

Le bien-être au quotidien

La spiritualité est une quête de l'état d'être dans lequel nous sommes alignés intérieurement avec quelque chose de plus grand ; une énergie qui régit l'intégralité de l'Univers au sens large. Dans cet état nous cherchons simplement à nous connecter à la paix intérieure et à la joie qui résultent de la réceptivité à l'énergie d'Amour qui englobe la totalité de tout ce qui est.

Vivre le bien-être dans son quotidien inclut le fait d'être dans cet état d'alignement, tout en étant acteur d'une vie plus ou moins remplie par des actions, des interactions et du mouvement.

Nous ne sommes que des réceptacles qui accueillent l'énergie pour la transformer et la redistribuer. Ainsi nous sommes des étudiants en quête d'apprentissage de la maîtrise de l'utilisation de cette énergie.

Plusieurs parties en nous et autour de nous s'assemblent ou s'opposent pour que l'énergie se manifeste de manière fluide ou chaotique. Les résultats visibles sont la dernière étape de concrétisation de l'énergie dans la matière.

Ces différentes parties sont des superpositions de plans qui s'expriment par la projection physique, émotionnelle, mentale, causale et divine au sens large. Au sein de chacun de ces plans se trouvent des zones à contre-courant, dans lesquelles des dépressions et des nœuds se sont créés.

Aucun être n'est extérieur à cette énergie car tout état d'existence est inclus dans l'énergie de tout ce qui est dans l'Univers au sens large. Les différents plans de l'être sont issus d'une projection émanée depuis cette énergie, qui se différencie dans sa manifestation dans les plans inférieurs, c'est-à-dire dans la matérialisation issue de la projection depuis le plan divin jusqu'au plan physique.

L'être humain que nous sommes, trouve dans sa quête, de plus en plus d'accès à cette connexion intérieure en lui, à l'énergie divine qui relie l'ensemble de tout ce qui existe.

La spiritualité est un état permanent de recherche de maîtrise intérieure.

✿ La spiritualité dans la vie quotidienne :

Comment trouver un état de paix intérieure et de joie lorsque nous sommes en train d'accomplir des tâches comme le ménage, le rangement, le tri, la manutention, l'effort, la création, la mémorisation, etc. ?

Avant tout la vie quotidienne est un terrain d'apprentissage, sur lequel nous évoluons pour concrétiser l'énergie en des manifestations qui passent par l'action, les interactions et le mouvement. Plus un être maîtrise son intériorité moins les manifestations physiques par l'effort sont importantes, car la matérialisation peut directement opérer par la création de l'Esprit, grâce à la transparence du canal qui débite son énergie dans un état de fluidité absolue.

Les maîtres sont des êtres qui ont atteint cet état de transparence, dans leurs corps inférieurs, en rétablissant le passage de l'énergie dans toutes les zones où se trouvaient des nœuds ou des dépressions. Ainsi le débit de l'énergie étant à son maximum, ils utilisent celle-ci dans un état permanent de paix intérieure et de joie.

Pourquoi accomplissons-nous des tâches au quotidien ? Car en vivant la manifestation par les plans inférieurs (physique, émotionnel et mental), nous matérialisons toutes nos projections, individuellement par notre existence en tant qu'être humain et collectivement par l'existence simultanée de tous les êtres humains. Ainsi se trouvent matérialisés dans notre milieu de vie, de la poussière, des sédiments, des interactions plus ou moins nuisibles, du mouvement plus ou moins destructeur et des comportements qui nécessitent d'être réajustés en permanence, pour répondre à nos besoins physiques, émotionnels et mentaux.

Un maître se trouve toujours propre sur lui et reflète par transparence une santé et un état d'être optimal, qui renvoie la joie et la paix intérieure qu'il rayonne intérieurement, dans toutes les actions et interactions qui font partie du mouvement auquel il prend part, et cela même en vivant au milieu de notre monde à l'état actuel. La manière dont nous le percevons actuellement peut être différente de ce qu'il émane réellement, si nous n'avons pas ouvert notre conscience à ce que peut être la manifestation réelle de l'énergie dans un état de maîtrise.

Vivre une tâche quotidienne, quelle qu'elle soit, fait partie de notre existence et sert notre évolution. Répondre à nos besoins, apprendre, préparer, construire, fabriquer, réparer, nettoyer, entretenir, mettre notre corps en mouvement, créer, transmettre, sont des matérialisations nécessaires à notre apprentissage pour aller vers la maîtrise de l'énergie.

Quand nous sommes en train de vivre la tâche, ce sont nos pensées et nos émotions de l'instant puis notre état physique, qui vont déterminer l'état dans lequel nous nous trouvons. Ce sont les manifestations dans notre corps, dans les plans inférieurs, qui vont rendre l'expérience que nous vivons, agréable ou pénible, heureuse ou malheureuse, légère ou lourde, simple ou compliquée, fluide ou dense. Ce sont donc ces aspects qui matérialisent notre réalité de l'instant et qui agissent par projections sur le potentiel futur.

Agir et interagir en conscience de ce phénomène de matérialisation permet d'aller chercher un changement en Soi, dans ses plans inférieurs, plutôt qu'à l'extérieur de Soi dans la manifestation physique de son milieu de vie, dans l'aspect matériel et chez autrui.

Par exemple quand nous sommes fatigués physiquement, tout paraît pénible, long et insurmontable. Ainsi les émotions sont exacerbées et la réactivité est la conséquence de cet état intérieur, avec toutes les réactions et situations qui en découlent.

✿ Comment induire un changement à l'intérieur de Soi :

Prendre conscience de l'état dans lequel nous sommes est la base du changement.
C'est une mise en lumière d'une zone à contrecourant de l'énergie.

Il n'est pas agréable d'être en réaction par rapport à quelque chose ou quelqu'un, dans les plans mental, émotionnel et physique. Et pourtant cette réaction est l'interface qui vient mettre en lumière cette zone oubliée de notre conscience, qui vient créer un nœud ou une dépression dans une partie de nos corps inférieurs.

Ainsi quelqu'un qui a une pathologie, une blessure ou un complexe par rapport à une partie de son corps, est en réaction par rapport à cette zone ou en globalité. Rétablir le courant de l'énergie dans les endroits concernés est ce qui permet la réparation et la transformation de la souffrance en une force vitalisante de reconnexion à Soi.

Rétablir le courant revient à inclure toutes les parties occultées par la conscience et à les fondre dans l'énergie qui se manifeste par la joie et la paix intérieure.

Par exemple quand nous sommes en réaction par rapport à une disharmonie dans notre corps, la manifestation physique déclenche nos émotions puis active le mental inférieur qui cherche à se protéger de la souffrance. Le système émotionnel était avant cela déjà en réaction face à quelque chose qui était occulté par la conscience et la manifestation physique s'est révélée, à la naissance ou au cours de la vie, suite à cette zone qui est à contrecourant.

Le courant de vie est de l'énergie d'Amour qui renvoie à un état de joie et de paix intérieure. Inclure un nœud en Soi revient à s'aimer avec ce nœud. Comme dans une rivière dans laquelle un rocher crée un contrecourant, le bloc faisant partie du lit du cours d'eau, l'eau ne fait que suivre le chemin tracé par la structure de son canal.

S'Aimer ou Aimer, c'est laisser aller le flux de l'énergie dans le sens naturel de l'écoulement du courant. Quand le rocher est là, il ne s'agit pas de se forcer à l'apprécier, c'est le considérer pour ce qu'il est et l'inclure dans sa conscience d'exister en tant que rivière intérieure. Cela est possible en se connectant à la paix qui est émanée par le doux son de l'écoulement du flux divin en Soi.

La paix intérieure n'est pas un sentiment, c'est un état dans lequel nous sommes simplement portés, par le flux divin qui nous traverse. S'y connecter c'est laisser agir le courant qui dissout toute tension et obstacle dans notre corps à l'instant, ce qui revient à élargir sa conscience à quelque chose de plus grand en Soi, plutôt que de se focaliser uniquement sur les tensions physiques, émotionnelles et mentales.

Faire un focus sur son état physique, émotionnel et mental, c'est renforcer la tension et donc le contrecourant qui s'est créé dans les différentes zones concernées. Relâcher la tension, c'est accepter de prendre du recul en portant son attention sur l'ensemble des plans inférieurs et supérieurs qui permettent la manifestation de notre corps physique.

Quand il y a douleur physique, émotionnelle et mentale, nous sommes appelés à simplement lâcher toute tentative de contrôle pour se laisser aller à plus grand que Soi, dans la confiance que la guérison opère, si nous lui laissons l'espace d'intervenir, en total accord avec ce que nous sommes.

✧ Exemples concrets :

* Je fais le ménage ou une tâche d'entretien et je le vis comme une contrainte :

La saleté s'est déposée dans mon lieu de vie ou de travail et vivre dans un lieu sale me met en inconfort. Je ressens ainsi l'obligation de passer à l'action pour nettoyer. Pourtant je me sens fatiguée et/ou j'aimerais consacrer mon temps à autre chose.

Si je sens au plus profond de moi qu'autre chose m'appelle, alors je remets à plus tard.

Sinon je passe à l'action et pendant que je nettoie le lieu, étape par étape, je me visualise en train de me nettoyer intérieurement. Je ressens une libération à chaque fois qu'une zone est propre. A la fin de la tâche je me sens apaisée et je remercie pour ce soin de nettoyage intérieur, qui s'est manifesté à travers une action extérieure à mon corps, et qui est la projection intérieure de mon être.

Si cela concerne mon lieu de travail, je suis en gratitude d'avoir été au service de quelque chose de plus grand que moi, pour le collectif, à l'échelle de mon activité professionnelle.

* Des travaux ou des réparations sont nécessaires dans le lieu de vie, de travail ou sur des objets et je le vis comme un chamboulement et une perte de temps et/ou d'argent :

Je ressens le besoin de réparer ou de rénover un lieu ou un objet, par envie de changement ou par nécessité. L'énergie, le temps et l'argent que cela me demande peuvent me faire rentrer en réaction, ce qui déclenche un état de tension et/ou de fatigue intérieure.

J'accueille la nécessité du changement et le besoin de réparation/rénovation en mon fort intérieur, à travers le lieu de vie ou l'objet. Je relâche toute tension dans mon corps qui se déclenche en réaction à la mise en œuvre de l'énergie sous toutes ses formes, que cela engendre. Je remercie la vie d'avoir mis en lumière la nécessité de réparation et également de placer sur mon chemin les outils et les ressources nécessaires pour cela. Je me visualise en train d'être réparée intérieurement, à chaque étape des travaux, et je laisse le sentiment de renouveau m'envelopper dans un sentiment de confiance, de force et de gratitude de vivre cette renaissance intérieure.

Si cela concerne mon lieu de travail, je suis en gratitude d'avoir été au service de quelque chose de plus grand que moi, pour le collectif, à l'échelle de mon activité professionnelle.

* Je pratique du sport ou une activité physique intense dans ma vie à la maison ou au travail, par envie de repousser mes limites ou par nécessité, et je vis mal l'effort dans mon corps, qui me renvoie des douleurs et de l'inconfort.

Je ressens le besoin ou je me sens obligée de mettre en mouvement mon corps pour répondre à une nécessité de résultat physique, personnel ou professionnel. Mon corps me fait vivre la fatigue, la douleur et l'inconfort, à l'instant présent et cela peut perdurer dans le temps.

Je reconnais mon corps comme un réceptacle vibrant, en capacité d'accueillir de l'énergie de manière illimitée. Ainsi je sens qu'à chaque zone douloureuse et sous tension, le passage de l'énergie peut être limité par des nœuds. Pour cela je remercie mon corps d'exprimer la douleur afin de mettre en lumière toutes ces zones non éclairées par ma conscience. J'accueille maintenant toutes les parties de mon corps comme elles sont et me visualise totalement enveloppée de l'énergie universelle qui me traverse, chaque zone douloureuse étant recouverte d'un cataplasme de guérison, y compris mon cœur qui envoie par impulsion l'énergie dans le circuit d'irrigation. Je ressens de la gratitude pour cette mise en mouvement et remercie la vie de m'accompagner et de placer sur mon chemin tous les outils de guérison jusqu'au rétablissement total et optimal de l'énergie dans toutes les parties de mon corps.

Si cela concerne mon lieu de travail, je suis en gratitude d'être au service de quelque chose de plus grand que moi, pour le collectif, à l'échelle de mon activité professionnelle. Je remercie pour l'accompagnement et l'aide que je reçois pour maintenir mon corps dans un état de paix, de légèreté et de bien-être, afin que je puisse vibrer de manière optimale et vivre au mieux, tout en étant au service de plus grand que moi.

* Je dois répondre à des contraintes logistiques, de temps, de démarches administratives, de déplacements et d'actions quotidiennes comme le besoin de s'approvisionner en faisant des courses et je vis cela de manière lourde.

Etre contrainte par des délais, des horaires, des besoins de se déplacer dans des lieux peu vibrants et de répondre à des protocoles et des démarches, me pèse dans la vie quotidienne. Je conditionne ainsi mes journées sans respecter mon rythme intérieur et cela entraîne de la fatigue et un sentiment de répondre à des besoins extérieurs, qui sont des moyens de répondre à mes besoins intérieurs, de manière lourde et non alignée.

Je reconnais faire partie d'un collectif dans lequel chacun vit son chemin à son rythme pour répondre à un besoin d'évoluer de manière individuelle, à travers un monde créé collectivement. J'accueille le monde tel qu'il est, ainsi que la perception que j'en ai. Je choisis maintenant d'élargir ma perception du monde en induisant tout ce que connais de celui-ci ainsi que toute la vision d'un monde plus en harmonie avec qui Je Suis intérieurement. Je me connecte maintenant à cette vision globale afin d'envelopper toutes mes émotions et pensées dans un bain de conscience, où l'état de paix et de joie intérieure existe simultanément, afin d'élargir ma perception de la réalité. Je vis ainsi dans la reconnaissance que toutes ces démarches et ces besoins font partie de mon évolution et je le vis chaque jour avec plus de légèreté. Plus je le vis avec joie, plus j'harmonise ma vision du monde. C'est ainsi que je m'équilibre et que des changements se concrétisent dans ma vie. Je transforme le sentiment de contrainte en de la gratitude d'être en apprentissage à travers le système instauré, afin de compléter ma vision du monde, en réalisant tout ce qui, pour moi, est harmonieux ou disharmonieux et ainsi me rééquilibrer chaque jour un peu plus.

* Le système d'échange monétaire à l'échelle mondiale se reflète dans ma vie et je ne vis pas pleinement la prospérité et l'abondance.

La manière de recevoir de l'argent et de le donner n'est pas équilibrée. Je vis les contraintes du système monétaire, avec un sentiment d'injustice et/ou de colère et/ou d'incompréhension, ce qui rend mon rapport à l'argent difficile à gérer et à équilibrer dans mon quotidien. La notion de possession de bien étant du domaine de l'égo, j'ai du mal à trouver un sentiment de juste concernant le fait d'acquérir, de gagner quelque chose ou de donner par la force.

Je reconnais l'argent comme un outil qui me permet d'échanger des ressources afin de répondre à mes besoins. J'accueille pleinement tout ce qui est juste pour moi dans ma vie, en me laissant porter par le courant intérieur qui me traverse. La vie répond à tous mes besoins, lorsque je fais de la place dans mon espace intérieur. Je remercie la vie de m'apprendre à recevoir et à donner de manière juste, en expérimentant à travers un système mis en place collectivement, qui me permet de jauger ma perception de la justice, jusqu'à trouver le point d'équilibre. Ainsi je réalise que je réponds à la loi d'abondance lorsque je laisse circuler l'énergie qui me traverse et que je la laisse aller librement. Je suis en gratitude que la vie mette en lumière les endroits où je retiens l'énergie, par des émotions et des pensées, ce qui me permet de relâcher les tensions et d'accueillir pleinement l'abondance. Je vis chaque jour un peu plus la prospérité. Je choisis d'être dans le flux de l'Amour universel et tout l'argent et les ressources qui circulent dans ma vie servent quelque chose de plus grand que moi.

* L'activité professionnelle est un moyen de gagner de l'argent et de me mettre au service du collectif. Le choix des différentes activités déjà mises en place dans la société ne résonnent pas avec mes valeurs. J'ai du mal à trouver ma place dans ma vie professionnelle.

Travailler est un moyen qui me permet de recevoir des ressources. Mon âme me fait ressentir l'appel de mettre au service mes compétences à l'échelle d'une activité et pourtant je vis cela comme une obligation, avec de la difficulté à me sentir à ma juste place.

Je reconnais mes compétences et je m'ouvre, à travers des expériences, pour découvrir d'autres potentiels en moi. Chaque activité vécue me permet de prendre conscience de nouveaux talents et aspects de mon Soi, qui se révèlent au fur et à mesure de mes apprentissages dans le monde physique. La somme des compétences qui se sont épanouies en moi et que je mets au service, me dirige toujours vers l'activité la plus appropriée à l'instant, pour m'ouvrir à davantage de potentialités. Je vis chaque jour mon activité professionnelle avec plus de légèreté et me reconnecte à la joie d'être au service de quelque chose de plus grand que moi. Je Suis à ma juste place dans l'activité que je vis maintenant. Je remercie la vie de me guider pour vivre au mieux mes expériences professionnelles et personnelles.