

MagicWorld



« Dormez comme un bébé avec cette méditation puissante et efficace »

Bonjour et bienvenue !

Nous avons vu dans notre Quête précédente, **la pratique du Silence intérieur**, s'identifier au Silence intérieur **et s'ancrer également dans son corps**, l'Intelligence du corps, ses propres sensations physiques, sa respiration et l'instant présent qui passe.

Pour être complètement dans le moment présent, nous devons nous déconnecter du mental !

Pour nous déconnecter du mental nous pouvons, comme stratégie, imaginer que nous n'avons plus de tête.

Cette pratique a pour effet de se libérer du poids lourd énorme que représente le mental et de maintenir cette Énergie Vitale en soi, au lieu de la perdre inutilement, dans ce torrent de fuite d'énergie!

Une pratique qui me permet de sortir et me libérer des illusions et des prisons limitantes du mental.

Je me rappelle également l'importance du "sourire conscient" envers toutes les parties limitantes que je remarque en moi. Ceci a pour effet de me réconcilier d'avec mes propres limitations intérieures, de me libérer de leurs emprises, du poids lourd énorme qu'ils occasionnent sur moi et dans ma vie.

Nous avons vu aussi que la conscience se nourrit par l'Énergie de Conscience de tout ce qu'elle remarque dans son âme. À force de conscience, un jour, cette conscience sera supérieure à celle de l'ego pour la dominer et la maîtriser complètement. Nous serons alors libérés.

Je me rappelle également mon rituel de rappel quotidien de méditation active qui me rappelle à un moment donné, de **nourrir mon propre Esprit dans un espace-temps décidé** et de cultiver le silence, la présence à mon corps, à mes sensations, à ma respiration dans une activité physique choisie.

Un nouveau rituel de vie pratiquer chaque jour pour dépasser de plus en plus, petit à petit, les limites de mon propre ego.

Cette Quête donne un sens profond à notre existence, dans ma vie au quotidien.

Je me rappelle de mesurer aussi mes progrès, pour m'apercevoir de mon avancée au quotidien.

Pour cela, je peux réaliser des petites rétrospectives quotidiennes, des auto-feedbacks le soir par exemple, avant de me coucher ou même pourquoi pas, en m'endormant.

Je visualise ainsi lors de ses précieux moments la rétrospective de ma journée écoulée.

Je peux me poser pour cela cinq questions essentielles :

- 1. Qu'est-ce que j'ai fais de bien aujourd'hui ?**
- 2. Qu'est ce que j'ai bien fait aujourd'hui ?**
- 3. Qu'est ce que j'ai fait que j'aurais pu mieux faire ou éviter ?**
- 4. Qu'est-ce que je n'ai pas fait que j'aurais dû faire?**
- 5. Qu'est ce que je peux faire demain?**

Des questions d'auto-feedback qui nous permettent de viser l'excellence.

Je concentre à présent toute mon attention dans mon corps.

Je conscientise les sensations du corps.

Je conscientise ma respiration qui est abdominale.

Je lâche prise le mental.

Toute ma précieuse Attention est focaliser sur l'ensemble de mon corps, sur ma posture.
Et sur ma respiration.

J'inspire profondément en gonflant le ventre.

Je fais une petite pause de rétention deux secondes et j'expire doucement. Le ventre se creuse.

Je reste avec toute mon Attention dans l'ensemble de mon corps. Je conscientise tout mon corps.

...

Je me dédouble intérieurement.

Dans mon profond silence, je suis détaché du "moi". Ce pour qui je me prends...

Je suis détaché du "je".

J'observe simplement.

Et toujours, je reste avec toute mon Attention dans l'ensemble de mon corps.

Les "moi" qui arrivent, je les laisse simplement passer.

Je suis plus celui qui conscientise, qu'être celui qui est le "moi".

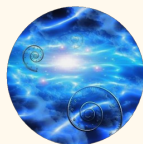
Celui qui comprend cette subtilité d'être, cette subtilité d'esprit, découvrira ici l'une des clés les plus précieuses en or massif et en diamant, de la libération de soi.

Je suis à présent attentif, à l'instant présent qui passe avec mes cinq sens en éveil.

À chaque fois que je me conscientise en train de partir dans l'identification à mon mental, soit pour me prendre pour un petit masque, je reviens avec mon Attention, dans mon corps.

Je suis maintenant à l'écoute des impressions du monde qui m'entoure, de la nature peut-être, de tous les sons environnementaux.

Je suis focus sur le moment qui passe, en revenant constamment avec ma conscience qui est focaliser sur mon corps, dans le présent qui passe, déconnecter du mental.



MagicWorld

