

Lâcher prise



Lâcher-prise, qu'est-ce que cela signifie ? Lâcher prise par rapport à quoi ? Peut-être devrions-nous nous demander tout d'abord ce à quoi nous nous accrochons ?

Nous nous accrochons à nos pensées. Nous nous accrochons à notre vouloir, à nos projets, à nos concepts. Nous nous accrochons à nos attentes, aux injustices qui nous arrivent, du moins, de notre point de vue. Nous alimentons des millions de pensées figées. Elles représentent des vortex énergétiques qui bloquent énergie infinie présente en permanence autour de nous. En laissant notre attention se contenir dans ces vortex d'énergie limitants, nous nous coupons de cette énergie infinie. Elle n'est plus à notre disposition.

La matière aussi, elle nous maintient et nous emprisonne. C'est à cause de la matière que nous restons dans un état spécifique. Nous vivons dans une très petite zone de fréquences. Nous créons la matière avec notre propre conscience. C'est nous qui la fixons par notre façon de percevoir et par nos croyances.

Comment cela fonctionne concrètement, comment pouvons-nous lâcher nos pensées, nos projets, nos mémoires, nos projections, nos blessures – ne serait-ce qu'un petit moment ? Comment réussir cela ?

Le chemin le plus simple consiste à se reconnecter avec son corps, à se ressentir soi-même. Qu'est-ce que cela signifie, se ressentir soi-même ?

Pratique :

Commence avec 2 à 3 respirations profondes. Prends conscience du fait que tu respirez, que tu es respiré. Tu respirez automatiquement, mais inconsciemment. Prends conscience de la façon dont tu respirez très profondément dans ton thorax, dans ton ventre. Sens comment ton thorax s'élargit et se détend. Sens comment tes épaules se baissent et relâchent la tension. Observe comment ton cœur se calme avec chaque respiration consciente. Avec chaque inspiration, tu emmagasines une nouvelle énergie, et avec chaque expiration, tu élimines ce qui est ancien et utilisé.

Quand tu te rends compte que tu es un peu plus détendu, en te ressentant toi-même, en prenant conscience de toi-même, de ton corps, de tes émotions, de ton état, il arrive souvent que tu commences à bailler 😊. C'est bon signe. Cela fait du bien. Le bâillement est un signe de détente, le niveau d'oxygène dans le cerveau augmente.

Une fois que tu es devenu plus calme et plus centré en toi-même, grâce à cette respiration, une fois que tu as pris conscience de ton corps – ou bien restent-ils encore des tensions à relâcher –, prends le temps de ressentir tes mains en même temps et entre dans cet espace de joie et de gratitude.

1^{er} aspect : Lâcher-Prise

Prends le temps pour une application :

Intrique (relie par la pensée) ta situation de vie actuelle avec la main gauche, pose celle-ci sur ton sternum, et en les reliant avec ta main droite, tu prononces les intentions dans le champ :

1^{ère} application : Lâcher prise

- 1^{ère} Intention dans le champ : « Lâcher toutes les croyances, les programmes, les projections, les mémoires qui me lient encore, consciemment ou inconsciemment, dans différents plans. »
- 2^{ème} Intention dans le champ : « Intégration d'une fréquence harmonieuse et cohérente dans mon cœur. »
- 3^{ème} Intention dans le champ : « Épanouis-toi dans la joie et la gratitude en moi. »

Laisse agir ces intentions dans le champ pendant un certain temps et ressens ce qui se passe dans ton corps. Sois attentif et détendu. Ceci peut durer de 2 à 3 minutes ou bien aussi une demi-heure. N'aie pas d'attentes spécifiques.

À partir de cet espace de silence, prends conscience à nouveau du « vide » autour de toi. Observe consciemment l'espace entre les choses. Ne regarde pas un objet, mais plutôt

entre les objets – plonge ton regard dans le vide. Tu peux à nouveau ressentir tes mains et mettre ton attention sur le vide entre tes mains. Va vers l'endroit où rien ne se manifeste, où il n'y a pas de matière visible.

Dans ce « vide », le « TOUT EST ». Dans cet espace, on retrouve la plus grande diversité de variantes possibles. Tout peut émerger dans cet espace. Il est scientifiquement prouvé que cet espace vide a une plus grande densité que la matière même. Remplis cet espace vide avec ta conscience.

Et maintenant, décide d'entrer dans cet espace. Représente-toi, prends conscience que cet espace vide se trouve également à l'intérieur de toi. Cet espace de création est un champ de résonance ! Tes pensées, tes intentions, le ressenti de ton cœur remplissent maintenant cet espace vide, cet espace qui est plus dense que la matière même. Tu veux maintenant structurer et animer cet espace avec ta conscience. Emmène cet espace vide à l'intérieur de toi. Avec chaque respiration, tu inspires cet espace à l'intérieur de toi. Ressens cette ampleur en toi, cet océan de ton cœur. Laisse la matière – ton corps – se dissoudre en toi. Ne ressens que cet espace immense et infini en toi.

Maintenant, tu rentres en résonance avec les mots, avec l'état de joie et de gratitude. Laisse faire. Laisse la joie, la gratitude et la lumière remplir cet espace. Tout est énergie, lumière et information. Laisse cette lumière, ce courant divin se verser en toi et remplir cet espace. Relie-toi avec le cosmos, avec les étoiles – plonge dans ton univers intérieur et extérieur. Accepte-le comme ton univers infini. Ressens cette vacuité, cette ampleur en toi – tout y est compris. Chaque création. 😊

2^{ème} aspect : Harmonisation de son propre champ de création

Nous entrons dans ce monde matériel avec de très grandes possibilités de création, de joie, de développement de la conscience. Et très rapidement, nous nous trouvons « formatés » par des façons de percevoir limitantes, des pensées, des normes, des valeurs qui nous conditionnent. Ce conditionnement nous emprisonne, nous empêche de libérer et de vivre notre dimension divine infinie.

D'un côté nous rassemblons des connaissances utiles pour notre vie de tous les jours, notre travail, nos relations et nous cherchons à apprendre à être capables de les utiliser. D'un autre côté, nos croyances, notre façon de voir, nos habitudes de comportement pour répondre aux défis de la vie nous maintiennent prisonniers de situations qui se répètent et nous enferment.

Lâcher prise avec la Méthode des 2 Points, c'est approcher et transformer par le champ quantique les blocages, souvent inconscients, qui nous privent de la possibilité de réellement apprendre à voir différemment, à agir de manière nouvelle et créative pour nous et pour notre environnement.

En harmonisant notre propre champ de création, nous nous redonnons la possibilité d'accéder au pouvoir de création infinie qui est présent en nous dès le jour de notre naissance.

2^{ème} application : Harmonisation de son propre champ de création

- 1^{ère} Intention dans le champ : « Je deviens conscient du fait que tout ce que je perçois est ma propre création et mon propre univers. »
- 2^{ème} Intention dans le champ : « À partir de la source de mon cœur, cet espace global se remplit d'amour. »
- 3^{ème} Intention dans le champ : « Harmonisation de toutes mes manifestations de vie. »

Je remercie la vie même, l'amour même et la lumière qui me soutient dans ce processus.

Repos – 7 à 14 minutes ☺

La matière est aussi un espace vide « rempli ». Toutes les sciences se basent uniquement sur 4 % de matière perceptible ou de fréquences, le reste est de l'énergie noire et de la matière noire, que nous ne pouvons examiner faute d'appareil de mesure. Nous sommes tous plus vides que nous le pensons. Nous n'utilisons et ne transformons actuellement qu'une infime partie de la substance d'origine. Nous n'habitons qu'une infime partie de ce que nous pourrions habiter.

3^{ème} aspect : Opposition entre notre idéalité et notre réalité

Lâcher prise, c'est prendre conscience de la dualité que nous créons individuellement et collectivement entre ce que nous croyons être idéal et ce que nous vivons dans les faits : nos croyances, nos convictions, nos perceptions filtrées et « colorées » – par nos projections – sont les causes de la différence entre ce que nous considérons idéalement et ce que nous vivons réellement.

Notre idéalité est composée dans notre inconscient par tout ce que nous « tenons » pour vrai, juste, raisonnable, nécessaire, etc. C'est par cette « construction d'idéaux » que nous percevons le monde autour de nous et cela détermine comment nous agissons, ressentons, pensons.

Cette idéalité nous a éloignés de nous-mêmes : ce que nous ressentons et pensons est influencé par ces convictions profondes et inconscientes. C'est notre façon personnelle d'interpréter le monde, nos situations de vie, les réalités matérielles dans lesquelles nous vivons.

Le Christ a dit : Je suis la VOIE, la VÉRITÉ et la VIE ! La vérité est ce qui est réellement dans notre vie. Pas nos représentations et nos idéaux. Ce qui EST, est la VÉRITÉ, pouvons-nous ou voulons-nous l'accepter ? Seulement, lorsque nous acceptons qui, nous ou l'autre, sommes, alors s'ouvre pour nous une rencontre authentique, avec nous-même et avec l'autre. C'est la VOIE et ainsi seulement nous trouvons la VIE réelle ici et maintenant. Ou alors, nous continuons à vivre dans nos idéaux ou notre passé.

L'être que nous sommes réellement, dans sa dimension infinie, est au-delà des apparences, des jugements, des interprétations, de Maya. Notre Soi a une boussole intérieure infallible qui sait, qui connaît, qui peut tout. Se reconnecter avec notre Soi, c'est avoir de nouveau accès aux potentialités infinies du Tout. Et ce potentiel, tu ne peux le vivre que dans l'instant présent ici et maintenant.

Cette application de la Méthode des 2 Points a pour but de nous reconnecter avec nos ressentis les plus profonds, ceux qui viennent de notre Soi au-delà de l'espace-temps, avant que ces ressentis ne soient filtrés, colorés par les interprétations limitées et temporaires – sujettes au changement – de notre idéalité. Le lâcher prise de l'emprise de notre idéalité sur nos situations de vie libère notre pouvoir créateur et de transformation, ici et maintenant, de notre réalité vécue.

3^{ème} application : Harmonisation de l'idéal et de la réalité vécue

- 1^{ère} Intention dans le champ : « Harmonisation de mes représentations idéales avec ma réalité de vie. »
- 2^{ème} Intention dans le champ : « Alignement dans la lumière de mes ressentis profonds. »
- 3^{ème} Intention dans le champ : « Grandir en fidélité avec mes ressentis profonds. »