



---

# LA VIE TRANQUILLE

---



© Carlos González González



## **Préface.**

Dans ce livre nous proposons une série de conseils et de pratiques pour vivre avec calme et tranquillité, surtout si nous nous retrouvons dans la dernière étape de notre existence.

Nous commençons par donner de l'importance au repos, à bien dormir, à la pleine conscience.

Le sommeil et un bon sommeil sont essentiels au bon fonctionnement de l'esprit et du corps.

Avec la pleine conscience, nous améliorerons notre capacité à gérer des situations émotionnellement difficiles.

Et aussi, l'exercice régulier sera une pratique efficace pour améliorer la qualité du sommeil et de profiter d'une vie plus saine.

Prendre le soleil nous apportera de grands avantages et certains inconvénients que nous devons éviter.

Les jambes doivent être bien fortes et entraînées parce qu'elles sont la base de notre mobilité et des activités que nous pouvons développer.

Par la méditation, nous utiliserons l'esprit et lui apporterons sérénité et sagesse. Pour cela, nous devons mettre notre ego, lien avec l'esprit et le corps, sous le contrôle de la conscience.

Nous regarderons vers l'intérieur et cette introspection supposera surtout l'acceptation de nos échecs, des erreurs commises, et l'autocorrection, dans l'idée de changer pour le bien et d'encourager nos attentes à partir de bases solides.

Nous améliorerons notre estime de soi, nous ouvrirons positivement aux autres et renforcerons notre énergie psychique et vitale.

La relaxation sera une rencontre avec la paix et le calme. Ainsi comprise, elle nous aidera à surmonter le stress et sera pour nous une véritable source d'énergie, de santé et de calme.

Le jeûne intermittent, d'autre part, sera une grande aide pour épurer l'organisme, pour améliorer les digestions et pour augmenter la

sensation de bien-être physique et de clarté mentale. Vaincre la faim, laisser reposer l'organisme et renforcer les mécanismes naturels de défense en vaudront la peine.

Enfin, nous pourrons cultiver une spiritualité à la fois laïque et religieuse, ou mixte. Pour cela, nous relierais avec courage et profondeur les religions et les traditions spirituelles qui composent notre culture.

## **Table des matières**

- 1.- Repos. Bien dormir. La pleine conscience ou Mindfulness.
- 2.- Activité physique et mentale.
- 3.- Prendre le soleil. Mesures de protection.
- 4.- Renforcer les jambes.
- 5.- La méditation.
- 6.- Bien-être personnel.
- 7.- Thérapie mentale.
- 8.- Relaxation.
- 9.- Le jeûne intermittent.
- 10.- Une nouvelle spiritualité.
- 11.- Bibliographie.



1.- Repos. Bien dormir. Pleine conscience ou Mindfulness.

1.1.

Aston Reuttman souligne que le sommeil est un processus biologique essentiel qui affecte tous les aspects de notre santé et de notre bien-être.

1.2.

Les anciens Grecs croyaient que le sommeil était un don divin.

1.3.

Le sommeil n'est pas seulement un besoin de base, il est également crucial pour le fonctionnement optimal de l'esprit et du corps.

1.4.

Le sommeil est constitué de plusieurs étapes distinctes qui se répètent en cycles.

1.5.

Les différentes étapes du sommeil sont divisées en deux catégories : le sommeil non REM et le sommeil REM (mouvement oculaire rapide).

1.6.

Le sommeil non REM commence par une première étape de transition qui dure peu. Dans celle-ci, le corps se prépare pour un repos plus profond.

Dans une deuxième étape, l'activité du cerveau ralentit et le corps ajuste tous ses systèmes pour un repos optimal.

La troisième étape est le sommeil profond et c'est le moment où le corps se régénère réellement, réparant les muscles, les tissus et renforçant le système immunitaire.

1.7.

Dans la phase REM, la plupart des rêves se produisent.

Ce stade est caractérisé par une grande activité cérébrale, mais les muscles du corps sont temporairement paralysés.

Au cours de cette phase, le cerveau très actif traite les émotions, les expériences et les apprentissages du jour et se prépare mentalement pour le lendemain.

1.8.

À mesure que nous vieillissons, le sommeil tend à être plus léger et moins réparateur.

1.9.

Pour améliorer la qualité du sommeil nous pouvons adopter certaines stratégies:

- Maintenir un horaire de sommeil régulier.
- Créer un environnement propice au sommeil : chambre sombre, calme et fraîche.
- Limiter l'exposition à la lumière bleue avant le coucher. Comme on le sait, la lumière des appareils électroniques peut interférer avec la production de mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil.
- Pratiquer la relaxation avant le coucher. Des techniques telles que la méditation, la respiration profonde, le yoga et la pleine conscience peuvent aider à préparer le corps et l'esprit au sommeil.

1.10.

Un sommeil adéquat nous permet de nous sentir reposés et est essentiel pour la fonction cognitive, la santé émotionnelle et la récupération physique.

1.11.

D'autres détails sont également importants.

Le matelas et les draps doivent être de haute qualité pour assurer le confort.

La couleur des murs avec des tons doux et relaxants peut être très bénéfique.

1.12.

Une température comprise entre 15 et 19 degrés Celsius (60 à 67 degrés Fahrenheit) est recommandée pour que l'environnement ne soit ni trop froid ni trop chaud.

1.13.

Le bruit doit être évité. S'il n'est pas possible de le faire, des bouchons d'oreille, des machines à bruit blanc ou des applications de sons apaisants seront utilisés.

1.14.

Des rideaux occultants et des feux de nuit à faible luminosité seront utilisés.

1.15.

L'espace doit rester ordonné et exempt de distractions pour favoriser un sentiment de calme et de bien-être.

1.16.

La qualité de l'air et les arômes tels que lavande, camomille ou eucalyptus peuvent avoir des effets relaxants qui facilitent le sommeil.

1.17.

Lire un livre calme peut aussi préparer le corps et l'esprit au repos.

1.18.

Méfiez-vous de la lumière bleue émise par les appareils électroniques.

Cette lumière a une longueur d'onde courte qui est particulièrement efficace pour supprimer la production de mélatonine.

La mélatonine est une hormone produite par la glande pinéale qui régule le cycle veille-sommeil.

Sa production augmente en réponse à l'obscurité, aidant à réduire le sommeil.

1.19.

L'exposition à des contenus stimulants, tels que des nouvelles ou des émissions de télévision intenses, peut augmenter les niveaux de stress et d'adrénaline, interférant avec la capacité du corps à se détendre.

1.20.

Un sommeil de qualité renforce notre système immunitaire, améliore notre humeur et augmente notre capacité à gérer le stress.

1.21.

Des résultats récents indiquent l'importance de l'alimentation dans le sommeil.

Les personnes qui suivent un régime pauvre en graisses saturées et en sucre et riche en fibres ont plus de chances de bien dormir.

1.22.

Le sommeil est une fonction biologique qui change tout au long de la vie.

Dans l'enfance, le sommeil joue un rôle fondamental dans le développement cognitif et physique.

À l'adolescence, les rythmes circadiens changent et il est crucial d'éduquer les jeunes sur l'importance du sommeil et de favoriser des habitudes de sommeil saines.

À l'âge adulte, les responsabilités et le stress peuvent affecter la qualité du sommeil.

Enfin, dans la vieillesse, les modèles de sommeil changent à nouveau, avec un sommeil plus léger et fragmenté.

1.23.

Le sommeil améliore la mémoire, les capacités d'apprentissage et favorise la résolution créative des problèmes.

1.24.

L'importance de la phase REM doit être appréciée. Pendant ce temps, le cerveau est très actif, il traite les expériences de la journée et répète ou planifie les événements importants.

1.25

Pendant des années, les scientifiques pensaient que la fonction du sommeil était simplement de reposer le corps et l'esprit.

Cependant, des considérations récentes indiquent que, comme nous l'avons déjà dit, le sommeil est essentiel à la fois pour l'apprentissage et pour la créativité.

1.26.

L'environnement dans lequel nous dormons joue un rôle crucial dans la qualité du sommeil.

Une chambre sombre, calme et fraîche est idéale pour favoriser un sommeil profond et réparateur.

1.27.

La mélatonine joue un rôle crucial dans la régulation du cycle sommeil-veille.

Cette hormone est produite par la glande pinéale dans le cerveau et sa production augmente avec l'obscurité et diminue avec l'exposition à la lumière.

La lumière artificielle, en particulier la lumière bleue émise par les appareils électroniques peut inhiber la production de mélatonine, retardant le début du sommeil.

1.28.

La température corporelle diminue naturellement pendant le sommeil et un environnement frais (entre 15 et 19 degrés C) peut faciliter cette baisse de température, aidant à induire le sommeil.

1.29.

Le sommeil biphasique, c'est-à-dire avec une sieste par jour, fournit une pause revitalisante et est associé à une amélioration de la capacité cognitive et à une réduction du stress.

1.30.

Le chemin vers un meilleur sommeil est continu et évolutif, et avec le dévouement et les outils appropriés, nous pouvons atteindre le repos dont nous avons besoin pour vivre pleinement.

1.31.

Eric McLuhan note que la pleine conscience est définie comme la capacité de prêter une attention totale au moment présent pour obtenir un état de contrôle complet. Nous observons les événements qui se produisent autour de nous sans les juger ni positivement ni négativement. Autrement dit, nous ne valorisons pas ce que nous percevons mais acceptons nos émotions sans essayer de les contrôler ou de les éviter.

Oui, nous réduisons l'anxiété d'une situation qu'il n'est pas impossible de modifier.

1.32.

La pleine conscience améliore la capacité de gérer des situations émotionnellement difficiles.

1.33.

Certains résultats indiquent que l'activité cérébrale de ceux qui méditent est différente de celle de ceux qui n'ont jamais médité.

1.34.

Les personnes qui méditent régulièrement ont une capacité particulière à s'engager dans un comportement pleinement conscient, à maintenir une stabilité émotionnelle et à cultiver des émotions positives.

1,35.

La vision de la pleine conscience face à la vie permet une plus grande sérénité et paix de l'esprit parce que nous ne sommes pas entraînés

par des états émotionnels intenses et négatifs qui parfois nous font perdre le contrôle.

1.36.

Nous ne devons pas évaluer ni attribuer de valeur aux expériences personnelles, qu'elles soient mentales, sensorielles ou émotionnelles.

Observons simplement ces expériences.

1.37

Au lieu de nous efforcer de faire en sorte que quelque chose se produise, nous devons laisser tout s'écouler.

1.38.

Il faut reconnaître la réalité et l'accepter sans s'accrocher à de fausses idées.

1.39.

Il convient de rappeler que les émotions sont temporaires.

La bonne façon de gérer les émotions difficiles est d'en être conscient et de les accepter, sans se sentir accablé ou essayer de les éviter.

1.40.

En observant les émotions, nous pouvons apprendre ce dont nous avons besoin, qui nous sommes et comment gérer nos relations avec les autres.

1.41.

Habituellement, si un malaise émotionnel n'envahit pas, notre première impulsion est d'essayer de nous en libérer.

En se concentrant sur le malaise, il a le contrôle de notre esprit, et il va nous falloir nous en débarrasser, l'enlever.

1.42.

Notre intérieur est en constante évolution générant toutes sortes d'émotions, idées, images, etc.

Mais nous sommes en revanche constants, ce qui reste toujours, le même enfant, jeune ou adulte.

1.43.

Observer le contenu de l'esprit implique d'identifier les vagues comme un surfeur, sans les contrôler, mais sans les laisser nous attraper, en les utilisant à notre guise pour passer du bon temps et profiter.

Et quand une vague particulièrement violente apparaît, le surfeur tombe de sa planche, mais il accepte que les choses sont ainsi. Il ne fuit pas cette forte vague ni n'essaie de la contrôler, au contraire il essaye de la surfer, attend qu'elle passe et remonte sur sa planche, fixant son attention sur les nouvelles vagues à venir.

1.44.

Contrôler l'attention, c'est contrôler l'esprit. C'est ça la méditation.

1.45.

La méditation Mindfulness ou pleine conscience focalise l'attention sur quelque chose de concret.

1.46.

Un bon exercice serait de s'asseoir dans une position où le dos est aussi droit que possible.

Si nous nous endormons nous plaçons la langue en touchant le palais. Si celle-ci tombe, cela signifie que nous sommes somnolents.

Nous fixons ainsi notre attention sur un objet et maintenons l'esprit centré sur lui.

Une autre façon est de se concentrer sur la respiration-

Au début, des idées, des émotions, des préoccupations surgissent dans l'esprit. Si cela se produit, nous nous contentons d'observer, sans juger et laisser passer tout ce qui nous distrait.

1.47

La respiration est la seule de toutes les fonctions corporelles vitales qui, en plus d'être contrôlée par le système nerveux autonome, est régulée parallèlement par le système nerveux central.

En d'autres termes, la respiration est le mécanisme de liaison entre l'activité nerveuse involontaire et la fonction nerveuse consciemment contrôlée.

1.48.

En état de stress, nous ne respirons pas correctement en raison du degré de tension musculaire dans le diaphragme. Ce diaphragme, situé sous les poumons, dans le cas où il est tendu, appuie sur les poumons vers le haut.

En conséquence, les poumons perdent le volume total d'air qu'ils peuvent utiliser à chaque cycle respiratoire.

Cette forme de respiration augmente la pression artérielle et entraîne une augmentation des dépenses métaboliques.

1.49.

L'aspect clé pour contrôler le stress est d'apprendre à respirer correctement, en réduisant la tension surtout dans le diaphragme et en exerçant la respiration abdominale. De cette façon la respiration sera plus calme, sans tension musculaire thoracique ni pression sanguine.

1.50.

La pleine conscience ou Mindfulness est finalement une pratique qui entraîne le cerveau à être plus intégré et plus efficace.

## **2.- Activité physique et mentale**

2.1.

L'exercice régulier est l'une des pratiques les plus efficaces pour améliorer la qualité du sommeil.

2.2.

Un bon repos peut également améliorer les performances physiques et la disposition à faire de l'activité physique.

2.3.

Les exercices appelés aérobic tels que la course à pied, la natation et le vélo augmentent votre fréquence cardiaque et aident à réduire vos niveaux d'anxiété.

2.4.

Autres exercices connus comme la résistance comprennent des activités telles que le levage de poids et l'utilisation de bandes de résistance. Ce type d'exercice améliore la masse musculaire et la force.

2.5.

Le yoga et les autres exercices d'étirement aident à améliorer la souplesse et à réduire le stress.

2.6.

Les exercices à faible impact comme la marche ou la natation aident à maintenir la mobilité. En outre, l'exercice régulier peut aider à prévenir la perte de masse musculaire et améliorer la santé cardiovasculaire.

2.7.

Le fait de combiner des exercices d'aérobic et d'endurance peut aussi être utile pour améliorer la qualité du sommeil.

2.8.

L'exercice régulier est un outil puissant pour améliorer la qualité du sommeil et la santé en général.

2.9.

Établir un programme d'exercices approprié contribue à une meilleure santé physique et mentale.

2.10.

Enfin, en adoptant une approche équilibrée et consciente de l'exercice, il est possible de maximiser les bénéfices pour bien dormir et profiter d'une vie plus saine et énergique.

### **3.- Prendre le soleil. Mesures de protection.**

#### **3.1.**

Prendre le soleil apporte de grands bénéfices mais aussi certains inconvénients qu'il convient de connaître.

#### **3.2.**

Le soleil émet des radiations, y compris UVA et UVB, et notre corps n'est pas complètement sans défense face à ces radiations.

#### **3.3.**

Dans la peau il y a des cellules appelées mélanocytes qui contiennent une molécule appelée mélanine qui absorbe une partie des radiations et nous donne la couleur de notre peau.

#### **3.4.**

L'exposition au soleil génère d'abord une irritation qui se traduit par des rougeurs et des brûlures puis, par la stimulation des cellules citées ci-dessus, une coloration cutanée plus foncée, c'est-à-dire le bronzage.

#### **3.5.**

Les rayonnements UVA et UVB sont en partie filtrés par l'ozone dans l'atmosphère, mais ils ont également un impact sur le matériel génétique des cellules de la peau, l'ADN, et génèrent des mutations. Ces mutations peuvent, dans certains cas, dériver vers une cellule maligne.

#### **3.6.**

Le bon côté de l'exposition au soleil est que les rayons UVB permettent la production de vitamine D, qui agit sur des mécanismes tels que l'absorption du calcium.

#### **3.7.**

Pour tout cela, nous devons profiter de la chaleur du soleil, de tous ses avantages, sans prendre des risques inutiles.

#### **3.8.**

En outre, le soleil protège contre la sclérose en plaques, favorise la vie sexuelle, renforce les os et améliore le nombre d'heures de sommeil, entre autres avantages.

3.9.

Le soleil augmente le nombre de globules blancs et de lymphocytes, cellules chargées de nous défendre.

3.10.

L'exposition au soleil stimule la circulation sanguine, diminue la pression sanguine par vasodilatation, provoque également une augmentation du métabolisme et détoxifie les tissus.

3.11.

Le soleil provoque des actions dermo-purifiantes et surrégulatrices. Les rayons ultraviolets exercent de bonnes actions antiseptiques en général, grâce à leurs propriétés antimicrobiennes.

3.12.

L'action thermique des rayons infrarouges produit l'augmentation de la température cutanée, qui stimule à son tour la production de sueur et favorise ainsi l'élimination des scories.

3.13.

Il est très bon de prendre le soleil tôt le matin, ou tard dans l'après-midi. Mais pas plus de 30 minutes, pour éviter les brûlures. Le soleil agit comme un agent de nettoyage, éliminant ce qui est gras et les impuretés.

3.14.

Le soleil a un effet sur la mélatonine, l'hormone qui régule les cycles du sommeil et aide à mieux dormir. Pendant la journée, les niveaux de mélatonine dans le sang sont plus bas, et c'est pourquoi nous nous sentons plus éveillés. Alors que la nuit les niveaux de mélatonine augmentent et favorisent le sommeil.

3.15.

Les rayons UV stimulent également la production de sérotonine, un neurotransmetteur étroitement lié au sentiment de bien-être.

3.16.

Mais attention !

Une exposition prolongée ou excessive au soleil provoque la déshydratation de la peau, avec une desquamation facile en quelques jours et une tonicité moindre avec le temps.

3.17.

Quelques conseils pour prendre le soleil sont les suivants:

- Éviter les coups de soleil.
- Réduire l'exposition au soleil, en l'évitant entre 11AM et 3PM.
- Porter des vêtements de protection à l'extérieur.

3.18.

Utilisez un écran solaire à haute protection. Il doit être appliqué sur toutes les zones exposées et répété toutes les deux heures, après la sortie de l'eau, après l'exercice ou si vous avez beaucoup transpiré.

3.19.

Les nuages n'empêchent pas que les rayons du soleil nous nuisent. Il faut donc porter la même protection par temps nuageux.

Les rayons solaires traversent donc les nuages, surtout les ultraviolets,

3.20.

Dans l'obscurité, nous sommes mieux protégés, mais cela ne signifie pas que la peau ne reçoit pas les rayons du soleil, bien qu'ils soient plus faibles.

## **4. Renforcer les jambes**

4.1.

Les jambes doivent être bien fortes et entraînées parce qu'elles sont la base de notre mobilité et des activités que nous pouvons développer.

Pour eux, nous devons souvent effectuer des séries d'exercices qui nous seront très utiles.

### **A. Debout.**

4.2.

Marcher nous aide à activer la circulation.

Faisons des promenades, d'abord lentement, puis plus rapidement et enfin plus lentement pendant cinq minutes.

Ne nous fatiguons pas trop, Nous devons pouvoir parler en marchant.

Dans le cas contraire, il convient de ralentir et même de se reposer-

4.3.

Soulever d'abord une jambe puis l'autre comme si nous voulions arriver avec le genou à la poitrine.

Nous faisons 10 répétitions avec chaque jambe.

Nous pouvons nous aider en nous accrochant à une chaise ou à une table.

4.4.

Se mettre sur la pointe des pieds et reposer le pied au sol.

Nous répétons cela 10 fois-

Nous pouvons aussi nous aider en nous accrochant à une chaise ou à une table.

4.5.

Marchez sur la pointe des pieds (en appuyant seulement le bout de vos pieds sur le sol) pendant 5 minutes.

Marchez sur les talons (en appuyant seulement l'arrière ou le talon des pieds sur le sol) pendant 15 minutes.

4.6.

Descendre et monter un escalier de 15 marches 3 fois.

## **B. Assis.**

4.7.

Avec les pieds appuyés sur le sol et jointifs (se touchant l'un contre l'autre), écarter les pointes des pieds vers l'extérieur et maintenir les talons ensemble.

Répétez 10 fois

4.8.

Nous commençons avec les deux pieds complètement appuyés sur le sol.

Nous levons les talons et maintenons appuyées les pointes des pieds.

Nous remettons les talons au sol.

Nous répétons 10 fois

4.9.

Pédaler sur un vélo d'appartement pendant 5 minutes. De temps en temps se lever et s'appuyer sur les pédales en restant debout.

## **C. Couché.**

Pour faire ces exercices, allongez-vous face contre terre sur un matelas, une natte ou des serviettes.

Aussi, si vous préférez, vous pouvez faire ces exercices sur le lit.

4.10.

Pliez les jambes et bougez les pieds comme si vous pédaliez sur un vélo.

Faites 10 répétitions.

4.11.

Avec les jambes tendues, croisez une jambe sur l'autre.

Répétez 10 fois.

4.12.

Placez-vous avec un pied appuyé sur le sol. L'autre jambe sera relevée et le genou tendu. Faites des cercles avec la jambe que vous avez levée.

Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

4.13.

Commencez avec les deux jambes tendues et appuyées sur le sol.

Pliez une jambe et amenez le genou vers la poitrine.

Ensuite, faites la même chose avec l'autre jambe.

Répétez cet exercice 10 fois avec chaque jambe.

## **5.- La méditation.**

5.1.

Ramiro A. Calle indique que de la même manière qu'il faut prendre soin, s'occuper et exercer le corps, d'autant plus qu'il faut procéder de la même façon avec l'esprit, car celui-ci est l'organe de perception et cognition, notre compagnon inséparable pour la vie et avec qui nous vivons et expérimentons tout.

5.2.

Par la méditation, nous cultivons l'esprit et lui apportons sérénité et sagesse.

5.3.

Selon un proverbe est dans la nature de l'esprit de penser, à celle du feu brûler.

5.4.

Mais les pensées ne sont souvent pas claires, libres de conditionnements ou volontaires, non, ces pensées déforment la réalité et nourrissent des émotions nuisibles tout en volant la paix intérieure.

5.5.

L'ego est inévitable, parce qu'il est le lien avec le corps et l'esprit. C'est pourquoi nous devons placer l'ego sous le contrôle de la conscience.

5.6.

L'ego est une source de maux tels que l'attachement, l'envie, la jalousie, la haine, le désir de possession et l'égoïsme, entre autres.

Par la pratique de la méditation, l'ego prend sa place, est dirigé et maîtrisé.

5.7.

Il ne s'agit pas d'être une personne de connaissance, mais une personne de sagesse et la différenciation est énorme.

5.8.

Par la pratique de la méditation, on apprend à penser et à arrêter de penser. S'il est important de bien penser, il est plus important d'arrêter de penser et de prendre un bain de soi ou de se connecter avec l'esprit tranquille.

5.9.

La connaissance appartient à la pensée et au mental les plus superficiels. Au contraire, la sagesse appartient à l'esprit le plus profond, silencieux et tranquille. Avec ce dernier le méditant tente de se connecter pour retrouver la lucidité, la clarté non égocentrique et donc trans personnelle.

5.10.

Cependant, la pensée correcte est une bonne base et aide aussi à comprendre qu'il doit finalement se sacrifier lui-même pour faire place à un autre type de cognition.

Celui-ci, la pensée, a de très bonnes choses quand il est libéré de l'égoïsme, l'obscurcissement, la haine, la peur, Et alors il devient un fidèle allié et une source de bonheur et de bien-être.

5.11.

Dans le fond de l'esprit, tout est confus et à la surface il y a de l'agitation, des automatismes et de l'instabilité. L'esprit est en constante dispersion et il faut apprendre à retenir les pensées, à penser correctement et à cesser de penser, à percevoir sans préjugés et à connaître en profondeur.

5.12.

Cette compréhension qui est conquise par le travail intérieur et la méditation, certains penseurs l'ont appelée intuitive ou supra-consciente.

5.13.

L'esprit tranquille ou profond est libre de pensée binaire et apporte un grand sentiment de plénitude et sublimité.

5.14.

L'esprit tranquille nous appartient. Mais pour y arriver, nous devons éliminer l'agitation et quand les pensées cessent la lumière de l'être apparaît.

5.15.

Il y a un point d'immobilité qui existe dans le mental profond de l'être humain. Celui qui accède à cet angle de calme, normalement par la méditation, a une expérience sublime de tranquillité moins égocentrique et plus interpersonnelle.

5.16.

Les plans de l'esprit sont fondamentalement trois : le subconscient, le conscient et le supraconscient.

La conscience est la fonction qui nous permet de réaliser, de percer, de sentir et de ressentir, de percevoir.

Au-dessous de la conscience se trouve le subconscient, substance dans laquelle restent toutes sortes d'empreintes, impressions et conditionnements.

Et un plan supérieur du mental est la supraconscience, qui est une conscience hautement développée, libre des contraintes de l'ego. Et celle-ci, la supra conscience, est plus intuitive qu'analytique.

5.17.

La méditation est une pratique pour provoquer un nouvel esprit, un esprit né à la lumière de la conscience, l'attention, la sagesse et le calme.

5.18.

Il convient d'éviter l'obscurcissement, car celui-ci empêche de distinguer entre le réel et le faux. L'obscurcissement crée des attitudes extrêmes chez les personnes, engendre des dogmatismes et des idées fixes.

5.19.

Le discernement bien entraîné dissout peu à peu l'obscurité propre de l'obscurcissement et parvient finalement à atteindre la clarté mentale.

5.20.

L'attachement occupe une grande place dans nos vies et nous remplit de dépendances et d'incertitudes, mais en plus il vole la liberté intérieure, engendre beaucoup d'injustices et corrompt les relations humaines.

L'attachement recrée l'égoïsme, l'insensibilité, l'envie et le désir démesuré d'accumuler, de retenir.

5.21.

Il faut développer l'équanimité et la bonne compréhension pour surmonter l'attachement, au moins l'excès, et encourager le détachement et le détachement.

5.22.

Comme l'attachement, l'aversion naît de l'obscurcissement et du manque de vision claire que tout est transitoire.

Par l'aversion on arrive aussi à la colère et sème sa vie inutilement de chagrins et de colères.

5.23.

La haine engendre la haine. Il faut la combattre par la réflexion lucide, la compassion et l'empathie.

5.24.

La négligence est synonyme de négligence, d'inattention et d'imprudence. Cette négligence entraîne toujours des résultats indésirables.

Nous devons évaluer correctement l'effort qui empêche la négligence, en pensant avec contrôle et en agissant sagement.

5.25.

L'apathie conduit à l'apathie et à l'indolence. La paresse appelle la paresse, et ainsi l'esprit de la personne s'embourbe.

L'énergie et la volonté rééduquée doivent réussir à dissiper la paresse.

5.26.

L'effort conscient dépend de la volonté et naît plus facilement s'il y a une motivation suffisante pour trouver la paix et la liberté internes.

5.27.

L'équanimité est une énergie d'équilibre, de précision et de force d'âme. L'équanimité nous rend plus fermes, plus résistants et plus libres de la peur.

5.28.

Si une personne travaille à affaiblir son ego, elle obtiendra aussi beaucoup plus d'équanimité, car l'ego exacerbé n'est ni équilibré ni équilibré.

5.29.

Le véritable calme implique l'absence d'agitation mentale et émotionnelle.

Au fur et à mesure que l'esprit se met sous contrôle, le calme commence à se manifester.

5.30.

La joie intérieure est une expérience et un état. Cette joie se manifeste dans certains types de méditation où le flux de pensées est suspendu et va au-delà de l'activité égocentrique.

5.31.

La confiance est un pouvoir intérieur et non une foi aveugle. La confiance est l'antidote de la lumière sceptique.

5.32.

L'amour est une force très puissante qui aide à surmonter toutes les racines négatives de l'esprit et à tisser des liens affectifs vrais et sains.

Le véritable amour naît de l'être et non de l'ego. Il est basé sur la bienveillance, la compréhension et le don inconditionnel.

5.33.

Sauf dans certains cas, les bruits de la méditation sont inévitables. Nous devons les écarter et les ignorer, en suivant l'exercice de manière appliquée.

5.34.

Bien que le corps semble être un obstacle dans la méditation, nous pouvons l'utiliser pour développer l'énergie, le contrôle intérieur et l'attention

5.35.

Il ne faut pas désespérer des distractions constantes de l'esprit pendant la séance de méditation.

De même que le mental a l'habitude de la dispersion, il peut être rééduqué pour implanter dans lui l'habitude du retour.

5.36.

On apprend à méditer en méditant.

Pour cela, la régularité est indispensable, même si on ne médite que quinze minutes par jour.

La persévérance est la clé du succès.

5.37

La position idéale pour la méditation est assise avec l'épine dorsale et la tête dressée.

L'essentiel est de déplacer l'essentiel.

Par l'immobilité du corps on arrive à l'immobilité de l'esprit.

Les yeux peuvent rester fermés ou ouverts dans l'espace ou en regardant un point fixe. Ceux-ci doivent être ouverts quand il y a sommeil, afin d'éviter.

5.38.

La méditation elle-même impose la respiration opportune, mais en principe il est préférable d'exécuter une respiration calme et de la réguler par le nez, car il est très apaisant et soigne le système nerveux.

5.39.

Toutes les méthodes de méditation ont tendance à favoriser l'esprit, améliorer la perception et la cognition, ainsi qu'à réorganiser le psychisme, vider l'inconscient et cultiver une attention mentale pure.

5.40

La conscience-témoin se développe à travers les méthodes d'introspection.

En elle on est distinct de l'objet de la joie, du sujet de la joie et de la joie même. On n'est que témoin, intelligence pure, imperturbable.

5.41.

Nous devons ouvrir la voie à la non-pensée.

Nous nous assyons paisiblement, mais avec le corps bien stable.  
Nous respirons naturellement et faisons que la respiration soit de plus en plus lente et longue.

Nous ignorons les pensées, c'est comme si elles sortaient du vide et revenaient dans le vide.

Nous perdons la notion de l'ego et pénétrons dans le néant spacieux.

De cette façon, le corps, la respiration et l'esprit gagnent en stabilité.

5.42.

Comment faire couler l'énergie ?

Nous nous appuyons sur une respiration lente et longue.

En inhalant, nous nous rendons compte que l'énergie monte de la plante des pieds au sommet de la tête par la partie antérieure du corps.

En expirant, nous descendons par l'arrière jusqu'aux talons des pieds.

Ainsi nous créons un circuit d'énergies.

5.43.

L'attention à la respiration peut être soit attentif à l'entrée et à la sortie de l'air, soit à la sensation tactile de l'air.

5.44.

La méditation est un banc d'essai pour l'exercice de l'équanimité puisqu'elle ne doit pas réagir aux sensations et états mentaux de plaisir ou de déplaisir.

5.45.

La personne impartiale sait doser son énergie et s'occuper des choses avec promptitude, mais sans inquiétude. Et elle sait aussi apprendre de ses échecs sans trop se décourager.

5.46.

La méditation de prendre et donner consiste en ce que, en inhalant, nous prenons la souffrance d'une personne aimée et, en expirant, nous lui souhaitons nos meilleurs voeux de bonheur.

5.47.

La méditation de Je suis toi a pour but d'engendrer un sentiment d'unité avec une personne choisie.

Nous choisissons une personne, la visualisons du mieux que possible et exécutons une respiration lente. En inspirant, nous disons Je suis et en expirant, nous disons vous.

Nous essaierons d'éprouver un sentiment d'unité amoureuse avec la personne choisie.

5.48.

La méditation est de maintenir l'attention, mais sans tension et d'une manière impartiale.

5.49.

Quand nous méditons, nous connectons avec le courant de conscience éveillée, nous perdons l'ego pour gagner l'immense.

5.50.

En méditation profonde, nous sommes tous un.

En méditant, nous pouvons compter sur une énergie illimitée et il n'y a rien d'autre que l'instant même.

5.51.

L'état de sommeil profond est dans un certain sens un état d'extase inconsciente.

La quiétude absolue qui s'ensuit renouvelle toutes les énergies intérieures.

5,52.

Les fonctions de base de l'esprit sont au nombre de trois : réceptive, analytique et intuitive.

La fonction réceptive est basée sur la concentration apportée par les organes sensoriels.

La fonction analytique repose sur l'intellect.

La fonction intuitive se situe au-delà de la dynamique sensorielle de l'analyse intellectuelle et est basée sur la supraconscience et elle est intemporelle.

## **6.- Bien-être personnel**

### **6.1.- La croissance personnelle.**

Nous partons d'une situation confuse, désordonnée et voulons avancer vers le meilleur de nous-mêmes.

Il s'agit d'un parcours à parcourir de manière personnelle, convaincus de notre propre renouvellement.

Nous devons donc nous concentrer, réfléchir et suivre une voie que d'autres ont déjà empruntée.

### **6.2.- Regarder vers l'intérieur.**

Cette introspection suppose avant tout l'acceptation de nos échecs, des fautes commises, et l'autocorrection, dans l'idée de changer vers le bien, d'encourager nos attentes à partir de bases solides.

### **6.3.- Les sentiments.**

Unamuno disait que ce ne sont généralement pas nos idées qui ne font pas être optimistes ou pessimistes, mais c'est notre optimisme ou pessimisme qui conforment plutôt nos idées.

La distinction du penseur basque est très utile et permet de bien distinguer ce qui appartient au domaine du rationnel, c'est-à-dire à la tête, de ce qui appartient au domaine du sentimental, c'est-à-dire au cœur.

Cependant, tout est plus complexe et le cerveau a deux hémisphères qui se répartissent le logique et l'affectif.

Aujourd'hui, on pense que le sentiment est une pensée liée à une émotion.

Et le grand défi sera de gérer ce qui a été appelé l'intelligence émotionnelle.

#### 6.4.- Les émotions.

Nous avons déjà dit que les sentiments sont liés aux émotions, et vice versa.

La clé pour bien gérer tout cela est, comme le dit Claudia Osborne, de développer notre capacité à observer nos pensées et nos émotions de l'extérieur.

Nous aurons fait un grand pas en avant si nous reconnaissons nos émotions, si nous les acceptons telles qu'elles sont, si nous avons la patience nécessaire et si, enfin, nous les laissons partir.

#### 6.5.- La technique 4-7-8.

Quand nous avons beaucoup de pression ou que nous voulons mieux contrôler notre esprit, je pratique cette technique développée par Andrew Weil et qui suit ces étapes :

- 1.- Vider les poumons et inhalez par le nez pendant quatre secondes.
- 2.- Retenir sa respiration pendant sept secondes.
- 3.- Expirez pendant huit secondes.

Peut être répété en séries de cinq répétitions.

#### 6.6.- Jugements et faits.

Un jugement est une opinion subjective sur un sujet ou une personne et un fait est un événement extérieur objectif.

Le grand Marc Aurèle a souligné que tout ce que nous entendons est une opinion, pas un fait, et tout ce que nous voyons est une perception, pas une réalité.

Claudia Osborne dit qu'un fait ne provoque pas une discussion et une opinion, bien au contraire.

Il y a donc autant de réalités que nous-mêmes, chacun voit les choses d'une manière.

L'écrivain Anaïs Nin exprimait que nous ne voyons pas les choses comme elles sont, mais nous voyons les choses comme nous sommes.

#### 6.7.- Le système de croyances.

Il semble être, et c'est prouvé, qu'avoir un système de croyance apporte bien-être et bonheur, et ne pas l'avoir implique le contraire, inquiétude et inquiétude.

Il vaut donc la peine, si nous avons confiance en quelque chose, de le conserver, de s'en occuper et de l'apprécier à sa juste valeur.

#### 6.8.- Retour.

Nous pouvons voyager dans le temps, découvrir cet enfant que nous étions et qui d'une certaine façon vit encore en nous, à l'intérieur de nous.

Ayant entamé ce voyage, nous agirons comme des adultes, en tant que parents ou reparents de nous-mêmes et nous aiderons à mieux nous voir, à être plus ouverts, plus ordonnés, plus efficaces.

#### 6.9.- La transformation intérieure.

Tout commence par le pardon, en pardonnant d'abord à nos parents, à nos proches, pour finalement nous pardonner nous-mêmes.

C'est le chemin, la voie de la réconciliation, du décollage de notre authentique transformation intérieure.

#### 6.10.- Éviter les personnes toxiques.

Ce n'est pas facile du tout, mais il convient de nous détacher de ces personnes qui ont une forte charge de négativité et qui peuvent sérieusement gêner notre marche.

Comment peut-on le faire?

Nous devons être particulièrement attentifs à ce que font ces personnes et mettre de côté ce qu'elles disent.

#### 6.11.- S'ouvrir au changement.

S'ouvrir au changement signifie laisser derrière nous des choses qui nous ont servi, mais qui ne nous sont plus utiles.

Nous devons essayer des choses qui nous plaisent, mais qui sont raisonnables et qui nous servent vraiment et nous rendent meilleurs.

#### 6.12.- Esprit et cœur.

Suivez les diktats de votre cœur. Il verra la réalité invisible, celle qui n'est pas présente, comme le disait très bien "Le Petit Prince".

L'esprit nous indique ce qui est raisonnable, possible, ce qui convient le mieux.

Le cœur nous fait sentir, il nous pousse vers l'avant.

Les deux, l'esprit et le cœur, doivent agir en harmonie, avec un juste équilibre.

#### 6.13.- Prendre soin de soi-même.

Nous devons donner le meilleur de nous-mêmes, pas ce qui nous reste, mais le principal, l'important.

L'énergie que je donne aux autres doit être un investissement, pas un gaspillage et en plus elle doit revenir vers nous-mêmes.

#### 6.14.- Le dialogue intérieur.

Le dialogue intérieur nous apporte une puissante énergie propre dont dépend notre bien-être.

Si nous voulons que cette énergie soit utile et abondante, le dialogue intérieur doit être positif.

C'est comme une conversation dans laquelle nous compatissons avec nous-mêmes, ressentons notre douleur et essayons de l'apaiser.

Il est important de garder à l'esprit que nous sommes fondamentalement imparfaits en réalité, mais nous devons profiter de cette imperfection naturelle ou congénitale pour nous efforcer et nous améliorer, en nous auto-évaluant constamment.

#### 6.15. Savoir dire non.

Ce n'est pas facile, mais si nous voulons renforcer notre caractère, nous ne devons pas nous donner la permission pour ces situations qui, même minimalement, peuvent nous faire du mal.

En ce moment, nous devons soutenir nous-mêmes, aimer, embrasser si possible, parce que dans notre cerveau tant l'affection des autres et le propre sont considérés comme égaux, car il sécrète la même hormone du plaisir, l'ocytocine.

#### 6.16. Trouver du temps pour soi-même.

Il faut, nous avons besoin d'un temps de méditation pour penser à nous-mêmes, à nos besoins, à notre façon de voir le monde et la vie.

Il n'est pas nécessaire que ce soit un moment long, mais constant, quotidien, nous faisant une place dans notre travail habituel.

#### 6.17. Faire plaisir ou aider.

Il y a une différence entre les deux mots.

Faire plaisir signifie que nous essayons de donner le meilleur de nous-mêmes, mais avec l'idée qu'au moins une partie de l'énergie que nous envoyons nous sera rendue.

Au contraire, aider signifie que le voyage est à sens unique, nous n'attendons pas de récompense pour notre effort.

Cette distinction doit être claire lorsque nous choisissons l'une ou l'autre option, à mon avis, de préférence la seconde.

### 6.18. La bonne communication.

Il convient d'exprimer notre opinion avec la plus grande humilité et nous devons bien interpréter les messages de la personne que nous avons devant nous.

À ce stade, il est très important de bien contrôler nos émotions et d'éviter la culpabilité typique, étrangère ou propre.

### 6.19. Être responsable.

Être responsable signifie accepter la vie telle qu'elle vient et essayer de surmonter les difficultés, sans se lamenter continuellement et de manière stérile, aussi injustes que puissent être les situations.

Nous devons donc prendre en charge ce que nous pouvons contrôler, acquérir les compétences dont nous avons besoin, faire les changements qui conviennent et mettre de côté ce dont nous n'avons pas besoin.

C'est ainsi que nous atteindrons notre moi profond et serons en paix avec nous-mêmes.

### 6.20. Accepter et faire confiance.

Nous devons accepter la vie telle qu'elle est et, loin de la résignation, aller en nous détachant de ce qui nous dérange, et travailler à fond pour avoir une vie meilleure, même si elle n'est pas celle que nous aurions voulu ou rêvé.

La vie est un don qui nous est donné, ce n'est pas quelque chose à laquelle nous avons droit.

C'est pourquoi nous devons y donner un sens et espérer que les circonstances nous indiqueront la voie à suivre.

Enfin, nous devons faire confiance, d'abord à nous-mêmes, puis aux autres et espérer que le meilleur sortira de notre intérieur et nous donnera une vie pleine et authentique.

## **7. Thérapie mentale**

7.1.

La pratique de la méditation doit nous aider à améliorer notre estime de soi, à ouvrir positivement aux autres, à renforcer notre énergie psychique et vitale.

7.2.

L'important n'est souvent pas ce qu'on fait mais le comment, c'est-à-dire en appliquant une méthodologie, une belle et belle façon d'agir. De cette façon nos actions seront meilleures.

7.3.

Nous devons trouver un environnement sûr et vraiment spirituel qui nous permette de nous ouvrir et de déployer l'énergie que nous portons à l'intérieur.

7.4.

Il est important de s'habituer à observer sans juger hâtivement, en essayant de voir la réalité telle qu'elle est, sans conditionnements.

7.5.

Nous pouvons respirer profondément, irradier la lumière intérieure qui brille et s'étend pour célébrer nos battements de cœur et le rythme de la vie.

7.6.

Une qualité très précieuse, un don, pour ainsi dire, est d'être naturel et spontané, en acceptant le bien de la vie et en recherchant toujours la simplicité, l'explication claire, l'illumination à partir de l'ombre.

7.7.

Vivre spontanément signifie vivre à partir du cœur, en utilisant l'esprit, mais en évitant que celui-ci nous utilise.

7.8.

Chercher l'harmonie c'est résoudre nos propres conflits intérieurs, sortir de notre propre sagesse intérieure, couler avec notre propre vie.

## 7.9.

Le chemin que nous devons suivre est celui des émotions profondes et profondes qui renouvellent l'énergie vitale.

C'est un peu comme traiter avec le feu mais sans se brûler, nous profitant en échange de sa lumière et de sa chaleur.

## 7.10.

Nous devons apprécier notre corps, nous y installer, l'aimer.

L'esprit ne doit pas se laisser emporter par des pensées négatives et peut faire beaucoup pour ne pas tomber malade.

Le corps n'est pas seulement notre maison, notre lieu de repos, c'est aussi notre outil pour agir, pour obtenir des choses.

## 7.11.

S'installer dans son corps c'est sentir et canaliser correctement ses émotions, le vivre pleinement.

Une fois cette phase accomplie, nous devons découvrir que le corps est énergie pure, énergie qui cherche la plénitude comme but vital.

Le voyage qui commence monte quelques phases, à savoir : émotion, désir, pouvoir et de là nous passons à l'amour communication, clarté et sagesse.

## 7.12.

Gandhi disait qu'il ne suffit pas d'aimer, mais qu'il faut le faire avec sagesse.

L'esprit doit être illuminé par le pouvoir de l'amour qui unit, intègre et complète.

## 7.13.

La fusion entre l'esprit et la matière doit se faire ici. Nous devons vivre la plénitude du présent.

Il faut se libérer du passé, des peurs et des mauvais souvenirs, mais aussi de l'avenir, des attentes qui ne nous laissent pas vivre.

Il est bon pour nous de méditer pour apaiser l'esprit, pour contrôler son agitation continue.

## 7.14

L'expérience globale est de remercier la vie, le monde, les personnes que nous aimons.

Il doit être un sentiment profond qui se propage et nous donne l'énergie dont nous avons besoin.

Son énergie nous donne la santé, la force et la vitalité.

## **8.- Relaxation**

### **8.1.**

La relaxation est une bonne thérapie dont nous avons tous besoin pour affronter avec succès les difficultés de la vie quotidienne.

D'une certaine manière, la relaxation est une rencontre avec la paix et le calme.

Ainsi comprise, la relaxation nous aidera à surmonter le stress et sera pour nous une véritable source d'énergie, de santé et de tranquillité.

Nous renforcerons ainsi notre caractère et obtiendrons le calme nécessaire pour prévenir les troubles.

Nous allons donc entrer dans un domaine d'équilibre, de paix, de repos qui contrebalaiera la vie stressante que nous avons l'habitude de mener.

### **8.2.**

La relaxation est une très bonne thérapie émotionnelle et nous aide à nous réconcilier avec nous-mêmes et avec les autres.

### **8.3.**

Les bénéfices de la relaxation sont, entre autres, les suivants :

- Connaissance de notre propre corps.
- Tension physique et émotionnelle réduite.
- Diminution de la quantité d'adrénaline dans le sang.
- Développement de l'attention mentale et de la concentration.

### **8.4.**

Nous sommes constamment confrontés à des défis.

Pour cela, notre organisme agit en se mettant en état d'alerte et mobilise davantage les organes qui déclenchent une réponse.

La relaxation nous permet de nous libérer de nos tensions en reconduisant notre corps à un fonctionnement normal.

## 8.5.

La motivation est très importante et nous devons choisir des mots qui nous disent quelque chose, des mots comme "équilibre", "sérénité" ou "calme". En même temps nous devons choisir des phrases personnelles, des phrases du genre "je me sens bien", et ainsi, en s'appuyant sur leur signification, nous atteindrons notre paix intérieure.

Nous devons aller sans hâte, mais avec constance pour atteindre notre but de sérénité.

## 8.6.

Nous devons choisir le moment du jour le plus opportun, celui où nous n'avons pas d'obligations ni rien d'urgent à résoudre.

En général, la pratique matinale développe davantage la volonté et l'après-midi élimine la fatigue et la tension accumulées.

L'endroit doit être chaud, confortable, silencieux, avec une lumière tamisée et bien aéré.

Nous procéderons toujours très lentement et en douceur, sans aller beaucoup au-delà de nos possibilités.

## 8.7.

La respiration est très importante. C'est en fait un pont entre l'esprit et le corps.

Si nous savons bien l'utiliser, nous pourrons nous détendre et nous sentir beaucoup mieux.

Plus nous respirons lentement, plus il sera sédatif.

En inspirant, nous pouvons penser que l'énergie, le calme et la sérénité entrent en nous ; et en expirant, nous pouvons imaginer que nous chassons l'agitation, l'anxiété et le découragement.

Tout cela intensifiera le caractère relaxant de notre exercice.

## 8.8.

Pour se détendre, il est essentiel de mettre en contact nos domaines physique et mental.

Apprendre à se détendre doit nous apprendre à relâcher et débloquer tous les muscles, mais aussi arriver à apaiser nos émotions.

La relaxation, qui est un état de communion entre le corps et l'esprit, est aussi le seuil d'un état encore plus profond, celui de la méditation.

C'est le chemin qui mène à notre vrai moi, à notre intérieur.

8.9.

Pour la vie quotidienne nous avons besoin de grandes quantités d'énergie que notre organisme obtient d'un repos profond, une relaxation adéquate, une respiration correcte et une alimentation saine.

Parmi toutes ces sources d'énergie, le sommeil et la relaxation sont ceux qui consomment moins d'énergie.

8.10.

Pour plus de détente, nous pouvons nous allonger sur le dos, avec les jambes un peu écartées et les bras reposant sur le sol des deux côtés du corps, un peu écartés.

Nous fermons les yeux et respirons lentement par le nez, concentrant l'esprit seulement sur notre rythme respiratoire, si possible de type abdominal (gonflement du ventre).

8.11.

Il est très positif de visualiser des images mentales qui nous évoquent un sentiment heureux. Cela nous donnera la sérénité nécessaire pour nous tourner vers l'intérieur et nous détendre profondément.

Toute vision qui nous donne un sentiment de tranquillité est valable : une forêt, une montagne, la mer, un paysage, etc.

Dans mon cas, je me concentre sur le souvenir de la plage de Bastiagueiro (La Corogne), debout, regardant le soleil au coucher du soleil et les yeux fermés, recevant sa lumière, sa chaleur, son énergie.

8.12.

La relaxation intégrale nous permet de nous étirer et d'adopter la position de corps inerte.

Les jambes et les bras se reposent sans exercer de pression, les yeux fermés et la respiration lente.

Enfin, l'ambiance sera chaleureuse, calme et tranquille.

Nous suivons une série d'étapes :

Nous sentons et relâchons les différentes zones du corps.

Nous nous concentrons sur les pieds et les jambes, en les relaxant. Nous continuons jusqu'à l'estomac et la poitrine.

Nous regardons le dos, les bras et les épaules, il faut sentir et lâcher.

Nous nous connectons avec notre respiration, se sentant très détendu.

Avant de sortir de cet état de relaxation, nous respirerons profondément puis commencerons à bouger le corps très lentement.

Enfin, nous entrons lentement, avec douceur.

## **9.- Le jeûne intermittent**

### **A.Une grande aide.**

9.1.

Le docteur Isabel Belaustegui indique que le jeûne peut aider à épurer l'organisme, à améliorer les digestions et à augmenter la sensation de bien-être physique et de clarté mentale.

9.2.

De même, le jeûne intermittent contribue à contrôler le poids, augmente les défenses et renforce la sensation de vitalité.

9.3.

Vaincre la faim, laisser reposer l'organisme, renforcer les mécanismes naturels de défense, nous surpasser nous-mêmes, tout cela en vaut la peine.

### **B Que signifie le jeûne?**

9.4.

Le jeûne est un arrêt volontaire de l'ingestion d'aliments qui permet une mise au point globale de l'organisme.

9.5.

L'être humain est adapté aux périodes de pénurie et il jeûne aussi naturellement lorsqu'il est malade.

9.6.

Tout comme nous disposons de mécanismes physiques et chimiques pour l'utilisation des aliments, nous sommes également prêts à éliminer les déchets toxiques résultant de leur métabolisme.

9.7.

En raison de la suralimentation actuelle, de la consommation d'aliments transformés et du mode de vie sédentaire, nous dépassons notre capacité purificatrice naturelle.

Il vaut donc la peine d'essayer ou de faire un jeûne.

9.8.

On sait aujourd'hui que la restriction calorique a un impact positif sur la longévité.

Ainsi, réduire les rations, remplacer les grandes assiettes par des petites, sauter des repas ou faire un jeûne intermittent peut nous rendre plus sains et simplement vivre plus longtemps.

9.9.

Il semble que la restriction calorique produit à elle seule des changements intéressants : réduire les chiffres de cholestérol, contrôler les niveaux de glucose, et abaisser la pression artérielle, entre autres avantages.

9.10.

Nous possédons un système inné de nettoyage qui purifie l'organisme de tout ce qui n'est plus utile et pourrait en outre nous causer des dommages.

En outre, ce système exploite ce qui est encore valable et peut nous servir à régénérer de nouveaux composants cellulaires.

Ce système est appelé autophagie, c'est-à-dire que la cellule cannibalise des parties d'elle-même ou d'autres cellules dans un processus méticuleux de recyclage.

9.11.

Cette autophagie si bénéfique est activée par la restriction calorique ou en sautant un repas, à la fin de la douche avec de l'eau froide, en prenant le soleil ou en nous couchant avant 23 heures, oui, sans appareils électroniques à côté.

## 9.12.

De plus, l'autophagie empêche le développement d'une résistance à l'insuline et prévient la progression vers le diabète de type 2.

## 9.13.

Nos cellules ont besoin d'un flux constant d'énergie pour maintenir leur activité. Par conséquent, si nous cessons de manger, ils se tournent vers les réserves d'énergie disponibles de cette façon:

- Tout d'abord, le glucose présent dans le sang, les muscles, le foie et d'autres tissus.
- Ensuite, lorsque ces réservoirs sont vidés, les réserves de graisse.

Le fait est que ces graisses, telles qu'elles sont stockées, sont des molécules trop grosses pour entrer dans la machine cellulaire chargée de produire de l'énergie.

Par conséquent, le corps a développé la capacité de décomposer les graisses en molécules plus petites génératrices d'énergie.

## 9.14.

Cette capacité d'accéder à nos réserves énergétiques en cas de pénurie est en fait un outil évolutif qui, dans le passé, a permis la survie.

Dernièrement, suivant les recommandations, nous avons basé notre alimentation sur des aliments riches en glucose.

En outre, nous avons fait partie de l'alimentation quotidienne des produits de fantaisie comme les boissons non alcoolisées, les pizzas, les hamburgers, les hot-dogs et les glaces, entre autres.

## 9.15.

Il y a un manque de synchronisation interne, adapté pour survivre à la carence et à la faim, et cette suralimentation continue et surexposition au glucose du monde actuel.

9.16.

Malgré tout, nous sommes toujours adaptés au jeûne, même si nous le pratiquons rarement.

9.17.

Comme nous le disions, en l'absence de glucose, nos cellules utilisent des corps cétoniques dérivés des réserves de graisse.

9.18.

Les graisses et les corps cétoniques sont une source d'énergie plus efficace et propre que le glucose, et favorisent l'optimisation de nos capacités physiques et mentales.

9.19.

Lorsque le sucre est le grand carburant, de nombreux radicaux libres ou déchets métaboliques sont générés qui se comportent comme des substances nocives.

9.20.

En revanche, les corps cétoniques et les graisses sont une source d'énergie plus puissante et plus propre que le glucose, c'est-à-dire que leur utilisation procure un rendement supérieur et laisse moins de résidus.

9.21.

Un grand avantage est aussi que vous perdez de la graisse corporelle mais conserve la masse musculaire.

9.22.

L'état de cétose donne également une meilleure réponse à l'insuline et aide à guérir le prédiabète, le syndrome métabolique et le diabète de type 2.

9.23.

Il y a également une plus grande sensation de satiété et un meilleur contrôle de l'appétit, avec une régulation très positive de l'apport calorique.

9.24.

En raison de la production réduite de radicaux libres, la cétose a un effet anti-âge, avec un meilleur contrôle de la multiplication cellulaire et une plus grande efficacité dans la réparation et le recyclage des cellules existantes.

9.25.

Le système immunitaire est renforcé par une production accrue d'antioxydants, la réduction du stress oxydatif et le contrôle de l'inflammation.

9.26.

Les corps cétoniques sont une source efficace d'énergie pour le système nerveux, atténuent la fatigue mentale et améliorent la mémoire et la concentration.

9.27.

Lorsque le cerveau utilise des corps cétoniques comme source d'énergie, il subit moins de dommages à long terme.

9.28.

Cette cétose limite la croissance des cellules tumorales et peut compléter les traitements anticancéreux traditionnels dans certains cas.

9.29.

Les corps cétoniques agissent également comme un élément qui déclenche des processus anti-inflammatoires et régule positivement notre métabolisme.

9 h 30.

De même, ces corps cétoniques exercent une protection cardiovasculaire puisque le cœur et le complexe système des vaisseaux sanguins sont très sensibles aux effets oxydatifs des régimes riches en glucides.

9.31.

Alors que le sucre, les aliments à indice glycémique élevé et les graisses toxiques favorisent, s'ils sont pris assidûment, l'expression de gènes qui contribuent à la maladie, au contraire, le jeûne et un régime riche en graisses saines favorisent l'expression de gènes

associés à la santé, l'énergie et le contrôle du poids, améliorant la qualité de vie, la résistance aux maladies et la longévité.

### **C. Avantages du jeûne.**

9.32.

En jeûnant, nous donnons du repos à l'appareil digestif, mais il y a aussi d'autres organes qui peuvent bénéficier.

Ce processus sert aussi à éliminer les cellules endommagées et à ralentir le vieillissement.

9.33.

Lorsque nous jeûnons, l'énergie nécessaire à notre fonctionnement quotidien provient des réserves de graisse, qui sont libérées sous forme d'acides gras dans la circulation sanguine,

Une partie de ces acides gras est transformée par le foie en corps cétoniques qui deviennent alors le combustible essentiel des cellules, carburant beaucoup plus efficace et propre que le glucose habituel.

9.34.

Le jeûne améliore la santé intestinale, contribue au contrôle du poids, affine la réponse à l'insuline, augmente les défenses, protège le cœur, élève la créativité et la clarté mentale, améliorant le sentiment de vitalité.

9.35.

Le jeûne facilite le processus de détoxicification et la purification de l'organisme et si nous ne mangeons pas, nous créons un vide estimable. En outre, nous disposons ainsi d'une énergie supplémentaire pour mener à bien les importants travaux de nettoyage interne qui nous fourniront un organisme plus efficace.

9.36.

Le jeûne contrôlé se comporte comme un stress positif qui nous sort du confort d'une vie de besoins essentiels couverts, teste nos aptitudes et déploie l'expression de notre plein potentiel.

9.37

Le jeûne est un outil très précieux dans le traitement du diabète 2, l'une des maladies chroniques les plus fréquentes aujourd'hui.

La meilleure stratégie consiste à modifier la nutrition et le mode de vie, afin de contrôler la production d'insuline et d'éviter une surcharge du pancréas.

9.38.

La nutrition, le jeûne et le mode de vie peuvent transformer le diabète de type 2 en une maladie traitable et réversible plutôt qu'en une maladie chronique progressive sans traitement.

9.39.

Si le fond du problème réside dans le fait que les cellules sont surchargées, il est nécessaire de faire deux choses : premièrement, arrêter d'introduire du glucose dans le corps, deuxièmement, brûler l'excès de glucose. Par cette double voie, le jeûne s'est avéré être une aide précieuse dans le traitement du diabète de type 2.

9.40.

Il est fort possible qu'il existe une corrélation entre le diabète de type 2 et l'obésité, de sorte que la perte de poids représente souvent une amélioration significative.

9.41.

Le jeûne active la combustion des graisses, surtout viscérales, plus nocive pour la santé que la graisse sous-cutanée.

9.42.

Le jeûne réduit les problèmes de santé directement liés à l'excès de poids tels que la sensibilité à l'insuline, les niveaux de glucose dans le sang, les triglycérides et le cholestérol ainsi que la pression artérielle.

9.43.

Le jeûne agit positivement sur de multiples facteurs de risque cardiovasculaire car il élimine la graisse viscérale, réduit la tension artérielle, stabilise les chiffres des triglycérides et du cholestérol, tout en améliorant les niveaux de sucre dans le sang et en éliminant du milieu interne des substances qui favorisent l'inflammation.

9.44.

Lorsque les réserves de glycogène du corps sont pleines à la suite d'un apport en glucides, le foie commence à transformer l'excès de glucides en triglycérides au lieu de glycogène. Ces triglycérides quittent ensuite le foie sous forme de lipoprotéines à très basse

densité (VLDL) qui seront utilisées pour former des lipoprotéines à faible densité (LDL).

Au contraire, à mesure que nous réduisons les glucides dans l'alimentation, le foie diminue sa synthèse de triglycérides et, par conséquent, une moindre quantité de VLDL est produite, ce qui entraîne un niveau plus faible de LDL.

9.45.

Le jeûne intermittent présente en outre un avantage supplémentaire : il conserve le "bon cholestérol" HDL, à la différence des régimes pauvres en graisses qui réduisent les deux, aussi bien le HDL que le LDL.

9.46.

Le jeûne stimule l'autophagie et réduit ainsi la charge virale et bactérienne en éliminant les cellules infectées par des virus ou des bactéries.

9.47.

Lorsqu'un mammifère subit une privation importante de calories dans son alimentation, son corps réagit en réduisant la taille de tous ses organes à l'exception du cerveau et, s'il est mâle, des testicules.

9.48.

Nos ancêtres ont évolué dans un scénario de pénurie pour devenir de plus en plus actifs.

Le jeûne nous rend plus intelligents et créatifs.

9.49.

Nous stockons l'énergie dans deux compartiments de réserve : le glycogène et la graisse.

Le glycogène, constitué d'unités de glucose (sucre), est stocké dans les muscles et le foie. Il s'agit d'un dépôt de réserve facilement accessible pour une utilisation à court terme.

Et c'est aussi limité. Une fois que le glycogène est plein, nous avons besoin d'un autre réservoir d'énergie.

9.50.

De son côté la graisse corporelle stocke l'énergie sans limite. Celle-ci nous pouvons l'employer à long terme, et ainsi elle nous donne de l'énergie d'une manière soutenue.

L'inconvénient dans ce cas est qu'il s'agit d'un dépôt difficile d'accès.

9.51.

Les deux compartiments cités sont distincts et ne sont pas utilisés en même temps ni de la même manière.

Lorsque nous sommes à jeun et que nous avons besoin de recourir aux réserves d'énergie du corps, nous recourons d'abord aux réserves énergétiques stockées dans le glycogène, puis à celles de la graisse.

9.52.

Or, pour accéder à ces derniers, nous devons présenter de faibles niveaux d'insuline, l'hormone chargée d'introduire le glucose à l'intérieur des cellules.

Disons que, d'un autre côté, des niveaux plus élevés d'insuline empêchent notre corps d'accéder à la graisse de réserve.

9.53.

Le jeûne est le moyen le plus efficace de réduire la production d'insuline.

9.54.

En résumé, que devons-nous faire pour brûler la graisse corporelle de réserve ?

Deux choses :

- a) Consommer les dépôts de glycogène.
- b) Avoir un faible taux d'insuline.

Le jeûne est donc l'étincelle nécessaire pour commencer à brûler les graisses.

9.55.

Le jeûne produit des périodes prolongées d'insuline faible qui cassent le cercle vicieux du glucose élevé-insuline, et donc de la haute-résistance à l'insuline.

9.56.

Parfois, suivre un régime faible en glucides et modéré en protéines est déjà suffisant pour perdre de la graisse et perdre du poids, car surtout les glucides augmentent l'insuline.

Dans d'autres cas, étant donné qu'en général tous les aliments augmentent l'insuline, cette mesure n'est pas suffisante.

9.57.

La solution la plus efficace, donc, est le jeûne qui réduit le nombre de calories que nous consommons et d'autre part réduit les niveaux d'insuline très efficacement.

9.58.

Il est très important d'assurer une bonne hydratation quotidienne, car l'eau se perd en épuisant les réserves de glycogène. Ce dernier influence la pression osmotique qui régule l'hydratation des tissus. Et il n'y a pas non plus de rétention d'eau par l'absence d'insuline.

9.59.

Les personnes constitutionnellement minces ont un tissu adipeux différent de celui des personnes de poids normal ou en surpoids.

Les adipocytes de votre graisse corporelle sont des cellules plus petites et disposent d'un plus grand nombre de mitochondries.

9.60.

Ces personnes minces peuvent aussi profiter des bienfaits du jeûne, mais elles doivent tenir compte de quelques considérations :

- éviter les jeûnes prolongés.
- Ne jeûnez que quelques jours par semaine.
- éviter les montagnes russes qui supposent un grignotage constant.

9.61.

Le tissu maigre et la graisse occupent des densités différentes. La graisse occupe plus de volume et le muscle est beaucoup plus dense.

Par conséquent, si nous perdons de la graisse sans perdre du tissu musculaire, nous serons beaucoup plus minces.

9,62.

Les personnes qui jeûnent perdent plus de graisse que celles qui mangent plusieurs fois par jour.

Cependant, un jeûne prolongé de plus de 24 ou 36 heures peut être préjudiciable au maintien de la masse musculaire et n'est pas recommandé aux personnes à faible poids personnel.

#### **D. Comment faire le jeûne intermittent.**

9,63.

Le jeûne est un processus de soin profond de soi, il convient donc de s'organiser pour l'accomplir de la meilleure façon possible.

9,64.

Nous devons commencer le jeûne dans des jours tranquilles, où nous pouvons prendre les choses avec calme, sans beaucoup de tâches, et avec le temps nécessaire pour penser, se promener, lire et méditer.

9,65.

Il existe différents types de jeûne et vous pouvez choisir entre un jeûne court, moyen ou long.

9,66.

Dans tous les cas, nous devons assurer une bonne hydratation.

9,67.

Le foie et les muscles stockent suffisamment de glycogène, qui est la somme des glucides ou sucres excédentaires, pour fournir de l'énergie pendant environ 24 heures.

9,68.

Après ces 24 heures, l'organisme commence à décomposer la graisse accumulée dans le corps.

9.69.

Les graisses sont stockées sous forme de triglycérides et libérées dans le sang sous forme d'acides gras. Une partie d'entre eux est utilisée comme source de génération de chaleur et l'autre, destinée à produire de l'énergie, est conduite au foie pour être transformée en corps cétoniques.

9.70

Les corps cétoniques seront le nouveau carburant pour les cellules dans cet état de jeûne, et c'est un carburant plus efficace et durable que le glucose des glucides.

9.71.

Ce processus se produit le deuxième jour du jeûne et est associé au faible niveau d'insuline, condition indispensable.

9.72.

En d'autres termes, pendant le jeûne, l'organisme passe de la combustion du glucose à la combustion des graisses.

9.73.

La faim est un processus qui a lieu sous forme de vagues. Elle apparaît, se forme, s'élève, atteint son point culminant et disparaît.

9.74.

Rester occupé, ignorer la faim et utiliser des outils tels que boire de l'eau ou des infusions, nous permet de sauver la situation et nous donnera la force et la sécurité pour continuer.

9.75.

L'insuline exerce deux fonctions très importantes : d'une part, elle permet à l'organisme d'utiliser rapidement l'énergie alimentaire ; d'autre part, elle contribue au stockage de l'excès d'énergie inutilisée.

9.76.

Les graisses sont absorbées directement et n'ont aucun effet sur la glycémie ni sur la production d'insuline, alors que lorsque nous

mangeons des aliments riches en graisse, les niveaux de cette hormone ne changent guère.

9.77.

L'objectif principal du jeûne intermittent est de prolonger autant que possible celui qui se produit naturellement pendant le sommeil.

## **E. Conseils pratiques.**

9.78.

Il convient de travailler la patience car le corps a besoin d'un temps pour s'habituer au jeûne.

9.79.

Nous devons boire de l'eau lorsque nous ressentons la sensation de faim, car celle-ci se produit par vagues d'intensité croissante.

En buvant de l'eau, nous augmentons le signal mécanique de satiété, activé par le remplissage de l'estomac.

Nous pouvons également boire du café pur, normal ou décaféiné, bien sûr sans lait, sans sucre, sans édulcorants.

9.80.

Nous devons nous habituer à manger toujours sur la table. De cette façon, nous rompons les associations entre la nourriture et toute autre activité.

9.81.

Un autre conseil très efficace pour le jeûne est de rester occupé dans quelque chose que nous aimons. De cette façon, nous ne nous souviendrons même pas que nous avons faim.

9.82.

Réserver du temps chaque jour pour prendre une séquence de respiration consciente est une excellente stratégie pour gagner la santé à tous les niveaux.

9.83.

Nous ne devons partager les informations qu'avec les bonnes personnes.

Il n'est pas pratique de dire à tout le monde que nous jeûnons.

La plupart des gens ne savent pas à quel point le jeûne est sûr et quels sont les bienfaits qu'il apporte.

De plus, ces gens, par ignorance ou par peur, essaieront de nous dissuader de poursuivre.

9.84.

Au contraire, nous devons trouver des alliés, c'est-à-dire avoir un groupe de personnes proches qui jeûnent, ont jeûné ou connaissent les avantages de cette pratique.

9.85.

Étant donné que la combustion des graisses réduit notre dépendance au glucose, l'entraînement à jeun nous aide à maintenir un niveau d'énergie stable et à tolérer des séances d'entraînement plus longues ou plus intenses.

## F. Quelques questions.

9.86.

Le jeûne a-t-il des avantages sur le vieillissement ?

Eh bien, oui. Le vieillissement est atténué par la pratique du jeûne, car il contribue à la réduction des radicaux libres et favorise l'action des gènes impliqués dans le contrôle du vieillissement.

9.87.

Peut-on jeûner par intermittence toutes les semaines ?

Oui. Il peut et est une pratique recommandée, toujours en tenant compte de l'état de santé, le mode de vie, le niveau de stress et la nature de chacun.

9.88.

Puis-je jeûner si je suis diabétique ?

Oui. Le jeûne est d'une grande aide dans le traitement du diabète de type 2. Le jeûne réduit la glycémie et améliore ainsi la réponse au glucose et la sensibilité à l'insuline.

9.89.

Peut-on faire du sport pendant le jeûne?

Si l'état général est bon, faire de l'exercice à jeun est une excellente option, car le jeûne optimise les résultats de la pratique sportive. Pendant le jeûne, le corps passe de la combustion du glycogène à la combustion des graisses pour l'énergie. L'entraînement à jeun habite les différents organes de notre corps à brûler les graisses et entraîne les muscles à brûler les graisses plus efficacement.

## **10. Une nouvelle spiritualité**

### **A.La spiritualité laïque.**

10.1.

Nous pouvons cultiver une spiritualité créative, libre des limites établies par les croyances et l'orthodoxie.

10.2.

Pour ce faire, nous devons relire avec courage et profondeur les religions et les traditions spirituelles qui composent notre culture.

10.3.

Marià Corbi affirme que la nouvelle société actuelle ou société de la connaissance modifie continuellement la façon de penser, de vivre et d'organiser des individus et des groupes.

10.4.

Dans la société préindustrielle, ce sont les mythes qui donnaient les coordonnées axiologiques.

10.5.

Dans la première industrialisation le mythe, de langage symbolique, est peu à peu remplacé par les idéologies de langage philosophique mieux adaptées au savoir technique.

10.6.

Avec la deuxième industrialisation, tout bouge et les humains peuvent s'adapter plus rapidement aux changements.

10.7.

La spiritualité ou la qualité humaine doit être cultivée dans un monde où l'homme est responsable de son destin et de son environnement.

10.8.

La qualité humaine ou spiritualité est nécessaire pour gérer des sociétés de sciences et technologies puissantes.

10.9.

Il convient de créer une nouvelle façon de vivre en accord avec la vision actuelle du monde, sans écarter la sagesse des traditions et philosophies qui ont accompagné l'humanité pendant des millénaires.

10.10.

Ce qui anime le monde d'aujourd'hui, c'est la nouveauté, l'innovation croissante et la créativité.

10.11.

L'être humain se construit plus que jamais. Nos manières de penser et de sentir, de nous organiser en définitive, sont entre nos mains.

10.12

La culture est notre façon de nous adapter à notre environnement.

10.13.

La société de la connaissance vit, se développe et prospère, mais elle a besoin d'un apprentissage continu.

10.14.

Les sciences, d'autre part, sont incapables de nous dire comment vivre. Il s'ensuit qu'il est dans nos mains de construire des postulats axiologiques ou des valeurs par lesquelles nous pouvons construire des projets individuels ou sociaux.

10.15.

La science peut nous donner les informations et les technologies pour mener à bien les projets, mais elle ne peut rien faire d'autre pour nous.

10.16.

Il est temps de discerner toute la richesse et la sagesse des grands maîtres et la sagesse des grandes écoles, en distinguant ceux qui sont les maîtres de l'esprit de ceux qui sont les maîtres des croyances.

## B. La spiritualité religieuse.

10.17.

Eduard López Hortelano note qu'Ignace de Loyola a apporté une grande innovation avec ses Exercices spirituels dans le domaine de la spiritualité et de la culture occidentale du XVI<sup>e</sup> siècle.

10.18.

La nouveauté implique un processus spirituel comme réforme intérieure et trois domaines sous-jacents : la verticalité toujours plus grande, à travers le début et la fin des exercices, l'exercice de la liberté en quatre moments ou semaines et enfin l'expérience de la créature attirée par l'amour.

10.19.

La nouveauté, selon Roland Barthes, serait le statut orthodoxe qu'Ignace a accordé à l'imagination ou au regard imaginatif dans l'expérience spirituelle.

Grégoire le Grand a traité deux stades de la spiritualité : l'ascétique ou lutte contre les passions et acquisition des vertus, et la contemplation comme perceptive expérimentale de Dieu, qui favorise la connaissance spirituelle.

10.21.

Pour sa part, l'école franciscaine, avec saint Bonaventure, exprime l'idée que la contemplation est le degré suprême de la vie spirituelle et établit trois étapes spirituelles : purgative, illuminative et unitive.

10.22.

En partant de sa propre expérience, Ignace de Loyola propose une expérience de l'Esprit centrée sur la suite de Jésus, pauvre et humble, qui conduit à une réforme intérieure qui évite efficacement la corruption des structures et des institutions.

10.23.

Le regard divin est présence, demeure pour toutes ses créatures : dans les éléments donnant être, dans les plantes végétalisant, dans les animaux leur donnant des sens, dans les hommes leur apportant la compréhension.

10.24.

Ce dernier renforce l'idée aristotélicienne qu'il existe une âme végétative (*anima vegetativa*), qui pousse le corps à se nourrir et à se reproduire; une âme animale (*anima animalis*) qui se déplace par des instincts comme la faim et la peur; et enfin une âme rationnelle (*anima rationalis*), qui nous conduit à sentir et de connaître la variété des esprits et leur discernement.

10.25.

En d'autres termes, il s'agit de chercher et de trouver Dieu en toutes choses, et le trouver signifie suivre la volonté de Dieu.

10.26.

Et quelle est la nature de l'expérience spirituelle? Le propre de Dieu est de donner la vraie joie et la joie spirituelle, tandis que le mal provoque la tristesse et le trouble dans l'âme humaine.

10.27.

Le bon ange, propre à Dieu, permet l'ascension du bien au mieux ; le mauvais ange, au contraire, conduit à la descente, vers la méchanceté.

10.28.

L'aspiration de l'âme est d'entrer dans la douceur de Dieu comme la goutte d'eau quand il entre dans l'éponge. Cette légèreté contraste

avec la descente induite par l'ange mauvais avec le bruit et l'inquiétude quand la goutte tombe sur la pierre.

### **Miscellanées.**

10.29.

Patricia Clara Jiménez Carbajal note qu'il est possible de penser à une sorte de spiritualité sans Dieu.

Ne pas croire en la transcendance ne signifie pas renoncer au monde spirituel.

Un cas emblématique est celui du Bouddha lui-même, étant évolué spirituellement, dont les fondations sont bien plantées dans la terre.

10 h 30.

Les athées ne croient pas en l'immortalité, mais ils croient aux idées de la thanatologie, où le bien vivre et le bien mourir sont un tout entier.

10.31.

Attachés à l'idéalisme ou au matérialisme, les athées ont généralement une éthique immanente, non transcendante, avec des règles morales non absolues mais relatives.

10.32.

La différence fondamentale entre la morale théiste et la morale athée est que la première émane de l'autorité divine tandis que la seconde provient de l'humanisme.

10.33.

Au contraire, dans la spiritualité du bouddhiste l'ingrédient principal est la cohérence, car plus qu'une religion, la proposition est un mode de vie.

10.34.

Le bouddhisme prescrit une méthode ou un chemin par lequel on essaie d'éviter les extrêmes de la recherche excessive de la satisfaction, d'une part, et de la mortification inutile, d'autre part.

10.35.

Cette voie comprend la sagesse, la conduite éthique et la culture de l'esprit et du cœur par la méditation, l'attention et conscience du présent, de façon continue.

10.36.

L'éthique bouddhiste est fondée sur les principes de ne pas faire de mal et de modération, sans réprimer ni s'accrocher à quoi que ce soit.

10.37

D'autre part, dans le catholicisme, la méditation est un don divin et conduit l'aspirant vers Celui dont il est descendu. La méditation nous donne un nouvel œil pour voir Dieu, une nouvelle oreille pour entendre la voix de Dieu et un nouveau cœur pour sentir la présence de Dieu.

10.38.

Le catholique distingue bien les rôles du diable et du Seigneur. Si le diable possède la tentation, le Seigneur possède le guide; Si le diable a l'opposition, le Seigneur a l'aide. Si le diable a un châtiment, le Seigneur a de la compassion. Si le diable peut conduire à l'enfer, le Seigneur peut mener au ciel.

Enfin, si le diable a la mort, le Seigneur aura l'immortalité.

10.39

La vraie spiritualité chrétienne doit intégrer la doctrine et la vie, c'est-à-dire les principes et l'expérience.

10.40

Les chrétiens croient au salut par la conversion, le pardon des péchés et la victoire sur toutes les conséquences du péché. Ce salut est donné par la grâce de Dieu et a été obtenu par Jésus-Christ dans sa crucifixion et sa résurrection ultérieure, Avec elle, avec la grâce, vous obtenez la vie éternelle.

10.41. Il pourrait être que la mission de vie propre pour le chrétien consisterait comme celle de Jésus lui-même sur terre, c'est-à-dire vivre et mourir pour servir ceux qui ont besoin d'aide, en découvrant ainsi la volonté du Père de détacher les crucifiés et de les amener à Lui.

10.42.

Les chrétiens pensent que par la mort de Jésus l'humanité s'est réconciliée avec Dieu.

Ils considèrent aussi que par sa résurrection Christ a sauvé le monde de la mort et du péché, et il donne une nouvelle vie à ceux qui croient en Lui.

10.43

Grâce donc au Christ, la mort chrétienne a un sens positif. Ainsi saint Paul affirme que la vie est le Christ et que la mort est un gain. Si nous sommes morts avec Lui, nous vivrons avec Lui.

10.44.

D'autre part, les Hindous croient aussi en la transcendance.

Ils considèrent comme mort le moment où l'âme quitte le corps pour pouvoir se réincarner dans un autre être vivant, selon son karma.

Le karma est le dogme central de la religion hindoue. Selon lui, le destin d'un être vivant et conscient est déterminé par la totalité de ses vies antérieures.

10 h 45.

L'âme ne meurt jamais et ne se sépare que du corps, continue à vivre, c'est-à-dire que lorsque l'homme meurt, son âme et son corps se séparent.

10.46.

Le corps se décompose et se réduit aux matériaux élémentaires dont il est fait.

Au contraire, l'âme ne veut pas mourir parce qu'elle ne peut ni se désintégrer, ni se séparer en partie, car elle est simple et non composée de parties.

10.47.

Selon les hindous, la mort est opposée à la naissance, pas à la vie. C'est un intervalle entre les vies et c'est un passage vers la prochaine vie.

10.48.

Les hindous ne considèrent pas la nature du nouveau-né tabula rasa. Depuis la théorie du karma, il y a l'héritage d'une vie antérieure.

10.49.

Si les parents ou les superviseurs sont assez bons, l'enfant exploitera tout son potentiel.

10.50.

Déjà pour conclure ce voyage et ce chapitre, nous devons suivre chacun un chemin propre à la découverte du don particulier et de la spiritualité.

10.51.

Comme suggestions, nous conseillons :

- regarder à l'intérieur avec intérêt et sensibilité.

-Vivre le moment présent.

-Connecter les émotions avec des pensées. Cela va nous produire un amour intelligent.

-Faire des promenades dans la nature, en laissant celle-ci nous inonder.

-Cultiver la vitalité d'être toujours prêt à être et faire.

10.52.

Et reprenant une ancienne prière primitive nous dirons que l'esprit ne cessera jamais d'être et n'a jamais cessé d'exister.

Ainsi, l'esprit demeure éternel et la mort ne l'affecte pas même si celle-ci peut paraître son lieu de résidence.

## **11.- Bibliographie.**

- El gran libro de la meditación, Ramiro A.Calle
- El poder del buen dormir. Astor Reuttman.
- Mindfulness para principiantes. Eric Mc Luhan
- Del sentimiento trágico de la vida. Miguel de Unamuno.
- Lo mejor de ti. Claudia Osborne.
- La dieta del ayuno intermitente. Isabel Belaustegui Trías.
- Hacia una nueva espiritualidad laica, Sin creencias, sin religiones, sin dioses. Corbi Marià.
- Ignacio de Loyola: Hacia una nueva espiritualidad. Eduard López Hortelano.
- La espiritualidad como característica inconsciente y pensante en constante contribución con el ser tanatológico. Patricia Clara Jiménez Carbajal.