

MagicWorld



**"Comment se connecter à son Grand Esprit par le Silence
intérieur et le regard du Cœur"**

Bonjour et bienvenue pour cette nouvelle journée de Quête !

Nous avons vu dans nos Quêtes précédentes :

- *La pratique du silence intérieur. Ma conscience (l'observateur en moi) devient silencieux. Je m'identifie au silence. Ce que je suis, c'est le silence. Ce que je ne suis pas, c'est le bruit ! Le bruit des pensées, des émotions, des sensations du corps. Je reste fidèle à ce que je suis, silencieux, observateur, ancré, continuellement.*

Cet état d'esprit me permet de vivre pleinement l'instant présent qui passe, sans plus partir par l'organe "néocortex" du cerveau, soit dans le passé ou le futur, dans des pensées qui m'emmènent ailleurs. Partout ailleurs, sauf dans l'ici et le maintenant, dans le flux de la vie qui s'écoule d'instant en instant. Dans ce flux où règne la Paix de l'Âme, l'Énergie de Vie Universelle et la manifestation possible de son propre Esprit.

- *Je me rappelle l'immense Esprit Universel qui m'habite et que je suis dans ma Quintessence, au plus profond de mon Âme!*
- *L'autre que je rencontre, c'est moi-même que je rencontre. Comment vais-je être envers moi-même ?*
- *Je pratique le regard et le sourire conscient. Je souris consciemment aux autres que je rencontre. Je reconnais leurs existences et je peux me dire intérieurement : "je vois que tu existes et je t'accepte comme tu es! Et mieux encore "Et je t'aime telle que tu es!"*
- *Je pratique le regard du Cœur, ce regard qui reconnaît le Grand Esprit qui habite en l'autre, comme le mien.*
- *Je mets en place mon nouveau rituel de gestion des conflits et de maîtrise de soi, qui est : "Je ne manifeste plus mes émotions négatives!"*

Nous pouvons très bien rester authentique, vrai, sincère, exprimer ce que nous pensons et ressentons, rétablir la justice sans la moindre manifestation négative de ses émotions. C'est à

travers la non manifestation des émotions négatives que nous pouvons découvrir la parole juste, respectueuse, non blessante.

- *Les émotions qui m'habitent, j'en suis pleinement responsable. Je ne culpabilise pas les autres de cela. Car l'émotion m'appartient et n'a rien avoir avec la situation ou un autre pour quelque raisons que ce soit. Mon but est d'inclure ce qui en moi, est exclu, soit mon émotion négative. C'est à travers cet état d'esprit que nous pouvons nous réconcilier d'avec soi, trouver son entièreté, la paix intérieure et la joie.*
- *Je me rappelle que tout passe!*
- *Je ne suis pas cette émotion négative pour qui je me prends, mais je suis ce Grand Esprit au plus profond de moi ! Cette émotion négative est un moment éphémère à traverser, d'une énergie perturbée intérieure, qui doit circuler harmonieusement pour disparaître.*
Une émotion négative est un enfant intérieur. Apprendre à l'accepter tel qu'il est et résoudre ses besoins, en restant conscient de celui-ci, et en cultivant la patience que celui-ci passe.
- *Tout cela m'apporte un nouveau sens à mon existence, le sens de développer ma Conscience et devenir libre de tout ce qui m'asservit.*

Je reviens un instant, ma conscience ancrée dans le corps.

Je conscientise ma respiration qui vient et qui va.

Je conscientise les sensations du corps.

Je conscientise l'ensemble de mon corps, mon hara, ma posture.

Je reste silencieux et conscient.

J'observe dans quel "masque" je me trouve.

Celui de l'angoisse ? De l'anxiété ? De la colère ? Du désir ? De la tristesse ?

Suis-je à contrario dans un masque positif ? Celui de la gratitude ? De l'amour?, la passion ? le courage ?

Je l'observe simplement et je me détends.

Je reviens aux sensations du corps.

Je m'ouvre un moment aux impressions du monde extérieur. Je suis à la fois ancré en moi, et en même temps ouvert par l'intermédiaire de mes cinq sens en éveil.

Quels sont les sons qui me parviennent? Quelles sont les odeurs que je sens?

Quelles sont les saveurs que je goûte peut-être en ce moment ? Quels sont les éléments qui composent mon décor et que je perçois ? Quel est mon contact qui éveille mon sens du toucher en ce moment?

Je conscientise ma posture.

J'ouvre un instant les yeux avec un regard doux et large, non focalisé. Et je les referme si je le désire.

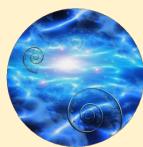
J'inspire par le nez, doucement.

J'expire et je souris à mon monde intérieur tel qu'il est.

Cette énergie de conscience générée, structure mon être tout entier.

Cela lui fait le plus grand bien!

Je maintiens cette présence à mon ancrage dans le corps durant toute la durée d'après cette Quête.



MagicWorld