

MagicWorld



“Comment maîtriser ses émotions négatives et se libérer de l’ego”

L'essentiel ici est d'acquérir la faculté de maîtriser la non manifestation de son émotion négative pour en être le maître et non l'esclave soumis.

Parfois dans certaines situations nous devons nous montrer ferme... Mais que cette fermeté soit la fausse colère du comédien et non la vraie colère de la victime.

- *Je mets en place mon nouveau rituel qui est : "Je ne manifeste plus mes émotions négatives!"*

Cela, dans un but d'éviter de me polluer intérieurement et de polluer les autres par l'énergie nocive contenue en elles.

Et pour maîtriser mon mental, mes émotions, et dominer les manifestations de l'égo.

- *Je prends soin de ma propre souffrance. Je suis le seul et l'unique responsable de celle-ci. Mon but est d'inclure ce qui est exclu.*
- *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.*
- *Je conscientise l'effet de l'émotion négative sur mon corps, mes sensations, mes pensées et je laisse mon Énergie de Conscience apporter son effet curatif, en la laissant se dissoudre.*
- *Une émotion négative est un enfant intérieur. L'accepter tel qu'il est et résoudre ses besoins en restant calme, ou cultiver la patience.*

Chaque fois que je vis une émotion négative en moi, c'est l'occasion merveilleuse pour moi de me purifier d'une partie négative de moi-même !

J'inspire profondément, je reste calme, je me détends et je souris à ma problématique interne.

Je cultive l'observation consciente.

Je me rappelle d'accepter la situation et de vivre un moment dans cette énergie perturbée en restant serein, zen et détendu, tel est le challenge.

Nous avons vu précédemment :

- *L'importance de mettre en place un nouveau rituel essentiel qui dirige notre destinée vers le haut, vers la Connaissance profonde de soi et l'acquisition de qualité d'être qui nous permet de dominer notre ego, des différents masques qui nous habite, en nous rappelant de vivre une vie dans un nouveau mode de vie ou je ne manifeste plus mes émotions négatives !*
- *Je suis responsable entièrement de mes émotions négatives sans culpabiliser personne. Mon but est d'inclure ce qui est exclu en moi et d'améliorer par là, ma destinée.*
- *Je ne suis pas une émotion négative pour qui je me prends, mais je suis cet Immense Esprit Cosmique au plus profond de moi.*
- *Je conscientise l'effet de mon émotion négative sur mon corps, dans mes sensations, mes émotions, mes pensées et je laisse mon énergie de Conscience apporter son effet curatif en laissant cette émotion négative se dissoudre.*

Je peux prendre contact à présent, doucement, en conscience, aux sensations de mon corps et de ma respiration.

Si je suis en position assise, par exemple en position du demi-lotus, jambes croisées, je veille à avoir le dos bien droit et à rester totalement immobile durant toute la durée de cette Quête. Je ne bouge pas d'un seul centimètre quoi qu'il advienne !

Je peux très bien rester assis sur ma chaise, dans ce cas les pieds sont soit croisés derrière, soit bien à plat sur le sol.

Je détends tout mon corps.

Je détends les muscles zygomatiques du visage, je détends la nuque, les épaules, les muscles le long de la colonne vertébrale, de la poitrine, des bras, de la ceinture abdominale, les fessiers, la jambe gauche et droite, les pieds.

Je peux mettre le bout de ma langue derrière le haut de mes incisives pour permettre une connexion neuronale de se créer par cette connexion.

Mes yeux sont fermés avec le regard intérieur tourné entre les sourcils ou cet espace appelé par les hindous, le 3ème œil qui fait référence à l'un des sept principaux centres d'énergie (ou chakras) du corps, situé ici, entre les sourcils et qui est associé à la perception intuitive, la sagesse, la clarté mentale et la connaissance spirituelle.

Je rentre légèrement le menton et veille à avoir la colonne vertébrale bien droite.

Mes mains sont posées l'une dans l'autre, main gauche par-dessus la main droite, posée contre le ventre, pouce en contact.

À l'inspire, je conscientise l'air qui entre doucement par le nez et qui gonfle le ventre.

À l'expire, je conscientise l'air qui en ressort et creuse le ventre.

Je focalise toute mon attention sur le corps, sur l'Intelligence du corps.

Lorsque les pensées me viennent, je ne les suis pas et je reviens sans cesse aux sensations du corps et à ma respiration abdominale.

Si je vis une émotion négative, je me rappelle d'inspirer profondément et de rester calme, détendu, bienveillant, soit souriant à mon émotion négative, quel qu'elle soit, afin de l'inclure dans mon âme, dans ma conscience, qui peut tout accueillir, car celle-ci est vaste comme l'Univers.

Je cultive l'observation consciente.

Je me rappelle d'accepter la situation telle qu'elle est sans vouloir la changer et de vivre un moment dans cette énergie basse, négative, en restant conscient, serein, détendu et le plus désidentifié que possible face à la situation.

Accueillir ce qui est comme c'est, telle une tempête passagère. Et apprécier, accepter cela. Toute la subtilité se trouve là.

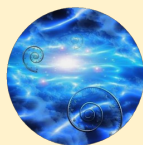
Demain nous étudierons la Merveille du corps et son Intelligence, nous l'explorerons en profondeur, nous découvrirons ses différentes composantes.

Nous explorerons également en profondeur notre véritable Esprit ! À quoi ressemble t'il ? Qu'est-il réellement ?

Nous découvrirons qu'elle est la plus grande Valeur et la plus grande Richesse de toute l'histoire de l'humanité.

Nous apprendrons à nous désidentifier plus facilement.

"De celui qui dans la bataille a vaincu mille milliers d'hommes et de celui qui s'est vaincu lui-même, c'est ce dernier qui est le plus grand vainqueur." Bouddha



MagicWorld

