

MagicWorld



**Méditation guidée : "comment se réconcilier avec soi-même
en 20 minutes"**

Bonjour et bienvenue pour cette nouvelle journée de Quête !

Et si l'autre que je rencontre, c'est une partie de moi-même que je rencontre à travers l'autre ?

Cette partie de moi peut être soit positive ou négative en fonction des contextes, des situations, des humeurs, de l'état d'esprit du moment, de ceux en face de moi.

Le sens que je peux donner à ces rencontres est un sens qui peut nourrir ma conscience, lui permettre de se renforcer par ces confrontations.

Nourrir ce germe de conscience, pour que petit à petit j'arrête ou plutôt que ma conscience arrête, d'être influençable. Pour cela, je dois toujours regarder le lieu en moi, qui est le plus souffrant. Et rester face à cela. Cette réconciliation intérieure ensuite du bas en soi apporte une stabilité intérieure sans précédent.

Si l'autre que je rencontre est négatif à mon égard, quelle que soit la raison, ma conscience conscientise l'effet que l'autre me fait en moi. Cela grâce aux neurones miroirs.

Ma conscience qui conscientise cet effet négatif en soi, se renforce par cette observation directe en soi, de la souffrance occasionnée.

C'est ainsi que ma conscience apporte une énergie équilibrante, régénératrice sur la partie en soi de désagréable, de négatif, de pénible à vivre dans sa propre âme, dans son propre monde intérieur.

Ma conscience reste de plus alors, non influencée et de plus en plus forte, paisible et joyeuse au fur et à mesure du renforcement de ma conscience par cette pratique consciente.

De plus, je peux accepter la situation négative telle qu'elle est et tenter de vivre sereinement, avec bienveillance, dans cette situation.

Les émotions qui m'habitent, j'en suis complètement responsable, donc je ne culpabilise pas l'autre pour cela, même si la provocation vient de l'autre. Il est essentiel de comprendre la responsabilité de son propre monde intérieur.

Mon émotion m'appartient, elle habite en moi et l'autre par sa provocation dans un état d'esprit, très certainement négatif ou pas, m'a fait conscientiser mon émotion négative, qui m'appartient totalement et auquel je suis complètement responsable.

Et si aujourd'hui, je considérerais les autres comme moi-même ?

Pourquoi ?

Parce qu'ils sont dans mon Destin, dans ma Vie. Ma vie est précieuse!

Pour de plus pouvoir parfaire mon âme, rendre celle-ci moins conflictuelle, plus entière, donc réconciliée, en paix avec elle-même, les autres et le monde.

Et si c'était la dernière fois que je les rencontraient ?

Quel message aimerais-je leur transmettre avant ma mort ?

Combien de personnes ai-je rendues heureuse aujourd'hui ? Cette semaine ? Ce mois-ci ? Et dans mon existence ?

L'autre que je rencontre, c'est moi-même que je rencontre ! Sous une autre forme, une autre apparence, une autre vie, un autre niveau d'évolution, une autre humeur du moment, ...

Souhaitons-nous que le "nous-même" en face de nous soit authentique envers nous ? Soit vrai et sincère ? Comment désirons-nous être face à soi-même ? Agréable ? De bonne humeur ? Heureux ? Paisible ? Élegant ? Fort ? Ou alors plutôt médisant, de mauvaise humeur, irrespectueux, sale, faible et indigne ?

Nous ne sommes pas si différents que cela !

Nous avons trop tendance à oublier que la vie est courte, importante et vraiment essentielle.

Arrêtons notre superficialité ! Entrons dans de vraies rencontres. Des rencontres plus profondes, avec un sens de réconciliation avec soi-même et les autres. Comme si c'était la dernière fois que je m'entretiens avec les personnes que je rencontre.

Je veille au bien de ceux que je rencontre. Comme-ci ils étaient moi.

Par exemple, en leur accordant un peu de mon attention et de mon temps.

Je cultive la bienveillance avec un regard et un sourire conscient.

Ce regard qui reconnaît l'existence de l'autre et qui dit intérieurement : "je vois que tu existes et je t'accepte et t'aime telle que tu es !"

Je peux aussi pratiquer le regard du cœur.

Il s'agit d'un regard plus profond qui ne se limite pas à la superficialité des personnalités que je croise, mais qui voit au-delà, l'Esprit Divin qui les habitent. Ce Grand Esprit enfoui derrière les différents masques de leurs petites personnes auxquelles elles sont identifiées. Le regard du cœur est la rencontre de mon Grand Esprit avec le Grand Esprit de celui que je rencontre. Les hindous appellent cela "Namasté".

L'attitude et le sentiment juste envers ceux et celles que je rencontre sont :

- ***Ceux de la bonté, de la bienveillance. Soit veiller au bien. Et toujours et dans tous les cas, par un regard et un sourire conscient. Un regard qui reconnaît l'existence de l'autre et qui lui dit, je t'accepte comme tu es, tel que tu es.***
- ***Aussi cet état d'esprit de réconciliation d'avec soi, d'acceptation de soi, de bienveillance envers les parties souffrantes en soi, par un sourire intérieur, qui est la manifestation de son intention de réconciliation progressive d'avec le bas en soi et qui n'est donc pas hypocrite.***
- ***L'autre que je rencontre, c'est moi-même que je rencontre ! Je veille à leurs bien, comme si c'était moi.***
- ***Quel message aimerais-je leur transmettre avant ma mort si c'était la dernière fois que je les voyais ?***
- ***La culture de l'empathie, qui veille de son mieux à comprendre la situation de l'autre, en se mettant à sa place.***
- ***La pratique du regard du Cœur, qui reconnaît le Grand Esprit qui habite en l'autre. Comme vis-à-vis de soi.***
- ***Je ne culpabilise pas les autres, je suis responsable de mes émotions négatives malgré leurs provocations.***
- ***Je cultive le respect.***
- ***Je veille à donner, plutôt que de chercher à prendre et de vouloir recevoir. Je sais que plus je donne, plus je deviens riche intérieurement. Que mon don soit intellectuel, affectif ou matériel. Le meilleur des dons est celui de moi-même, soit offrir son âme en offrande, qui est le partage de sa qualité d'être, de sa propre Conscience et de sa Lumière.***

Aspect pratique :

- *Je conscientise ce qui en moi me fait souffrir et je reste avec ça. Je développe ma Force de conscience.*
- *Je conscientise "l'effet" que les autres et le monde occasionne en moi. Et je me réconcilie avec cet "effet" en moi, par l'acceptation et le sourire intérieur conscient.*
- *L'autre que je rencontre, c'est moi-même que je rencontre. Quelle est mon attitude envers moi ?*
- *Les émotions qui m'habitent, j'en suis complètement responsable. Je ne culpabilise pas les autres, même si la provocation vient d'un autre.*
- *Je regarde et je souris consciemment aux autres que je rencontre. Ce regard qui reconnaît l'existence de l'autre et qui dit intérieurement : "je vois que tu existes et je t'accepte et t'aime telle que tu es".*
- *Je pratique le regard du Cœur, qui reconnaît le Grand Esprit qui habite en moi et en l'autre.*

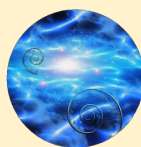
Ceux que je rencontre me montrent les lieux en moi où j'ai à me réconcilier avec moi-même et donc devenir plus entier, plus unifier et m'auto-guérir de mes blessures intérieures.

Je regarde ces espaces en moi souffrant à la rencontre des autres, je renforce ma conscience en restant face à mes blessures et je pratique le regard et le sourire conscient envers ces parties qui m'habitent et les autres que je rencontre, simultanément. Mon âme devient alors Pacifiée.

Demain, nous verrons comment lâcher prise en pratique le mental et comment nous alléger de ce poids énorme qu'il représente, pour vivre plus légèrement, authentiquement et joyeusement.

L'influçabilité est la plus grande tare des êtres humains.
Gurdjieff

"Vivre le plus longtemps possible pour accomplir le plus d'actes bons possibles."
Idée Taoïste



MagicWorld

