

The background of the cover is a vibrant landscape. In the foreground, there is a dense field of bright pink flowers, likely rhododendrons, growing on a green hillside. The middle ground shows a rocky, scree-covered slope leading up to more distant, hazy mountain ranges. A bright sun is positioned behind the mountains, creating a strong lens flare and illuminating the scene with a warm, golden light. The sky is a mix of orange, yellow, and soft pink hues.

Détoxifier le mental

RAJINDER SINGH

INTRODUCTION

Une vie tranquille, joyeuse et relaxante peut être nôtre

Une vie exempte de stress, de peur, d'anxiété et de dépression nous attend. Nous avons la possibilité de nous réveiller en espérant une journée remplie de paix et de joie. Imaginez combien la vie pourrait être merveilleuse si nous pouvions remplacer le stress par la relaxation et le bonheur. Nous pouvons prendre des mesures simples pour faire de ce rêve une réalité.

Visualisez la tranquillité d'un lac cristallin reflétant des paysages à couper le souffle. En plongeant dans ses eaux tranquilles, le calme nous envahit. Le stress se dissout, remplacé par un profond bien-être. L'amour et la joie pétillent à l'intérieur de nous. Tous nos problèmes s'estompent alors que nous flottons dans une mer d'amour, de bonheur et de félicité.

En nous existe un lac tranquille de profonde relaxation. Malheureusement, beaucoup ne peuvent l'expérimenter, car il est recouvert de toxines et de pollution, le rendant ainsi inaccessible.

En suivant un plan étape par étape, nous pouvons à tout moment plonger dans une mer intérieure de relaxation et mener une vie joyeuse et paisible.

Le voyage commence par l'élimination des obstacles pour découvrir notre spa intérieur. Ceux qui souhaitent améliorer leur santé et leur bien-être physiques passent par un processus appelé détoxification, c'est-à-dire qu'ils se débarrassent des impuretés. Pourtant, même après une détoxification physique, nous pouvons encore souffrir de stress mental, d'anxiété, de peur, de dépression, de désespoir et de mécontentement. Il n'est pas nécessaire de se tourner vers les drogues et l'alcool et de subir leurs effets secondaires indésirables pour être heureux. Nous pouvons nous départir des blocages du mental nous empêchant de connaître la paix et le bonheur. En détoxifiant notre mental, nous pouvons expérimenter une vie de joie et de paix durables.

Se libérer du stress mental et des peurs nous amène vers une récompense encore plus grande. Cela libère notre mental pour y découvrir les trésors spirituels de notre âme. Un mental toxique bloque notre connexion à la source de l'amour inconditionnel, de l'extase et de la paix. Détoxifier notre mental nous permet de plonger à l'intérieur de nous dans un réservoir de tout amour, de félicité et de joie.

Les gens dans le monde entier se tournent vers la méditation pour détoxifier le mental et acquérir la paix et le bonheur. Ce livre pratique nous guide à travers une méthode simple de méditation pour remplacer notre stress par une relaxation bienfaisante. Tout au long des chapitres nous trouvons des exercices pouvant nous aider à nous concentrer sur les mesures à prendre pour détoxifier notre mental et baigner dans la paix et la joie nourissantes qui nous habitent.

Chapitre premier

Qu'est-ce que la détoxification ?

Dans notre quête de paix et de bonheur, nous rencontrons souvent des obstacles. Certains défis qui nous empêchent de mener une vie paisible ont trait à notre corps physique. Lorsque nous éprouvons des douleurs et des malaises, nous pouvons difficilement nous sentir en paix, et cela nous pousse à chercher des solutions pour rétablir notre santé corporelle. En se multipliant dans notre organisme, les toxines provoquent un dysfonctionnement dans nos organes, entraînant ainsi de la douleur et des tensions. Un moyen d'être proactif pour rétablir notre santé physique est de détoxifier notre corps.

Sa détoxification n'est qu'une partie de l'équation pour nous permettre d'atteindre la paix et la joie. Cependant, notre mental pose des défis à notre bonheur. Tout au long de la journée, nous sommes bombardés de pensées qui nous affectent mentalement et émotionnellement. Bien que nous ayons réussi à détoxifier notre corps, nous pouvons encore nous sentir agités et stressés. Pouvons-nous appliquer la même solution de détoxification de notre corps à notre mental ? Détoxifier notre mental conduira-t-il à la paix et au bonheur tant recherchés ?

Ce livre nous propose des outils à utiliser dans notre vie afin de prendre des mesures pour atteindre le bonheur et la tranquillité.

Tout d'abord, regardons les différences entre la détoxification de notre corps et celle de notre mental.

La détoxification du corps

Certaines affections physiques peuvent être attribuées à des substances toxiques contenues à l'intérieur de notre corps. Les principaux organes d'épuration sont le foie et les reins ; leur fonction est de débarrasser le corps des toxines affectant notre santé. En éliminant les nombreuses toxines de notre corps, nous pouvons nous libérer de diverses maladies.

Parfois, les gens choisissent d'ingérer des substances connues pour être préjudiciables pour notre santé telles que l'alcool, le tabac, les drogues intoxicantes et hallucinogènes. Une bonne quantité de nourriture et de boissons que nous consommons est remplie de toxines dont nous sommes, pour la plupart, inconscients. L'augmentation des toxines dans notre système conduit à la dysfonction ou même à la défaillance d'un organe. En outre, les toxines environnementales sont un sous-produit dans un monde industrialisé. En fonction du pays dans lequel nous vivons, nous sommes tous exposés à différents degrés, à des polluants. Nous pouvons parvenir à détoxifier notre corps par divers moyens.

— La détoxification médicale consiste à utiliser la nutrition, un régime alimentaire, une médication ou une certaine technologie pour débarrasser l'organisme des toxines. La détoxification des métaux lourds se produit principalement dans le foie. Elle est également utilisée pour éliminer de l'organisme les substances chimiques créant une dépendance, comme les drogues et l'alcool. Lorsque la charge toxique augmente, les reins ne peuvent plus éliminer

naturellement l'excès d'eau, les sels en solution et les toxines du sang, et lorsqu'ils sont complètement défaillants, on utilise un appareil de dialyse, agissant comme rein artificiel pour éliminer les toxines du système.

— La médecine préventive empêche ou élimine la présence de toxines avant qu'elles ne créent des problèmes de santé.

— Les méthodes alternatives permettent de détoxifier le corps de manière plus naturelle. Parmi celles-ci, citons les suppléments à base de plantes ou les vitamines, les traitements électromagnétiques, le nettoyage du corps, le jeûne, la thérapie par chélation (la détoxification des métaux lourds), la thérapie métabolique, et bien d'autres encore. Ces traitements accélèrent la capacité de détoxification de l'organisme et peuvent donc également entraîner la perte d'éléments essentiels. La supervision par un professionnel médical est recommandée. Les résultats montrent que la détoxification physique améliore la santé et le bien-être de l'organisme ; elle constitue un tremplin vers la prévention des maladies.

La détoxification du mental

Alors que les progrès de la médecine ont permis de découvrir les causes de nombreuses maladies physiques et de proposer des traitements appropriés, quelles sont les causes et solutions pour les toxines affectant notre mental ?

Quel est le mécanisme par lequel les toxines affectent notre mental ?

À ce propos, voici l'histoire d'un professeur connu pour sa propension à aider ses élèves à atteindre une pleine concentration. Ceux-ci travaillaient depuis des mois pour y arriver et n'y étaient toujours pas parvenus. Un de leurs amis leur demanda pourquoi ils mettaient tant de temps à développer cette habileté.

Un des élèves dit alors :

— Ce n'est pas si facile.

L'ami rétorqua :

— Peut-être n'es-tu pas aussi brillant que moi. Avec mes capacités, il ne me faudra pas longtemps pour la maîtriser. Conduis-moi à ton professeur !

L'élève l'amena en classe et demanda au professeur d'aider son ami à apprendre l'art de se concentrer.

L'enseignant dit au nouvel étudiant que, pour s'entraîner à la concentration mentale, il devait aller dans la forêt.

Et il lui donna ces consignes :

— Pour ton devoir, apporte du papier à dessin de même qu'un crayon, et trouve un étang calme dans les bois. Observe ton reflet dans cet étang et dessine ton propre visage.

L'étudiant était convaincu que c'était facile à faire. Puis, l'enseignant ajouta une exigence supplémentaire :

— Apporte aussi un sac de cailloux. En examinant ton reflet dans l'eau calme, tu en jetteras un chaque fois qu'une pensée te viendra à l'esprit. Qu'importe la nature de tes pensées, lorsqu'une d'entre elles surgira, jette une petite pierre. Quand tu verras clairement ton reflet dans l'étang,

dessine ce que tu vois, et rapporte-moi le dessin.

L'étudiant se sentait encouragé par le fait que la deuxième tâche serait facile et qu'il n'aurait aucun mal à dessiner son image reflétée dans l'eau.

Après avoir repéré un petit étang, il s'assit, déposa le sac de cailloux à ses côtés, sortit le papier et le crayon et se pencha sur l'étang pour voir son reflet. À l'instant même, cette pensée lui vint : le souvenir de ce qu'il avait fait avec ses amis la veille.

— Oh, oh ! une idée s'est pointée.

Fouillant dans son sac, il prit un caillou et le jeta dans l'eau. Mais, les ondulations provoquées par le caillou l'empêchèrent de voir son propre reflet.

Lorsque l'étang redevint calme, il se pencha à nouveau pour voir son visage, mais cette fois-ci, il commença à faire des plans pour la soirée. Se rendant compte qu'il réfléchissait encore, il lança un autre caillou et, une fois de plus, des ondulations ridèrent la surface de l'eau ; il ne put observer clairement son visage.

— C'est peut-être plus difficile que je ne le croyais, pensa-t-il.

Lorsque les ondulations cessèrent d'agiter l'étang, il réessaya, mais cette fois, le souvenir d'un désaccord avec un camarade surgit dans sa pensée et il commença à le critiquer mentalement. Reconnaisant que ses pensées étaient agitées, il dut jeter un autre caillou. Chaque fois, il devait attendre que les ondulations cessent afin de revoir son visage.

Cet exercice se prolongea pendant des heures. Parfois, lorsqu'il se souvenait du succès des autres, des pensées de jalousie surgissaient. Par moments, il s'inquiétait de la santé de ses parents. En fait, toutes sortes de pensées s'insinuaient dans son esprit, chacune le forçant à jeter une pierre qui perturbait à nouveau la quiétude de l'étang.

L'élève était frustré de ne pouvoir regarder dans l'eau, ne serait-ce qu'une seule fois, sans aucune pensée, ce qui l'obligeait à jeter encore et toujours un caillou dans l'étang. Après une journée entière, il retourna chez son professeur, sans dessin.

Lorsque le professeur demanda de lui montrer le dessin de son visage, l'étudiant répondit :

— Je n'ai même pas connu un seul moment sans pensée. La journée s'est écoulée en suivant un flot continu de pensées, m'obligeant de jeter un caillou, brouillant ainsi le miroir de l'eau. Le professeur sourit et déclara :

— Maintenant, tu peux comprendre pourquoi tes amis consacrent tant de temps à maîtriser cette habileté. Les pensées sont comme un flot continu de vagues dans l'océan qui déferlent sur le rivage, empêchant la mer d'être assez calme pour y voir clairement notre reflet.

Cette histoire illustre bien les difficultés à nous libérer de notre stress et de nos soucis. Un flot continu de pensées accapare notre attention ; elles sont toxiques et semblables aux cailloux jetés dans l'eau, créant des ondulations qui perturbent notre tranquillité d'esprit.

Quelles sont les différentes toxines qui affectent notre esprit et nous causent du stress et de la douleur ? Pourquoi ces toxines perturbent-elles notre état mental ? Quelles sont les méthodes sûres et naturelles pour s'en débarrasser afin de soulager nos douleurs mentales et émotionnelles ?

Les toxines qui causent des douleurs et des souffrances mentales

Quand nous sommes-nous sentis complètement en paix ? Quand avons-nous vécu un moment où rien ni personne ne nous dérangeait ? Avons-nous déjà ressenti une quiétude par tous les

pores de notre être ? Quand avons-nous été habités par le contentement ? Dans quel état étions-nous quand nous avons joui du bonheur et du calme ? Si nous avons déjà vécu ces expériences, ont-elles abouti à :

- Un regain d'énergie et une joie de vivre ?
- Un sentiment de communion avec autrui et la nature ?
- Une expansion de notre cœur et de notre âme, ainsi qu'un sentiment d'unité avec les autres et l'univers ?
- L'amour s'épanouissant à l'intérieur de nous-mêmes ?

Nous aimerions tous être dans cet état naturel de bien-être qui constitue notre nature profonde, imprégnée de paix, de bonheur, de contentement et d'absence de stress. Nous pouvons vivre chaque instant de notre vie dans cet état de joie. Il est possible de nous accrocher à ces moments pour qu'ils fassent partie de chaque seconde de notre vie.

L'équilibre mental est possible. Les gens sont en mesure d'atteindre de tels états de bonheur, mais pour y parvenir nous devons détoxifier notre mental.

Prendre conscience de nos toxines mentales est la première étape. Voici la liste :

Selon nos propres expériences, la liste peut fort bien s'allonger. Chacune d'entre elles peut devenir toxique d'un point de vue mental.

Prendre conscience de nos toxines mentales

De nombreuses personnes savent qu'elles ne sont ni calmes ni heureuses, mais en ignorent la raison. Il est plus facile de prendre conscience de ce qui nous met physiquement mal à l'aise. Par exemple, nous sommes conscients de la démangeaison quand un moustique nous pique. Nous savons ce que ressent notre estomac après avoir consommé un aliment rance. Nous éternuons lorsque nous souffrons d'un rhume. Mais combien d'entre nous sont conscients de l'effet sur notre psychisme lorsque diverses toxines mentales nous affectent ? En prenant conscience de la présence de ces toxines, nous serons en mesure d'éviter leurs effets et de préserver notre bien-être mental.

Exercice : Passez en revue la liste des toxines énumérées dans ce chapitre. Dressez une liste de celles qui ont affecté votre tranquillité d'esprit. Faites une deuxième liste intitulée « Objectifs pour détoxifier mon mental » et notez celles dont vous aimeriez vous libérer en parcourant ce livre.