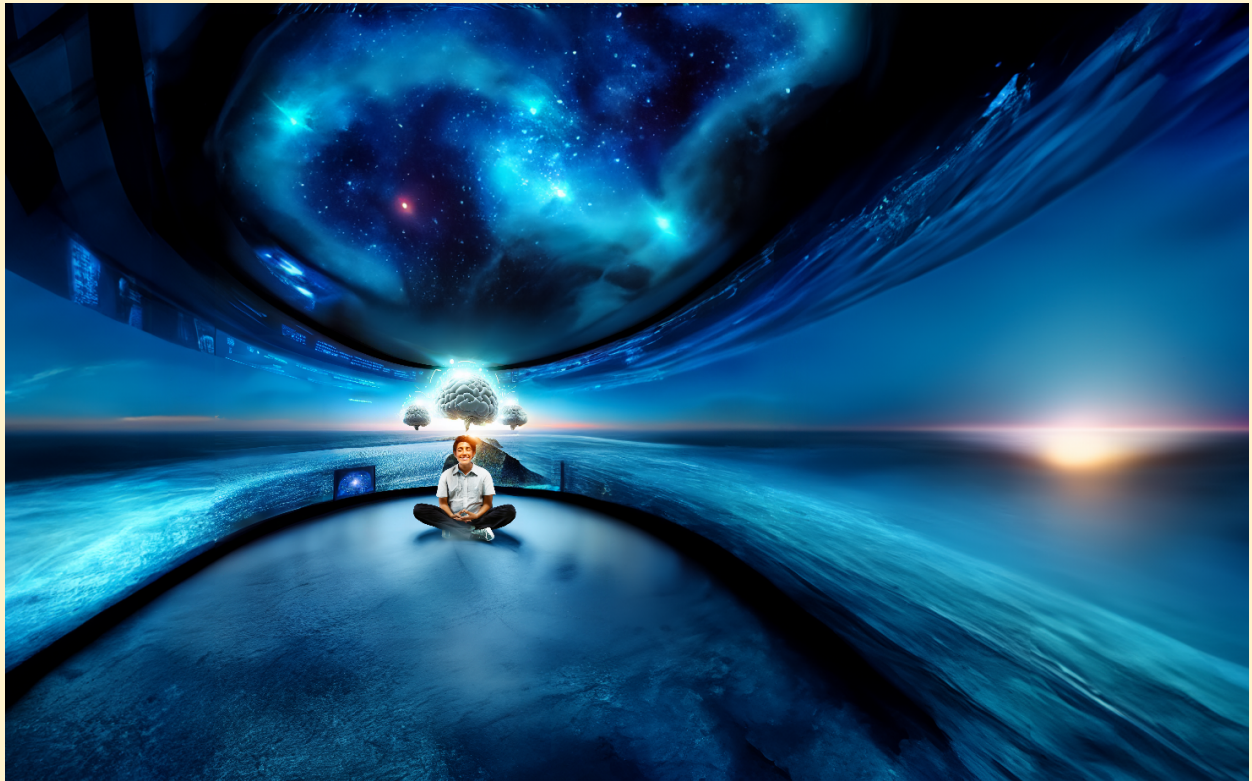


MagicWorld



**"Comment atteindre la Conscience Supérieure en 20
minutes - Méditation Guidée"**

Bonjour et bienvenue dans cette nouvelle Quête !

Nous pouvons observer le corps et ses trois centres de fonctionnement, moteur pour les mouvements , instinctive pour les organes et sexuel qui est le centre de toutes les énergies.

Nous pouvons observer aussi nos émotions à travers les sensations physiques que ces émotions font naître en nous.

Et nous pouvons observer le monde de nos pensées. Des pensées qui nous emmènent dans leurs propres mondes fantaisistes, dans leurs rêves endormi, leurs fantasmes. Ces pensées nous emmènent bien loin de notre vie, souvent focaliser dans des problèmes du passé et à venir, dans les souffrances que nous traversons et tentons de résoudre. Des pensées qui nous occultent le temps présent des Éveillés, un espace temps où tout est densifié, où règne le vide continu. Un vide qui ne l'est pas pour autant, mais qui est rempli de Félicité Universelle.

Vivre dans l'ici et le maintenant est tout un challenge pour celui qui s'aventure dans les sentiers de l'Éternel.

Le présent apporte à la fois la paix de l'esprit, la guérison psychologique et émotionnelle, la simplicité de la vie et l'enthousiasme de ce qui est, comme c'est.

Nous possédons trois cerveaux différents.

Chaque cerveau est aussi relié entre eux.

Le premier est le plus ancien et il est celui qui fonctionne le mieux. Il s'agit du cerveau reptilien. C'est celui qui gère le fonctionnement de tous nos instincts primaires, comme la survie et la reproduction.

Le second cerveau enveloppé par-dessus le cerveau reptilien s'appelle le cerveau limbique. Celui-ci gère principalement le système émotionnel.

Et le dernier cerveau, le plus jeune des trois est le dernier venu en comparaison du plus ancien, le reptilien, qui s'appelle le néocortex et qui gère le système intellectuel, et nos pensées. Sa jeunesse en comparaison au plus ancien est l'une des raisons pour laquelle celui-ci n'est pas encore au sommet de sa performance. Il devrait lui manquer 200 millions d'années pour être aussi ancien que le reptilien.

À l'habitude, l'être humain se prend pour son corps physique, mais il se prend aussi pour ses émotions et même pour ses pensées.

L'être humain pense que ce qu'il dit "moi" est ce qu'il est. Il associe le "moi" à son corps, ses émotions et pensées.

Nous appelons un être humain ainsi, un être endormi à lui-même, à sa nature spirituelle propre, dont sa conscience et son propre Esprit.

Il ne fait que réagir aux stimuli de ce qu'il vit, dans son corps, dans ses émotions, dans ses pensées et il n'est que le résultat de ce que la nature, son éducation, la société a fait de lui.

Se prenant pour cela, il accepte sa condition humaine telle qu'elle est. Ou plutôt il s'y est habitué.

Ce qui est merveilleux dans l'évolution humaine, c'est sa possible libération ou désidentification de ce qu'il pense être lui.

Une fois que l'être humain aura compris cela, il deviendra le maître de toute sa machine. Il vivra sur Terre tel un extraterrestre ayant pris possession d'un corps et d'une âme humaine, possédant tous les contrôles et pouvoirs sur celui-ci.

Un extraterrestre ainsi ne voit pas la vie, ni le monde de la même manière.

Il est à la fois libre et créateur. Il décide comment il réagit aux choses et aux événements qui lui arrivent dans son destin et y met un maximum d'enthousiasme naturel et sans effort.

Sa vie devient Libre et Heureuse.

Est-ce que nous voyons une différence entre vivre détaché du "moi" et vivre complètement identifié à tout? Identifier à nos émotions? À nos sensations? À nos pensées qui traversent notre esprit?

De plus en étant ainsi, nous sommes terriblement accroché à tout et prenant tout ce qui arrive comme la fin du monde.

Vivre dans son propre silence ou faire la différence entre son silence et ce que nous pensons être soi-même est évidemment la clé, la base même d'un possible changement de perspective.

De plus, en rajoutant l'ancrage dans le corps, à l'ensemble de son corps, sa respiration, son hara, nous arrêtons d'être à la merci de nos émotions et des événements qui nous arrivent.

Nous entrons dans un espace en soi, simple et enthousiasmant.

Lorsque nous devenons plus conscients, nous devenons plus Éveillés, nous sortons alors de l'état d'endormissement dans lequel nous étions jusqu'alors pour devenir plus subtil, authentique et vivant.

Nous pouvons observer, conscientiser non seulement notre propre monde intérieur, notre corps avec ses émotions et ses pensées, mais simultanément aussi notre environnement extérieur dans lequel nous nous trouvons.

Avoir un double regard, une double attention, à la fois portée vers l'intérieur, dans notre âme et aussi vers l'extérieur, dans notre environnement.

Dans les faits, en nous situant en retrait par rapport à "soi", dans notre observateur silencieux et ancré, nous voyions tout à l'extérieur de nous, car nous devenons simplement plus subtils. Notre Esprit s'affûte comme la lame d'un sabre de samouraï.

Nous voyons nos émotions, nos sensations et nos pensées tels des objets extérieurs à soi, comme une table, des chaises, des meubles devant soi.

Nous avons de la distance grâce à l'apport conscient des éléments que nous conscientisons à l'intérieur de soi.

Et c'est dans cet espace, que l'Énergie de Vie Universelle peut s'introduire, nous régénérer le corps et l'esprit.

Conscientisons les sensations physiques qui nous viennent.

Conscientisons la façon dont nous réagissons automatiquement face aux événements extérieurs.

Ne portons aucun jugement sur cela afin que cette observation reste une observation et non un jugement.

Ce sont des subtilités à saisir véritablement.

Notre observation doit être, telle une caméra d'observation HD et cela s'arrête là ! Il n'y a rien à rajouter ! Absolument rien du tout !

Le danger très périlleux dans la Connaissance de soi, est que cette observation tombe dans une analyse, ou un jugement intellectuel.

Aimer le silence.

Arane ô Arane, j'ai appris à aimer le silence. Il est le temple sacré dans lequel seuls s'expriment les paroles des immortels. J'ai appris à me taire, j'ai écouté, et j'ai entendu, le chant de l'Éternité. Idris Lahore

