

*Pour contrôler son esprit et ses émotions il est important de comprendre son état de conscience et d'en prendre possession :*

### **la conscience rationnelle**

c'est votre esprit rationnel logique, c'est la partie de vous-même qui planifie et évalue les choses logiquement, c'est aussi la partie de vous-même froide et calculatrice.

La conscience rationnelle peut être très utile. Sans elle, les gens ne pourraient pas résoudre des problèmes logiques, avoir une activité scientifique ou animer une réunion.

Elle est aisée lorsque les gens se sentent bien

### **la conscience émotionnelle**

**vous vous trouvez dans la conscience émotionnelle lorsque vos émotions sont hors de contrôle, lorsqu'elles influencent et contrôlent votre pensée et votre comportement**

Mais la conscience émotionnelle peut être très utile. L'amour passionnel en est un exemple ainsi que la haine intense (moteur de nombreuses guerres ). Nous faire sauver des vies (une mère qui franchit une barrière de feu pour son enfant)

Une certaine quantité de conscience émotionnelle est souhaitable. Les personnes avec un trouble de la personnalité borderline en ont plus que la moyenne.

Les problèmes liés à la conscience émotionnelle peuvent conduire à des états douloureux (anxiété, dépressions)

La conscience émotionnelle est exacerbée par la maladie, la privation de sommeil, l'alcool, la faim, la suralimentation, le stress environnemental (trop de demande).

### **La conscience éclairée**

la conscience éclairée est l'intégration de la conscience émotionnelle et de la conscience rationnelle. Il n'est pas possible d'étouffer la conscience émotionnelle par la conscience rationnelle. De même, il est impossible de créer des émotions avec la raison. Il est nécessaire de passer par les deux et de les intégrer.

La conscience éclairée est la partie de chaque personne qui connaît et expérimente la vérité ;cette conscience éclairée est presque toujours paisible. Elle contient une certaine tranquillité. Elle inclut l'intégration de toutes les connaissances possibles par rapport à quelque chose. Connaissance par l'observation, l'analyse logique,

l'expérimentation corporelle, par l'action, et par l'intuition.

La conscience éclairée est similaire à l'intuition. C'est une connaissance qui va au-delà du raisonnement et au-delà de l'observation directe. Elle a les qualités de l'expérience directe, de la connaissance immédiate, la compréhension du sens, de la signification d'un événement, sans passer par l'analyse intellectuelle.

Chacun possède une conscience éclairée. Certaines personnes ne l'ont jamais expérimentée. Nous ne sommes pas dans un état de conscience éclairée tout le temps.

La conscience éclairée peut être le calme qui suit la tempête, l'espérance immédiate qui fait suite à une crise considérable. Elle correspond à la sensation d'atteindre le cœur de quelque chose, de voir ou de savoir quelque chose directement et clairement. Elle permet d'appréhender l'image dans son entier, alors qu'avant, cette image n'était perçue que par fractions.

Elle correspond au sentiment de choisir la bonne option lorsqu'on est dans une situation conflictuelle, elle correspond à un sentiment qui provient d'un état émotionnel profond et non d'un état émotionnel superficiel et actuel.