



Bydoon : Alchimie du bonheur et du bien-être

18 Itys pour le Bien être

Les Itys ont été créés par le guide spirituel et yogi **Swami Sivananda**. Ils constituent *les 18 vertus permettant d'avancer*, d'apprendre, de nous développer spirituellement et de nous guider sur le chemin de la vie. Ils sont issus des mots anglais: serenity, regularity, sincerity, simplicity... et constituent les 18 valeurs à pratiquer et mettre en œuvre afin de mieux comprendre et expérimenter l'existence.

Les deux premiers (sérénité et régularité) constituent la base des autres et doivent être étudiés avant d'approfondir les 16 suivants.

Les 18 itys recouvrent les vertus de:

Sérénité, Régularité, Absence de vanité, Sincérité, Simplicité, Honnêteté, Équanimité, Constance, Impassibilité, Adaptabilité, Humilité, Ténacité, Intégrité, Noblesse, Magnanimité, Charité, Générosité, Pureté.

Prenez-les comme des guides, des points de repère menant à la lucidité, à la compréhension et à l'épanouissement durable.

Ils vous aideront à trouver du sens aux événements et épreuves de votre vie, et vous permettront d'arpenter le chemin de la vie avec davantage de paix et de bien-être.

Bydoon vous les présente dans ce petit livret et vous invite à les pratiquer.

1er Itys

La Sérénité

La sérénité signifie un esprit calme et apaisé, qui ne peut être perturbé par les événements extérieurs.

Développer sa sérénité, c'est posséder un état d'esprit dans lequel rien ne vient troubler les pensées.

Telle une mer d'huile au milieu d'un orage ou un lac calme au milieu des tourments, vous restez tranquille et serein quoi qu'il arrive.

La sérénité c'est donc la capacité à rester en paix et ancré, face aux aléas de l'existence et aux tourments qui viennent nous bousculer, que ce soit au travail, dans notre vie personnelle, familiale ou amicale.

Elle passe par la maîtrise de soi, de ses émotions, le lâcher-prise et le maintien du calme intérieur.

Plus facile à dire qu'à mettre en pratique me direz vous, **cette vertu est un entraînement de chaque jour**, qui nécessite un ancrage, la possibilité de trouver le calme et de s'extraire des tumultes.

Pour être maître de vous, pratiquez la méditation, la respiration en pleine conscience, soyez dans le "flow" et laissez-vous absorber par les bienfaits de ces pratiques afin de rester solide serein face à l'extérieur.

Pratique cette vertu pendant un mois avec la vertu numéro 2 et vous les bénéfices que tu en tires.

Utilisez ces 18 itys comme des guides ou des repères pour avancer vers la connaissance de soi et arpenter le chemin de la vie avec davantage de sagesse et de bien-être.

Prenez-le temps de les comprendre et de vous en imprégner, travaillez pendant une semaine ou un mois sur un itys en l'intégrant à vos actions et à votre quotidien en conscience. Si cela vous aide, tenez un carnet ou vous notez le itys que vous souhaitez mettre en œuvre, les émotions ressenties, les freins rencontrés et les progrès constatés.

Puis passez à un autre et ressentez les effets bénéfiques de ces vertus dans votre existence.

Soyez patient avec vous, soyez tolérant et soyez doux. N'oubliez pas de vous concentrer sur le positif, sur ce qui évolue et la façon dont vous les mettez en œuvre. Et si parfois vous échouez, ce n'est pas grave, portez votre attention uniquement sur le bon et vos réussites.

La sagesse est un long chemin qui nécessite patience et bienveillance.

Belle route vers le bonheur et le bien-être.