

MagicWorld



**“L’art de la Méditation : comment créer un espace
silencieux, entre sa propre Conscience et son
incarnation.”**

Bonjour et bienvenue dans cette Quête !

*En tant que Chercheur, nous pouvons apporter une Conscience à nos mécanismes, de plus être à l'écoute non pas de son néocortex mais bien à l' **Intelligence du corps**, qui a 400 millions d'années d'évolution derrière elle!*

Être présent au corps est beaucoup plus profitable, intelligent et plus jouissif, que de rester dans son mental !

Nous pouvons donc dire que la Conscience, lorsque aiguisée correctement, à travers un aiguisement de silence, d'ancrage au corps, d'observation, d'acceptation de soi et de pratique de la méditation, celle-ci devient beaucoup plus subtile et libre, qu'une demi-conscience identifier à ses pensées inférieures.

Nous sommes avant tout cette Conscience, qui peut se libérer des influences du mental. Notre conscience peut arrêter de subir notre nature inférieure. Nous pouvons nous en libérer, prendre de l'espace, de la distance entre les différents éléments qui composent notre nature physique, émotionnelle et intellectuelle. Et de par là même, devenir simple, léger et libre.

Aspect pratique :

- *Être présent à mon corps, à son Intelligence. Me déconnecter du mental.*
- *Observer mon corps physique comme un objet extérieur à moi et ne plus me prendre pour ce corps avec ses sensations, ses émotions et pensées mécaniques. Je crée un espace silencieux entre ma conscience qui observe et mon incarnation.*
- *Observer, sans tomber dans l'analyse et le jugement intellectuel. Je peux m'aider pour y parvenir, à me représenter mon animal préféré, car celui-ci, ne pense pas.*

Nous avons vu dans notre Quête précédente :

- ***L'importance de créer un observateur conscient. Cet observateur crée un espace entre sa propre conscience qui observe silencieusement avec cette double attention, à la fois intérieur et extérieur à soi, tel une caméra neutre, non jugeante.***

J'observe mon corps physique avec sa respiration, mes attitudes.

J'observe mes émotions positives et surtout celles qui sont négatives avec courage. Je peux aussi sourire intérieurement à celles-ci.

J'observe mes pensées mécaniques, grâce à mon autodiscipline de rester dans le silence intérieur. Ce silence intérieur, de toute évidence, puisqu'il est le silence, ne juge pas, n'analyse pas. Il est juste silencieux.

- ***Nous avons également vu l'importance d'entrer en relation à partir d'un corps détendu. Détendre son corps. Revenir constamment à la détente du corps. Pour lâcher prise nos tensions et conflits intérieurs.***

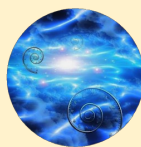
Précédemment, nous avons vu dans le Programme MagicWorld :

- ***L'importance d'ancrer notre conscience dans le corps physique, dans les sensations du corps, dans notre hara et notre respiration. Cela à pour effet de nous permettre d'accumuler de l'énergie en soi et donc, de ne plus la perdre inutilement dans un état non-ancré, dans les moindres coups de vent.***

- ***Nous avons mis en place un rituel quotidien de méditation active, soit de présence à son hara, à sa respiration, en cultivant le silence intérieur dans des activités physiques choisies, pour nous rappeler chaque jour, le sens magnifique d'une évolution intérieure qui nous permet non seulement de savourer les bienfaits de l'existence à pleine dents avec encore mieux de la gratitude pour tout ce que la vie nous apporte de bien, de beau et d'heureux, mais surtout de pouvoir en plus, avoir l'immense opportunité grâce à ce nouveau processus de libération puissant, de pouvoir transcender le bas en soi, soit le malheureux qui vit en soi ! C'est uniquement dans cette transcendance de ce bas en soi que l'évolution devient possible. Nous***

devons transformer nos limitations intérieures afin d'évoluer en tant qu'espèce et découvrir ce qui se cache derrière ces souffrances de l'âme, les Énergies de Vie Universelle.

- *Nous avons également mis en place un rituel quotidien de méditation passive, qui consiste à consacrer un moment précieux et sacré pour soi, pour se ressourcer, se recentrer, nourrir son être pour démarrer sa journée dans les meilleures conditions. Pour cela nous nous accordons ce temps, afin d'être assis le dos bien droit, immobile comme la statue du Bouddha, à nous concentrer avec toute notre attention sur notre respiration abdominale et notre posture. En laissant tout le reste passer continuellement et revenant sans cesse à notre respiration et les sensations du corps qui nous habitent. Cela avant de démarrer sa journée durant un temps choisi pour soi, ou 20 minutes idéalement. Et le soir avant le coucher durant 20 minutes idéalement. Si ce temps semble long au début, nous pouvons commencer avec une ou cinq minutes. Mais n'oublions jamais de pratiquer notre rituel quotidien pour créer des bases d'une Évolution solide!*
- *Nous avons vu également l'importance de la culture de la bienveillance, envers sa nature inférieure, envers ses propres émotions négatives, par l'observation intérieure consciente de celles-ci et le sourire intérieur conscient.*
- *Je conscientise ce qui en moi me fait souffrir et je reste avec ça avec courage. Je développe ma Force de Conscience, en restant face. Je m'ancre en même temps dans le corps.*
- *Je conscientise "l'effet" que les autres et le monde fait sur moi, dans mon monde intérieur. Et je me réconcilie avec cet "effet" en moi, par l'acceptation et le sourire intérieur conscient.*



MagicWorld