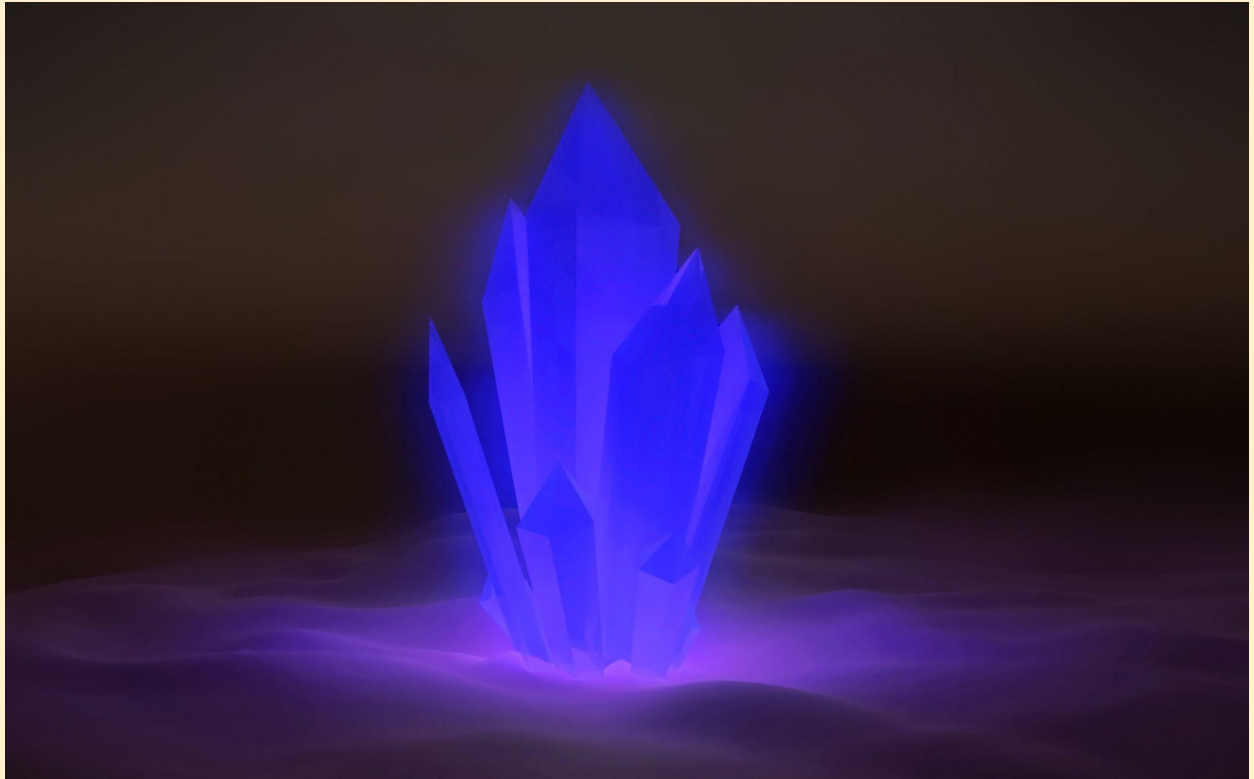


MagicWorld



“Comment se réconcilier avec soi-même et devenir pleinement conscient?”

Bonjour et bienvenue !

Si nous sommes identifiés à la personnalité, ce sont les différents masques de celle-ci qui prennent alors le pouvoir à tour de rôle, et pour qui nous nous prenons complètement de plus. Une fois nous sommes en colère, une autre fois angoissée, triste ou content, une autre fois encore nous sommes orgueilleux, vaniteux, ou sur l'influence du masque de la honte,...

Devenir davantage soi-même, sa propre Conscience que la manifestation des différents masques à l'intérieur de soi.

Nous pouvons dire que la source d'un masque, vient à l'origine d'une pensée enfouie au fond de notre inconscient.

*Nous avons été conditionné depuis notre enfance, par nos parents et éducateurs, notre environnement et nos expériences, à cultiver certaines pensées. **Les pensées identiques que nous avons l'habitude de penser quotidiennement, nous les appelons, des schémas de pensées.***

Notre mental dégage des pensées avec leurs propres schémas de pensées, qui font naître ensuite inconsciemment ou consciemment si nous devenons de plus en plus conscient en soi, des émotions correspondantes et les sensations qui y sont liées.

Devenir plus sa conscience, que se prendre pour les différents masques en soi, avec leurs propres pensées, émotions et sensations liées, en réaction aux différents événements extérieurs qui nous arrivent.

Rester sa conscience observatrice, soit le maître à bord, qui conscientise et qui commence à créer un certain espace, un espace de liberté, un espace de maîtrise, entre sa conscience qui observe et ce qu'il observe dans sa propre âme, à l'intérieur de lui-même : ses pensées, ses émotions, ses sensations, ses attitudes, son corps physique.

Conscientiser pour ne plus se prendre sur ce que l'on observe.

De même que nous ne nous prenons pas pour une table, une chaise, un verre,... En devenant juste plus subtil en soi, l'extérieur de soi devient alors plus grossier, tel qu'une pensée, une émotion, une sensation. Ses masques alors démasqués ne sauront plus nous dominer ! Cela en se faisant passer pour soi, soit pour "je" ou "je suis..." au lieu de prendre la bonne et nouvelle habitude de nommer ce que nous

reconnaissons en soi, que nous pouvons utiliser ou pas, mais en restant le maître, sans se laisser dominer et imposer par inconscience ou ignorance de ces mécanismes en soi.

De plus, nous pouvons cultiver une nouvelle qualité d'être, que nous pouvons immédiatement pratiquer.

Nous pouvons rester constamment conscient et aussi volontairement serein par un certain effort de volonté, soit détendu et souriant face à tout ce qui est observé en soi. Ceci en signe d'acceptation consciente de sa nature inférieure, à laquelle petit à petit, nous arrêtons de nous prendre.

Celui qui arrive à être ainsi vis-à-vis de tout ce qui lui arrive dans la vie, face à toutes les situations, ne peut qu'accélérer à la vitesse lumière, sa croissance vers sa propre Âme Pacifiée et atteindre un jour, son Esprit.

Ainsi lorsqu'un événement m'arrive, par exemple lorsque mon café tombe malencontreusement par terre, si à l'habitude je me mets en colère pour ce désagrément et me libérer par un cri de rage de cette colère qui est en moi, la proposition d'Évolution Spirituelle proposée, est de conscientiser ma colère intérieure, de voir ma colère comme par exemple un enfant intérieur, différent de ma conscience.

Je crée une dualité entre ma conscience et l'objet observé, ma colère, ce masque ou cet enfant intérieur, dans mes sensations, émotions et dans mes pensées.

Dans cette observation, ma conscience et le masque de la colère observé, il y a un espace qui commence petit à petit à se créer.

Cet espace, au fur et à mesure de ma pratique, s'élargira avec le temps. Dans cet espace conscient, un sentiment de liberté peut naître, rempli de paix et de sérénité.

Un choix libre et conscient possible peut arriver. Et nous pouvons décider de rester conscient et calme afin d'éviter de perdre inutilement son énergie, face à sa propre colère et d'en être complètement victime dans sa manifestation, en réaction du monde

La conscience doit rester la conscience et non devenir, soit s'identifier à un masque inconscient, pensant pourtant qu'il est conscient, mais en vérité pris dans les différents masques de sa personnalité. La conscience est toujours silencieuse.

En disant par exemple : "je suis en colère", au lieu de : "j'observe silencieusement la colère qui vit en moi".

Et ensuite librement d'ajouter un sourire intérieur volontaire d'acceptation, de bienveillance, qui tente de se réconcilier d'avec sa propre colère, son propre masque de la colère et surtout ne plus se laisser dominer par celle-ci !

Créer donc une séparation entre sa conscience silencieuse et ce qui est observé en conscience.

Cela est absolument essentiel pour voir de plus en plus clair en soi.

Prendre conscience véritablement de ce qui nous habite et commencer un véritable processus de réconciliation d'avec soi, par un sourire intérieur envers ses différents masques qui nous domine encore. Reconnaître sa réalité avec humilité et petit à petit s'en libérer.

Aspect pratique :

Asseyons-nous confortablement, le dos bien droit. Revenons à une respiration abdominale.

Si nous sommes en pleine activité, revenons simplement aux sensations du corps et à notre respiration.

À l'inspire, le ventre se gonfle, pause rétention deux secondes. À l'expire il se creuse.

Ma conscience reste silencieuse. Et mon état d'esprit est celui de la Joconde ou du Bouddha, avec un léger sourire sur les lèvres.

Je peux sourire à tout ce que j'observe à l'intérieur de moi.

Je détends mon corps et toutes les tensions que je conscientise en moi.

Je suis plus cette conscience qui observe, plutôt que ce pour qui à l'habitude je me prends, avec sa façon particulière de penser, de ressentir et d'agir.

Je reste silencieux, conscient, en restant face à ce que j'observe à l'intérieur de moi, face à mes sensations, face à mes émotions et face à mes pensées pour qui je ne me prends pas. Ma conscience est purement consciente et purement silencieuse, tel un cristal précieux.

- *Devenir de plus en plus conscient, avec une séparation entre sa conscience silencieuse et ses propres masques. Dans cet espace un sentiment de liberté peut naître, rempli de sérénité et de paix intérieure.*

Renforcer, nourrir sa conscience en prenant de plus en plus de la distance, en restant face à ce qu'on observe à l'intérieur de soi.

- *Rester de plus, en tout temps serein, soit détendu, avec un sourire intérieur face à ce qu'on observe, pour entrer dans un processus de réconciliation d'avec ses propres masques.*

Demain, nous verrons comment atteindre l'Éveil Spirituel au-delà des masques de la personnalité qui inconsciemment nous dominent et comment réussir à nous en délivrer. Devenir responsable de nos émotions négatives sans plus culpabiliser les autres, les rendre coupables et entrer en conflits avec eux. Et de par là même, entrer dans des relations de très hautes qualités.

