

MagicWorld



**Méditation active : "Comment se reconnecter à soi et
recharger son Esprit ?"**

Bonjour et bienvenue dans cette nouvelle Quête !

Détendons-nous un instant et accordons-nous ce petit moment propice pour se centrer sur son corps et ressourcer son Esprit.

Notre Esprit en a tellement besoin et ce moment ressourçant nous fait le plus grand bien !

Nous devons développer une nouvelle faculté psycho-spirituelle très importante à acquérir et entraîner notre Esprit inlassablement, pour prétendre à une quelconque libération de soi !

Nous avons vu précédemment, l'importance immense de renforcer, de nourrir notre conscience par l'effort de la conscience et de la détacher de l'ego, des masques de la personnalité par l'observation consciente de celle-ci, pour qui nous nous prenons à l'habitude et que nous ne sommes pas.

Cet effort d'observation consciente est un processus qui se met en place progressivement, grâce à la création d'un nouveau style de vie, un nouveau mode de vie plus conscient.

Lorsque nous conscientisons des éléments de sa nature qui ne sont pas libres et heureux en soi, nous devons le reconnaître, comme une partie de l'ego à devoir nous détacher, nous purifier, par l'observation consciente de cette partie-là en soi.

Au fur et à mesure de notre pratique consciente, nous créeront une brèche entre sa propre conscience qui observe et l'ego qui est observé. Nous deviendrons de plus en plus, le maître de soi. Dans cette brèche, dans cet espace-là, la liberté, la lumière et le bonheur peuvent ensuite progressivement s'introduire.

Conscientisons à présent les sensations de notre corps, conscientisons notre respiration. Revenons-y constamment avec toute notre attention durant toute la durée de cette Quête.

Cet effort de conscience doit devenir notre seconde nature. Nous devons nous y entraîner inlassablement.

C'est le prix à payer pour devenir le maître de soi.

C'est un effort qui semble dur et difficile. Il doit devenir acharné et persévérant. Nous devons nous y entraîner continuellement et sans relâche.

Ce retour à soi, sa conscience présente au corps, aux sensations du corps, à sa respiration est la pratique de base quotidienne qui nous permet de régénérer notre Esprit.

C'est une méditation qui peut être passive si nous ne faisons rien d'autre que cela ou une méditation active si nous sommes dans des activités physiques, dans ses activités du quotidien.

Si nous désirons nourrir notre Esprit de bien-être, de béatitude et de Grâce Cosmique, il est essentiel de constamment revenir, notre Attention au corps. Notre Esprit se nourrit de conscience.

Cette pratique de conscience du corps, des sensations du corps, de sa respiration, permet à la conscience de se déconnecter du mental, donc d'éviter de perdre inutilement son énergie dans ses pensées qui encombre notre existence et nous fait perdre un torrent d'énergie énorme, pour notre propre vitalité, notre propre bien-être et même notre santé.

Notre présence au corps, à sa respiration, ressource non seulement notre propre Esprit, mais est également un acte altruiste, car ce bien-être psycho-spirituel à un impact immédiat, envers ceux qui nous entourent, dans notre environnement.

Pour prendre soin de son Esprit, qui a besoin d'énergie pour croître, se développer sainement, correctement, prenons constamment conscience de l'ensemble de notre corps et de notre respiration dans toutes nos activités physiques quel qu'elles soient.

Conscientisons notre corps qui bouge, qui regarde, qui respire, qui se déplace. Restons attentif à être présent au corps, plutôt que de rester dans notre mental et perdre de l'énergie inutilement dans nos bavardages intérieurs qui ne font que nous enfermer dans notre mental, plutôt que de nous en libérer et découvrir des espaces intérieurs bien plus vastes et Universel.

Cette pratique est d'autant plus facile et libératrice en contact avec les autres et le monde.

Le mental, on en a tous besoin, certes. Le problème est que nous l'utilisons de façon excessive. Nous n'avons pas besoin de l'utiliser plus que 1 % du temps, en dehors de nos activités intellectuelles.

Rassemblons notre énergie en soi, dans son propre corps, dans son propre temple intérieur et évitons de la perdre abondamment par le mental, tel des prises de courant branchés en permanence consommant toute notre énergie de vie inestimable et si précieuse pour le maintien de notre équilibre intérieur et de notre harmonie.

Nous pouvons mettre en place un nouveau petit rituel quotidien, qui nous permettra de ne plus jamais oublier l'essentiel dans sa Quête d'Évolution Spirituelle.

Nos progrès personnels nous mènent à des niveaux de libération et de bien-être en soi de plus en plus profond et intense, au fur et à mesure de sa progression pratique simple, rythmique et efficace.

Mettons en place un petit rituel simple, de Méditation active. Décidons-le maintenant !

Ne quittons pas cette Quête sans nous être fixé ce petit rituel du quotidien !

Par exemple, ce petit rituel peut être, dès le saut de notre réveil matinal, nous pouvons décider de revenir pleinement à notre attention au corps, à notre respiration, de nous déconnecter ainsi du mental, durant toute notre préparation matinale, durant les 10 à 30 premières minutes qui suivent notre réveil, ou jusqu'à notre premier café !

Ou encore, les dix premières minutes où nous quittons notre domicile, sur nos trajets.

Ou lorsque nous préparons notre repas, et mangeons, juste les 10 premières minutes.

Ou à n'importe quelle activité physique du quotidien que nous pouvons décider.

Durant cette activité, rappelons-nous de mettre toute notre Attention, 100 % focalisé sur l'ensemble de notre corps, sur les sensations qui nous viennent et sur notre respiration. Et décidons d'un laps de temps prédéfini qui nous convient et que nous respecterons tous les jours à partir de maintenant !

C'est évidemment la mise en place du rituel qui compte. Ce processus ritualisé de façon très pratique, nous permettra d'approfondir sa propre pratique avec le temps qui passe et de créer un nouveau style de vie plus sain, plus équilibré et plus harmonieux.

N'oublions plus de nourrir notre Esprit grâce à ce nouveau rituel.

Accordons à notre Esprit sa juste place dans nos vies et nous ressourcer d'énergie de vie Universelle.

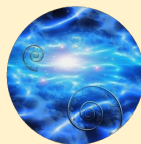
Avançons à pas de géant, de façon juste et pratique vers qui nous sommes vraiment.

Aspect pratique :

- *Je décide de mettre en place un nouveau rituel de méditation active dans l'une de mes activités physiques de mon quotidien. Je choisis mon activité rituelle sur laquelle, durant le temps choisi, je concentre toute mon Attention au corps, à mes sensations physiques, mes mouvements et ma respiration. Je laisse passer mes pensées habituelles, me déconnecte du mental et je reviens constamment, mon Attention au corps.*

À notre prochaine Quête, nous verrons comment davantage attirer la sérénité et la paix dans nos vies, un état d'être essentiel et de base même pour développer de grands changements vers notre Éveil Spirituel. Nous verrons comment nous réconcilier avec les différentes parties de soi.

"Le corps est le temple de l'esprit." . Saint Paul



MagicWorld

