Ressentir la Vie couler en soi

* RESSENTIR LA VIE COULER EN SOI
* [Imprimer](http://www.bodhiyuga.net/index.php/votre-pratique-spirituelle/exercices/124-ressentir-la-vie-couler-en-soi)

Créé le 22 novembre 2011

L’énergie d’Amour-Force n’a pas besoin d’être canalisée par un rituel compliqué, des symboles, des mantras ou une initiation onéreuse quelconque, car elle vous imprègne déjà à chaque instant. Son flux est permanent et vous en êtes le bénéficiaire de manière inconditionnelle. En effet, l’Amour vous est acquis quelles que soient vos conditions sociales, l’image que vous avez de vous-même, votre degré de réussite, votre intelligence, votre intégrité morale, etc. C’est la Force de création et de cohésion la plus puissante de l’univers et vous baignez dans son champ de Présence à chaque instant.

Sur le plan de la matière, la manière la plus directe d’entrer en contact avec elle est la respiration. Elle est le moyen utilisé par votre corps physique pour se nourrir de l’énergie d’Amour-Force. À chaque inspiration, vous en absorbez la quintessence et vous la distribuez à toutes les composantes physiques de votre corps, via le réseau de canaux d’énergie nommés *nâdis*.

Les principaux obstacles au flux continu de l’Amour-Force sont votre état d’esprit et vos conditionnements, ainsi que tous les blocages qu’ils induisent dans votre structure physique et émotionnelle. Par exemple, lorsque vous êtes identifié à certains schémas de fonctionnement négatifs qui induisent en vous l’idée qu’il faille vous défendre pour ne pas subir une dévaluation du sentiment identitaire de votre "faux-moi", ou que vous éprouvez de l’anxiété, de la haine ou de la tristesse en réaction à certaines situations de votre vie, alors vous perdez confiance en l’absolue capacité de l’Amour-Force de remédier à tous vos besoins et de vous "nourrir" sur tous les plans. Cela produit la peur de manquer, tant sur le plan physique que psychologique.

De par votre attachement à vos modèles de fonctionnement conditionnés, vous vous coupez du flux d’énergie d’Amour. L’émotion de peur est à la racine de toutes les souffrances, tous les maux et toutes les expériences de vie fâcheuses. Elles sont le résultat de l’impression de séparation qui découle de l’identification de votre conscience de veille à ce "moi" fallacieux formé d’un ensemble de croyances mentales. En transcendant cette impression de séparation, vous vous ouvrez à l’Unité de votre Véritable nature et vous acquérez l’absolue conviction que l’Amour est ce que vous êtes au-delà de la forme. Vous n’avez dès lors plus de raisons d’avoir peur et votre état d’Être devient synonyme d’acceptation et de lâcher-prise. Dans cet état de conscience, vous savez que tout est en vous et que vous n’avez plus à changer vos conditions extérieures pour trouver la plénitude. En vous ouvrant au flux d’Amour, vous augmentez votre taux vibratoire et vos circonstances extérieures se mettent au diapason de votre nouvelle tonalité intérieure.

Ainsi, l’obstacle majeur qui peut empêcher l’énergie d’Amour de vous apporter ce dont vous avez besoin pour être en bonne santé et heureux, c’est votre identification à certains schémas de pensée involutifs. Ces schémas génèrent un état de stress qui déclenche un ensemble de réactions physiologiques entravant le flux naturel d’énergie. Comme nous l’avons vu, le stress dérègle la respiration. L’énergie psychique à basse vibration de ces schémas de pensée imprègne vos fluides corporels et génère des blocages d’énergie dans votre système nerveux. Souffrant de dysfonctionnements dans votre corps physique, vous alourdissez d’autant plus votre état d’esprit, dans un cercle vicieux autodestructeur.

Lorsque vous reconnaissez cette dynamique en vous-même, prenez quelques minutes pour pratiquer l’exercice suivant. Grâce à lui, vous verrez à quel point il est simple de vous reconnecter consciemment à l’énergie d’Amour-Force.

|  |
| --- |
| **Déroulement de l'exercice :**  Détendez-vous, abandonnez-vous au flux d’Amour. Détendez toutes les parties de votre corps qui pourraient être crispées. Relâchez-les une à une, en balayant votre corps de haut en bas, et de bas en haut. Vous devez vous relaxer au maximum. Cette détente physique est la conséquence naturelle d’un esprit paisible. Comme le corps et l’esprit sont interconnectés, en agissant sur votre organisme vous apaisez automatiquement votre esprit. Détendre votre corps en toutes circonstances allègera votre psyché d’autant et vous ferez plus solidement face à toutes les difficultés rencontrées dans votre vie de tous les jours. Une fois bien relâché, focalisez toute votre attention sur votre respiration. Ressentez les sensations qu’elle vous procure dans votre buste. Surtout ne modifiez pas votre respiration, laissez-la redevenir totalement naturelle. Respirer harmonieusement est le meilleur moyen d’assurer un flux optimal de l’énergie d’Amour en vous-même. Dans cet état de Conscience pure, l’Amour-Force peut imprégner tous les plans de votre Être. Au niveau de votre corps physique, vous en faites l’expérience sous la forme de l’harmonie, de la guérison, de la santé. Vous pouvez le ressentir sous la forme de vibrations, de sensations de chaleur, de froid ou de picotements. C’est le signe que l’énergie circule à nouveau abondamment et librement en vous, réharmonisant l’ensemble de votre corps. Lorsque ces sensations se manifestent, ressentez-les intensément. Restez toujours dans l’observation équanime de ce qui survient. Accueillez les phénomènes tels qu’ils sont, sans chercher à les interpréter. Au niveau émotionnel, vous ressentez un état de grand calme intérieur avec une émotion de joie provenant du simple fait de vous sentir vivant. En laissant émerger votre Vraie nature, vous êtes épris d’Amour pour toute la Création. Vous n’avez pas à forcer cela, l’esprit de bénédiction prend possession de votre sphère mentale tout naturellement. Vous prenez conscience qu’en abandonnant vos anciens schémas de pensée et en vous reliant à ce que vous ressentez dans l’instant, vous renaissez à la Vie et rayonnez sur elle l’intelligence de votre Cœur. Lâchez, lâchez, lâchez... vous n’avez rien à craindre, vous êtes béni. Restez quelques instants dans ce contact étroit avec le flux d’Amour qui vous nourrit de l’intérieur et ancrez en vous la conviction que **cet état d’Être n’est toujours qu’à une seule pensée de distance**… |

Cet exercice peut être pratiqué à tout moment de la journée et pas seulement en posture méditative. N’imposez pas de limitations ou de conditions à la pratique de cet exercice. Faites-le quand vous marchez, devant votre ordinateur, en prenant votre douche, en faisant votre vaisselle, en mangeant, en conversant avec vos amis, en lisant ce livre, etc. Bien entendu, le mouvement induit par vos activités ne vous permettra pas de détendre entièrement votre musculature, mais le relâchement en conscience de certaines parties du corps permettra au flux d’énergie de circuler néanmoins plus librement que si vous restiez crispé et tendu. Ainsi donc, demandez-vous le plus souvent possible : "*Quel est mon état d’esprit, à quels schémas suis-je en train de m’identifier inconsciemment, quelle vibration suis-je en train d’émettre, comment est ma respiration ?*" Prenez conscience et lâchez prise. Quoi que vous fassiez, et si cela ne vous impose pas une concentration mentale totale, ayez un œil sur votre respiration et votre état de relâchement musculaire. Vous verrez, c’est simple mais puissant.