Incarner l'Amour véritable et le rayonner

* INCARNER L’AMOUR VERITABLE ET LE RAYONNER
* [Imprimer](http://www.bodhiyuga.net/index.php/votre-pratique-spirituelle/exercices/127-incarner-l-amour-veritable-et-le-rayonner)

Créé le 15 avril 2011

Voici un exercice qui vous permettra faire l’expérience de l’énergie d’Amour inconditionnel et de l’esprit de bénédiction qui lui est intimement lié, afin de pouvoir la rayonner et en faire bénéficier votre véhicule de manifestation dans la matière, votre corps physique. Avant de passer à la description de l’exercice, il n’est pas inutile de revenir sur cette notion d’Amour inconditionnel afin d’éviter tout risque de confusion avec l’amour émotionnel, énergie duelle (et donc conditionnée) qui prévaut encore dans les relations humaines et qui est régie par les impulsions magnétiques d’attractions et de répulsions. Cet amour-là est une déformation de l’Amour véritable, ayant été perverti par le besoin de compensation, de contrôle et de possession de la conscience humaine identifiée à un "moi" séparé et limité que l'on nomme ego.

L’Amour véritable (Amour inconditionnel, Amour universel, ou Amour-Force) a un pouvoir harmonisant, guérisseur, protecteur et nourricier, etc. Comme nous l’avons déjà dit à plusieurs reprises sur notre site internet, l’Amour est une Force de cohésion qui veille au bien-être et au confort de chaque forme de conscience peuplant l’Univers. Elle est un aspect du Divin que nous connaissons bien dans la tradition judéo-chrétienne où elle porte le nom de "Christ". En tant que Conscience Divine individualisée, l’Être humain possède en lui cette force d’Amour qu’il peut donc tout naturellement rayonner à condition d’être dans le positionnement intérieur approprié. Pour être dans ce positionnement particulier, la seule chose à faire est de ne rien faire justement. Il suffit d’ÊTRE... mais c’est justement là que cela se corse pour celui ou celle qui ne s’est jamais autorisé-e à ÊTRE, c'est-à-dire vivre un état de Présence consciente au-delà de toute identification à des formes pensées génératrice d’un sentiment de "soi" illusoire et fallacieux. Cet état d’être est synonyme d’Acceptation et d’Accueil inconditionnel de ce qui Est, ce qui se manifeste par l’absence de réaction selon les modèles de fonctionnement de l'ego.

L'énergie d'Amour est déjà là, partout, en abondance et à profusion. Toutefois, pour que l’Être humain puisse s’en faire le vecteur incarné dans la matière, il lui est nécessaire d’aligner son esprit sur la Conscience Divine. En d’autres termes, son niveau de conscience ne doit plus être celui de l’identification à l’ego limité, mais celui de l’Absolu en tant que Présence aimante et bienveillante naturellement mue par la Volonté de faire ce qui est JUSTE pour garantir la croissance et l’harmonie de chaque forme de vie de laquelle Il ne se sent nullement séparé, mais au contraire intimement relié en tant que parcelle de Lui-même.

Dans cet "état d’être", c’est l’Absolu qui est aux commandes, et le petit "moi" limité qui jusqu’alors décidait du sort de votre individualité est désormais maîtrisé. L’Absolu, c’est donc vous dans votre nature immanente qui œuvrez dans le respect de l’Ordre naturel des choses. Votre volonté n’est plus motivée par des besoins égotiques, mais uniquement par l’intime conviction de faire ce qui doit être fait dans le respect de la Justice du Plan Divin. Le service désintéressé pour la seule satisfaction de faire ce qui doit être fait fait de vous une incarnation de la Volonté Divine manifestée au travers de vos pensées, de vos émotions et de vos actes, qui ne proviennent donc plus de vos conditionnements, mais de la sagesse de votre Maître intérieur avec lequel vous ne faites donc plus qu'UN.

C’est donc la conscience humaine qui doit élever son regard pour devenir pur Amour et orienter ses rayons bienfaisants sur ce qu’elle perçoit. L’individu qui ne fait pas l’ "effort" de s’élever en conscience pour vivre l’Amour demeure dans un esprit de division généré par l’ego et s’empêche par conséquent de manifester sa véritable Essence Divine. Voilà la raison pour laquelle la souffrance et le chaos règnent encore sur notre monde : l’être humain se coupe (consciemment ou inconsciemment) de la Source de toute vie de part sa pensée erronée et duelle. La dysharmonie et la souffrance ne sont pas le couperet d’un Dieu vengeur et punisseur, mais la conséquence de l’ignorance des véritables Lois cosmiques évolutives (que la tradition hindouiste appelle*Dharma*) et de l’identification à l’ego en tant qu’entité séparée du tout, mu par la seule volonté de défendre ses intérêts et son image aux yeux du monde extérieur qui pourtant n’est que l’exact reflet de ce qu’il porte en lui mais qu’il s’empêche de voir comme tel de par son regard déformé par le prisme mental de ses pensées et de ses croyances limitantes.

Ainsi, l'Amour émerge de lui-même lorsque le mental se tait et que la conscience de veille s’ouvre à la magie de l’instant présent. C’est la raison pour laquelle nous disions plus haut qu’il n’y a rien à faire pour Aimer, mais tout à ÊTRE, c'est-à-dire observer et ressentir la vie qui s’écoule au rythme des énergies qui se meuvent en l’instant présent. L'Amour est une Force et non un sentiment. Cette Force jaillit de vous-même du moment où vous ne cherchez pas à l'obtenir, du moment où votre mental et votre émotionnel se calment, du moment où vous lâchez prise et vous acceptez la réalité telle qu'elle est. Lorsque vous accueillez les choses telles qu'elles sont, sans chercher à les modifier, l'Amour peut émerger depuis le Coeur même de votre Être, et illuminer tout ce que vous observez. Ainsi, s'aimer ou aimer l'autre n'a besoin d'aucune condition. Aimer est un état d'être, une façon de regarder le monde sans chercher à le définir ou à l'analyser. Du moment où vous êtes dans le silence intérieur, vous Aimez, et ce n'est pas votre petit "moi" qui aime, mais ce que vous êtes en Essence, la pur étincelle de Vie qui anime toute chose en ce monde.

Cette position équanime de la conscience de veille induit tout naturellement l'esprit de bénédiction : un sentiment profond d’Unité avec la chose observée, qui n’est dès lors plus distincte de l’observateur, mais qui est lui. Dans cet état de conscience, l’observateur n’est qu’une seule et unique chose qui s’observe lui-même au travers de la forme qu’il prend dans l’instant présent. Cette bienveillance envers la vie manifestée est également une forme de célébration. C’est une vibration intérieure proche de la Joie et de la Gratitude d’ÊTRE la vie elle-même composée d’un panel infini de manifestations tirant leur substance d’un Principe unique. C’est un état d’être absolument magnifique et bienfaisant. C’est la félicité sans mesure, indescriptible. C’est la Joie dans la beauté de la vie illimitée. C’est la générosité et le souci d’autrui comme de soi-même. C’est la santé et la satisfaction des besoins de chaque forme de vie.

Comprenez bien, au travers de ce qui est écrit ci-dessus, qu’il est à votre portée d’incarner l'énergie christique. En effet, celui que l'on nomme traditionnellement le "Christ" n'est pas un personnage avec une barbe et des longs cheveux, bien qu’il soit souvent identifié à Jésus qui en était effectivement une incarnation vivante. Le Christ est un aspect du Divin, c'est-à-dire un état d’être absolument lumineux et glorieux qu’il n’appartient qu’à vous de vivre. Ne faites pas l’erreur de croire que vous n’en êtes pas digne, car toute créature est digne d’être Aimée et digne d’être elle-même un canal de l'Amour. Si vous sentez en vous une force qui s’oppose au lâcher-prise et à l’instant présent, souhaitant continuer de contrôler l’individualité en se faisant passer sournoisement pour vous, observez cette dynamique intérieure et accordez-lui également votre regard équanime et bienveillant. Soyez très vigilant-e, et refusez de lui prêter le flanc, au risque de lui conférer un pouvoir sur vous qu’elle ne se privera pas d’utiliser pour vous maintenir sous son emprise et vous empêcher d’accéder à l’absolue perfection de votre dimension christique. Vous êtes déjà parfait-e ici et maintenant... Voici le petit exercice qui va vous permettre d'en faire l'expérience...

|  |
| --- |
| **Déroulement de l’exercice**  Avant d’entamer l’exercice, posez un verre d’eau pure devant vous (eau de source ou eau du robinet, filtrées si possible), une eau qui n’est pas morte énergétiquement comme celle des supermarchés par exemple. Il faut que l’eau soit encore "vivante", c'est-à-dire que l’Âme de l’eau (les Ondines, conscience élémentaire de l’eau) doit encore être présente.  bodhiyuga amour gratituteRevenez à un état de conscience naturel en faisant silence en vous (*mode alpha*). Passez de l’identification au mental à la pure Présence consciente. Ouvrez-vous à l’Absolu en vous en étant intensément présent-e à ce qui se passe dans l’ici et maintenant. Détendez-vous, lâcher-prise. N’étiquetez rien, ressentez seulement, vibrez l’essence de ce qui se passe en cet instant présent. Cueillez les sensations telles qu’elles sont, peu importe leur nature et le canal de perception qui vous permet d’en capter la vibration (vue, toucher, goût, odorat, ouïe, ressenti intérieur,...). Oubliez la notion d’intérieur et d’extérieur et entrer en communion avec ce que perçoivent vos sens. Dans ce positionnement, vous avez toujours une personnalité mais vous n’y êtes plus confiné. Vous êtes tout ce que vous observez. Vous êtes à la fois votre corps physique et à la fois l’oiseau dont vous percevez le sifflement. Si vous vous surprenez à mentaliser ce que vous percevez, alors observez également cette dynamique en vous et laissez à nouveau la Conscience que vous êtes se poser sur d’autres phénomènes vibratoires (souvenez-vous que tout, absolument TOUT est vibration dans l’univers, vibrations transmises à votre conscience de veille dans l’incarnation par le biais de vos sens et de votre système nerveux qui les relaie sous forme d'impulsions magnétiques jusqu'à votre cerveau). Être Conscience Pure, c’est tout simplement entrer en relation directe avec les formes manifestées dans le monde phénoménal sans l’interférence du mental.  Dans cet état d’être, vous êtes l’Amour, vous êtes la bienveillance, l’abondance, la gratitude, la guérison, la santé et l’harmonie. En vibrant cela, vous activez également la loi d’attraction qui attirera à vous ce qui émane de vous. Vos besoins seront donc satisfaits avant même que vous puissiez venir à "manquer". Voilà pourquoi Jésus nous invitait à *"chercher premièrement le Royaume de Dieu et sa Justice"*afin que tout nous soit donné par surcroît. Vous êtes DEJA cette Présence aimante, bienveillante. Si vous n’y croyez pas, alors observez cette croyance. Accueillez votre résistance intérieure qui se manifeste sous la forme de doutes, de sentiments d’indignité ou d’incapacité, d’imperfection, etc. Désidentifiez-vous de ces schémas en les contemplant pour ce qu’ils sont. Ils ne sont pas ce que vous êtes, ils ne sont que des formes-pensées qui cherchent à vous maintenir dans des rôles égotiques limités. Ne jugez pas cette partie de vous qui fait obstacle, mais observez là telle qu’elle est. Ne cherchez rien, ne forcez rien, lâcher totalement prise et acceptez que ce moment soit exactement comme il est, sans vouloir le changer ou l’améliorer. Ne cherchez aucun ressenti en particulier, aucun résultat. Soyez simplement pleinement Présent-e.  Lorsque vous sentez que vous êtes en paix intérieurement et que votre esprit se laisse pénétrer par l'énergie d'Amour, prenez votre verre d’eau entre vos deux mains et contemplez l’eau qu’il contient. Eprouvez de la gratitude envers cette eau que vous vous apprêtez à boire. L’ouverture du Cœur doit se faire naturellement et vous ne devriez pas avoir à forcer votre élan de bienveillance.  L’eau étant un condensateur fluidique (ce qui signifie qu’elle s’imprègne facilement des énergies qui l’entourent et qui sont rayonnées directement sur elle), l’énergie de bénédiction (bienveillance) va imprégner puissamment l’eau. Vous pouvez également émettre l’intention d’impacter l’eau des énergies christiques de guérison et de protection. Soyez assuré-e que l’eau reçoit cette énergie.  Ensuite, lorsque vous sentez que le moment est venu, vous pouvez boire cette eau "bénite". L’eau va imprégner toute l’eau de votre corps, et ses propriétés de guérison et de protection vont au final s’infiltrer dans chacune de vos cellules.  Toujours dans cet esprit de bénédiction, vous pouvez remercier et bénir l’élément Eau ainsi que sa conscience élémentaire, les Ondines.  Bien entendu, vous pouvez vous mettre dans cet état de Présence aimante aussi souvent que vous le souhaitez. |

Le Bouddha historique, Siddartha Gautama, affirmait que "*tous les êtres vivants sont bouddha et ont sagesse et vertus*". Quant à nous, nous affirmons que tous les êtres vivants sont le Christ et qu'ils sont l'Amour-Force et ses vertus.