

MagicWorld



**Prendre conscience et lâcher prise : « une méditation
guidée avec MagicWorld »**

Bonjour et bienvenue !

Nous sommes aujourd'hui à notre 4ème journée de Quête pour développer notre plein potentiel d'Évolution Spirituel, entrer progressivement dans un véritable "processus" de libération intérieure puissant qui nous apporte un nouveau sens à notre existence. Le sens le plus riche qui soit pour nous libérer de nos limitations, de nos souffrances psychologiques, liés à nos différents masques de notre personnalité, pour lesquels nous nous prenons et que nous ne sommes pas !

- *Nous avons vu jusqu'à ce jour, comment dissocier notre conscience des différents masques que nous pouvons nommer, de notre personnalité, qui se succèdent à tour de rôle, en fonction des circonstances de notre quotidien et qui se manifestent dans notre corps physique avec leurs propres sensations, émotions et pensées. Ceci, en devenant un observateur conscient de nous-même. Tel un "Avatar" de soi, un témoin de sa propre existence ou un inconnu qui entre dans son propre corps, dans ce destin qui est le nôtre, dans sa propre personnalité avec ses forces et ses faiblesses, avec ses propres sensations, émotions et pensées qui y sont liées. Nous sommes devenus, dans un nouveau seuil d'Évolution Spirituelle, un observateur détaché, libre, silencieux et conscient.*

Ces phénomènes de Connaissance de soi, étaient pour nous encore inconscient jusqu'à notre étude de nous-même, car notre observation de soi nous permet de devenir conscient de ces masques qui nous manipulent à longueur de journée pour en acquérir de plus en plus, petit à petit la maîtrise, qui est la seule possibilité pour pouvoir s'en libérer.

- *Nous avons également vu que notre conscience peut se renforcer, se nourrir, par la distance que celle-ci met entre elle et ce qu'elle observe, soit les masques observés, pour qui à l'habitude elle se prend. Grâce à cette distance entre l'observateur conscient que nous sommes et l'objet observer, les différents masques de notre personnalité à l'œuvre dans nos trois centres : physique, émotionnel et intellectuelle, il y a là, de l'espace alors, qui se crée, pour qu'une forme d'Énergie plus subtile puisse s'introduire, que nous appelons ici dans ce Programme, l'Énergie de Vie Universelle.*

L'important n'est pas d'arriver à se libérer directement, immédiatement, mais c'est la mise en place du processus d'observation de soi qui compte. C'est ce processus qui mène à une compréhension qui s'approfondit toujours plus avec le temps, l'étude de soi et la pratique.

- *Nous avons vu également, l'importance d'ancrer notre conscience dans le corps physique, soit à une partie du corps, celle que nous désirons, ou l'ensemble du corps physique, ses sensations et sa respiration en restant pleinement focaliser dessus.*

là encore, ce processus mis en place se renforcera progressivement avec le temps, petit à petit à notre rythme. Nous nous sentirons de plus en plus ancré, posé à l'intérieur de soi, bien avec soi-même, les autres et de plus en plus en contact avec sa propre Énergie rassemblée, condensée en soi, sans plus la perdre inutilement.

- *Nous avons également mis en place un nouveau rituel quotidien pour nous entraîner à développer progressivement nos nouvelles facultés psycho-spirituelle, de présence, de conscience dans notre quotidien, tel un muscle qui se développe et ainsi ne plus jamais oublier de prendre soin de son propre Esprit et le développement harmonieux de sa nature plus subtile ou spirituelle.*

Ceci par les méthodes des plus grands Mystiques de l'histoire du monde et des pratiques qui ont déjà fait leurs preuves durant des millénaires précédemment.

Asseyons-nous confortablement là où nous sommes le plus à l'aise, de préférence le dos bien droit.

Rien ne nous empêche d'écouter cette Quête debout et même durant nos activités. Nous pouvons alors simplement revenir, notre Attention au corps, aux sensations du corps et de contacter notre respiration, de préférence abdominale.

Si nous sommes assis, notre respiration est abdominale. À l'inspire, le ventre se gonfle et à l'expire, il se creuse.

La respiration abdominale permet une meilleure oxygénation des poumons qui se déploie davantage avec beaucoup plus d'amplitude à contrario d'une respiration classique thoracique.

La respiration abdominale est une respiration réflexe des nouveaux nés, elle permet aux cellules et au sang de mieux s'alimenter en oxygène et permet donc une meilleure élimination des toxines présente dans l'organisme.

Les avantages de cette nouvelle façon de respirer, permet de diminuer naturellement l'angoisse et le stress. De plus, elle stimule la production d'endorphine.

Cette respiration permet de réguler le rythme cardiaque, la création de nouvelles connexions neuronales dans notre cerveau permettant un élargissement de tout un potentiel encore inexploré.

Prenons conscience de tout ce que nous observons de nous-mêmes.

Notre corps physique et les sensations qui habitent ce corps, nos attitudes mécaniques.

Nos émotions avec leurs sensations. Notre humeur du moment, agréable ou désagréable. Peu importe. Observons simplement.

Nos pensées, qui viennent et qui passent. Restons plus notre conscience qui observe que de se prendre pour les pensées qui nous emmène dans leurs mondes en lien avec l'un de nos problèmes du moment, soit de l'un de nos masques. Lâchons prise.

Ne pas se prendre pour ce qu'on observe.

C'est-à-dire, que c'est l'élément de conscience qui est important.

Prendre conscience. Donc, créer une dualité entre l'objet observé, soit le corps physique, les sensations du corps, les émotions, les pensées et sa conscience qui observe cela.

Je conscientise mon corps, mes sensations physiques, mes émotions, mes pensées. Cela avec un certain espace entre ma conscience qui observe et ce qui est observé.

J'observe sans vouloir changer ce que j'observe non plus. Ce qui est, est.

C'est notre point de vue, notre jugement négatif, sur ce qui est pris par soi comme négatif, qui doit être observé, conscientisé. Devenir plus subtil, ne pas se prendre pour cela, pour ce juge en soi et laisser ce juge en soi passer, ainsi que son désir blessé qui n'accepte pas la réalité telle qu'elle est et qui voudrait la changer. Il n'y a rien à changer du tout. Absolument rien. Celui qui voudrait changer quelque chose, n'est pas dans sa conscience qui constate et accepte les choses telles qu'elles sont, exactement comme elles sont, des manifestations de la vie sous ses milliers de formes diverses et variées.

Il s'agit juste de prendre conscience de ce que l'on observe.

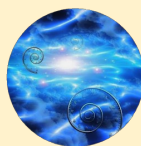
Cette Énergie de conscience est l'élément le plus important. Ainsi que la dualité qui y est créée entre sa conscience qui observe et le corps physique, les sensations, les émotions, les pensées qui y sont observées.

Cette dualité semble paradoxale à l'unité. Mais c'est grâce à cette dualité que nous arrêtons d'être divisés. Divisé dans nos différents masques de la personnalité, qui sont tous multiples. C'est cette

dualité créée qui fait que nous pouvons devenir alors unifiés. Unifié dans un seul et même état d'esprit, état d'être conscient, observateur, qui devient de plus "normal", soit, de plus en plus serein et paisible naturellement, puisque notre nature est ainsi faite.

C'est en se détachant de ce que nous observons, par cette observation consciente que nous pouvons devenir le maître à bord, vivant dans une âme naturellement pacifiée et unifiée.

Notre Quête évolue en Cheminant petit à petit vers son propre Esprit, sa propre Étincelle Divine au plus profond de soi, qui est Explosion de Joie Cosmique Universelle.



MagicWorld

