

Vers une autre Conscience...

BY JEAN-FRANÇOIS DE GREIFT · 6 SEPTEMBRE 2011 · 3 COMMENTS
ARTICLES & DOSSIERS, BLOG, DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ·



Nous sommes en train de vivre une accélération du Temps. La Terre évolue et nous aussi. Cette évolution a été très bien décrite par J.Calleman, biologiste suédois et l'étude des stèles mayas. Cette évolution, nous la ressentons à l'extérieur : soulèvements des peuples, déliquescence du système dans lequel nous vivons, événements naturels présents et à venir. Nous ressentons cette évolution aussi à l'intérieur de nous, avec cette volonté d'être toujours plus en accord avec nous-mêmes et ce qui nous entoure.

Voici quelques principes universels qui nous aident sur le Chemin On peut dire que ces principes sont en quelque sorte imprimées dans l'âme et reconnus par la psychologie moderne.

Ces principes servent à atteindre le bonheur, à être bien avec soi, avec les autres et en harmonie avec tout ce qui vit. Ce sont des lois d'harmonie universelle. Elles rassemblent en symbiose tous les éléments pour nous permettre de nous débarrasser de nos craintes, de nos doutes, de nos peurs, de nos angoisses. Petit à petit, elles ouvrent les portes à une spiritualité plus épanouie, à une grande sérénité et à une acceptation de notre place dans l'univers.

L'observation de ces courants nous permet d'accéder à l'énergie universelle. Cette énergie, qui nous libère, guérit aussi notre corps et notre âme, et nous harmonise avec le reste de la nature. Les lois de la vie nous permettent d'atteindre graduellement notre plein potentiel spirituel et de prendre ainsi la place qui nous revient de droit au sein de l'univers.

1/ Rejoindre la simplicité d'un enfant

S'exprimer spontanément :

L'enfant est totalement spontané, il agit selon ce qu'il ressent et ne se pose pas de question. Peu importe ce que les autres autour peuvent penser de lui, il vit totalement et entièrement dans le présent. Même si on le dispute et que cela l'amène à bouder un peu, il revient vers nous facilement, sans rancune et sans haine. Il ne se soucie pas des apparences. C'est cette simplicité devant les événements qui lui permettent de vivre dans le présent et de jouir de l'instant sans se soucier d'avant ou d'après.

Vivre le moment présent :

vivre en totale acceptation avec ce qui est, ressentir, apprendre et écouter les messages de la Vie.

Le fait qu'il vous faille retrouver la simplicité de l'enfant ne veut pas dire que vous vous devez de retomber en enfance. L'enfance fut un temps béni où vous n'aviez pas de responsabilités

Vous pouvez toutefois vous inspirer de vos souvenirs pour vous rappeler comment vous aviez l'habitude de réagir. Vos souvenirs vous aident à trouver qui vous êtes vraiment, qui vous étiez avant d'être pris dans l'engrenage de la société et du conformisme. Laissez-vous aller à votre première réaction. C'est un peu difficile au début, mais avec le temps, vous verrez comme c'est facile et simple. Imaginez pouvoir exprimer sans remords votre joie ou votre chagrin, au lieu de les cacher et de les ensevelir sous le poids du ressentiment. Essayez, c'est un premier pas dans la bonne direction !

Apprendre des ses expériences du passé :

Cela ne veut pas dire que le passé soit sans importance, mais il est inutile de le recréer continuellement ou de vivre dans ses souvenirs. Il faut tenir compte du passé afin de ne pas recommencer les mêmes erreurs. Il faut garder la capacité d'apprendre de nos actions précédentes afin de réagir mieux si les circonstances surviennent de nouveau. C'est la façon dont les enfants font leurs apprentissages. Une fois qu'ils se sont brûlés en jouant avec le feu, ils comprennent le danger et emmagasinent l'information.

Planifier le futur, oui, mais....

Cela ne veut pas dire de ne pas penser à des projets futurs, cela signifie simplement ne pas mettre tous ses efforts dans un futur probable. Il faut aussi jouir du temps qui passe, lorsqu'il passe. Vivre la tête dans le futur est aussi nocif que de vivre en regardant en arrière. Pendant que vous faites l'un ou l'autre, vous ne voyez pas ce qui se passe autour de vous.

Un autre des avantages de l'enfant est sa faculté de s'émerveiller devant ses propres découvertes ainsi que devant celles des autres. Il peut découvrir et redécouvrir la beauté ou la spécificité d'une chose de nombreuses fois sans se lasser. On dirait que, chaque fois, il découvre une facette qu'il n'avait pas vue auparavant. En découvrant ce talent d'émerveillement en nous, nous réussissons à redécouvrir simplement les choses qui nous entourent, nous les percevons sous un jour nouveau et nous sommes de ce fait capables de trouver la beauté qui réside en elles !

Une clé pour atteindre facilement cet état de simplicité :

Le matin, avant de se lever, demander à l'Énergie universelle de vous centrer dans le moment présent, émettre des intentions positives en accord avec votre coeur et vos émotions

2/ Je ressens la joie de vivre :

Pour arriver à la deuxième affirmation, il faut nécessairement posséder la simplicité de l'enfant. Il est impossible de posséder la joie de vivre si on joue un rôle, si on n'est pas soi-même.

La joie de vivre, c'est un état d'être, c'est la faculté de découvrir ce qui est bon et beau dans le quotidien.

La clé principale de cet exercice est de porter attention. Cela paraît simple, mais c'est plus difficile qu'on ne le croit de prime abord.

Combien de fois nous engageons nous dans des activités de façon automatique, sans y penser vraiment ?

La joie de vivre provient de l'intérieur.

La joie de vivre, c'est une multitude de petites actions qui nous rendent la vie agréable parce que nous nous arrêtons pour apprécier une facette différente de notre univers. La joie de vivre réside dans la faculté de rire de nos erreurs, car le rire nous libère du stress.

En développant votre joie de vivre, vous serez à même de regarder objectivement votre façon de vivre et de prendre conscience des changements que vous pourrez y apporter.

Vous pourrez aussi vous rendre compte de ce que vous ne pouvez pas changer, et accepter vos

limites. Il vous sera facile de vérifier à quels niveaux vous entretenez des attitudes négatives et d'y remédier pour modifier cet état de choses.

3/ Pardonner pour se libérer :

Il existe plusieurs raisons pour pardonner, la plus importante étant de ne pas vous faire de mal en nourrissant des sentiments de haine, de rancune et de vengeance.

Les lois universelles sont là pour nous aider à mieux vivre, à nous sentir bien dans notre peau et à évoluer tout en nous permettant d'apprendre et de comprendre pourquoi nous sommes venus sur terre. C'est de cette façon qu'il faut aborder le pardon. Pardonner nous permet de nous libérer de sentiments négatifs qui nuisent à notre évolution. La culpabilité, sentiment universel n'est en fait que la non-reconnaissance que nous sommes unis avec la création et son Créateur.

Pardonner pour soi !

Pardonner, en fait n'implique que vous-même. Pardonner aux autres est une autre façon de pardonner à soi-même puisqu'en définitive, les autres sont notre miroir. Pardonner aux autres se fait en total accord avec notre ressenti, il ne s'agit pas de s'accorder à un principe qui tient plus de la religion, c'est un acte qui vous libère de sentiments négatifs qui empoisonnent votre âme et votre conscience.

Le véritable pardon se fait sans condition, sans reproche. Vous n'avez même pas à le faire de vive voix, car c'est vous qui pardonnez et vous ne le faites pas pour épater les autres.

Nous avons vu que les deux premiers principes nous apprennent la simplicité et la joie de vivre. La troisième nous permet d'accéder à une meilleure compréhension des deux premières. Pensez à toute l'énergie, à tout le temps que vous gaspillez en vous rappelant les mauvais coups qu'on a pu vous faire.

Faites le compte du temps que vous perdez au cours d'une semaine à nourrir votre ressentiment envers des gens qui vous ont fait souffrir.

Sachez aussi que, chaque fois que vous vous forcez à revivre ces événements, vous souffrez de nouveau, car votre esprit ne fait pas la différence entre l'action et l'imagination.

Le pardon brise donc cette chaîne et vous permet d'aller de l'avant, de passer à autre chose.

Pardonner, c'est prendre conscience que nous sommes tous humains.

4/ Être tolérant ou compréhensif :

Une forme d'incompréhension engendre la peur et la frustration qui, finalement, dégénèrent en colère. C'est ainsi que cela se passe au niveau mondial et, malheureusement, c'est aussi ainsi que les choses se déroulent au niveau individuel. Si nous procédons par ordre, il faut avouer qu'avant de tout comprendre ou d'être compris des autres, il faut se comprendre soi-même. C'est la base fondamentale de la compréhension. Faites un petit examen de conscience.

Quelles sont vos croyances ? D'où proviennent-elles ?

Vos convictions personnelles sont-elles profondes ou superficielles ?

Partagez-vous les mêmes idées que ceux qui vous entourent et pourquoi ?

Est-il plus facile pour vous d'adopter ces idées parce qu'elles sont conformes à votre entourage ou répondent-elles vraiment à vos convictions personnelles ?

Prenez votre temps, examinez vos pensées, vos idéaux et les raisons pour lesquels vous les avez choisis. C'est un exercice que vous devez effectuer simplement. Ne tentez pas de justifier vos choix, contentez-vous de les reconnaître. Par la suite, vous déciderez ce que vous voulez faire avec ceux-

ci. Une fois que vous saisissez pleinement la façon dont vous pensez, il est plus facile de comprendre vos convictions, vos idéaux ou l'absence de ceux-ci.

Rappelez-vous les trois premiers principes : la simplicité, la joie et le pardon. Si vos croyances et vos idéaux sont trop compliqués, simplifiez-les, ils seront plus faciles à mettre en pratique. Si vos croyances ne vous rendent pas heureux, changez-les !

Une question de réciprocité et de réceptivité :

La compréhension n'implique pas que vous ayez à changer vos positions, particulièrement lorsque ces idées que vous ne partagez pas vous semblent négatives. Vous pouvez tenter d'expliquer à une personne, dont les idées sont en contradiction avec les vôtres, que, malheureusement, vous ne pouvez les accepter.

Par contre, vous devez respecter le choix des autres mêmes si cela vous chagrine et que vous êtes certain que ce choix est mauvais. Vous n'avez pas à intervenir, que ce choix implique le bien ou le mal, car tout le monde a droit au libre-choix et au libre arbitre. Vous pouvez expliquer votre position, mais vous ne pouvez faire le choix pour une autre personne. C'est cela, faire preuve de tolérance, surtout lorsqu'on est en complet désaccord avec les positions des autres.

5/ Êvaluer sa pureté d'intention :

Une question d'honnêteté. Il suffit d'être soi-même, d'être vrai. Quelqu'un qui possède la pureté d'intention agira sans égoïsme, sans calcul et surtout sans désir de tromper les autres.

Il suit ce qu'il croit être sa vérité, ni plus ni moins. Vous pouvez faire des erreurs, c'est normal et c'est très humain. De fait, lorsqu'on agit avec pureté d'intention, il peut arriver qu'on se trompe par manque d'informations ou parce qu'on ne réfléchit pas avant de faire un acte. Être honnête signifie que je suis aussi honnête avec les autres qu'avec moi-même.

6/ Être positif à 100% :

L'acceptation de soi... et des autres.
Voilà qui semble tout un contrat !

Comment peut-on être positif à 100% lorsqu'on est réaliste ?

Être positif, c'est vivre en harmonie avec soi-même et les autres. Ce n'est pas une mince tâche et il faut donc commencer avec soi.

Pour être en harmonie avec soi, il faut s'accepter tel qu'on est, avec nos forces et nos faiblesses, nos qualités et nos défauts.

Penser positif, c'est amener le positif dans sa vie... La pensée crée. C'est aussi à son heure, reconnaître qui nous sommes vraiment, la perfection... Rappelez-vous l'appartenance à l'Unité !

La pensée négative :

Pour mieux vous entraîner à penser positivement, il faut savoir reconnaître les pensées négatives. C'est très simple; toute pensée qui fait naître en vous de l'inquiétude, de l'angoisse ou qui suscite un malaise est une pensée négative. Il faut alors aller à la source de ces pensées.

Être positif à travers le négatif :

Comment être positif lorsque tout va de travers, lorsque la vie nous écrase et que la malchance s'acharne sur nous ?

Voilà une question intéressante. C'est justement dans de telles situations qu'une pensée positive peut le plus vous aider.

Devenir positif à 100% signifie simplement mettre en pratique les principes :

- la simplicité nous permet de voir la beauté partout,
- la joie de vivre nous amène à rire et à jouir de la vie,
- le pardon nous libère du ressentiment et de la haine,
- la compréhension nous aide à percevoir le point de vue des autres sans nous sentir attaqués,
- la pureté d'intention nous ouvre la porte de la satisfaction personnelle.

Comme vous pouvez le constater, c'est une suite logique et des étapes simples à suivre.

7/ Être généreux de sa personne et de ses biens :

Lorsque nous parlons de générosité, nous spécifions qu'il faut être généreux de sa personne et de ses biens. Notez que je place "personne" avant "biens", parce qu'il est plus important d'être généreux de soi que de ses possessions. Le don doit se faire dans la joie et la simplicité.

La générosité emprunte toutes les formes de sentiments, de paroles et de gestes. De fait, la générosité intellectuelle est aussi très importante. Au lieu de porter un jugement hâtif à l'égard d'une personne, prenez le temps d'écouter même si son avis vous déplaît souverainement. Vous n'avez pas à être d'accord ou à légitimer ses propos, mais vous pouvez faire preuve de générosité en écoutant ce qu'elle a à dire.

Redonner du courage, un sourire, savoir mettre de côté ses propres problèmes pour sourire aux autres.

On ne peut aider tout le monde, tout le temps.

La générosité ne vous demande pas d'être au service vingt-quatre heures par jour non plus. Il faut faire la différence entre être généreux et se faire abuser. La tendance à trop donner implique un vouloir de reconnaissance.

En définitive, il faut se rappeler que la générosité commence avec soi : il faut apprendre à se donner à soi avant de partager avec les autres. Si je pense à moi, je pourrai facilement penser aux autres. C'est une question de discernement. La générosité est gratuite, mais il faut avoir quelque chose à partager pour le faire sans rien attendre en retour.

8/ Je suis totalement libre de préjugés :

Avoir un préjugé, c'est porter un jugement sans informations pertinentes. C'est un jugement basé sur des on-dit, une culture, une forme d'éducation, une peur. Cela implique une manière de penser qui est sélective et discriminatoire. Ce type de pensée est contraire à toutes les principes précédents : la générosité, de la justice, du pardon, de la compréhension, et ainsi de suite. C'est une façon de penser profondément négative et malhonnête.

Rien ne peut justifier les préjugés, aussi bénins semblent-ils à première vue. Nous devons tout faire ce qui est en notre pouvoir pour réfuter les préjugés et les faire disparaître. Dans la majorité des cas, les personnes qui véhiculent des préjugés ne peuvent expliquer de façon rationnelle, et sérieuse la raison pour laquelle elles le font.

Lorsqu'on est libre de préjugés, on devient de plus en plus sage sur le plan des jugements. Cette façon de voir les choses nous permet d'atteindre un état de justice plus grand.

Les conséquences spirituelles et physiques :

Du point de vue spirituel, si par un préjugé vous causez du tort à quelqu'un, les conséquences sont encore plus lourdes pour vous-même.

D'abord, vous faites un geste profondément négatif qui empoisonne votre âme de façon sérieuse. À la longue, ce poison que vous déversez dans votre âme et votre conscience peut entraîner la

dégénérescence de vos cellules ainsi que l'affaiblissement de votre intelligence.

9/ Comprendre et appliquer la loi naturelle :

Les civilisations anciennes :

En effet, nous vivons dans un monde hautement mécanisé qui, à première vue, semble très loin de la nature et ses lois. Nous pouvons croire toutefois que d'autres ères ont connu des civilisations très développées – par exemple, la Lémurie et l'Atlantide. Après avoir connu de grands sommets technologiques, elles furent englouties lors de grands cataclysmes. Ces grandes civilisations survécurent dans des colonies de Mexique et de l'Égypte, des civilisations remarquables possédant plusieurs points communs, dont une connaissance approfondie des mathématiques et de l'astronomie.

La civilisation suivante :

Aux cultes des déesses se substitue une religion masculine, autoritaire, axée sur la guerre et le pouvoir armé. C'est aussi l'instauration graduelle du monothéisme. Le patriarcat s'impose, et à une civilisation agraire succède une civilisation urbaine, mais tous ces changements se sont faits graduellement.

Dualité et contradiction. C'est pourquoi nous avons vécu une époque de contrastes très affirmés. Qu'on pense aux différences entre la pensée orientale et la pensée occidentale, les coupures entre la matière et l'esprit, la rupture entre la nature et la culture. Au cours de cette ère, l'humanité a lutté contre les forces de la nature, elle a tenté de la subjuguier, de la faire répondre à ses besoins avec plus ou moins de succès. Nous avons connu, depuis le début du xx^e siècle, les massacres les plus grands en matière d'impact sur la société.

La fin d'une ère:

Nous reprenons conscience de la nature et nous tentons de réparer le mal des siècles passés où l'homme se sentait supérieur à la nature. Il faut comprendre que cette rupture nature / culture s'inscrit dans un cycle naturel de l'univers. Il était normal que l'homme agisse de cette façon, qu'il tente de se dissocier de la nature pour mieux la connaître et mieux la comprendre. Comme à chaque changement d'ère, les anciennes structures, qu'elles soient sociales, économiques, politiques ou religieuses sont remises en question afin d'ouvrir la porte à une nouvelle orientation de la pensée humaine et de s'adapter à l'ère nouvelle.

Nouvelle approche, nouvelle voie :

Il nous faut trouver une nouvelle approche pour comprendre les forces qui gouvernent l'univers. C'est la raison pour laquelle nous avons redécouvert les grandes lois cosmiques.

Un sentiment d'appartenance verra le jour. Il fera en sorte que nous aurons le sentiment d'appartenir à la même planète et de participer à un même univers. Ses préceptes sont ceux de l'harmonie, de l'unité avec la nature.

Pour vivre en harmonie :

Celui qui viole sciemment toutes les lois naturelles refuse l'énergie de l'univers. Il se replie donc sur lui-même et n'a confiance qu'en ses propres forces. Cet être est profondément malheureux, il retarde son évolution et prive les autres d'une aide précieuse. Il se coupe des autres ainsi que de la nature.

Par contre, la personne qui observe les lois naturelles est en harmonie avec tous les éléments du cosmos. Son énergie s'unit avec toutes les énergies vivantes de l'univers. Cet individu peut puiser librement dans les réserves inextinguibles du cosmos. Sa vitalité s'accroît de façon incroyable, et il vibre au diapason du reste du monde.

Cette loi cosmique est la seule qui puisse être appliquée sans tenir compte des autres. Chaque petit geste que nous faisons pour favoriser la nature, en recyclant, en plantant un arbre ou simplement des fleurs, élève notre conscience planétaire et sert à revivifier la planète. Le but est que chacun d'entre nous vive en harmonie avec la Terre qui nous nourrit.

Chacune de ces lois nous permet d'évoluer, d'avancer dans notre compréhension, celle de nos semblables, d'appréhender l'Univers. En finalité ETRE dans L'UNITE et se confondre avec le TOUT.

Je m'accorde cette liberté, je reprends mon POUVOIR . Je retrouve qui je suis vraiment, je m'affranchis du jugement que j'ai sur moi-même, je m'affranchis du regard des autres sur moi.....
JE SUIS LIBRE