



SÉRIE DES ARTISANS DE LA LUMIÈRE

DE L' EGO AU COEUR III

Le lâcher-prise de votre ancien « vous »

Comme nous l'avons vu, la transition d'une conscience fondée sur l'ego à une conscience fondée sur le coeur progresse selon les étapes suivantes :

- 1) Etre insatisfait de ce qu'une conscience fondée sur l'ego peut offrir, aspirer à « autre chose » : *Le début de la fin.*
- 2) Prendre conscience de ses attaches à une conscience fondée sur l'ego, reconnaître et se libérer des émotions et des pensées qui les accompagnent : *Le milieu de la fin.*
- 3) Laisser mourir en soi les vieilles énergies fondées sur l'ego, se débarrasser du cocon, devenir son nouveau soi : *La fin de la fin.*
- 4) L'éveil d'une conscience fondée sur le coeur, motivée par l'amour et la liberté ; aider les autres à faire la transition.

Nous allons maintenant parler de la troisième étape. Mais avant cela, nous souhaitons insister sur le fait que cette transition ne s'effectue pas selon un cheminement strict et linéaire. Par moments, il se peut que vous retombiez à un stade que vous aviez déjà dépassé. Mais cette régression peut aussi vous mener plus tard à un grand pas en avant. Ainsi, certains détours peuvent s'avérer être des raccourcis. Et le chemin spirituel de toute âme est unique et individuel. Donc, voyez ce résumé en quatre étapes que nous vous proposons comme une simple manière d'éclaircir certains moments décisifs du processus. Les résumés et les catégories sont de simples instruments pour rendre visible une réalité qui ne peut être saisie par votre mental.

Après que vous ayez accepté vos blessures intérieures et guéri les parties traumatisées de votre conscience, ainsi que nous l'avons décrit au chapitre précédent, votre énergie change. Le lâcher-prise d'un ancien « vous » est en cours. Vous faites de la place pour une manière d'être et de vivre entièrement nouvelle. Dans ce chapitre, nous aimerions vous expliquer ce qu'il se passe énergétiquement lorsque vous lâchez-prise de la conscience fondée sur l'ego. Lorsque vous passez de la domination de l'ego à la conscience fondée sur le coeur, *le chakra du coeur prend la préséance sur la volonté, le troisième chakra.*

Les chakras sont des roues d'énergie en rotation, localisées le long de votre colonne vertébrale. Chacun de ces centres d'énergie est relié à un thème de vie spécifique ; par exemple, la spiritualité (chakra-couronne), la communication (chakra de la gorge), les émotions (chakra du nombril). Les chakras participent d'une réalité matérielle jusqu'à un certain point, car ils sont reliés à des endroits précis de votre corps. Mais ils ne sont pas visibles à l'oeil physique, alors on peut dire qu'ils sont quelque part entre l'esprit et la matière ; ils forment un pont entre les deux. Ils sont la porte d'accès de votre esprit (la conscience de votre âme), lui permettant ainsi de prendre une forme physique et de créer les événements de votre vie.

Le chakra du coeur, localisé au centre de votre poitrine, est le siège de l'énergie de l'amour et de l'unité. Le coeur porte des énergies qui unifient et harmonisent. Lorsque vous mettez votre attention quelques instants sur ce centre, vous allez ressentir de la chaleur ou de l'ouverture. Si vous ne ressentez rien, laissez, essayez peut-être plus tard.

Le chakra en-dessous du coeur, le « plexus solaire », est situé près de votre estomac. C'est le siège de la volonté. C'est le centre qui focalise votre énergie en une réalité physique. C'est donc le chakra connecté aux questions de créativité, de vitalité, d'ambition et de pouvoir personnel.

L'ego et la volonté sont intimement liés. La faculté de volonté vous permet de vous focaliser sur quelque chose, soit au-dehors, soit au-dedans. Votre perception de la réalité, à la fois de vous-même et des autres, est très influencée par ce que vous voulez, par vos désirs. Vos désirs sont souvent entremêlés de peur. Souvent, vous voulez quelque chose parce que vous avez l'impression que vous en avez besoin. Il y a là derrière une sensation de manque ou de besoin. A cause des peurs présentes dans nombre de vos désirs, le plexus solaire est souvent mené par l'énergie de l'ego. L'ego s'exprime surtout par le plexus solaire.

A travers la faculté de volonté, l'ego met littéralement une pression sur la réalité. Celle-ci doit entrer de force dans ce que l'ego veut que vous croyiez. L'ego se comporte selon un ensemble de suppositions de base sur la façon dont la réalité fonctionne, et qui reposent toutes sur la peur. Il vous présente une image de la réalité très sélective, puisque sa façon de regarder est orientée vers ses besoins et ses peurs. De même, il a besoin d'émettre des jugements sur tout ce qu'il remarque. Il n'y a pas de place pour simplement constater les choses. Tout doit être divisé en catégories, être étiqueté bon ou mauvais.

Quand on vit selon le coeur, il n'y a pas de critères fixes pour évaluer ou interpréter les faits. On ne se cramponne plus à de fortes convictions. On devient davantage un observateur. On reporte tout jugement moral car il se pourrait bien que l'on n'ait pas tout compris d'une situation. Les jugements ont toujours quelque chose de définitif mais les définitions n'intéressent pas le coeur. Il essaie toujours d'aller au-delà de ce qui semble sûr et certain. Le coeur est ouvert, il explore, il est prêt à réexaminer et à pardonner.

Quand vous utilisez la force de volonté centrée sur l'ego, vous pouvez ressentir un tiraillement sur le chakra de votre plexus solaire. Cet usage de votre volonté est un fait énergétique dont vous pouvez avoir conscience, si vous le voulez. Lorsque vous ressentez ce tiraillement, accompagné d'un désir intense que les choses aillent comme vous le voulez, c'est que vous essayez de modeler la réalité selon vos desideratas. Vous essayez d'imposer vos croyances à la réalité.

Quand vous agissez à partir du coeur, vous accompagnez le cours des choses tel qu'il se présente ; vous ne poussez ni ne forcez.

Si vous travaillez très dur pour accomplir quelque chose et que vous échouez de façon récurrente, s'il vous plaît, demandez-vous de quel chakra, de quel centre énergétique cela provient. Vous pouvez aussi vous mettre à l'écoute de votre coeur et demander pourquoi cela ne marche pas ou pourquoi vous devez y mettre autant d'énergie.

Vous essayez souvent de réaliser des objectifs sans être vraiment allé en vous et avoir vérifié si cela vous sert réellement sur votre chemin vers la sagesse et la créativité. Et même si vos objectifs représentent vos désirs les plus sincères, il se peut que vous ayez des attentes irréalistes au sujet de leur déroulement temporel. Il se peut que vous soyez sur une ligne de temps qui n'est pas celle du coeur mais celle de la volonté personnelle.

Il y a un rythme naturel pour toutes choses et ce n'est pas nécessairement celui que vous pensez être désirable. La réalisation de vos objectifs requiert un changement dans l'énergie. Les changements d'énergie prennent souvent plus de temps que vous ne vous y attendiez ou le souhaitiez. En fait, les changements d'énergie ne sont rien d'autre que *votre* changement.

Quand vous aurez atteint vos objectifs, *vous* ne serez plus le même. Vous serez devenu une version agrandie de votre soi actuel, empli de plus de sagesse, d'amour et de force intérieure. Le temps nécessaire pour accomplir vos objectifs est celui qui est nécessaire pour changer votre conscience de façon à ce que la réalité désirée puisse entrer dans votre réalité effective. Donc si vous voulez accélérer les choses, mettez votre attention sur vous et non pas tant sur la réalité.

Bien souvent, il vous faut même lâcher-prise de vos objectifs, pour vous ouvrir à recevoir. Cela peut sembler paradoxal. Mais en fait nous disons simplement que vous avez besoin d'accepter complètement votre réalité actuelle avant de pouvoir faire un pas en avant dans une nouvelle réalité. Si vous n'acceptez pas votre réalité actuelle et que vous vous cramponnez à vos objectifs de façon crispée, vous n'avancez pas.

Rien ne quittera votre réalité, à moins que vous ne l'aimiez. Aimer équivaut à libérer.

A moins que vous n'étreigniez votre présente réalité et que vous l'acceptiez comme votre création, elle ne peut pas vous quitter, sinon vous reniez une partie de vous-même. Vous dites « non » à la partie de vous qui a créé cette réalité pour vous. Vous aimeriez couper cette partie dont vous ne voulez plus et avancer.

Mais ce n'est pas possible de créer une réalité qu'on aime mieux à partir de la haine de soi. Vous ne pouvez pas vous faire entrer de force dans une nouvelle réalité en repoussant les parties dont vous ne voulez plus. Ce dont vous avez besoin, c'est d'entrer en contact avec votre coeur. Les énergies de compréhension et d'acceptation sont les matériaux requis pour construire une réalité nouvelle et plus plénifiante.

Quand vous avez des interactions avec la réalité à partir du coeur, vous permettez à la réalité d'être ce qu'elle est. Vous n'essayez pas de la changer ; vous constatez simplement et attentivement ce qu'elle est.

Quand le coeur devient le régisseur de votre être, le centre de la volonté (le plexus solaire) l'accompagne. L'ego (la faculté de volonté) n'est pas éliminé, car il sert naturellement d'énergie de transmission de la conscience à la réalité physique. Quand cette transmission ou manifestation est guidée par le coeur, l'énergie de la volonté crée et circule sans effort. Il n'y a pas de pression ni de forçage. C'est là que se produit la synchronicité : une coïncidence remarquable d'événements qui accélère grandement la réalisation de vos objectifs. Lorsque les choses s'arrangent ainsi, cela vous semble miraculeux. Mais en fait, c'est ce qui arrive tout le temps lorsque l'on crée à partir du coeur. L'absence d'effort est la caractéristique de la création à partir du coeur.

Créer votre réalité à partir du coeur

La véritable créativité ne repose pas sur la détermination ni la forte volonté mais sur un coeur ouvert. Etre ouvert et réceptif à ce qui est neuf et inconnu est essentiel pour un vrai créateur.

L'une des clés de la véritable créativité est la capacité à *ne rien faire* : se retenir d'agir, d'arranger, de se focaliser. C'est la capacité à placer votre conscience sur un mode purement réceptif mais vigilant.

Ce n'est qu'en ne sachant rien, en gardant les choses ouvertes, que l'on peut faire de la place pour laisser entrer quelque chose de neuf dans sa réalité.

Cela va à l'encontre de ce que dit la littérature du nouvel âge au sujet de « créer sa réalité ». Il est vrai que l'on crée sa réalité à chaque instant. Votre conscience crée, que vous en soyez conscient ou non. Mais quand vous voulez créer votre réalité consciemment, selon ce que vous enseignent nombre de livres et de thérapies, il est essentiel de comprendre que la façon la plus créatrice de créer ne repose pas sur la volonté (être actif) mais sur la conscience de soi (être réceptif).

Tout changement dans le monde matériel, par exemple dans le monde du travail, des relations ou de votre environnement matériel, est un reflet de changements intérieurs. C'est seulement lorsque des processus de transformation interne sont achevés que la réalité matérielle peut répondre et vous les refléter en changeant les circonstances de votre vie.

Quand vous essayez de créer selon votre volonté, par exemple en vous concentrant sur vos objectifs ou en les visualisant tout le temps, vous ignorez la transformation intérieure qui est le prérequis véritable au changement. Vous créez d'une façon artificielle et vous risquez d'être déçu. Vous ne créez pas à partir du tréfonds de votre âme.

L'âme vous parle dans les moments de silence. Vous écoutez vraiment sa voix lorsque vous ne savez plus rien. Souvent, l'âme vous parle très clairement quand vous laissez tomber et que vous jetez l'éponge. Ce qu'il se passe quand vous laissez tomber et que vous désespérez, c'est que vous vous ouvrez à ce qui est neuf. Vous relâchez toutes vos attentes et vous êtes vraiment réceptif à ce qui est.

Le désespoir est causé par les fortes croyances que vous avez sur ce qu'il devrait se passer dans votre vie. Quand la réalité échoue à répondre à ces croyances, vous êtes déçu et parfois même désespéré.

Mais si vous laissez tomber vos attentes et que vous osez vous ouvrir à ce qui est neuf, vous n'avez pas besoin d'atteindre ce stade du désespoir avant d'entrer à nouveau en contact avec votre âme. Il vous est possible de vous tenir tranquille, réceptif et ouvert à ce qu'elle vous dit, sans avoir à passer par la déception.

Aussi longtemps que vous « savez exactement ce que vous voulez », vous limitez souvent les possibilités qui sont disponibles pour vous énergétiquement. Cette réalité nouvelle que vous recherchez, que ce soit un emploi, une relation ou une meilleure santé, contient de nombreux éléments qui vous sont inconnus. Souvent, vous pensez que ce que vous désirez est quelque chose que vous connaissez (un emploi agréable, un compagnon affectueux) projeté dans l'avenir. Mais ce n'est pas ainsi. Ce que vous faites vraiment en créant une réalité nouvelle, c'est aller au-delà de vos limites psychologiques. Et il vous est impossible de savoir maintenant ce qu'il y a au-delà de ces frontières.

Vous pouvez avoir l'impression très claire qu'il y a là quelque chose de très désirable, mais vous n'avez pas besoin de le restreindre en vous concentrant dessus ou en le visualisant. Vous pouvez simplement l'accueillir avec l'esprit ouvert et curieux.

En vérité, pour créer la réalité la plus désirable, vous accepter tel que vous êtes est beaucoup plus important que de concentrer vos pensées ou votre volonté. Il vous est impossible de créer ce que vous n'êtes pas. Vous pouvez répéter des mantras des milliers de fois, visualiser des quantités d'images positives, mais aussi longtemps qu'elles ne reflètent pas ce que vous ressentez vraiment (la colère, la dépression, l'agitation, par exemple), elles ne sèment que le doute et la confusion. « Je travaille tant mais rien ne se passe ».

L'acceptation de soi est une forme d'amour. L'amour est l'aimant le plus puissant pour attirer des changements positifs dans votre vie. Si vous vous aimez et vous acceptez pour ce que vous êtes, vous allez attirer des circonstances et des gens qui reflètent cet amour de vous-même. C'est aussi simple que cela.

Ressentez votre énergie, tous vos sentiments. Ressentez comme vous êtes beaux et vrais là, tout de suite, au milieu de tous vos tourments et vos conflits. Vous êtes beaux, avec toutes vos imperfections et vos défauts. C'est la seule réalisation qui compte.

Embrassez ce que vous êtes, soyez à l'aise avec vous, regardez vos innombrables fêlures avec le sens de l'humour. La perfection n'est pas une option, c'est juste une illusion.

Créer votre réalité à partir du cœur, c'est reconnaître votre Lumière, ici & maintenant. En la reconnaissant, en en prenant conscience, vous semez une graine qui va croître et prendre forme sur le plan physique.

Quand Dieu vous a créés en âmes individuelles, Elle n'a pas exercé sa volonté. Elle était simplement Elle-même et à un moment donné, Elle a senti qu'il y avait quelque chose au-dehors qui valait la peine d'être exploré. Elle ne savait pas exactement ce que c'était mais c'était comme si elle tombait amoureuse. Et sans embarras, elle a supposé qu'elle était digne de faire l'expérience de cette attirante réalité nouvelle. Elle était aussi un peu amoureuse d'Elle-même !

C'est ainsi que vous avez pris forme en âmes individuelles et Dieu a commencé à faire l'expérience de la vie à travers vous. Comment tout cela s'est déroulé (les détails du processus de création), Dieu ne s'en est pas vraiment soucié. Elle s'est juste aimée et elle

était ouverte au changement. Et ce sont là les seuls éléments requis pour que vous puissiez créer votre réalité parfaite : l'amour de soi et la bonne volonté de s'aventurer dans ce qui est neuf.

S'ajuster à la vie selon le coeur

Créer à partir du coeur est plus puissant et requiert moins d'efforts que de créer à partir de l'ego. Vous n'avez pas besoin de vous soucier des détails ; vous avez juste besoin de vous ouvrir à tout ce qui est, à la fois dehors et dedans.

Dans cette ouverture, il se peut que vous ressentiez de temps à autre une sorte d'attrait. Vous pouvez vous sentir attiré vers certaines choses. Cet attrait est en réalité le doux murmure de votre coeur ; c'est votre intuition. Quand vous agissez selon votre intuition, vous êtes tiré au lieu de pousser. Vous n'agissez pas jusqu'à ce que vous ressentiez intérieurement qu'il est approprié d'agir.

Comme vous avez l'habitude de pousser, c'est-à-dire d'utiliser votre volonté pour créer, le passage énergétique de l'ego au coeur est un vrai défi pour vous. Ce passage requiert un énorme ralentissement. Pour entrer vraiment en contact avec votre intuition, il vous faut faire un effort conscient pour « ne pas faire », pour que les choses soient telles qu'elles sont. Cela va à l'encontre de ce qu'on vous a enseigné et de ce dont vous avez l'habitude. Vous avez l'habitude de faire reposer vos actions sur la pensée et la force de volonté. Vous laissez vos pensées déterminer vos objectifs et vous utilisez votre volonté pour les réaliser. C'est exactement le contraire de la création selon le coeur.

Lorsque vous vivez à partir du coeur, vous écoutez votre coeur, puis vous agissez en conséquence. Vous ne réfléchissez pas, vous écoutez attentivement, l'esprit ouvert, ce que votre coeur vous dit. Le coeur parle à travers vos sentiments, et non votre mental. La voix de votre coeur est plus clairement entendue lorsque vous êtes tranquille, détendu et enraciné.

Le coeur vous montre le chemin vers la réalité la plus emplie de joie et d'amour, là, tout de suite. Ses murmures et ses suggestions ne reposent pas sur la pensée rationnelle. Il vous est possible de reconnaître la voix de votre coeur à sa légèreté et sa note joyeuse. Légèreté, car le coeur n'impose rien ; il n'y a aucune ficelle attachée à ce qu'il suggère. Votre « soi de coeur » n'est pas attaché à vos décisions et il vous aime quoi que vous fassiez.

Vivre selon le coeur ne signifie pas que vous allez devenir passif ou léthargique. Laisser les choses telles qu'elles sont, sans les étiqueter bonnes ou mauvaises, sans les pousser d'une manière plutôt qu'une autre, requiert une grande force. C'est la force d'être totalement présent, de faire face à tout ce qui est et de simplement les regarder.

Il se peut que vous vous sentiez vide, nerveux ou déprimé mais vous n'essayez pas de repousser ces sensations. Tout ce que vous faites, c'est les entourer de votre conscience.

Vous ne percevez pas le véritable pouvoir de votre conscience. Elle est faite de Lumière. Quand vous maintenez une chose dans votre conscience, elle change à cause de cela. Votre conscience est une force de guérison, si vous ne la limitez pas par vos pensées et votre compulsion à « faire ».

Vos vies sont remplies par la dictature du mental et de la volonté, la prédominance de la pensée et de l'action.

Notez bien que le mental et la volonté travaillent tous deux selon des règles générales. Il y a des règles générales de pensée logique ; ce sont les règles de logique. Il y a des stratégies générales pour mettre la pensée dans la matière ; ce sont les règles de gestion de projets.

Mais ce sont tous des principes généraux. Les directives générales et les règles ont toujours une composante mécanique. Elles sont applicables à tous ou à la plupart des cas ; autrement, elles seraient de peu d'utilité.

L'intuition, quant à elle, fonctionne de façon très différente. Elle est toujours « sur mesures » pour une personne ou un moment spécifique. Elle est hautement individualisée. Elle ne peut par conséquent pas être soumise à une analyse rationnelle ou des règles générales.

Vivre et agir selon votre intuition réclame donc une grande confiance, car vos choix reposent alors uniquement sur le sentiment que vous avez de ce qui est juste, au lieu de ce que disent les règles des autres.

Vivre selon le coeur vous demande donc de ne pas seulement vous défaire de l'habitude d'utiliser votre mental et votre force de volonté à outrance, mais cela vous met aussi au défi d'avoir vraiment confiance en vous.

Cela prend du temps pour apprendre à écouter votre coeur, à faire confiance en ses messages et agir en conséquence. Mais plus vous le faites, plus vous comprenez que c'est seulement en soumettant vos soucis et vos doutes à la sagesse de votre coeur que vous trouvez la paix intérieure.

Lorsque vous continuez à progresser et que vous passez au troisième stade de la transformation de l'ego au coeur, vous trouvez la paix intérieure pour la première fois. Vous prenez conscience que c'est le désir de contrôler la réalité par la pensée et la volonté qui vous rendent agités et impatientes.

Quand vous relâchez le contrôle, vous permettez à la magie de la vie de se déployer. Tout ce que vous avez à faire est d'écouter. Soyez attentifs à ce qu'il se passe dans votre vie, à vos sentiments à l'égard des autres, à vos rêves et à vos désirs. Quand vous êtes attentifs à ce qu'il se passe en vous, la réalité vous procure toutes les informations nécessaires pour agir de façon appropriée.

Par exemple, il se peut que vous preniez conscience qu'il y a dans votre coeur le désir d'une relation dans laquelle vous vivez en communion l'un avec l'autre. Si vous remarquez et acceptez simplement cette aspiration, vous serez étonnés de voir comment l'univers y répond. Sans en tirer de conclusions, mais juste en maintenant cette aspiration dans la Lumière de votre conscience, votre appel sera entendu et recevra une réponse.

Cela peut prendre plus de temps que vous ne vous y attendiez, car des changements d'énergie doivent prendre place avant que certaines aspirations soient comblées. Mais vous êtes les maîtres, les créateurs de votre réalité énergétique. Si vous la créez à partir de la confiance et du lâcher-prise, vous recevrez tout ce que vous désirez et bien au-delà.

Copyright © 2008 – L' ASCENSION PLANÉTAIRE - Tous droits réservés

Source: <http://www.ascensionplanetaire.com/>

