

MagicWorld



***“La Méditation du Corps : un Voyage à la découverte de
la Mémoire de nos Cellules, de nos Ancêtres et de notre
Intelligence Instinctive”***

Pour Cheminer vers Soi, le plus grand outil que nous pouvons découvrir, est l'outil de l'observation silencieuse de soi.

S'observer, c'est devenir une conscience silencieuse qui observe.

Cette conscience observe à l'intérieur de son Âme. Le regard tourné à l'intérieur de soi.

Pour comprendre le phénomène de l'observation de soi, nous pouvons imaginer être un esprit qui sort de son corps physique et qui vole dans l'espace, au-dessus de son corps.

À présent, toujours en immersion dans cet esprit au-dessus de soi, imaginons avoir la capacité d'entrer, soit de pénétrer dans le corps et l'âme d'une autre personne, pas très loin de soi.

Nous fusionnons donc avec cette autre personne, tel un fantôme.

L'esprit a de plus cette capacité bien réelle de réaliser cela! Nous pouvons mieux comprendre ce phénomène dans la pratique des Constellations systémiques.

Nous pénétrons donc un autre corps, tel le film "Ghost" en 1990 avec Patrick Swayze, Whoopie Goldberg et Demi Moore.

Une fois dans cet autre corps, nous pouvons ressentir des émotions, dont nous savons pertinemment bien qu'elles ne nous appartiennent pas. De même, nous percevons des pensées qui ne sont pas nos propres habitudes de pensée. Nous ressentons également des sensations qui sont différentes des nôtres à l'habitude.

Dans cette immersion, nous découvrons le corps et l'âme d'un autre humain, ici sur Terre.

Il est nécessaire de bien entrer dans cette immersion, pour comprendre ce qu'est réellement la capacité d'observation de soi. Pour ensuite acquérir la faculté de désidentification de soi.

Cette faculté de désidentification de soi devient alors, dans la pratique, totalement possible!

Il suffit d'entrer en soi, comme si nous étions un "autre" ou un "inconnu", en soi. De pratiquer cette même immersion, mais avec soi à présent.

Nous observons alors "soi", l'entité que nous sommes.

De par là même nous pouvons créer un espace en soi, différent de notre corps physique, avec son centre moteur pour les mouvements, son centre instinctif pour la partie des organes et son centre sexuel, qui est le centre de toutes les énergies dans l'être humain.

Un espace est donc créé, différent du corps physique, mais aussi différent de notre centre émotionnel et différent de notre centre intellectuel.

Un "espace neutre, libre et indépendant" est alors créé. Il est naturellement silencieux, conscient et observateur.

Cette pratique consciente crée de l'espace entre ce qu'il est, soit ce qu'il observe, enfermé encore en lui-même dans un corps jusqu'à sa mort cependant, et ce qui est observé (Corps, émotions et pensées).

Cette pratique consciente permet de nourrir sa conscience et apporter les éléments nutritionnels vitaux pour faire croître le germe d'Esprit en soi.

Notre corps possède plus de 40000 milliards de cellules, dont la mémoire de celle-ci venant de notre père et de notre mère. Il est aisé de comprendre que cette mémoire a une influence systémique sur nous-même et notre destinée venant de nos ancêtres jusqu'à plusieurs générations en arrière.

Nous pouvons conscientiser notre corps physique, nos mouvements et les réactions motrices instinctives de celui-ci. Comment celui-ci réagit mécaniquement aux impressions et événements qui l'entourent.

Si nous sommes attentifs après une activité sportive, nous pouvons observer notre rythme cardiaque qui ne s'arrête jamais de battre grâce à l'oxygène apporté qui alimente toutes nos cellules en apport de CO2.

Nous pouvons conscientiser l'immensité et la grandeur spectaculaire de notre corps, ce qu'il produit dans la partie instinctive pour sa survie à travers notre respiration, qui vient et qui va continuellement, apportant l'oxygène à nos cellules avec ses cent mille battements du cœur journalier, nos expirations en dioxyde de carbone, dans un flux sanguin qui parcourt 20000 kilomètres à travers les veines et les artères, tout cela en une seule journée!

Nous pouvons prendre conscience de notre dimension physique extraordinaire, une Intelligence Instinctive à l'Œuvre fonctionnant automatiquement, n'ayant point besoin de notre intervention pour fonctionner.

Nous pouvons encore conscientiser les différents sens qui sont à l'œuvre, tel le goût, les odeurs, notre vision, ce que nous entendons et touchons du bout des doigts, des pieds et du corps. Devenir sensible à nos différents sens du corps, pour une vie plus consciente dans le quotidien. Cette Énergie de Conscience venant des Impressions est une nourriture des plus importantes pour notre Esprit.

De plus, nous pouvons ainsi plus facilement lâcher prise le mental et nous connecter à l'instant présent. Découvrir dans la nature la beauté et l'extraordinaire. Nous pouvons aussi la retrouver dans des endroits inattendus, même dans les choses les plus simples et les plus modestes de la vie. Cela peut nous encourager à prendre le temps de conscientiser le monde qui nous entoure et y remarquer la beauté et apprécier les choses simples de la vie.

Apprenons également à nous détendre !

Notre corps physique dans son centre moteur, soit dans ses mouvements, sont beaucoup trop tendu.

Nous pouvons commencer par le plus simple à réaliser, se détendre. Entrer en relation à partir de notre détente est absolument essentiel.

Faisons de cette détente un nouveau rituel au quotidien. Entrons en relation à partir d'un corps toujours détendu. Nous ferons alors un bon énorme dans l'apaisement de nos tensions, éviter une fuite d'énergie énorme, pour en recevoir davantage pour notre Évolution !

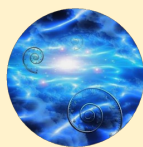
Aspect pratique :

- *Gardons à l'esprit, le sens Essentiel de notre existence. Le sens de la recherche du Bonheur Intérieur dans toutes les situations, tous les événements qui remplissent notre existence. Notre vie devient alors Riche. Et surtout Riche de sens.*
- *Devenir un "double" en soi, tel un esprit différent de soi. Observer silencieusement "soi", avec son corps, ses émotions et ses pensées. Nous comprenons alors ce qu'est véritablement la désidentification de soi et nous arrêtons de nous prendre pour notre nature inférieure, dans un but de la dominer. Tel un animal sauvage à dompter.*
- *Prenons conscience des différentes impressions qui entrent en soi à travers nos cinq sens. Et même un sixième qui est le sens d'exister. Pour lâcher prise le mental, gagner de l'énergie des Impressions et vivre l'instant présent.*
- *Entrer en relation à partir d'un corps détendu. Détendre son corps. Gagner un flux d'énergie énorme par la détente des tensions du corps et retrouvez un corps plus harmonieux.*

Dans notre prochaine Quête, nous aborderons l'écosystème dans lequel nous vivons. Comment le microcosme rejoint le macrocosme.

Nous verrons les deux bases essentielles de notre stabilité intérieure, pour prendre davantage le siège de commande de notre nature inférieure.

Nous découvrirons diverses possibilités d'ancrage dans le corps, dont l'un des plus puissants.



MagicWorld

