

Multiversalis

Plus tu cherches au delà
plus ton monde tu divises
plus tu t'éloignes de toi
moins tu te réalises.
Pourtant tu es lumière
Dieu dans cet univers
écoutes ton cerveau se taire
laisse ton cœur te dire les mots
tu n'as qu'une chose à faire
voir comme ce monde est beau

Respires cette journée
ses odeurs, ses beautés
respire qui tu es
ta douceur, ta beauté
laisse ta lumière parler
laisse ton âme s'exprimer.

Respires en conscience
respire en confiance
la voie est ouverte
tu es déjà connecté

Nous vivons une période magnifique.

Moments de découvertes multiples dans de nombreux domaines ; les technologies dites « du futur » sont à nos portes ; dans un présent presque palpable.

Très bientôt, les basses besognes, la sécurité, comme les travaux à hauts risques, ou de grande précision, seront effectués par des drones ou des robots ; la médecine, appuyée par la nanotechnologie et la cybernétique, va repousser les limites de la vie, à un stade encore inimaginable il y a quarante ans.

Mais parmi toutes ces découvertes, se sont celles de la physique quantique, que je trouve les plus incroyables. De toutes les sciences, c'est elle qui a fait les plus gros progrès ces vingt dernières années.

Voici quelques unes de leurs découvertes.

L'univers est un vaste champ d'information énergétique ; cette énergie est en perpétuelle évolution, en état de création ; c'est elle qui crée la matière et tout le reste.

L'univers est multidimensionnel et fractal. Ce n'est donc pas un univers, mais un multivers.

Ce que l'on appelle matière est en fait 99,9 % de vide. Le 0,1 % qui reste (le noyau de l'atome), n'est pas matière non plus, c'est un condensé d'informations énergétiques, ou énergie créatrice. Celle-ci est comparable à la pensée ou une émotion.

Ce que nous percevons comme de la matière, n'est donc qu'une information à laquelle notre cerveau donne forme.

Nos cellules sont des êtres vivants. Conscientes d'elles même et de leur environnement, elles réagissent et communiquent en instantané avec leurs congénères. Dotées de milliers de capteurs, elles se nourrissent des nutriments que leur fournit la lymphe. Mais, nos émotions créent des protéines qui viennent boucher ces capteurs. Si nous n'avons pas de regard sur nous même, si nous n'observons pas nos comportements et réactions, nous devenons dépendants de nos émotions. Nos cellules, gorgées quotidiennement de ces protéines, mutent et y deviennent accro. Ainsi, elles ne se nourrissent plus de nutriments, mais uniquement de ces protéines ; ce qui provoque leur vieillissement et donc le nôtre.

Notre cerveau capte 400 milliards de bits d'information par seconde, mais n'en utilise que 2000 pour sa réalité. Pourtant, les 399 999 998 000 restants sont aussi notre réalité, sauf qu'elle nous est inconnue.

Les photons, la plus petite des matières, se déplacent comme des ondes tant qu'on ne les observe pas. Mais, dès qu'il y a observation, ils se comportent selon la logique de l'observateur. Donc l'observateur influence le résultat de l'expérience par sa croyance ; ce qui veut dire que les photons (et donc la matière) captent notre croyance et réagissent en fonction d'elle.

Le temps ne s'écoule pas, il est. Présent, passé et futur sont là en permanence. C'est notre perception 3D qui donne l'illusion qu'il avance et nous empêche de voir passé et futur.

Malgré toutes les recherches effectuées, il n'a été trouvé aucun emplacement où se logerait l'âme ; cependant, il ne fait aucun doute que nous avons plusieurs niveaux de conscience et nombre d'entre nous sont certains que le niveau le plus élevé est celui de l'âme ; celui de l'observateur, sans jugement ni croyance.

Maintenant, si l'on considère que notre matière, notre corps tout entier, est fabriqué d'un amalgame de vide et d'informations, se pourrait-il que ce corps soit aussi l'âme ?

Il n'y a pas de mal sans bien
ni froid sans chaud, ni vide sans plein
se sont les deux faces d'une même pièce
si tu veux rester positif
tu t'appuies sur ton négatif
un jour se retourne la pièce
et tu tombes dans la dépression
tu as pourtant été si bon
pourquoi te sens tu en détresse
faire le bien est une hérésie
le chemin se fait en conscience
c'est dans le soi, dans le je suis
que la vie devient évidence
telle est la loi du multivers

La réalité matérielle
n'est réelle que dans l'apparence
si on en cherche son essence
on fait face à son énergie
qui en rien n'se différencie
avec le monde immatériel
car au niveau du plus petit
a la base de toutes créations
que se soit matériel ou non
le tout est la même énergie
et à la base de toutes vies
on retrouve le même processus
même si on aimerait bien être plus
vie ou non vie même énergie
cette énergie a une conscience
présente en toutes choses comme en nous
maintenant découverte par la science
c'est notre connexion au tout

Nombre de personnes, physiciens, maîtres spirituels,
chercheurs, sont d'accord avec ce fait : nous vivons la fin d'un cycle.
Une petite période de quelques décennies, charnière
entre l'ancien monde et le nouveau ; moment où les événements
s'accélèrent, où les croyances de chacun s'affirment, s'extrémisent.

C'est donc le moment pour nous de décider pleinement
de notre avenir ; allons nous continuer de vivre sous l'égide de
pouvoir et égoïsme, à opposer le bien au mal, à juger l'autre, à
nous croire victimes de l'extérieur ; ou allons nous enfin nous
décider à voir et accepter que l'autre n'est en rien différent de
nous-même, que bien et mal se complètent et sont toujours là
ensembles, que nous sommes seul créateur de notre réalité ; et
ainsi commencer à vivre en harmonie.

Nous avons le choix, mais si vous ne le faites pas, les
dirigeants le feront pour vous ; et ça ne vous plaira sûrement pas.

Le monde est ton miroir
contemples sa beauté
s'il est des choses que tu n'veux plus voir
c'est en toi qu'il faut les changer
arrêtes la guerre intérieur
tu ne peux la gagner
si tu veux la paix dans ton cœur
respire, tu vas la trouver

Consommation : concrétisation par le
matériel de nos parasites sociaux...
des peurs et des blocages que
notre mental inclue comme la réalité.
du coup, notre conscience est happée,
diluée dans le flot d'envies et d'obligations
qui occupent notre mental...
le silence de la conscience dissout dans le
brouhaha de ces années d'interdictions,
de jugements, culpabilités, injustices,
que notre culture, accompagnée
de sa bonne conduite, nous infligent depuis
notre plus tendre enfance...
tellement de ressentis cachés, contrôlés,
tellement d'émotions refoulées,
tant de barrières que nous nous imposons...
Le mental est bien fait mais quand même,
il n'est peut être pas obligé d'avoir
tout ça à trimballer... parce qu'en fait,
il est tellement occupé avec tout ça,
qu'il ne voit même plus la réalité...
il n'entre même plus en conscience
autrement qu'en dormant et encore...

Pourquoi chercher ailleurs
ce qui est en toi
tous ces extérieurs
ne sont autre que toi
lorsque tu regardes dehors,
c'est en toi que tu vois
tu es dans ton miroir
et dans celui-ci, il n'y a que toi

Si je lâche prise, je ne tombe pas dans le néant
ténèbres et mort ne vont pas m'envahir
se sont mes parasites qui s'en vont, simplement
et je peux enfin me voir et grandir
sous les pensées de monstre infâme tapit en moi
jaillissent juste mes émotions cachées
j'en prend conscience et les laisse s'exprimer
ces émotions sont des images gravées
je laisse les images pour garder leur ressenti
qui, en le respirant, enfin s'évanouit

Unie au tout, tu es unique
unique en tout, n'étant plus qu'un
mais tu es tout, et tu es rien
car rien existe, il est en tout
et tu es rien et tu es tout
comme tous les autres autour de nous
unie ou pas, de toutes façons
nous sommes en tout, qu'on l'veuille ou non
ego unique ou grand lama
nous sommes tous tout, qu'on l'veuille ou pas
alors arrêtes là la baston
car dans la guerre, tu combattras
et dans la paix tu t'uniras

Amour (de ce qui est): Matérialisation
de la conscience dans le mental par
l'acceptation et la compassion

Amour (pour une personne) :
Attirance mentale et physique.
Réaction neurochimique et sensitive

Deuil : Accepter que le corps n'est
qu'une carcasse (enveloppe) et qu'on
doit en changer. Accepter que la
réalité est énergétique. Comprendre
que l'être de chair n'était qu'une pâle
interprétation de ce qu'est l'être
énergétique, qui lui, est...
toujours présent...

conscience que tout est énergie créatrice

conscience que l'énergie créatrice a une conscience

conscience que tout a une conscience

conscience d'être le tout

conscience d'être l'unique

conscience d'être un et tout à la fois

conscience que tout a la même conscience

conscience que l'homme en prend conscience

Principe de vie...

Lorsque je dit, "c'est la merde", "c'est la crise",
"la société est pourrie", "je ne peux pas"...
se sont autant de phrases qui m'empêchent d'avoir
un monde agréable, d'être moi... l'énergie créatrice
ne connais ni bien ni mal, elle ne fait que réagir
à mes certitudes et me fait faire l'expérience de ma
vibration interne, de mes ressentis... chaque événement
que je vis, chaque personne que je rencontre, ne sont pas
là par hasard... ils font partie intégrante
de moi même, ils sont mon expérience...
si je dis "c'est la merde", que croyez vous qu'il se passe, ou
va cette merde que je viens de créer ?...
chez le voisin ?, dans l'univers ? non, elle va chez moi,
dans ma vie, elle devient mon expérience...
De même si je dis « j'ai pas l'argent »,
La vie me fait faire l'expérience du "j'ai pas l'argent"... si
je pense « je veux de l'argent »,
je reconnais en même temps que je ne l'ai pas... donc j'en
fais l'expérience... car j'expérimente mes ressentis
présents, pas mes projections...
si je croise un "gros con", ce n'est en fait qu'une projection
de mon mental, donc un miroir de ce que je pense, je
« réfléchis ». si j'écoute mon ressentis à cet instant, au lieu
du mental, je peux voir ma part
de jugement et prendre conscience de mon
conflit intérieur... chaque événement vécu,
chaque personne rencontrée est là pour me montrer
une part de moi même, de mes « blocages »...
la vie est un miroir...

Je suis dans mon miroir
C'est pour ne pas voir ma part d'ombre
que j'illumine ma maison

Tant que je me tiens à l'extérieur des événements, tant que je ne les reconnais pas comme le juste retour de mes peurs et conflits intérieurs, je reste spectateur de ma vie.

Je sais, c'est dur à entendre... beaucoup diront qu'ils ne peuvent pas accepter mes paroles... qu'ils n'ont pas voulu avoir un cancer, ou ce handicap, ou même être pauvre... c'est vrai, je ne peux pas vouloir consciemment être malade ou pauvre ; et pourtant.

Chaque fois que je refuse l'expérience, je me crée un désaccord, une distorsion qui altère ma vibration, un « blocage » qui va m'obliger à revivre un événement similaire pour me redonner l'occasion d'accepter cette expérience comme ma création, Mon expérience...

Tant qu'il y a des conflits en moi, j'ouvre la porte à toutes sortes de problèmes, autant dans ma vie que pour ma santé... ces conflits sont dû à un parasitage mental inculqué depuis ma plus tendre enfance... les bonnes manières, la compétition, les « tu dois faire », « ça ne se fait pas », « réfléchis », « pleures pas », la loi du plus fort, le bien contre le mal... tous ces concepts, ces parasitages, ont programmé, formaté mon mental... alors, je peux toujours m'en rendre compte, de façon consciente, mais l'inconscient lui, agit sans mon conscient... un peu comme une application d'ordinateur qui agit en arrière plan... l'inconscient a besoin d'être déprogrammer... comment ?

La méditation, la respiration en cercle continu, sont de bons outils avec la respiration consciente... je peux aussi tout simplement demander à « la vie » de déprogrammer mon inconscient et je vivrais des expériences qui m'en donneront l'occasion.

Ce monde en 3D dans lequel nous vivons est juste un repère pour nous donner la possibilité de communiquer, échanger... si un arbre pour moi est un chat pour toi, la communication est impossible, c'est pour cela que nous voyons tous le même monde... mais les choses qui nous arrivent... chacun de nous a sa propre façon de les vivre, de les ressentir... chacun vivra sa propre expérience de la chose...

Comprenez bien que nous vivons tous dans notre propre miroir...

Acceptation : Matérialisation de la
conscience dans le mental par le
non- jugement

Compassion : Matérialisation de la
conscience dans le mental par
l'acceptation et la compréhension du
chemin de l'autre

Conscience : État de présence sans
jugement. Mental revenu à son état
d'outil. Vision au delà de la vue.
Instant présent

il n'existe ni limite ni frontière
l'individualité est une illusion
je ne suis en rien différent
d'un grain de poussière
tous les temps sont maintenant
je suis et tout ce qui est, est je suis

Liberté de pensée
Liberté d'expression
Liberté de choisir
si l'on dit oui ou non
On a toutes libertés
qu'importe leur expression
L'essentiel est de dire
que l'on a tous raison

Qui suis-je... celui qui écrit ces lignes ?
ou celui qui les réfléchit ?
Ou autre chose encore ?
celui qui écrit n'est qu'une enveloppe de
matière qui agit sous les ordres
de celui qui réfléchit...
celui qui réfléchit est le résultat chimique
d'une matière molle appelée cerveau...
d'ailleurs réfléchir vient de reflet... qui ne
fait que refléter ou réfléchir une image...
donc il ne crée pas l'image,
mais ne fait que la retransmettre...
alors, qui suis-je... je suis celui qui crée
l'image et l'envoie à celui qui réfléchit... je
ne suis pas matière, ne suis pas gaz et
réactions chimiques... je suis énergie,
énergie consciente d'être unique et tout à la fois...
je met le tout en lumière en
expérimentant différents corps
dans différentes matières,
sur différents mondes...
ainsi je grandis et découvre qui je suis

Issus de l'énergie créatrice
comme tout ce qui est
dans ce multivers
doté de la conscience du tout
tout en ayant une individualité propre
je ne possède pas de corps physique
je suis un aggloméra d'informations
afin de mieux me connaître
et mettre à jour toutes les faces du tout
j'incarne des corps physiques
et ainsi expérimente tous les possibles

Emmené par mes croyances,
je crois à ce que je vis ;
pour moi comme une évidence,
l'entourage que je subis,
je lui en veux à outrance.
Pourtant je fais une erreur,
je vois la vie à l'envers,
car j'en suis son créateur.
Cette vie n'est qu'un reflet,
reflet de mon intérieur ;
si j'agis en conséquence
d'événements que j'ai vécu,
que je reste dans l'apparence,
je relance le processus ;
n'acquiers aucune expérience.
Mais si j'accepte de voir
que c'est moi qui crée la scène ;
conséquence de mon vouloir,
je peux regarder sans haine
pour enfin m'apercevoir ;
je n'suis pas qu'un être humain
et ce que j'appelle ma vie
en vérité n'en est rien.
Car je ne suis qu'énergie,
multivers en même temps qu'un.
Cette vie est une illusion,
c'est par la respiration
qu'un jour on en voit la fin.

Le tout est un vaste
champ d'expériences de matières et non-matières.
Des expériences d'unité, de connexion,
mais aussi d'individualité,
de non-conscience,
c'est pour cela que les
enveloppes physiques ont été créées...
ainsi nous incarnons différentes formes de vie
afin que Tout fasse toutes expériences de ce qu'il est.
De la plus complète non- connexion avec quoi que se soit,
à la plus parfaite connexion avec tout...
nos enveloppes physiques font
donc l'expérience de tous les possibles
selon toutes possibilités...

Tout est déjà là
depuis la nuit des temps,
passé, présent, futur ne font qu'un.
Tous les passés
de tous les être du multivers,
tous les présents
et tous les futurs de ces êtres, incarnés ou non,
sont là éternellement.
Le tout a toujours été le tout...
sans exception...
il n'était pas moins complet
il y a 6 milliards d'années
et ne le sera pas plus dans 6 milliards...
nous n'inventons rien,
nous mettons juste en lumière
ce qui était caché, encore mélangé
à tout ce qu'il reste à découvrir...

le Temps

Omniprésent
Omnipotent
Si important
Tout le temps présent
Et pourtant...
Indéfini
Un vrai défit
Rien d'établi...
Impalpable
Intarissable
Inébranlable...
Présent inexorable
Toujours maintenant
Jamais d'après
Présent éternel

On le croît constant
chemin éternel
avec un avant
et des potentiels
Mais il n'en est rien
n'est aucun chemin
Il n'est qu'un présent
toujours maintenant
Souvenirs passés
sont toujours présents
Souvenirs oubliés
existent également
Futurs potentiels
sont déjà présents
L'heure multiverselle
c'est toujours maintenant

Comment être et aimer ?

Être est aussi aimer ;
aimer tout ce qui est,
car le tout est parfait.

Il est aussi la haine,
la douleur et la peine,
ne jamais l'oublier ;
le tout à tous côtés.

Être est acceptation,
conscience de ce qui est,
dans un accord parfait,
avec son ascension.

Mais l'amour pour une autre,
l'envie qu'une femme soit vôtre ;
amour sous conditions
créera opposition.

L'amour doit être en tout,
la belle en fait partie ;
comment tu fais ta vie,
ne change rien au tout.

Vie, Non-vie

Si je suis et que tout est je suis,
alors je suis la vie et la non-vie.

Mais qu'est ce que la non-vie ?
matière dite morte, mais qui pourtant est en vie.

Toute matière est en vie ;
pierre, sable, poussière, lumière sont en vie.

Alors, où est la non-vie ?

Les matières retravaillées par l'homme ?

Peut-être... mais quelle différence ?

L'arbre mort devenu planches est toujours pure énergie créatrice,
toujours le tout et conscient de l'être ;
alors, vie ou non-vie... aucune importance,
le tout est toujours je suis.

Pauvre petit corps incarné
perdu, seul dans tes pensées.
Tu crois posséder une âme
et tu t'adresses à son père
en regardant vers les cieux,
mais regardes mieux...
cette âme tu ne la possèdes pas
ce corps ne possède rien ;
ces pensées, ces émotions,
ne sont que parasites et réactions ;
et si on parle de réflexions,
ce ne sont que des reflets
imagés d'un ressenti.
Ce ressenti est ta véritable
façon de t'exprimer,
à toi, belle, immatérielle et
éternelle âme que tu es.
Tu n'es pas ce corps, tu l'incarne,
tu n'es pas cet esprit, il n'est qu'un reflet,
tu es énergie, consciente, omnisciente,
en train d'expérimenter.

L'énergie créatrice a une conscience, elle est le tout et est consciente de l'être. Toutes ses créations, sa diversité, possèdent la même conscience ; certaines créations énergétiques ont la capacité d'incarner un ou plusieurs corps physiques, en sachant pleinement, que ces corps vivront déconnectés de la conscience. Pourquoi ? Pour en faire l'expérience. Pour expérimenter nos émotions et ressentis et retrouver le chemin de la conscience... mais il n'est rien à chercher au dehors, la conscience est en nous ; elle murmure et tente de se faire entendre. Si nous apaisons le mental en revenant à la respiration... le silence intérieur résonne, après quelques temps on entend sa voix... la voix de la conscience ; sans jugement, sans guerre ni obligations, elle nous parle simplement de notre état présent.

On a tendance à prendre
notre multivers pour le tout...
fausse idée,
le tout est bien plus vaste...
notre multivers est très jeune,
un bébé certains disent...
le big-bang peut être comparé à
l'expulsion de la naissance...
nous, entités énergétiques,
étions peut-être déjà
sous notre forme originelle
avant même la naissance
de ce multivers...

Création et invention

Au départ de cette aventure,
lorsque notre multivers n'était
qu'une bulle d'énergie créatrice,
celle-ci se mit à créer...
et ne s'est pas arrêtée depuis...
Mais, ces créations sont elles
des nouveautés, des inventions...
Bien sûr que non, car
le Tout a toujours été le Tout...
Les créations de ce multivers,
toutes créations,
ne sont que la mise en lumière
de ce qui existait déjà au sein du Tout.
Nous n'inventons rien,
nous ne sommes pas des inventeurs,
mais des découvreurs de ce qui est...

Le ressentit est une pulsion... sans image...
comme une vérité...
sans émotion, sans jugement... juste un état d'être.

L'émotion vient du ressentit et crée une image
mentale (une pensée).

La pensée : image mentale non structurée. Résultat
de l'imaginaire, de l'inconscient ou d'une émotion.

La réflexion : structuration d'une pensée par
le conscient à l'aide de la mémoire et de l'inconscient.
Donne une valeur et une raison d'être à une pensée.

Donc : je ressens quelque chose
ce ressentit crée une émotion
l'émotion crée une image
cette image est structurée et classée par le mental.
Il suffit donc de visualiser l'image
pour trouver l'émotion sous-jacente.
En laissant s'exprimer cette émotion,
je peux remonter jusqu'à son ressentit.
Il reste alors à prendre conscience de ce ressentit
afin de le laisser prendre sa place et
disparaître du mental.

Je Suis
Respiration
Acceptation
Présence au présent
Cadeau éternel de la vie
Je Suis

Respiration ventrale

Allongé confortablement sur le dos,
un livre taille poche de 250 à 300 pages posé sur le haut du ventre.
Le principe est de pousser le livre vers le haut à chaque inspiration
en remplissant le ventre d'air et de le faire redescendre en
soufflant... inutile de s'essouffler en voulant respirer vite ou à fond,
au contraire, c'est sur un rythme lent et sans effort réel que se fait
l'exercice... le livre doit tout de même bouger...
la séance dure 5 minutes... le temps écoulé,
je cesse tout contrôle sur ma respiration,
je la regarde, l'écoute, la ressent,
sans jugement ni réflexion...
juste, j'en prend conscience..

Respiration en Cercle Continu

Cette respiration est très adaptée à la relaxation profonde...
l'exercice est simple,
confortablement installé, assis ou allongé,
je ne laisse aucun temps d'arrêt entre l'inspiration et l'expiration
ni entre expiration et inspiration,
de sorte que ma respiration forme un cercle...
je ne respire pas fort, je ne dois en aucun cas être essoufflé...
respirer avec le nez ou la bouche n'est d'aucune importance...
après 5 à 10 minutes,
je ne contrôle plus ma respiration,
Je ressent ma respiration,
les mouvements des côtes,
du diaphragme, du ventre...
le souffle qui entre et sort, ce fil continu...
je reste observateur...
je garde ma respiration en conscience...

Respiration en Cercle Continu Activée

Activée par une phrase simple, elle est un bon moyen d'accès à la compréhension de ce que nous sommes vraiment...

La technique est simple,
allongé confortablement, j'inspire tout en formulant en pensée

« je ne suis pas ce corps »

Puis j'expire sans attendre, le temps de formuler

« je ne suis pas ce mental »

je ré-inspire sans perte de temps tout en formulant...

Puis ré-expire... et ainsi de suite pendant environ 7 minutes...

Je prend mon temps, je formule bien ma phrase et régule bien le débit d'air pour que le mouvement continu de ma respiration forme un cercle...

A la fin des 7 minutes, je ne dois en aucun cas être essoufflé,
mais au contraire bien détendu...

Les 7 minutes écoulées, je reste allongé et Je prend conscience de ma respiration...

La respiration en cercle continu peut être activée par différentes phrases afin de nous amener à un autre niveau de conscience.

La phrase « je suis » à l'inspiration

« créateur » à l'expiration dite très lentement a une utilité, tout comme

« je suis » à l'inspire

« tout ce qui est » à l'expire...

Il existe certainement bien d'autres phrases qui peuvent vous aider à vous ouvrir,
à voir en vous, je vous invite à les découvrir par vous même...

Respiration Consciente

Le principe est simple, il s'agit de prendre conscience de ma respiration dans ma vie de tous les jours, au quotidien... je ne m'arrête pas dans mon action, je la fait tout en observant ma respiration. Je dis bien l'observer, la sentir... et non la contrôler. Juste prendre conscience de ce petit souffle qui va et vient en continu... Sans pour autant tomber en extase devant ou essayer de le sentir pleinement de tout mon être; cela m'amènerais à me stopper dans mon action et ce n'est pas le but. Il s'agit bien de sentir ma respiration au quotidien... Sans la juger, j'essaye d'y penser le plus souvent possible

Acceptation des ressentis

Je m'installe confortablement, assis ou allongé.
Ma position doit être agréable et sans contrainte.
Je commence alors une respiration en cercle continu.
Lorsque je suis bien dans mon cercle je cherche l'image d'un souvenir. Sans sortir du cercle, je laisse monter l'émotion du souvenir et en abandonne l'image.
Je laisse l'émotion s'exprimer sans retenu ni jugement tout en gardant le cercle. Je remonte jusqu'au cœur de l'émotion, à son ressenti. Toujours dans mon cercle, je laisse vivre ce ressenti jusqu'à le ressentir pleinement.
Alors, je garde le ressenti et abandonne le cercle, je laisse ma respiration sans contrôle ni jugement mais la garde en conscience.
Je reste en conscience du ressenti et de ma respiration.
Je pose le ressenti sur ma respiration... je respire mon ressenti...
je reste ainsi le temps qu'il faut, jusqu'à ce que le ressenti s'évanouisse.
Je ne le chasse pas, n'essaie pas de m'en libérer, juste, je le respire...

Accepter les ressentis par la respiration est très utile si on veut vivre en conscience, en harmonie... mais, être en conscience, ne veut pas dire chasser le mauvais et garder le bon.

Il est vrai que les souvenirs désagréables nous dérangent alors que les autres... hé bien si, ils nous dérangent... mais nous n'en avons pas encore conscience... en fait, tous ces beaux souvenirs nous bloquent sur des idées de bonheur, des certitudes que bonheur et plaisir ne s'atteignent que dans tel ou tel type de situation... or c'est faux, il nous reste des millions de nouvelles façons de rencontrer le bonheur ou l'extase.

Pourquoi chercher à ne pas répéter les expériences désagréables et décider de revivre les autres ? Parce que les agréables nous font du bien ?... non, la réalité, c'est que nous en sommes dépendants, que nous avons peur de les perdre. Nous savons que lorsque un ressenti reste bloqué dans le mental, nous sommes condamné à en refaire l'expérience ; mais dans ce cas, la seule expérience faite, est celle de la peur réconfortée. Alors, en terme d'expérience, ce pour quoi nous sommes ici ; est-il très utile de la refaire ? Autant agréable soit-elle... nous nous incarnons pour expérimenter tous les possibles ; alors, expérimentons !

L'heure est à l'harmonie
La guerre il faut stopper
Tu l'appel étranger
C'est toi même que tu nies
Tu dis respecter la vie
Alors respectes la terre
Pour toutes tes vies entières
car c'est en elle que tu vis

Harmonie vibratoire

Il s'agit de sons émis bouche fermée.

Le but est d'en ressentir la vibration de tout son être.

Les sons utilisés sont le Am et le Om,
mais aussi notre propre son... que je nomme son intérieur ;
celui que l'on sort sans effort, sans forcer,
à peine plus qu'une respiration.

Le Am procure une vibration de joie.

Le Om, celle de la plénitude.

Le son intérieur est la vibration de mon état émotionnel présent.

Par la pénétration de la vibration dans tout mon être,
j'harmonise toutes les parties de mon corps.

Si je le pratique après une séance de relaxation, méditation ou
respiration consciente, mon corps et mon être
seront harmonisés en conséquence.

De même si je fais le son après une déception,
je la vibrerais de tout mon être...

Si je tiens un verre d'eau, par exemple, ou que je mange quelque
chose, en faisant le son, je l'harmonise à ma vibration...

Je peux aussi ressentir l'ambiance d'une situation et vibrer son
son, ainsi je sais si cela me crée une disharmonie ou non.

Si c'est le cas, je prend conscience de l'émotion que cela crée
et je la respire..

En quoi suis-je créateur ?

Tout ce que je vois, touche, sens ou entends est ma création.

Je crée en permanence le monde qui m'entoure.

Chaque événement, chaque rencontre, chaque chose, est due
et me ramène à ma vibration interne, mon ressenti.

Je ne suis sur terre que pour expérimenter mon ressenti,
mon état d'être.

Donc je me montre dans la matière, quel est mon état intérieur,
dans le but d'en prendre conscience et de m'accepter,
afin d'en faire la plus complète expérience.

Vivre en conscience n'a rien de magique ou surnaturel...
Il s'agit juste d'un état, d'un regard ouvert sur soi-même...
l'acceptation et la compréhension
de nos mécanismes internes
en observant ce qui se passe à l'extérieur, dans notre vie...
chaque événement est une possibilité d'en apprendre plus sur soi...
d'expérimenter afin de vivre plus en harmonie avec soi...
il ne s'agit pas d'être bon ou de vivre dans le bien-être,
mais d'arrêter toute obligation, tout jugement,
tout combat, ou principe de bonne moralité
afin de sentir, de ressentir,
ce qui vibre en accord avec soi
et s'harmoniser avec ce qui crée un désaccord.
Ceci permet de pouvoir se réaliser pleinement et pourquoi pas,
expérimenter des voies dans d'autres dimensions.

Je ne suis pas sur le chemin,
je suis le chemin.
JE SUIS

I'm not on the way,
I am the way.

SAMVY