

### **Une semaine de méditation :**

#### **Accueil de notre Être Humain dans l'endroit et le temps zéro**

Matin et soir recevez une méditation vibratoire vidéo pour rejoindre cet espace-temps d'alchimie ; Pas de discussion juste la méditation, silence ... Cette semaine, puissante, nous permet de voir notre vie, notre incarnation avec plus de densité, demander à votre égo de « travailler » avec vous pour amplifier l'alignement intérieur... et changer jusqu'au sens de votre vie...

Tout au long de cette /ces semaines :

- L'essentiel est de méditer avec en intention l'intégration de l'enseignement de cette présentation et de ce qu'imprègne chaque méditation au niveau subtil.
- Si vous ne pouvez pas faire l'une des méditations à un moment : faites-la plus tard, si c'est une question de temps ; passez à la suivante de la même journée ou/et restez sur le mantra de la journée, si c'est une question de blocage intérieur... Vous y reviendrez lors d'un autre cycle.
- Il n'y a pas de bonne ou mauvaise manière de faire, il n'y a que l'intention "tripale" de "bonne volonté".

## *Jour 1 : Accepter : je sais que je ne sais pas*

Le mental égo, même s'il émane dans nos perceptions, nos émotions, nos actions, nos comportements, l'entière de ce que l'on est, ne nous indique jamais l'entière de qui on est : environ 70% (voire plus) d'inconscient et 30% seulement de conscient qui nous fait pourtant croire que l'on peut se juger soi comme les autres ou les circonstances, pensant que l'on sait tout de soi et des autres...

Rappelons-nous ici avec l'impuissance de l'enfant, d'ouvrir tous nos sens vers l'intérieur de soi d'abord, SANS INTERPRETER à priori, laisser venir à soi sans tenter de comprendre (et donc sans tenter de vous fixer sur une pensée qui passe) toutes les perceptions : picotement, vague, frissons, flashes de lumière, images, sons, mots, idées, même noir profond...

Cela nous permet de montrer à notre mental qu'il y a toute une partie de vie qu'il ne peut comprendre. Que cet inconnu qui pour notre mental classique fait peur doit être appréhendé pour s'accoutumer, s'approprier. De la fréquence de cette sensation de ce goût ressortira un état au moins de relaxation et la compréhension tripale que l'inconnu n'est pas forcément dangereux, au contraire !...

Cet inconnu est notre Univers, notre âme qui normalement demande à gérer nos envies de découverte de soi, le mental n'étant là que pour l'aspect logistique finalement.

J'aime le symbole de Patrice Brasseur : Le duo d'incarnation nécessaire est :

Le mental/égo est l'étalon magnifique, intelligent, connaissant la matérialité en termes d'action, d'émotion, de construction et de pensée, capable de se modeler aux circonstances sans perdre sa nuance, ...

L'âme est le cavalier magnifique, compassionnel, référentiel (donnant les références d'intention lié à la conscience du Tout), fort, sachante du plan divin... Notre mental ne sait pas mais notre âme oui! d'où le langage vibratoire.

### Exercice supplémentaire :

Un événement (même un rêve) se produit et provoque des émotions plus ou moins fortes (colère, vide, tristesse, peur...) alors j'ouvre les bras à mon intériorité Je me rends compte que l'émotion n'est pas maîtrisée ; **Je sais que je ne sais pas** l'éliminer, me séparer suffisamment d'elle ... Aussi que sais-je l'amour vrai, que sais-je de la direction pour trouver la joie simple, que sais-je de moi vraiment de mes maux de ma puissance ?!...

Alors plutôt que trouver la faute de l'autre, j'accepte de ne pas savoir contrôler mon émotion, je comprends que l'autre n'est pas à l'origine de cette émotion, c'est bien en moi qu'elle est, l'autre n'est que le catalyseur, le détonateur, ...

**Je sais que je ne sais pas** d'où elle vient en moi, **Je sais que je ne sais pas** l'espace dont elle est issue car je ne l'ai pas suffisamment ressentie pour en remonter la source en moi en posant trop souvent le focus sur l'autre ... Je me prends dans les bras en vivant cette émotion et la laisser couler le long de notre rivière créatrice de vie et d'émotion.

**Je sais que je ne sais pas** encore solutionner cette émotion ... J'accepte alors de la connaître en la vivant. J'accepte en la vivant de me connaître un peu plus car l'émotion est le résultat de qui je suis consciemment et inconsciemment...

**Je sais** que, dans cet espace que je me laisse, je ne risque rien puisque c'est le respect, l'indulgence et, plus tard, l'amour de moi qui laisse l'espace... Le pôle féminin (la mère intérieure) de l'être humain vous donne cet accueil : j'accepte de m'y perdre car c'est chez moi, dans ce territoire inconnu pour moi comme pour tant de monde ... Espace protégé avec bienveillance par votre pôle masculin (le père intérieur) : j'accepte cette force simple, posée et puissante qui me laisse cette liberté d'accueil... Les 2 pôles s'intriquent en moi, eux savent, eux ont des mots, ou peut-être pas, eux ont des gestes et des attitudes, qui parlent de moi dans mon intégrité d'Être et d'Humain. C'est dans le vide, le silence qu'ils me parlent et que nous conversons ...

**Je sais que je ne sais rien** de cet espace, de ce vide, de ce silence qui parle de moi ... J'en ai peur, mon mental qui pense savoir en a peur, ... Je sais que je ne sais rien ... J'accepte de me laisser apprivoiser simplement ... un peu plus à chaque occasion que je me donnerais ...

De là, une heure, un jour, un mois après, après avoir appris à être apprivoiser par mes pôles intérieurs, je sais voir la circonstance, la personne autrement et je trouve une autre voie, voix, process de pensées que celui du bourreau-victime-sauveur : **tout s'éclaire de la conscience** de plus vaste que moi ... Plus j'apprends, plus je constate que **je sais que je ne sais rien** mais autrement éclairer j'ai de moins en moins peur du pas d'après, des autres, des rencontres, des projets différents des résultats de mes actions, de ressentir et vivre mes émotions ... Je suis plus dans l'acceptation de ma vie, alors je la trouve plus juste, j'agis plus verticalement, l'émotion n'est plus un obstacle mais une couleur que j'émets à cet instant. J'accepte donc l'aventure simplement.

Gardez à l'esprit la phrase du jour pour votre journée. Je me pose en "JE SAIS QUE JE NE SAIS PAS"

Matin 8h00

Soir 20h00

## *Jour 2 : Accepter de se libérer du miroir de l'autre*

Le miroir de l'autre existe toujours bien sûr, telle personne nous perçoit ainsi, telle autre nous délivre un diplôme, nous avons plus ou moins d'amis, plus ou moins de client, la famille nous fait porter telle étiquette. La société nous enjoint à avoir une famille avec chien, chat, cuisine intégrée, voiture et enfant... quand ce n'est pas la Rolex !

Tous nous donne à se juger, se mesurer, se valider, se légitimer par rapport à ce que l'on reçoit de l'extérieur.

Rien ne se passe là en fait, car rien ne nous nourrit vraiment rien de ses validations et reconnaissances n'est suffisantes puisque ne correspondant jamais à ce dont on a réellement besoin pour être ancré dans notre vie.

Le miroir ne réside pas dans ce que l'autre nous donne ou pas mais dans ce que l'on va chercher chez lui pour prendre conscience de se l'offrir nous-même (nous m'aime) : « les hommes iront chercher leur dieu partout alors que nous allons le cacher en eux » ...

Tout se fait alors d'abord pour soi pour pourvoir à nos besoins élémentaires : se valider soi-même, se reconnaître dans nos caractéristiques (et non défauts ou qualités), se respecter dans nos besoins physiques, émotionnels et intellectuels, se renforcer, se donner sa légitimité d'incarnation : j'aime ma vie pour tout ce qu'elle me donne en aventures de vie par la qualité, l'intensité, ...

### Exercice supplémentaire :

Je constate ou je repense à un évènement : un/des collègues, un ami, un parent, un amour, un enfant provoque une peine, une colère, ... Ils m'ont dit ceci, ils m'ont traité comme cela, ils ont arrêté de faire cela, ... Je suis touchée profondément ...

La première chose qui vient pour faire arrêter cette douleur que l'on a en soi c'est de demander au catalyseur de la colère, de la tristesse d'arrêter ceci, au catalyseur de la mélancolie de continuer à dire ou faire cela ...

Si je suis touché(e) par son jugement c'est qu'une partie, même (surtout) inconsciente, valide ce jugement de moi ; elle manifeste une part de moi qui m'insupporte car je me juge (avec quelques nuances) aussi mal que cela par de multiples répétitions inconscientes quotidiennes ; tout ceci en moi sous le tapis de l'inconscient.

Si je suis touchée par sa méchanceté ou la violence de son action (ou réaction) c'est qu'une partie de moi même inconsciente est aussi méchante ou torturante contre moi ... C'est peut-être à petite dose mais c'est fréquemment voire constamment ; la violence n'est pas forte et ponctuelle, elle est constante et insidieuse. Ne serait-ce qu'en acceptant que l'autre m'envahisse énergétiquement tout le temps pour avoir une attention que je ne m'accorde pas ; l'attention peut sembler positive (obligeance) ou négative (critique constante)

Si je suis touchée parce que je manque de tendresse, d'attention d'une personne et que j'ai besoin (comme une addiction) de celle-ci : c'est qu'elle comble un vide de moi que je ne sais pas me donner : je n'ai pas de tendresse, pas de respect, pas de réel amour de moi, rempli que je suis des étiquettes que j'ai accepté de porter par héritage, par karma, par éducation ... Rien ne m'y oblige : j'ai cru que

pour faire partie de la “tribu”, je devais porter ces étiquettes pour tisser et maintenir des liens avec la famille, le conjoint, l’enfant, l’ami, le collaborateur ... C’est un contrat que j’ai choisie de porter en venant au monde pour ceux qui sont liés à moi et pour moi.

En fait, si je suis venue porter ces étiquettes, c’est pour comprendre que je peux offrir plus de liberté et d’amour à moi et donc à mes aïeux et mes descendants : je suis venue donner la liberté par l’avenant que je “paraphe” chaque instant en étant vigilant à m’apporter du respect, de la **compassion**. Ainsi par mon comportement aligné je signe plus profond dans ma densité, ma matérialité et celle de l’égrégore qui m’entoure le process de pensée convenable pour que ma vie soit plus harmonieuse.

Tout est miroir, “archétype/symbole de notre intérieur”, sur lequel je me fixe alors que je peux me retourner en moi et voir mon écho/ma réflexion dans ce miroir déformant de moi. Dans la bible c’est juste cela le “péché” ... de percevoir et surtout se fixer en l’extérieur ce qu’il y a en nous. Il nous est demandé de revenir à l’intérieur : d’où la dictée intérieure et extérieure de prières. Le bouddhisme et l’hindouisme pose le divin en soi de la même manière d’où le dessin de mandala, la dictée intérieure et extérieure de mantra ...

La raison de veiller à son **intégrité** énergétique, mentale, psychologique, de suivre sa lumière intérieure est là.

Gardez à l’esprit la phrase du jour pour votre journée. Je me pose en « JE ME LIBERE DU MIROIR DE L’AUTRE POUR ME METTRE AU CENTRE ». Nous sommes dans l’Un nous sommes l’Un ...

Matin 8h00

Soir 20h00

### *Jour 3 : Accepter de mourir à ce qu'on croit être notre identité*

« Je suis têtu(e), Je n'aime pas sortir, je n'aime que ce type de personne, je ne suis pas sportif, sportive, je ne sais que fuir, je ne finis rien, ... » ou encore « je ne suis pas doué(e) pour ceci, je ne suis qu'une petite fille (petit garçon), je n'y arriverai pas, pfff je suis nul (le), je suis le meilleur en cela, ... »

Toutes ces étiquettes que l'on s'inflige consciemment ou inconsciemment à tout instant de la journée (écoutez les mots qui vous catégorisent dans vos pensées les plus sourdes) ancrent en nous l'incapacité de dépasser un plafond de verre.

Alors dès aujourd'hui, je prends conscience couche après couche que à chaque instant je peux quitter ces étiquettes, déjà en me disant à chaque fois que cette attitude découle d'une de ces étiquettes, qu'il peut en être autrement avec vigilance, compassion et indulgence, ...

La plupart des étiquettes que l'on pense être de notre nature ne sont que des appositions de caractéristiques issues de peu d'expériences, fréquemment et patiemment répétées, assénées, instillées par l'éducation familiale, la scolarité, la société, pour qu'on les adopte comme vérité, or il n'en n'est rien...

Mourir à soi-même par les évolutions que nous propose la vie, permet d'effeuiller et d'épointer la rose pour n'en laisser que la fleur aux multiples pétales et à la senteur unique que nous pouvons découvrir...

#### Exercice supplémentaire :

Il s'agit de la suite logique de la compréhension précédente pour l'alignement conscient du mental avec les référentiels d'âme. Je vais plus profond dans l'accueil de ce que je suis qui peut être différent à chaque instant, les étiquettes apposées se dissolvent, déstructurant par là-même, ma croyance de qui je suis. Je découvre ainsi ma mission de vie, ma mission d'amour : une découverte de soi dans ma richesse, liant en mon centre toutes les polarités qui ne sont pas opposées mais complémentaires : la dualité n'est pas là pour me séparer (référentiel du mental ayant oublié son sens mais pour que les facettes de ma nuance d'être (mon cocktail) se répondent. Mon mental accepte de mourir là à d'anciens référentiels d'identification et renaître à de nouveau ou mon identité ne sera plus figée mais en évolution constante : une identité dense, vivante et pleinement incarnée : je facilite ainsi la spiritualisation de la matière par la sacralisation de ma vie et de tout ce qui permet de l'habiter : mon monde, mon corps, mon mental, mes émotions, mon mental acceptant son rôle de "serviteur zélé"...

Pour que le mental se rappelle de son sens, il ne doit pas être anéanti, il ne doit pas être banni, il doit volontairement s'abandonner à la transmutation (**mort/renaissance**) qui est un changement de référentiel : il n'est pas là pour juger, pour se juger, pour séparer et se mettre "du bon côté" (il n'y a pas de bon côté) ; il est là pour que je me repositionne par réajustement à chaque instant dans un environnement changeant (réajustement pour adéquation). Ainsi je me positionne de plus en plus facilement dans le centre de tous les possibles.

Gardez à l'esprit la phrase du jour pour votre journée. Je me pose en « J'ACCEPTÉ DE MOURIR A CE QUE JE PENSE MON IDENTITE »

Matin 8h00

Soir 20h00

### **Jour 4 :** *Accepter plus vaste que nous en humilité*

Notre état d'humain possède une magnifique intelligence (mental égo) capable d'appréhender tout ce qui fait cette matérialité, cette intelligence a mis en place des limitations pour se protéger de perceptions, de peurs-traumas vécues par les aïeuls, par nos pairs, par nous-mêmes, par notre société entre autres ... Il est donc illusoire de croire plus longtemps que l'on peut maîtriser l'ensemble de l'environnement et des gens qui nous entourent par notre mental égo seul : cette illusion déçue se transforme en contrôle tyrannique de nous-même et des autres par nous-même, dans l'entêtement qui souvent en découle.

Seul notre "cavalier", notre âme, est apte, par sa CONSCIENCE DU TOUT, à gérer avec fluidité les circonstances vécues non pas dans la perception mais dans la digestion de ses informations perçues. Notre mental-égo, auquel nous sommes identifiés, n'est que "l'étalon". De fait "l'étalon" aussi magnifique soit-il, ne peut devenir le "cavalier". Alors ouvrir les bras en acceptant de les baisser à cet endroit-là pour défaire nos chaînes incapacitantes (limitation, séparation, jugement), permet alors à l'âme, aux guides, aux anges de se frayer un chemin vers nous en nous proposant une "voix" de plus en plus compassionnelle, harmonieuse ... L'humilité est là, non pas pour se juger par rapport à qui que ce soit ou quoi que ce soit, mais permet de faire entrer en nous une part inusitée de nous sans vouloir la filtrer que l'on accepte plus consciente de nous et de ce qui nous entoure.

#### Exercice supplémentaire :

Il s'agit d'accueillir un baptême du feu : celui où nous acceptons d'être brûlé pour changer d'état en laissant avec volonté et joie une partie de ce qui nous a constitué :

Bois -> air + eau + trace de matière prête à repartir dans le cycle d'une nouvelle création si la combustion n'a pas pu être complète.

Mental-égo blessé identifié aux blessures -> mental-égo intimement fusionné à l'âme laissant la part anciennement blessée, maintenant reconnue et aimée être sans retour dissoute dans une nouvelle création si tout n'a pas été transmuté.

Cette étape dans cette semaine s'avère bien souvent la plus périlleuse pour notre mental égo car il doit accepter avec volonté consciente de se "dissoudre", de se croire disparaître même si tel n'est pas le cas.

Dans de grandes respirations, acceptez tranquillement ce possible, même si vous n'êtes pas encore prêt. Laissez chacune de vos cellules s'imprégner à votre rythme de ce potentiel... Car ainsi "j'ai été béni et je béni toutes choses en moi et hors de moi"

Gardez à l'esprit la phrase du jour pour votre journée. Je me pose en « J'ACCEPTE PLUS VASTE QUE MOI EN HUMILITE »

Matin 8h00

Soir 20h00

## *Jour 5 : Accepter que les circonstances soient la réponse à notre découverte*

Ce que notre mental a du mal à percevoir dans notre matérialité, c'est que cette dernière est issue de l'émanation globale qui part de nous, conscient et inconscient compris. Donc chaque situation perçue en comportements et en émotions nous indique les fiertés à cultiver pour nourrir le pas d'après et les blessures à guérir, pour laisser ce pas d'après se faire.

Cette acceptation permet alors de "surfer" sur la vague de sa vie plutôt que d'être engloutie par elle. On comprend ici pourquoi l'indulgence, la persévérance, l'authenticité au quotidien ont toutes leur importance. Nous continuons alors à cultiver l'état d'être (l'éveil, la conscience) nécessaire à notre découverte, ayant compris avec humilité, l'existence d'une part sachante (le "cavalier") qui n'agit pas avec les mêmes paradigmes que nous dans notre matérialité et qui veut nous apprendre son amour, son point de vue, son référentiel ...

### Exercice supplémentaire :

A chaque instant de vie, en chaque circonstance, la question à se poser est : "Qui veux-tu être là ?!"

Plus j'aurais la vigilance de me la poser à chaque instant plus je verrais avec authenticité et sans culpabilité mes possibles comportements et actions ; rien ne sera d'emblée parfait : "Je suis un être humain **en devenir** marchant ma vie avec une jambe gauche (féminin) et une jambe droite ("masculin").

Exemple : je suis en colère d'une situation injuste.

- J'ai conscience que ces circonstances sont la réponse à ma découverte.
- Je vis ma colère d'abord pour moins la maintenir parasitante à l'intérieur de moi (parasitant l'usage de mon énergie propre, diminuant mes capacités à rebondir) et aussi car "Qui veux tu être là?!"
- Un choix apparaît :
  - ☐ Je choisis de me voir classiquement dans l'une des positions du triangle de Karpman : Je revendique dans la version victime, j'agis dans la même énergie que l'autre ou d'avantage pour contrer l'autre et lui prouver le tort, l'erreur comme un sauveur voire un bourreau.
  - ☐ Je choisis de me voir capable d'authenticité compassionnelle et de voir ce que j'attends de la situation :
    - Un soutien, de la tendresse car je me sens incapable de force, d'écoute ou de validation par moi-même : ceci est un jugement négatif de moi-même ;
    - Une légitimation, un objet qui va me remplir moi (argent, poste, fiançailles,) ou ma légitimité car je me sens incapable d'être content de moi ou indulgent : ceci est un jugement négatif de moi-même : mon point de vue n'ayant aucune valeur.



- Je choisis façon de me voir pour apprendre à mettre tranquillement l'énergie en moi, j'apprends à me donner l'écoute, la fierté, ... Pour une fois je prends l'énergie que je produis en moi, pour me donner de l'attention que je donnais à cet autre (même en le détestant). Pour une fois je mets la colère (énergie de vie et de changement mal positionnée) dans mon changement en me servant de cette énergie pour qu'il n'y est plus d'attente, plus/moins de possibilités à l'autre de m'envahir, de pouvoir m'abîmer, me parasiter ...
- De cette manière je me construis un autre possible, une autre façon de percevoir ce type de situation. Je me libère de l'autre ou de la situation qui m'a mis dans cette situation catalysant chez moi cette colère. La colère apparaîtra moins car je sais maintenant me reconnaître plus rapidement pour ne plus avoir besoin de la colère pour changer la situation
- **Je me remercie** d'avoir appris à gérer cette situation autrement, je me sens plus fort(e), plus libre ...
- **Je remercie** cette situation spécifique de m'avoir donné les circonstances nécessaires pour me voir plus apte, plus riche, plus capable, plus fier d'avoir risqué, moins coupable car agissant !

Je peux agir ainsi à petits pas avec toutes les émotions : dégouts, peurs et aussi joie et excitation.

En effet, dans les émotions positives : quelle est la part d'émotions qui est catalysée par l'autre qui me met en état d'attente de l'autre ou d'une circonstance ?! Serais-je capable de m'en passer pour ne pas créer un lien toxique entre l'autre et moi en lui faisant porter ce besoin, "ma dose", ... Puis je me donner à moi-même ce que j'attends de l'autre dans la limite du faisable là où j'en suis du respect de moi ?

Ce n'est pas pour se défaire de tous, c'est seulement pour que le lien reste authentique, le plus léger possible et donc serein.

Gardez à l'esprit la phrase du jour pour votre journée. Je me pose en « J'ACCEPTÉ QUE LES CIRCONSTANCES SOIENT LA REPONSE A MA DECOUVERTE »

Matin 8h00

Soir 20h00

## *Jour 6 : Accepter le pardon de soi*

Plus la semaine passe et plus on constate nos biais de comportement, plus ils sont perçus plus ils nous ouvrent les bras à notre écoute intérieure aimante et plus il apparaît parfois qu'il nous manque encore bien du chemin pour aimer ou même respecter seulement cette part de nous...

Il nous reste alors encore plus à ouvrir les bras en se rendant à l'évidence que **nous sommes en devenir** et que là, cela fait encore trop mal pour se donner cette clarté, cet apaisement, cet amour ...

Ayant fait les étapes de "je sais que je ne sais pas", de "il existe plus vaste que moi à qui je peux tendre la main", .... J'accepte que je ne sache pas me donner de l'amour à cet endroit (à expliciter), que je ne peux donc pas seul me guérir, me délivrer de ce poids, de cette rancœur, de cette colère, envers l'autre/moi (car l'autre manifeste toujours une parcelle de moi) ... Dans la pratique je vois encore que je sais que je ne sais pas...

Je donne alors cette part en souffrance, je la présente, à ma part au-delà de moi qui sait aimer, qui sait guérir ... Elle est le "cavalier" qui saura susciter en moi (si j'accepte de ne pas m'identifier à une douleur ou à un orgueil) la force d'amour pour tout transmuter...

L'une des parts données à plus grand que nous est bien l'émotion vécue plus les conséquences en découlant.

### Exercice supplémentaire :

Accepter le Pardon de soi, ne signifie pas s'absoudre de tout pour mieux recommencer de penser et percevoir les gens et les choses à l'identique.

Accepter le Pardon c'est accepter toutes les circonstances pour un peu plus agir dans le respect de soi et donc de l'autre, avec le nouveau référentiel de l'âme qui nous à été proposé pendant notre introspection.

Quand Jésus disait "vas et ne pêches plus" après un de ses miracles, cela signifiait "mon miracle du pardon, d'harmonisation ne tiendra que si tu comprends par la foi que voir ta vie à l'identique de ce que tu percevais jusque-là te ramènera vers la souffrance que j'ai expiée pour toi." ... Ce n'est pas un couperet, une histoire de mérite, c'est une question de référentiel de perception à apprendre à garder en soi avec vigilance, douceur et "auto-pédagogie"...

Accepter le Pardon, c'est laisser sans délai remonter tout ce qui a été caché sous le tapis de l'inconscient pour l'accueillir dans notre conscient avec les référentiels compassionnels de l'âme nous redonnant les clefs de nos vies.

Accepter le Pardon arrête la culpabilisation (regret, ...) qui est une arme à double tranchant :

- torturant et intoxicant de la relation à l'autre, comme de nous-même
- nous maintenant dans l'état d'irresponsable, de victime donc nous enlevant les potentiels d'action sur notre vie...

Revisitez vos moments de vie quotidiens pour y voir où le pardon peut être accepté pour vous proposer dès lors la ratification de contrat de respect de vous (culture de rassurance et fierté) dans ce type de situation au quotidien. Je ne m'abandonne pas dans cette prise de conscience

Gardez à l'esprit la phrase du jour pour votre journée. Je me pose en « J'ACCEPTÉ LE PARDON DE MOI, EN MOI, POUR MOI, PAR DELA MOI »

Matin 8h00

Soir 20h00

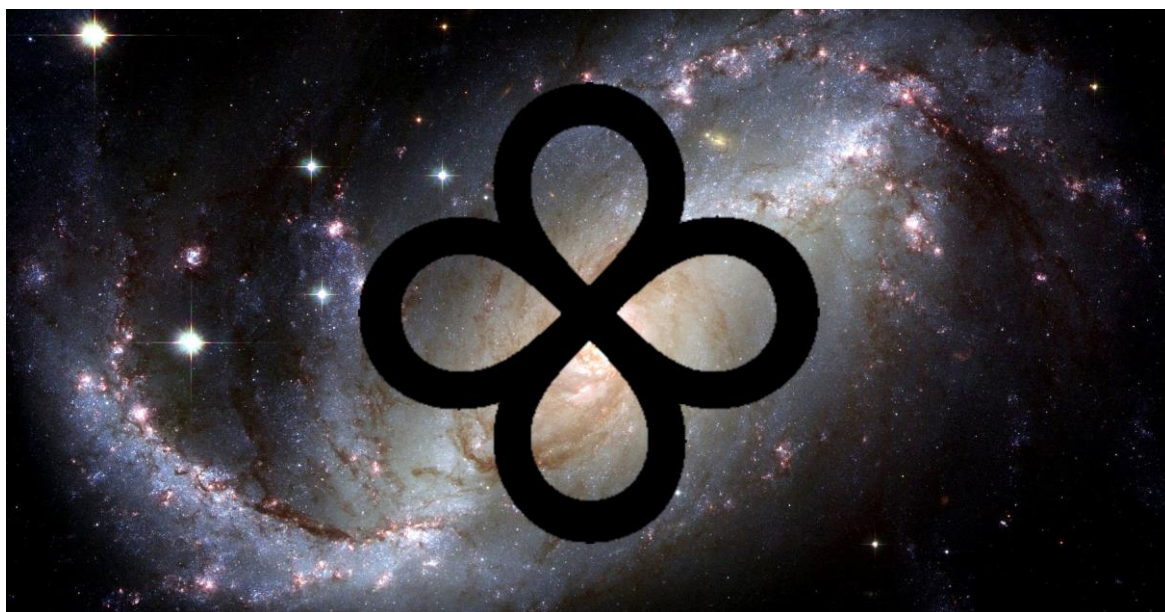
## **Jour 7 : *S'abandonner à l'amour de Soi***

Je suis aujourd'hui dans le Tout, avec le Tout, rien ne me manque puisque tout prend sens. Je sais ici et maintenant que malgré mon imperfection je suis soutenu, aimé, légitime à participer à cette matérialité. Je sais ici et maintenant que mon imperfection même participe à cette symphonie collective en médiocrités et en merveilles pour combiner toutes les nuances dans une grande harmonie ... Je sais que c'est dans cette harmonie que réside l'amour inconditionnel, celui qui accueille réellement tout. Je sais ici et maintenant que "LAVIE EST UN JEU SACRE". Je m'abandonne à cette simple vérité éternelle que je goute entièrement dans l'instant fugace de mon incarnation.

### Exercice supplémentaire :

Je prends conscience dans cet état d'être que je m'ancre pleinement dans ma vie

- en horizontalité : accueil de la création produite qui me donne sens
- en verticalité : certitude que ce principe de création (amour) qui me permet d'être humain là, est à la fois de moi et est composé par l'ensemble des consciences primales ou "méta-complexes" dans lequel je baigne.



Je prends conscience que je suis, une part minuscule du Tout, que je suis nécessaire et donc aimé de ce Tout qui ne serait pas le Tout si je n'y étais pas, que je ne peux être séparé de cette source d'amour puisque j'y baigne dans toutes les dimensions de mon être humain, en effet il me constitue.

Je prends alors conscience que je suis constitué de cet amour immense au-delà du moi... Je le respire, je le touche dans toutes mes cellules, je le goûte par l'eau qui suinte dans ma bouche...

Je baisse les bras pour totalement m’y abandonner pendant ce temps suspendu pour que cette énergie vivante que je ne connais pas, me donne la conscience de sa présence à tous les autres moments de ma Vie, même au quotidien l’amour est là toujours ...

Gardez à l’esprit la phrase du jour pour votre journée. Je me pose en “JE M’ABANDONNE A L’AMOUR DE MOI”

Matin 8h00

Soir 20h00

GRATITUDE INFINIE POUR CE MOMENT QUE VOUS VOUS DONNER GRATITUDE INFINIE D’AVOIR PU PARTICIPER A CE MOMENT A VOS COTES

Vous aurez une montée vibratoire, conscience et alignement corps mental esprit, Apprendre le pardon et l’écoute, être davantage en vigilance compassionnelle de ce que vous vivez, créez...

Accueillir les évènements, les émotions, les gens comme des occasions de vous découvrir : tout me montre mon amour ou mon manque d’amour de moi d’abord et donc des autres. Cet état est celui qui vous amène à vous retourner à toutes occasions vers vous (comme dit par Annick de Souzenelle), j’appelle cela « l’effet boumerang » ... Pour vous surprendre « aimable » voire digne de gratitude.

Vous entrez ainsi en paix avec les actions et réactions des autres et vous pouvez alors “agir votre vie” sans besoin de « confiance en soi » (en effet, la confiance en soi signifie souvent que l’on pense réussir, du coup le moindre « échec » est destructeur) car l’action, la décision, le projet n’est alors que source de moyen de guérir ou de jouir... La peur n’est plus qu’un trac qui donne toute sa sacralité au moment présent et à notre simple être humain...

L’harmonie s’installe pas à pas : « Merci à ce nouveau pas vers ma vie et vers moi... »

Prenez soin de vous

Line – Respect et Bien-être