

LES DONS OFFERTS PAR LA RESPONSABILITE EMOTIONNELLE

BEAUCOUP PARMIS NOUS ONT PARTICIPÉ PAR LE PASSÉ A DES MÉTHODES DE NETTOYAGE ÉMOTIONNEL ET N'ONT PAS ATTEINT LES RÉSULTATS ESPÉRÉS. NOTRE DOULEUR, NOTRE COLÈRE ET NOTRE PEUR SEMBLANT SANS FIN. EN CONSÉQUENCE, NOUS AVONS COMMENCÉ A NOUS DEMANDER SI NOUS FAISONS QUELQUE CHOSE DE MANIÈRE INCORRECTE. IL SE PEUT QUE L'UNE DES RAISONS DE NOTRE MANQUE DE SUCCÈS SOIT DU AU FAIT QUE NOUS AVONS ABORDÉ LE NETTOYAGE EMOTIONNEL DE MANIÈRE *RÉACTIVE* SANS NOUS RENDRE COMPTE QUE TOUT CE QUI RÉSULTE D'UN COMPORTEMENT RÉACTIF EST UN DÉSÉQUILIBRE SUPPLÉMENTAIRE. CETTE DISCUSSION EST DESTINÉE A TRANSFORMER NOTRE APPROCHE DU NETTOYAGE ÉMOTIONNEL AFIN QU'IL PUISSE NOUS PERMETTRE DE RÉTABLIR CONSCIEMMENT L'ÉQUILIBRE PLUTOT QUE D'ACCROITRE INCONSCIEMMENT NOTRE MAL-ETRE ACTUEL.

Il est inévitable que nous abordions tous le nettoyage émotionnel de manière réactive. C'est parce que nous y sommes conduits par l'inconfort. Il est peu probable que quelqu'un connaissant le confort soit inspiré à purifier son corps émotionnel. Le Catch 22 nous signifie que tout comportement réactif fait systématiquement naître un déséquilibre, il se peut donc qu'au départ le nettoyage émotionnel nous rende encore plus mal à l'aise et si nous persistons à réagir aux déséquilibres de notre corps émotionnel, nous ne faisons que jeter de l'huile sur le feu.

Nous ne pouvons aborder nos peurs pour la simple raison que nous sommes "effrayés" de ce qui se passera si nous ne le faisons pas et espérer les dépasser.

Nous abordons notre colère parce que nous sommes contrariés par notre irritabilité continue et que nous espérons aller au-delà de cette colère.

Nous abordons notre chagrin parce que nous sommes épuisés par nos larmes incessantes et que nous espérons aller au-delà de notre peine.

Une autre façon d'aborder notre tristesse, notre colère et notre peur de manière réactive – ce qui signifie aussi que nous les abordons inconsciemment - est lorsque nous le faisons par rapport aux autres. Par exemple si nous essayons de faire face à nos émotions déséquilibrées parce que nous avons peur de perdre notre compagnon ou parce que nous avons peur qu'elles provoquent la perte de notre emploi. De telles approches, bien qu'étant nobles, sont également réactives et ne nous permettront pas de réaliser un nettoyage émotionnel durable. Même si nous accomplissons un changement dans notre comportement grâce à une telle motivation, la réalité est que si l'on enlève le stimulus externe de la situation qui nous a motivés à effectuer un nettoyage émotionnel - comme notre compagnon ou la menace d'un licenciement - nous retournerons toujours vers un comportement émotionnel déséquilibré.

Tous les ajustements comportementaux obtenus par la réaction
sont stimulés extérieurement.

Afin d'être permanents, les ajustements du comportement doivent être menés de
l'intérieur.

Un autre exemple de cette approche stimulée extérieurement est en faisant "un travail de groupe sur la libération des émotions" où nous nous appuyons sur un groupe pour faciliter, soutenir et encourager notre nettoyage émotionnel. Nous ne pouvons faire aucun progrès réel et durable si nous avons besoin de la présence d'un groupe pour accomplir notre tâche. C'est un début, mais quand il s'agit de réellement accomplir les ajustements internes, ce ne peut être qu'accessoire.

Lorsque nous exposons notre libération émotionnelle devant un groupe, nous faisons toujours le jeu des "besoins et désirs" de notre inconscient; nous mettons en scène une représentation et nous utilisons notre drame pour subtilement attirer l'attention des autres – une attention que nous n'avons pas encore la maturité émotionnelle de

nous offrir à nous-mêmes. A travers le travail de libération émotionnelle il s'agit de mûrir émotionnellement, de devenir le soutien que nous avons cherché chez les autres et cela ne peut être véritablement accompli si nous avons besoin de la présence des autres au cours de nos expériences de libération de nos émotions.

Faire quoi que ce soit qui soit motivé par la présence des autres est *réactif*.

Une autre raison pour laquelle notre travail de libération émotionnelle peut s'avérer stérile est notre insistance "à vouloir comprendre" la nature complexe du déséquilibre émotionnel que nous vivons. Si nous devons comprendre ce qui nous arrive, et pourquoi, afin de permettre au processus de libération émotionnel de se dérouler, alors nous n'avons pas vraiment abordé le domaine émotionnel; nous ne sommes pas encore arrivés au cœur du sujet. S'accrocher à "vouloir comprendre" signifie que nous errons encore dans le plan mental.

La fréquence la plus efficace pour nous libérer de notre charge émotionnelle négative est de "pleurer tout seul sans absolument aucune raison". C'est le signal que nous avons quitté le plan mental et que nous avons totalement immergé notre conscience dans notre corps émotionnel.

Le moment où nous intégrons que "la seule issue à un comportement réactif signifie encore plus d'inconfort" nous sommes prêts à envisager une autre approche vers notre cœur.

Notre défi consiste donc à aborder le nettoyage émotionnel par la réceptivité et non par la réactivité. En d'autres mots, comment pouvons-nous activer la fréquence de la l'authentique responsabilité émotionnelle ? Nous pouvons accéder à la réponse à cette question si nous sommes capables de percevoir "une perspective plus large".

Percevoir une perspective plus large demande que nous élevions notre conscience par-delà son intrication avec la peur, la colère et le chagrin qui nous poursuivent et la placer plutôt dans le Dharma en exhumant le plus haut dessein de tout cela : la

divine volonté de cette étape particulière de notre voyage éternel. C'est ce que nous désirons réaliser lors de cette discussion et cette tâche nécessite que nous revenions en arrière un instant et prenions du recul afin d'éveiller notre clairvoyance grâce à notre intuition.

'Le Processus de la Présence' nous introduit à deux outils de perception appelés "La Voie de la Conscience" et "Le Cycle de Sept Ans". Le but du livre en apportant ces outils de perception à notre conscience est de nous révéler le caractère intentionnel de notre entrée dans notre expérience humaine actuelle.

La Voie de la Conscience nous révèle que notre conscience se déplace de manière intentionnelle et méthodique depuis le plan vibratoire (matrice) vers le plan émotionnel (enfance) vers le plan mental (adolescence), puis dans l'expérience physique (adulte), dans cet ordre précis.

Le cycle de Sept Ans nous révèle comment la séquence de cette entrée intentionnelle est nécessaire afin de développer notre capacité à interagir avec les différentes caractéristiques de notre expérience.

Ces deux outils de perception nous assistent également afin d'intégrer la raison pour laquelle le contenu émotionnel est le point d'origine de la qualité de notre expérience de vie et pourquoi c'est donc cet aspect de notre expérience (le cœur) qui doit être équilibré si nous cherchons à surmonter notre perception d'inconfort. En d'autres termes, la paix n'est pas une circonstance physique, ni un concept mental; la paix authentique est un état d'être qui, lorsqu'il est embrassé émotionnellement, lorsqu'il est ressenti, rayonne alors sur notre mental et au cœur de nos situations sur le plan physique.

Ce que la Voie de la Conscience permet de porter également à notre attention est que lorsque nous cherchons à retrouver la pleine conscience – à extraire notre attention d'un paradigme basé sur le temps et à nous réveiller à la plénitude de notre Présence immortelle authentique tandis que nous voyageons à travers cette expérience de vie mortelle - il existe un chemin précis et très intentionnel qu'il nous

faut prendre: nous devons renverser la Voie de la Conscience que nous avons l'habitude d'emprunter pour entrer dans l'expérience de cette vie.

En d'autres mots, nous devons d'abord atteindre la présence physique, puis la clarté mentale, puis l'équilibre émotionnel. Ce n'est que lorsque cela est accompli que nous pouvons nous réveiller à notre identité vibratoire. Si nous sautons l'une ou plusieurs de ces étapes le long du chemin, nous devons à un moment donné revenir afin de les compléter.

Le but de ce parcours d'évolution intentionnel nous éveillant à la pleine conscience est évident dans toutes les pratiques de méditation:

On nous enseigne d'abord à adopter une posture physique et à rester tranquille.

Puis il nous est proposé un mantra à répéter mentalement afin de nous apaiser et de nous concentrer sur nos processus de pensée.

Puis on nous encourage à accueillir l'expérience de 'l'amour et de la dévotion' à travers lesquels nous pénétrons le plan "spirituel" ou vibratoire.

Une fois encore nous observons le mouvement de notre attention se déplaçant du physique vers le mental vers l'émotionnel pour entrer dans le vibratoire. (Dans *'Le Processus de la Présence'* nous utilisons le mot "vibratoire" au lieu de spirituel.)

Le problème est que beaucoup d'entre nous, en raison de l'intensité de notre mal-être émotionnel enfoui, essayent de prendre un raccourci: nous essayons de pénétrer directement dans le plan vibratoire sans aborder méthodiquement et intentionnellement chaque étape du voyage qui est requise. Notre "raccourci vers Dieu" se manifeste invariablement comme une tentative camouflée de fuir l'expérience de vie dans laquelle nous avons été placés; nous tournons le dos à l'importance et la signification de notre vie ordinaire quotidienne et cherchons à la place "une expérience spirituelle" qui pourra en quelque sorte *nous sauver* de l'inconfort quotidien que nous vivons. Nous dissimulons souvent ce comportement réactif sous la forme de quête de pouvoir "élargir notre conscience", "réaliser notre destin" ou "connaître Dieu".

Pourtant, peu importe la manière dont nous la camouflons, notre quête d'une "expérience spirituelle" en dehors de la vie que nous expérimentons déjà ne peut être qu'une réaction, pas une réponse. Il s'agit d'une réaction au malaise intérieur profondément réprimé auquel nous tentons d'échapper. Du fait que nous avons la conviction que le malaise est causé par quelque chose se trouvant "là-bas au-dehors" nous pensons qu'en changeant quelque chose "là-bas au-dehors" comme en devenant un "disciple spirituel", cela nous aidera.

S'il n'existait pas en nous de mal-être intérieur nous n'aurions absolument aucune envie de "nous lever du divan" et de rechercher activement des réponses ou le salut à l'extérieur de notre expérience de vie quotidienne ordinaire.

C'est en réaction à notre mal-être intérieur que nous rejoignons des chemins spirituels et des mouvements religieux qui promettent de "nous délivrer de la souffrance de ce monde". Par conséquent, nous nous retrouvons à suivre des maîtres et des groupes qui nous promettent de nous mener au ciel, vers un quelconque paradis ou vers Dieu. Il nous est dit qu'une fois que nous arriverons à ce futur lieu de refuge - ce qui nécessitera une certaine forme de pratique (pendant de nombreuses années voire des vies) - qu'il n'y aura plus de souffrance. Dans cette perspective, "suivre" est réactif. Il n'y a rien de responsable là-dedans. Suivre une personne ou suivre les autres nous éloigne de nous-mêmes. Nous abandonnons notre pouvoir à une idée, à une personne autre que nous-mêmes, à une organisation et à une manière d'agir basée sur le temps.

Les voies spirituelles et les religions qui promettent de nous sauver de nos souffrances passées et présentes en nous garantissant un avenir parfait nous volent notre moment présent.

Ces organisations et ces individus nous volent nos vies, juste sous notre nez. Toute démarche qui nécessite "un sauveur" ou un "paradis" pour réaliser son objectif est réactive car elle nous fait aborder Dieu comme moyen d'évasion.

Dieu n'est pas une voie d'évasion.

Dieu est partout. A quoi pensons-nous échapper et où croyons-nous nous échapper ? Croyons-nous vraiment que nous allons accomplir quelque chose d'essentiel en abordant la Source de manière réactive ? Tout comportement réactif, sans exception, fait naître un déséquilibre. Lorsque nous nous comportons inconsciemment et donc de manière réactive, nous mésinterprétons le mot "suivre". Nous croyons ensuite littéralement que pour accomplir quelque chose spirituellement nous devons abandonner l'endroit où nous sommes pour aller là où se trouve quelqu'un d'autre. Et si cette personne se déplace, nous devons alors nous déplacer également. Il est vrai qu'il existe des Maîtres sur cette terre qui sont là pour nous initier aux mystères vibratoires de notre propre identité. Cependant, lorsqu'ils disent "Suivez-moi", ils veulent dire "Que ma présence physique sur cette terre soit un reflet extérieur de votre potentiel intérieur afin que preniez conscience de comment vous déplacer vous-mêmes au sein de l'accomplissement du Soi et donc de la Réalisation de Dieu". Toutefois, l'accent est mis sur "vous déplacer vous-mêmes". Ils ne veulent pas dire laissez tomber ce que vous faites et rejoignez-moi ici" ou "habiliez-vous en blanc et donnez-vous un nom Indien". Lorsqu'un Maître authentique utilise le mot "suivre", il fait toujours référence à un ajustement intérieur et non pas à un mouvement extérieur. Les Maîtres qui exigent qu'on les suive au sens littéral du terme – un groupe se déplaçant avec eux où qu'ils aillent - sont à éviter à tout prix. Nul Maître authentique n'a "besoin" ou ne "veut" de disciples. Un Maître n'a besoin d'aucun adepte pour être un Maître. Potentiellement, nous sommes tous des Maîtres. Dans cette perspective, qui est censé suivre qui?

Toute activité extérieure menée dans le but de "devenir spirituel" est une réaction inconsciente vis-à-vis d'un malaise émotionnel intérieur.

Voilà donc ce que beaucoup d'entre nous ont fait inconsciemment: Nous avons abordé le domaine vibratoire comme une réaction au malaise que nous vivons dans nos cœurs actuellement. Au moment où nous pouvons admettre cela en nous-

mêmes, nous sommes libres de l'emprise que tous les faux prophètes peuvent avoir sur nous.

Cette approche réactive – celle de tenter de prendre un raccourci vers le plan vibratoire - est également évidente au cœur de nombreuses organisations New-Age. Cela se manifeste par la façon dont celles-ci s'identifient comme étant des mouvements dédiés au "Corps, Mental & Esprit". Le mot "Cœur" est laissé de côté. Il se peut que cela ne soit pas fait consciemment, mais c'est révélateur de la façon dont nous essayons de manière ignorante de conquérir le plan vibratoire alors que nous ne sommes pas encore conscients de la manière d'aborder méthodiquement et intentionnellement notre entrée sur le Chemin de la Conscience.

Nous ne pouvons contourner notre cœur et nous attendre à rencontrer ce que Dieu représente pour nous. Dieu est amour et le cœur est le point d'origine pour expérimenter tout amour pendant que nous sommes incarnés sur les plans physique, mental et émotionnel.

Dieu ne peut être connu *qu'à travers* le cœur.

Dans de nombreux textes bibliques, il est expliqué très clairement que "la souffrance est la clé de la libération". Nos religions et nos maîtres, émotionnellement non intégrés, ont mal interprété et par conséquent, dénaturé ces textes et les ont utilisés pour nous faire accomplir toutes sortes de rites, rituels et dogmes ridicules, qui ne servent qu'à ajouter davantage de souffrance à notre expérience. Ceci est dû au fait que les partisans de ces systèmes religieux et voies spirituelles n'ont eux-mêmes pas intégré leurs propres cœurs. Etant mentalement et physiquement paralysés, ils approchent les Ecritures de manière littérale. Toutes les Ecritures sont métaphoriques et toutes les métaphores parlent la langue du cœur. Afin d'entendre les véritables messages des Ecritures et d'être capables de nous abreuver à leurs vérités, il nous faut faire l'expérience de pénétrer et d'intégrer l'état de notre propre cœur. Lorsque ces textes parlent de "la souffrance comme la clé de la libération», ils ne signifient pas "ajoutez de la souffrance à votre expérience de vie afin de connaître Dieu". Cela est ridicule.

Nous n'avons pas à ajouter de souffrance à notre expérience de vie pour nous libérer de notre inconscience ; nous devons faire face à la souffrance qui réside déjà dans nos cœurs.

Dans cette perspective, nos peurs, colères et douleurs actuelles possèdent un sens profond. Ces circonstances énergétiques sont nos dons. Comprendre ce dessein élevé au sein de nos malaises actuels transforme notre réactivité en réponse, et, en conséquence, notre déséquilibre en équilibre. Alors, découvrons ce changement de perception ...

Lorsque nous sommes enfants, notre corps émotionnel fonctionne parfaitement, mais alors que nous approchons l'âge de sept ans il commence à se refermer afin que nous puissions entamer une période de développement centré sur le corps mental. Lorsque notre corps émotionnel se referme, nous perdons pratiquement toute conscience de notre corps émotionnel. En d'autres mots, nous ne fonctionnons plus à partir de la "perception de nos ressentis". Percevoir nos ressentis signifie que nous sommes en mesure de "sentir les conséquences de nos pensées, paroles et actions avant même de les mettre en place". La perception de nos ressentis peut également être appelée "la conscience de la conséquence". En tant qu'adultes, nous n'avons pas de perception de nos ressentis. Cela est intentionnel.

Si nous possédions la perception de nos ressentis, nous n'aurions pas réalisé la moitié des expériences qui ont été les nôtres et notre monde n'en serait qu'appauvri.

Il a été nécessaire que nous soyons inconscients afin d'initier et participer à la plupart des activités qui nous ont amenés vers ce moment d'éveil.

Du fait que nous ne fonctionnons pas à partir de la perception de nos ressentis, nous parlons, agissons et pensons d'une manière que sinon nous éviterions. Ce niveau d'engourdissement émotionnel nous est nécessaire afin que nous puissions pénétrer les voies obscures dans lesquelles nous sommes entrés afin d'y apporter la lumière.

Cependant, il arrive un moment dans notre évolution où il nous faut nous sortir de notre comportement inconscient et réactif. Nous devons nous réveiller afin que nous puissions effacer ces expériences inconscientes et les utiliser comme une palette de

couleurs nous aidant à peindre ce monde avec un niveau de compassion qui ne peut naître que de l'humilité de l'expérience personnelle. Une partie de notre expérience d'éveil est que nous devons nous reconnecter avec la véritable Présence que nous sommes afin que nous puissions fonctionner à partir de cet état de parfaite attention. Il nous faut "être dans le monde, mais ne pas faire partie de celui-ci"; il nous faut nous tenir les pieds ancrés fermement dans la terre mais le cœur embrassant consciemment le plan vibratoire. Comme la Voie de la Conscience le révèle, cela exige que nous ré-entrions consciemment dans notre corps physique, puis que nous retrouvions notre clarté mentale, puis que nous nous engagions dans le challenge de prendre conscience du potentiel de notre corps émotionnel en débloquent tous les patterns des disfonctionnements énergétiques inconscients qui alimentent nos comportements réactifs. Ces schémas émotionnels dysfonctionnels sont ce que nous appelons la peur, la colère et la douleur.

Rétablir l'équilibre émotionnel nécessite de ressentir ces circonstances énergétiques - c'est tout - "RESSENTIR". Pour ce faire nous avons d'abord ancrer notre conscience fragmentée en entrant dans le corps et en ressentant les multiples sensations intérieures que nous avons essayé d'éviter par la sédation et le contrôle et qui lui sont inhérentes. Ressentir consciemment les diverses sensations physiques au sein de notre corps réveille automatiquement notre capacité de "sentir" et sert donc de portail pour réveiller la conscience du corps émotionnel. C'est pourquoi la présence sur le plan physique doit être activée en premier. Dans *'Le Processus de la Présence'*, la présence sur le plan physique est initiée par la pratique quotidienne de la respiration consciente connectée.

Une fois que la présence sur le plan physique est activée, nous pouvons recouvrir la clarté mentale. L'état de clarté mentale est triple:

Premièrement, c'est la prise de conscience que nous sommes responsables de la qualité de nos propres expériences de vie.

Deuxièmement, c'est la prise de conscience que le corps émotionnel est le point de causalité de la qualité de nos expériences de vie.

Troisièmement, c'est la prise de conscience que c'est seulement en équilibrant le point d'origine de notre expérience que nous pouvons authentiquement manifester un équilibre au sein de nos processus de pensée et de nos circonstances extérieures sur le plan physique.

Une fois que nous atteignons ce niveau de clarté mentale, nous sommes prêts à *cesser de penser et à nous abandonner entièrement au ressenti*. Ce point, où nous nous abandonnons à nos ressentis, est une partie cruciale du voyage. Ce n'est qu'en nous abandonnant à notre véritable état émotionnel que nous pouvons réveiller notre conscience du corps émotionnel. Ce n'est qu'en "ressentant le véritable état de notre corps émotionnel" que nous pouvons réveiller la perception de nos ressentis.

Par la purification émotionnelle il ne s'agit donc pas "de nous débarrasser de tout cela afin que nous puissions passer à autre chose". Cela est l'approche réactive par laquelle la plupart d'entre nous abordent ce travail – c'est cette même approche qui nous mène à croire que nous n'arrivons à rien et qui, au dire de tous, semble aggraver les choses. Par le nettoyage émotionnel, il s'agit "d'activer un état d'être au sein du monde par lequel nous fonctionnons à partir du cœur comme étant le point d'origine motivant toutes nos pensées, paroles et actes".

Lorsque nous sommes en mesure de d'agir à partir de la perception de nos ressentis, nous n'avons nul besoin de loi. Là où il y a amour, il n'existe pas de loi. Lorsque nous pouvons ressentir les conséquences de nos pensées, de nos paroles et de nos actes avant de les mettre en place, nous n'entretenons pas de comportements blessants et réactifs. Nous fonctionnons alors à partir d'un point d'amour authentique et de respect pour toute forme de vie. Personne n'a à nous dire comment nous devons mener notre expérience en ce monde; notre cœur accomplit cette guidance naturellement. Réveiller la perception de nos ressentis nous transforme automatiquement en êtres humains qui font preuve de compassion, d'amour, de respect et emplis d'attention consciente.

Toutefois, ce n'est pas le seul bénéfice qu'apporte la perception des ressentis ; elle stimule également la joie authentique. Jusqu'à ce que nous devenions capables de

sentir notre propre peur, colère et douleur, nous ne pouvons connaître ce qu'est la joie. Jusqu'à ce que nous soyons capables d'embrasser notre propre mal-être intérieur, nous croyons à tort que la joie est un état émotionnel qui est à l'opposé de notre état d'inconfort. Nous croyons à tort que la joie est "un état émotionnel dans lequel nous nous sentons heureux". Il est inexact de penser que la joie est une émotion, en particulier 'une émotion heureuse'.

La joie ne signifie pas se sentir bien; la joie signifie pouvoir tout ressentir.

La joie c'est permettre à tous les ressentis de pénétrer dans notre conscience sans en censurer certains et en favoriser d'autres. La joie n'est ni le bonheur ni une émotion, la joie est "la relation consciente que nous entretenons avec notre corps émotionnel". Nous ne pouvons donc connaître la joie authentique que lorsque nous mettons fin à notre relation réactive avec notre corps émotionnel.

Notre volonté de pénétrer avec sensibilité dans une conscience où nos propres peurs, colères et douleurs auront été supprimées est donc un élément crucial du voyage. En nous permettant de ressentir notre peur, notre colère et notre chagrin, nous réveillons notre capacité *de ressentir* à nouveau - de ressentir profondément. Cette capacité nous permet de sentir ce qu'est véritablement la vie. La vie n'est pas une pensée, un concept ou une idée. Elle n'est pas non plus une circonstance physique. La vie en son cœur est un ressenti.

Si nous ne nous "sentons" pas en vie, c'est que nous sommes morts.

L'ennui est le symptôme d'une personne sans vie. A moins que nos cœurs ne soient ouverts aux énergies en mouvement circulant en nous et autour de nous, nous ne sommes pas en vie - nous ne savons même pas encore ce qu'est la vie. Nous la recherchons donc mentalement par la "compréhension" ou physiquement par nos interminables "actions" ainsi que par l'accumulation de choses. Le Catch 22 signifie que : Nous ne pouvons connaître le sentiment d'être en vie tant que nous fuyons inconsciemment le malaise résidant dans nos cœurs.

Nous ne pouvons savoir ce qu'est la vie lorsque nous nous échappons du moment dans lequel nous sommes en croyant à tort qu'il existe quelqu'un ou un lieu autres qui vont nous sauver de ce monde.

Cependant, dès que nous nous permettons à tous les sentiments de nous pénétrer - un processus qui au départ commence par le désir de vouloir consciemment faire face à notre peur, notre colère et notre douleur - nous réveillons la perception de nos ressentis. Grâce à l'expérience de la perception des ressentis, toutes sortes d'aperçus s'éveillent en nous comme un lever de soleil nous délivrant d'une longue et sombre nuit. Une fois que nous cessons de fuir notre malaise intérieur et au lieu de cela y répondons comme un moyen de nous apprendre à ressentir, l'expérience merveilleuse que nous avons tant attendue apparaît à l'intérieur, devant et tout autour de nous. C'est une découverte magnifique : Tout ce que nous recherchons se trouve juste en face de nous. Réaliser cela permet à notre conscience de s'installer au cœur de *ce moment*. Puis nous voyons avec admiration que l'expérience de vie qui nous ennuyait par le passé est en fait la profonde expérience spirituelle que nous avons recherchée.

Ce n'est que lorsque nous embrassons tous les ressentis de manière égale comme étant des communications vibratoires provenant directement de Dieu, que nous pouvons commencer à reconnaître ce que notre expérience de vie est réellement : un don de Dieu qui nous permet d'avoir une relation intime avec tout ce que Dieu représente pour nous. C'est le "ressenti", non pas la pensée ou le faire qui nous rend susceptible d'interagir directement avec le plan vibratoire. Ce qui est vibratoire doit être ressenti *pour être connu*. Quoi que représente Dieu pour nous, cela doit être ressenti pour être connu.

Lorsque nous essayons d'entrer dans une "expérience spirituelle" en contournant ou passant par-delà le cœur, nous nous privons des moyens de nous éveiller au vocabulaire nécessaire pour avoir une communication directe avec le plan vibratoire. Nous pouvons alors méditer pendant 1000 ans et ne toujours pas faire d'expérience réelle et donc durable. Nous pensons ensuite que la joie signifie le bonheur et continuons à courir après un état émotionnel en essayant d'échapper à un autre.

Un tel comportement réactif crée un profond conflit intérieur dans nos propres cœurs. Nous appelons alors ce que nous fuyons "le diable" et ce vers quoi nous courons "notre sauveur". Nous émanons ensuite ce conflit vers l'extérieur tout comme un monde en guerre avec lui-même.

Nous ne pouvons approcher le plan vibratoire comme réaction à notre expérience de vie et nous attendre à accomplir quelque chose de réel ou durable. La conscience vibratoire n'est pas une échappatoire; c'est la floraison biologique de notre voyage humain, un voyage qui honore la Voie de la Conscience.

Si un parent donne à son fils ou sa fille une somme d'argent et que l'enfant la repousse de façon réactive et demande autre chose à la place, il est peu probable que le parent donnera encore de l'argent à cet enfant. Il continuera à prendre soin de lui, si toutefois le comportement réactif de l'enfant le permet, mais aucun argent ne lui sera plus donné car le cadeau ne peut encore être apprécié. Toutefois, si le parent donne de l'argent à l'enfant et que celui-ci lui donne de la valeur, c'est avec plaisir que le parent lui en donnera plus car il sait que la valeur du don a été appréciée. En fait, le parent donnera un jour à cet enfant tout ce qu'il possède sachant qu'il saura y accorder de la valeur par son appréciation.

Le mot "Appréciation" est à double tranchant. Il signifie "être reconnaissant pour", mais il possède également une autre fréquence. Lorsque nous possédons des actions immobilières et qu'elles prennent de la valeur, cela signifie que leur valeur augmente; qu'elle s'accroît. Lorsque nous apprécions quelque chose nous "lui donnons de la valeur à travers notre gratitude". Notre expérience de vie est un don qui nous a été offert par nos parents vibratoires. L'apprécions-nous ? Lorsque nous la repoussons et au lieu de cela recherchons une autre expérience pour nous sauver de celle-ci, nous réagissons au don qui nous est donné par nos parents vibratoires. Nous faisons preuve d'un manque de maturité. Nous sommes infantiles.

Le cadeau de la vie doit être 'déballé' en conscience pour être apprécié. Ce ne peut être accompli que lorsque nous nous engageons à le ressentir pleinement, avec toutes ses complexités, au sein de nos propres magnifiques cœurs.

Cela ne nous aide pas de fuir l'expérience de vie dans laquelle nous sommes actuellement pour courir vers une "voie spirituelle" ou une organisation religieuse qui promet de nous délivrer de nos souffrances. Cela ne nous aide pas de suivre qui que ce soit qui promet de telles choses. C'est un piège et une illusion. Cela ne fera que nous amener dans l'inauthenticité, affaiblir notre intégrité et nous priver de l'expérience d'intimité avec notre essence vibratoire. Un tel comportement inauthentique et réactif nous amène à faire des choses stupides, comme porter des "vêtements spirituellement appropriés", pratiquer des rituels étranges et nous donner des noms Indiens fantaisistes alors que le plus proche que nous soyons des Indiens est le curry que nous consommons. Un tel comportement réactif - peut importe combien il est flagrant ou subtil et peu importe comment nous le cachons avec nos gestes de "sainteté" - est toujours une tentative d'échapper au mal-être de nos propres cœurs.

Croyons-nous honnêtement que quelqu'un peut nous sauver alors qu'il n'y a que nous qui puissions ressentir l'état de notre propre cœur? Les autres peuvent accomplir des choses sur un plan physique pour nous, comme poster une lettre. Ils peuvent également accomplir des activités mentales en notre nom, comme se lever et parler pour nous au tribunal. Pourtant, personne ne peut ressentir pour nous. "Res sentir" est notre responsabilité d'Ame. Puisque personne ne peut ressentir pour nous, personne ne peut guérir pour nous. Seule notre volonté de répondre à la condition inconfortable de notre propre cœur peut restaurer l'équilibre au point de causalité de notre expérience et donc permettre à cette expérience de l'équilibre intérieur de rayonner dans nos pensées et nos circonstances sur le plan physique. Ce n'est que par la réalisation de cet équilibre intérieur que nous pénétrons dans une relation "véritablement joyeuse" avec notre corps émotionnel.

La joie signifie que nous nous autorisons nous-mêmes à tout ressentir. Dans cet état de lâcher-prise, nous développons le vocabulaire profond appelé perception des ressentis qui nous permet d'interagir consciemment avec le plan vibratoire. Nous ne pouvons accomplir cela qu'au cœur de l'expérience de vie où nous nous trouvons actuellement. Savoir cela est l'entrée métaphorique au cœur de l'expérience appelée "crucifixion":

Lorsque nous réalisons véritablement que c'est le lâcher-prise à ce que nous ressentons à chaque instant qui nous aide dans cette prochaine étape de notre éveil, c'est comme si nous avions les mains clouées. Lorsque nous nous rendons compte qu'il n'y a nulle part où aller pour rétablir l'équilibre de notre propre cœur, que nous devons lâcher-prise aux sentiments inhérents à ce moment, c'est comme si nous avions les pieds cloués. Ensuite, notre seul choix est soit de réagir soit de répondre.

Si nous choisissons de réagir nous ajoutons à notre souffrance et cela rallonge l'expérience que nous devons de toute façon traverser. Lorsque nous répondons à notre éveil dans le moment présent, la conscience se déploie de manière biologique à un rythme plus adapté à la beauté de notre épanouissement.

Il n'y a absolument aucune nécessité d'ajouter de la souffrance à notre expérience comme moyen de connaître ce que Dieu représente pour nous. La quantité et la qualité de souffrance résidant déjà dans notre cœur est en proportion directe avec la quantité de ressentis que nous avons besoin d'expérimenter afin de nous réveiller pleinement au vocabulaire de la perception des ressentis. Quand nous répondons à cette souffrance intérieure et voyons les fruits d'un tel lâcher-prise, nous ne pouvons nous empêcher d'avoir le souffle coupé d'admiration devant la profonde expérience appelée la vie au centre de laquelle nous nous trouvons déjà.

A travers la guérison de notre propre souffrance, nous apprécions automatiquement ce moment ainsi que toute la complexité infinie des ressentis qui s'y tissent et y forment des spirales. Cette appréciation permet à l'expérience de s'approfondir, encore et encore, perpétuellement. Grâce à l'éveil de la conscience du corps émotionnel à travers la perception des ressentis, nous nous sommes élevés par notre propre cœur dans l'étreinte intime avec tout ce que nous avons recherché. Tout ce que nous croyions perdu est retrouvé, ici et maintenant. Nous approchons ensuite de la conscience de notre essence vibratoire comme réponse à ce que nous avons reçu et non pas comme réaction. Ensuite, plus nous est donné. Ensuite, tout nous est donné.

Traduction française: linda@mayanmajix.com

