

MagicWorld



**“Comment guérir ses blessures intérieures avec la Force de
la conscience et le regard du cœur”**

Bonjour et bienvenue pour cette nouvelle journée de Quête !

Nous avons vu hier, à quel point il est important que notre conscience observe les différents masques en soi, observe l'influence que ceux-ci ont sur soi, dans son propre corps, ses sensations, dans ses émotions et dans ses pensées.

Nous avons vu que le fait de rester avec notre conscience qui observe l'influence que ces masques ont sur soi, cela a pour effet de renforcer notre conscience elle-même et de donner à ses masques en soi, un maître qui les dirige, qui devient petit à petit plus puissant qu'eux.

Rappelons-nous aussi l'importance de notre ancrage dans le corps physique, s'ancrer dans ses propres sensations et sa respiration afin de nous sentir bien en soi, dans l'Intelligence du corps, plutôt que dans les méandres du mental.

Notre pire tare est la domination de l'égo sur notre conscience.

Cet ancrage dans le corps nous permet d'être déconnecté du mental et de vivre plus intensément l'instant présent qui passe.

Nous arrêtons d'être un rêveur qui n'est pas vraiment là, la tête ailleurs, partie dans ses pensées, ses émotions, au lieu de revenir au corps, au présent, conscient et déconnecté du mental.

Rappelons-nous aussi notre petit rituel journalier quotidien, de pratique intensive de présence au corps dans une activité physique choisie.

Nous serons alors dans les meilleures conditions pour vivre des petits et grands moments d'Éveil Spirituel.

Rappelons-nous également à quel point cette Quête donne du sens à notre existence, le sens de nous libérer de notre ego, de notre personnalité étriquée, de nourrir notre conscience et de vivre de plus en plus librement, détaché, dans son Âme Pacifiée.

Nous pouvons mesurer nos progrès d'Évolution vers notre Éveil Spirituel par une note objective et réaliste sur une échelle de 1 à 100 sur le courant de toute une journée! Soyons honnêtes envers nous-mêmes.

Si notre état d'être de libération de soi, objectivement sur la journée atteint juste 1%, il ne sert à rien de nous apitoyer sur nous-mêmes ! Cela est vraiment un merveilleux score ! L'essentiel est d'être dans une dynamique de progression, avec humilité de notre point de départ pour que petit à petit nous atteignons 1,1 %, ensuite 1,2 %, puis 1,3 % de notre temps de vie dans un état de liberté intérieure, de bien être spirituel et d'Éveil à une dimension plus profonde en nous-mêmes. C'est grâce à cette progression réaliste que nous atteindront petit à petit 2 % qui est le double ! Ensuite 4 % ! Nous progressons ainsi de plus en plus de façon mesurée, dynamique et concrète.

Imaginons notre vie en vivant dans un Éveil Spirituel à une hauteur de 10 % ! C'est véritablement énorme ! Et cela changera et impactera le courant de notre existence totalement !

Cela demande en effet cette Intelligence, cette compréhension de l'être, de l'Évolution, de se préparer correctement pour sa nouvelle journée de vie précieuse qui nous est donnée.

Nous pouvons nous aider par la découverte des meilleurs stratagèmes d'Éveil de notre conscience développés dans ce Programme.

Nous pouvons surtout nous les rappeler et les pratiquer avec constance et persévérance. Jusqu'à ce que ses stratagèmes qui nous libèrent et qui marchent pour soi deviennent notre seconde nature!

Et c'est ce que nous faisons chaque jour dans cette Quête avec ses exercices pratiques, concrets, mesurables et réalistes !

Apprendre à découvrir qui nous sommes réellement, non pas à travers une théorie, mais par notre propre expérience, étude de nous-mêmes, en conscience, de nos différents traits de caractère à l'œuvre et nos différents masques.

Nous constatons à quel point nous sommes à la fois l'esclave de ceux-ci, soumis à eux, comme par exemple l'avidité qui est attaché à ceux que nous aimons, notre orgueil qui aime montrer qu'il en sait un peu plus et se sentir important, notre vanité attachée à son image, nos colères auxquelles nous succombons beaucoup trop facilement, nos angoisses, celles de la perte d'êtres chers, celui de nos problèmes financiers ou d'échouer ce que nous faisons...

Tous ces masques, ses traits de caractères, nous devons les reconnaître en soi.

Observons-nous sans tabous! Apprenons à voir clair à propos de soi et non rester dans l'ignorance, le mensonge de ce qui nous habite et de qui nous sommes...

Cultivons l'humilité de ce que nous sommes encore, dans nos identifications à ces traits négatifs de caractère.

Cultivons aussi en parallèle le courage, l'enthousiasme et la fierté de ce que nous pouvons devenir!

Certainement que le seul moyen de nous libérer de nos limitations est la culture du développement de notre conscience. La Force de notre conscience.

Cette Force de conscience qui voit de plus en plus clair d'une part et qui est capable d'observer ce qui le fait souffrir à l'intérieur d'elle-même avec panache.

Cette Force de conscience crée un espace entre ce qui nous fait souffrir en soi et la conscience.

Devenir assez fort, résistant à toutes les tempêtes intérieures, quel que soit le trait de caractère vacillant du moment. La culture de la bienveillance, soit l'acceptation de ce qui vit en soi, est l'élément clé.

Je reviens à présent avec ma conscience, qui entre en contact avec l'ensemble de son corps physique, ses propres sensations et sa respiration.

J'inspire profondément...

Ma respiration est telle celle du nouveau-né, une respiration diaphragmatique.

Cette méthode de respiration est plus profonde qu'une respiration par le thorax, elle permet une meilleure oxygénation du corps et des cellules, en remplissant la quantité d'air dans les poumons à son maximum. Elle permet d'activer les canaux nerveux, permet une meilleure élimination des toxines dans tout le corps. Mais entre autres de réguler le rythme cardiaque et stimuler la production d'endorphine.

Cette respiration permet de lâcher prise plus simplement notre stress et de nous sentir relaxer naturellement. Elle nous permet de régénérer véritablement tout notre corps!

À l'inspiration, le ventre se gonfle.

Nous pouvons faire une petite pause de rétention de deux secondes.

À l'expiration, il se creuse.

Je prends contact avec l'air qui entre par le nez et qui ressort doucement.

Je ressens mon corps jusqu'au bout des doigts, de mes pieds et de mes bras.

Je prends conscience de mon monde intérieur tel qu'il est, sans me plaindre ou me juger.

Je reste juste là, conscient, présent à l'instant qui passe et à ce qui m'anime à l'intérieur de moi, dans mes sensations, dans mes émotions, dans mes pensées.

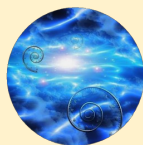
Je contacte cet espace de bien-être en moi.

Ma conscience reste silencieuse et reste face à tout ce qu'elle observe en soi.

J'inspire, le ventre se gonfle.

Une pause rétention de deux secondes.

J'expire et le ventre se creuse.



MagicWorld