

MagicWorld



“L’art de l’équanimité : comment accepter la situation et ses émotions avec le moment présent, le corps et le sourire”

Je suis à présent attentif, à l'instant présent qui passe avec mes cinq sens en éveil.

À chaque fois que je me conscientise en train de partir dans l'identification à mon mental, soit pour me prendre pour un petit masque, je reviens avec mon Attention, dans mon corps.

Je suis maintenant à l'écoute des impressions du monde qui m'entoure, de la nature peut-être, de tous les sons environnementaux.

Je suis focus sur le moment qui passe, en revenant constamment avec ma conscience qui est focaliser sur mon corps, dans le présent qui passe, déconnecter du mental.

Je laisse passer les pensées qui me viennent avec leurs visions étriquées, pour revenir à l'espace qu'il y a entre ma conscience silencieuse et les pensées, telle dans un beau ciel bleu ensoleillé. Je ne me prends pas pour l'oiseau que je vois, de même je ne me prends pas pour la pensée qui me vient, même si celle-ci est effectivement plus proche que l'oiseau. Je deviens plus subtile et je reste dans mon silence, dans mon ciel bleu, qui ne rajoute rien aux pensées que je perçois.

Comment aujourd'hui réaliser un bon énorme grâce à un nouveau rituel pour un mode de vie plus sain, qui une fois mise en place, transformera mon monde émotionnel vers la libération.

Ce nouveau rituel transformationnel est : "Je ne manifeste plus mes émotions négatives!"

Car manifester ses émotions négatives, c'est tout simplement ne pas voir en soi le lieu en soi où cela fait mal en culpabilisant quelqu'un d'autre et donc de voir le lieu en soi qui me permet de pouvoir me libérer.

Cela dans un but de plus, d'éviter de me polluer intérieurement, donc de l'affaiblir, de m'enfermer davantage et de polluer les autres par l'énergie nocive contenue en elles avec des actes dont je risque fort bien de regretter par la suite.

Le but est d'arriver à maîtriser son mental et ses émotions en dominer les manifestations de cet ego.

Même si ce combat semble souvent être le combat contre un géant, tel David contre Goliath.

Ce n'est pas impossible, car David a vaincu Goliath !

Je comprends qu'une émotion négative est une partie de moi-même qui est en souffrance, et il est de ma responsabilité, puisque c'est d'une partie de moi qu'il s'agit, d'en prendre soin. De prendre soin de sa propre souffrance, et de par laquelle je suis le seul et l'unique responsable.

Je comprends que la situation déclenchante de mon émotion négative vient peut être de l'extérieur de moi, cependant ma souffrance elle, est intérieure. Je peux très bien résoudre le problème de la situation extérieure, sans cette émotion négative. À travers une action créative et du cœur bienveillant envers soi et les autres dans l'action.

*Je peux **accepter** la situation comme elle est, telle qu'elle est et comprendre le yin et le yang de l'existence. Et même me **réjouir** de ses différentes météo environnementales. Prendre le yin et le yang des taoïstes comme elles sont, avec la même égalité d'humeur.*

*Je deviens alors **équanime**.*

***De plus, tout passe !** Après la tempête vient le beau temps et les oiseaux chantants. Après la nuit, le soleil se lève pour un nouveau jour éclatant.*

Nous pensons à tort que les événements qui nous arrivent ne changeront pas! C'est une illusion du mental.

Notre Travail consiste à cultiver la patience d'un nouveau bonheur intérieur et en attendant d'accepter la situation et son émotion, comme d'accepter le fait de se baigner dans une eau polluée, sourire intérieurement, volontairement même à tout cela, resté certe créatif à améliorer les choses si elles peuvent l'être ou cultiver la patience de ce qui ne peut l'être immédiatement. Le tout avec humilité, humour et surtout de la bienveillance!

Ne pas manifester son émotion négative quoi qu'il arrive !

Nous ne refoulons pas notre émotion négative car nous effectuons un Travail intérieur de réconciliation d'avec elle. Nous en prenons soin. Ce qui n'est pas le cas lorsqu'on la refoule, car à ce moment-là nous ne voulons surtout pas la voir ! Or ici, c'est bien le contraire que nous faisons ! Nous en prenons soin.

Nous ne manifestons pas notre émotion négative dans le but d'éviter de perdre notre énergie dans sa manifestation, de se polluer intérieurement, de se rendre malade, ainsi que les autres, plutôt que de rester dans une haute qualité relationnelle.

Ce qui est négatif et conflictuel vit en soi! Cette partie de soi, grâce à cette provocation du destin, nous permet de pouvoir la dompter, la maîtriser, se réconcilier d'avec cette partie-là, de soi-même.

Plutôt que d'être excluante, méprisante, négative dans cette situation, je peux inclure cette partie là, de moi et devenir plus entier. Je peux me sentir grandir et plus fort grâce à cette situation. À contrario de

tomber, de perdre toute mon énergie, me rendre malade. De plus, je perds ma haute qualité relationnelle.

L'émotion négative n'a pas lieu d'être pour résoudre efficacement, clairement et créativement un problème. Je ne suis plus un enfant.

Par contre, je conscientise mon enfant intérieur! Je vois qu'il existe et l'accepte comme il est.

Ensuite j'en prends soin de veiller à régler son problème s'il m'est possible de le faire. Cependant de préférence dans un autre moment que celui à laquelle je ressens encore une émotion négative.

Et en même temps, je tente de me réconcilier d'avec cette souffrance.

Je cultive la patience que l'émotion passe, sans rajouter de la négativité à ce qui est déjà négatif et m'alourdir davantage.

Je conscientise l'effet que celle-ci a sur moi, dans mon monde intérieur, dans mon corps, dans mes sensations, mes émotions, dans les pensées et je laisse mon énergie de Conscience apporter son effet curatif, bienfaisant, énergisant et la laisse tranquillement se dissoudre.

Je transcende ainsi ma propre émotion négative, la purifie par ma propre Énergie de Conscience.

Je veille surtout à ne pas manifester mon émotion négative envers les autres et les polluer.

Manifester son émotion négative ne peut que nous rendre malade mentalement et physiquement!

La science prouve aujourd'hui par les chercheurs en neurosciences que le cœur peut s'apaiser sous l'effet de l'ocytocine, appelé aussi l'hormone de l'amour.

Une forte décharge d'ocytocine partant du cerveau vers le reste du corps et le cœur se crée et se diffuse lors des rencontres aimantes.

Ce qui a pour effet sur le cœur, qu'il bat alors moins vite.

A contrario, l'anxiété et la colère augmentent l'accélération du cœur, qui le détériore et le rend plus vulnérable aux crises cardiaques.

Mes émotions négatives sont obligées de monter à la surface de ma conscience, dans mon âme, pour être reconnues. Car à l'habitude je les exclues et ne souhaite pas les voir. Je les rejettent et deviens méchant, excluant et négatif en contact avec elles.

À chaque fois que je croise une bouse de vache, vais-je me mettre en colère ?

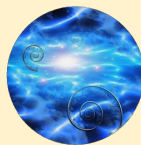
Il est triste de constater que sur Terre, nous avons l'impression d'apercevoir un grand asile psychiatrique géant.

Or le but est ici, enfin de pouvoir les voir et surtout les accepter comme elles sont, pour ce qu'elles sont, sans manifestations, ni refoulements car elles sont conscientisées et non oubliées, exclues sans vouloir les voir.

Devenir ainsi plus entier, en me rappelant que je ne suis pas cette émotion négative pour qui je me prends, mais que je suis ce Grand Esprit tout au fond de moi.

Je commence alors à découvrir un nouveau monde intérieur, la richesse de mon Âme.

Je suis prêt aussi à accepter et aimer la vie telle qu'elle est et non telle que mon ego ou le "je", voudrais qu'elle soit.



MagicWorld

