

MagicWorld



La méditation du sourire intérieur : “pour se détendre et se libérer des tensions”

Lorsque le moment de rencontrer une personne bien-aimée est arrivé, notre conscience observatrice silencieuse et détachée, utilisera un masque de la personnalité positive, soit le masque de la sympathie et de la bienveillance.

Il est essentiel de comprendre que ces masques servent à la vie du quotidien. Les masques qui composent notre personnalité, ne sont pas un mal en soi. Le mal, pour celui qui cherche à se libérer, est lié au fait que ceux-ci dominent la conscience et d'abord par l'ignorance même de leurs existences.

Notre conscience est sous l'influence, inconsciemment, sans s'en rendre compte donc, de l'un de ses masques dominants du moment, en fonction des circonstances de ce que nous vivons.

L'important est d'en prendre conscience et de s'en libérer, pour mieux les gérer, les gouverner et retrouver la maîtrise sur ceux-ci, plutôt que l'inverse, qui automatiquement nous fait agir selon leurs bons vouloir, leurs propres visions limitées et diriger notre destinée toute entière vers leurs propres désirs.

Au lieu de diriger notre destin avec une conscience détachée et libre, qui a donc une vision plus claire et globale, vers une destinée que nous avons consciemment décidé, correspondent à nos véritables aspirations dans la Vie.

Si notre aspiration est de trouver la liberté en nous-même, nous pouvons nous imposer une règle toute simple pour mieux appréhender ses différents masques de notre personnalité, les reconnaître et voir partout où ceux-ci nous dominent, en adoptant par exemple, une attitude extérieure quoi qu'il en soit, et quoi qu'il advienne, toujours bienveillante. Parfois plus ferme, d'autrefois plus douce, cependant jamais conflictuelle.

Ainsi, à chaque fois que nous nous frustrons, nous mettons en colère, déprimerons ou angoisserons, nous conscientiserons bien à ce moment-là, à quel point ses différents masques nous dominent, dominent notre nature tout entière et nous mène vers leurs propres visions et projets limités, cela en se prenant pour ceux-ci, entièrement.

De plus, une compréhension essentielle à acquérir, est de ne culpabiliser personne comme étant responsable de notre colère, de notre angoisse ou de notre déprime. Nous sommes les seuls responsables, car ces émotions négatives nous habitent, tout simplement.

Nous ne pourrons jamais vivre dans le paradis sur terre où tout est parfait! Sans cesse nous rencontrerons des situations, des événements qui nous agacent, qui ne correspondent pas à ce que nous voulons. Et si nous ne nous libérons pas de ces émotions négatives-là, du moment, nous ne deviendrons jamais libres, c'est un état de fait. Culpabiliser les autres ne nous rendra jamais libre! Bien au contraire, nous nous enfermons davantage dans notre propre prison.

Nous pouvons très bien régler nos différends avec les autres sans manifestations de nos émotions négatives et donc sans conflits.

Ceci, pour vivre au meilleur niveau de nous-même.

Par exemple, lorsqu'un individu de rage rouge nous fait un doigt d'honneur parce que dans notre voiture sur une route paysagère magnifique nous n'avancons pas assez vite selon lui, et que, à ce moment-là notre masque de la colère monte en nous, et pire, nous domine à ce moment-là, nous devons dominer notre colère plutôt que l'inverse, d'une colère qui nous domine et occasionné encore plus de problèmes à la situation pénible déjà, en rendant l'autre coupable de notre colère, plutôt que de voir en soi notre colère nous dominer.

Et commettre ensuite des actes que nous pourrions regretter par la suite.

En constatant en soi notre colère montée, nous ne rajoutons rien de plus et restons simplement face à notre colère intérieure. Notre conscience se renforcera alors par le face à face d'avec sa propre colère. Nous restons de plus, posés dans notre corps, nos sensations désagréables et notre respiration.

En peu de temps, l'émotion passera grâce à l'acceptation complète de notre colère sans rien n'y avoir rajouter, mis à part un léger sourire intérieur sur nos lèvres.

Il n'y a aucune raison qu'un individu qui nous fait un doigt d'honneur, devrait changer notre état d'être paisible intérieur du moment et nous laisser dominer par un masque. Cela à cause de notre manque de maturité et de subtilité intérieure, de clarté d'esprit. En rejetant la faute sur les autres, parce que nous n'assumons pas nos émotions négatives. Cela d'autant plus d'un individu qui lui-même est complètement dominé par son propre masque de la colère.

Nous ne sommes pas des machines qui agissons automatiquement dès qu'on appuie sur un bouton !

Nous pouvons devenir conscient ! Conscient de ses phénomènes à l'intérieur de soi et commencer à prendre le pouvoir sur cette machine automatique, qu'est notre personnalité, grâce à ses aspects très pratico-pratique et clair, que nous voyons dans ce Programme.

Dans une même situation donnée, une autre personne agirait par exemple avec la réaction de l'angoisse. Ce qui revient à un autre masque dominant du moment. Et chacun en fonction de son éducation, ses conditionnements, sa personnalité, son tempérament, de son humeur du moment, agirait d'une façon ou d'une autre, à sa façon. Cependant une façon d'être, toujours automatique, conditionnée par des masques différents, qui nous dominent, agissant.

Nos différents masques ont des exigences, des attentes vis-à-vis des autres, sur ce qu'ils devraient être censé faire pour nous et notre bonheur dépend alors des autres.

Au lieu de se sentir bien, responsable de nos émotions négatives et libre en soi.

Cela nous amène de plus à avoir des relations de plus hautes qualités avec les autres et plus compatissantes.

Concernant le masque de l'orgueil ou de la vanité sur ce que les autres pensent de soi, laisser chacun aussi à ses propres idées, ses propres points de vue. Ce que je suis, soit ma conscience, n'est pas moins en fonction de ce que les gens pensent de moi! Nous pouvons simplement reconnaître en soi de nouvelles parties limitantes pour pouvoir nous en libérer. Et donc de par là-même nous alléger de partie sombre en soi.

Plus nous vivons dans notre Être profond, moins nous avons besoin de nous sentir respectés, reconnus, admirés. Car nos valeurs deviennent des valeurs de libération et de Quête d'un bonheur intérieur, vers notre Âme Pacifiée, détachée, Lumineuse, qui nous remplit de béatitude de par sa propre délivrance déjà.

La vie dévient un Paradoxe à découvrir. Et ce Paradoxe vaut très certainement tout l'or du monde.

Il s'agit bien d'un monde à l'envers à celui auquel nous sommes programmés selon la société dans laquelle nous vivons.

Cependant pour réussir à faire cela nous devons affreusement être heureux! Car c'est uniquement ce bonheur intérieur qui nous donne la force d'être authentique, sans se soucier le moins du monde de ce que les gens pensent de soi.

Nos émotions négatives se manifestant en nous suite aux interactions avec les autres nous montrent simplement nos propres limitations, notre propre énergie néfaste à nous purifier ou réussir à refaire

circuler, pour que revienne l'harmonie, grâce à un état d'esprit plus juste, plus libre et plus responsable.

Notre conscience observe un masque en soi, observe l'influence que celui-ci a sur soi, dans son propre corps, dans ses émotions et dans ses pensées.

Rester cette conscience qui observe l'influence que ce masque a sur lui. Il reste l'observateur, dans une forme de souffrance volontaire, mais de plus en plus conscient, que souffrant. Cette conscience qui, petit à petit, le délivre de l'influence de ce masque.

Notre conscience, en restant face à sa souffrance, devient de plus en plus libre alors et peut pénétrer des réalités Cosmiques de plus en plus profondes, régénératrices et béatifiques.

Vivre de plus en plus régulièrement et intensément des moments d'Éveils Spirituels, est tout l'objectif de cette Quête!

Aspect pratique :

- **Conscientiser en observant l'influence de nos différents masques en soi, dans son propre corps, ses sensations, ses habitudes, dans ses émotions et ses pensées mécaniques. Étudier l'impact de nos masques sur nous-mêmes, dans les trois aspects de notre nature pour mieux les connaître et ne plus se prendre pour ceux-ci. Nous sommes la conscience qui observe et non un masque.**

Rester sa propre conscience qui observe face à face, en soi, l'influence que ces masques ont sur soi, pour renforcer, nourrir sa propre conscience.

Sans culpabiliser les autres en les rendant responsables de nos émotions négatives. Nous sommes responsables de nos émotions négatives, car elles vivent en nous.

Sans jamais entrer en conflit avec qui que ce soit. Et maintenir des relations de haute qualité.

Demain nous verrons, que les autres que je rencontre sont un véritable Chemin de transformation puissant, de réconciliation avec toutes les parties enfouies de moi-même. Comment me réconcilier d'avec toutes ces parties de moi et entrer dans mon Âme Pacifiée, créer davantage d'espace et accueillir l'Énergie de Vie Universelle!

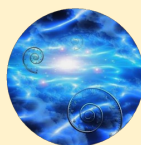
De plus, nous verrons quelles sont les attitudes et sentiments justes dans la rencontre avec les autres.

"Notre pouvoir scientifique a dépassé notre pouvoir spirituel. Nous savons guider des missiles mais nous détournons l'homme de sa voie."

Martin Luther King

"Les yeux de l'esprit ne commencent à être perçants que quand ceux du corps commencent à baisser."

Platon



MagicWorld

