Le chemin initiatique

YOSOY

Matías De Stefano



♌ Le mois du Lion

Livre 1 ◆ La semaine mentale

Jours 1 à 10 ◆ du 4 août au 13 août 2020

Les Diamants Libres

TRADUCTION FRANÇAISE

À Matías De Stefano,

avec toute notre gratitude
pour cet enseignement offert librement à tous,
jour après jour, pendant toute une année.

Ce travail de traduction et de mise en page est offert gracieusement
par l'association Les Diamants Libres, dans le même esprit de partage.

Ce livre

À partir du 4 août 2020, après cinq jours hors du temps, Matías De Stefano a guidé le chemin YOSOY : 360 jours pour chercher la cohérence de l'être, entre le mental, l'émotion et le corps. Chaque signe du zodiaque porte un mois de 30 jours, et le chemin commence avec le Lion et son mantra « Je peux ».

Ce livre rassemble les dix premiers jours du Lion, la semaine mentale. Pour chaque jour : l'introduction, les activations, l'enseignement, la citation, le blog de Matías, la transcription de la vidéo et l'alignement, tels que traduits en français sur diamantslibres.com.

Enseignements de Matías De Stefano, traduction française par Les Diamants Libres.
Travail offert gracieusement par Les Diamants Libres. Ce livre ne peut pas être vendu.

Sommaire

Jour 1	**Arbre de Vie**	4 août 2020
	Entrée dans l'année consciente : aligner mental, émotion et corps pour incarner le « Je Suis » et activer la cohérence de l'être.	
Jour 2	**Je suis le Pouvoir**	5 août 2020
	Comprendre la contemplation et éveiller son troisième œil pour activer son pouvoir intérieur et percevoir ses véritables capacités.	
Jour 3	**Je suis la Vérité**	6 août 2020
	La vérité n'est pas absolue : découvre comment le doute et l'expression ouvrent le portail de ta propre vérité intérieure.	
Jour 4	**Je suis la Pulsation**	7 août 2020
	Découvre l'amour comme une pulsation cosmique : une énergie universelle qui traverse le cœur, le corps et la conscience.	
Jour 5	**Je suis le Centre**	8 août 2020
	Je suis le Centre : avec le plexus solaire et le mantra « JE PEUX », reconnaître son axe intérieur, dépasser les projections et devenir portail de l'Être.	
Jour 6	**Je suis la Matrice**	9 août 2020
	Je suis la Matrice : Matías De Stefano explore le chakra sacré, la frustration et l'énergie créatrice pour devenir le créateur de sa propre réalité.	
Jour 7	**Je suis la Vitalité**	10 août 2020
	L'incarnation de l'Esprit et le Portail de la Vie : s'ancrer dans la matière pour devenir pleinement vivant.	
Jour 8	**Je suis l'Arbre**	11 août 2020
	Intégrer son histoire et ses racines pour devenir le Portail du Chemin. Genoux, ancêtres, contemplation, vibration Mu et JE PEUX.	
Jour 9	**Je suis le Passage**	12 août 2020
	Reconnaître le sens de son parcours, intégrer le passé et comprendre comment chaque expérience nous façonne pour revenir au plus profond de notre être.	
Jour 10	**Je suis le Mental**	13 août 2020
	Tout est Mental : en devenant conscients de nos perceptions et conditionnements, l'Imagination ouvre la voie à de nouvelles possibilités.	

Jour 1 ◆ 4 août 2020

Arbre de Vie

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE PORTAIL DE L'ESPRIT MENTAL

JE PEUX

Ce premier jour marque l'entrée dans un cycle de 360 jours dédié à la cohérence de l'être.

Il ouvre un chemin où chaque instant devient une opportunité d'aligner le mental, l'émotion et le corps.

À travers le symbole du Lion et le mantra « Je peux », nous sommes invités à reconnaître notre pouvoir intérieur et notre capacité à créer en conscience.

Ce jour ne pose pas seulement une intention individuelle, mais une dynamique collective, où chacun participe à un réseau vivant de conscience. Entre enseignement, pratique méditative et symbolique universelle, ce moment initie une descente de l'information spirituelle dans la matière, afin d'incarner pleinement le « Je Suis ».

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Mentale

Chakra : Couronne

Vibration du jour : Ma

Affirmation : Je Suis le Portail de l'Esprit Mental

Tâche : Près d'une plante, médite en position tétraédrique (position indienne), en silence, en écoutant : d'abord les sons extérieurs, ensuite ta respiration.

Clé : devenir un Portail pour l'Esprit.

Mantra : JE PEUX.
Calibre le chakra correspondant à ce jour.
(Minimum 5 minutes)

Code du jour : INSPIRATION (EXPRESSION) : Selon l'histoire du Non Temps, lorsque l'univers surgit du Vide, il contemple tout ce qu'il est capable de générer à l'extérieur. C'est un processus lié au futur, aux potentialités, et cela parle de l'instant d'épiphanie et d'Inspiration créative. Toute inspiration est une idée qui surgit dans le rêve de la pensée.



L'enseignement du jour

Ce jour nous enseigne que la véritable transformation ne vient pas d'une élévation vers le ciel, mais d'une descente de la conscience dans la matière. Il s'agit d'incarner, et non de fuir. Le « Je Suis » devient alors un point d'ancrage, un portail entre l'esprit et le corps, permettant à l'énergie universelle de circuler à travers nous.

L'un des éléments centraux est la cohérence : aligner le mental, l'émotionnel et le physique. En reconnaissant une pensée, une émotion et une sensation corporelle, nous unifions ces dimensions souvent fragmentées. Ce processus simple devient un outil puissant de reconnexion intérieure.

Le travail collectif amplifie cette transformation. En entrant dans une même vibration, en partageant un rythme commun, nous formons un réseau de conscience. Comme un arbre, chacun est une branche, mais tous sont reliés à une même racine. Cette image reflète l'interconnexion des êtres et la force du collectif.

Le symbole des 4 éléments soutenant le cinquième, l'Arbre de Vie, nous rappelle que l'équilibre est essentiel. Feu, Terre, Air et Eau trouvent leur harmonie dans un centre qui les relie. Ce centre, c'est la conscience, capable d'unifier toutes les dimensions de l'existence.

Enfin, ce jour nous invite à accepter l'inconfort comme partie du chemin. Les émotions, même les plus denses, ne sont pas à fuir mais à reconnaître. C'est à travers cette reconnaissance que la cohérence émerge, ouvrant la voie à une transformation réelle et incarnée.

Citation du jour

« L'esprit et le mental sont la même chose .

Dans notre société, nous les avons divisés comme s'il s'agissait de deux choses différentes,

mais ce n'est pas le cas. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 1 ◆ 4 août 2020

Aujourd'hui, 4 août 2020, à Potterne Field, dans le Wiltshire, en Angleterre, ce magnifique "crop circle" est apparu.

Les cercles sont des messages interdimensionnels laissés depuis des siècles par des entités de quatrième et cinquième dimension. Il s'agit d'une forme de communication entre réalités, à travers la géométrie. Ce qui est étrange, c'est qu'ils utilisent des éléments existants pour tracer leurs dessins, comme cet arbre.

Cependant, ce cercle est spécial, surtout pour nous tous qui avons suivi le début de ce chemin du « Je Suis ».

Du 30 juillet au 3 août 2020, ont eu lieu nos jours hors du temps, chacun représentant un Élément.

Le tétraèdre représente le Feu, le cube représente la Terre, l'octaèdre représente le centre, l'Éther et la graine universelle, le dodécaèdre représente l'Eau et l'icosaèdre représente l'Air.

Les 4 éléments de base se réunissent dans celui qui les relie à l'éternité du temps et de l'espace, à la ramification de l'existence : ce que nous appelons l'Arbre de Vie.

Pendant les 5 jours de méditations en ligne, non seulement j'ai parlé, mais d'autres êtres et potentialités se sont manifestés à travers la parole. Chaque jour, ils nous ont transmis un message et nous ont fait travailler sur nous-mêmes et sur notre manière de voir l'Univers.

Tous étaient d'accord sur une chose : nous sommes un Réseau, nous sommes un Arbre qui doit être ferme au milieu de toutes les forces de la création, avec des racines solides, des branches tournées vers les cieux, soutenant les cycles du temps et de l'espace.

Leurs messages nous ont préparés pour toute cette année consciente, un cercle parfait de 360 degrés qui cherche la cohérence de l'Être, l'équilibre entre les forces des 4 éléments manifestées tout au long de l'année dans les 12 signes du zodiaque (4 groupes de 3 liés à chaque élément).

C'est pour cette raison qu'aujourd'hui, premier jour de cette année hors du temps, tout ce qui avait été travaillé s'est manifesté, et tout mon être a vibré de joie et d'émotion en voyant la reconnaissance, la cohérence, la connexion et la résonance entre le travail avec tous les êtres de toutes les dimensions.

Les images de ce cercle sont le résumé parfait de tout ce qui a été vécu pendant ces 5 jours que nous avons partagés.

Je vous invite à réécouter les messages et les méditations de ces 5 derniers jours sur la chaîne YouTube de la Fundación Arsayian, et à contempler le message dans ces images, dans le code le plus simple possible : les 4 éléments soutenant le cinquième, l'Arbre de Vie que nous sommes, que je suis.



Transcription de la vidéo

Dans cette vidéo, Matias explique le message du blog et approfondit la compréhension du blog.

LEO: Mente "CORONA" - Leo: Mind "Crown" - Ma - 4 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Premier jour des 360 jours

Bonjour à tous et bienvenue en ce premier jour des 360 jours que nous allons traverser. C'est le premier jour de l'année consciente, dans laquelle nous allons travailler sur la cohérence de l'être. Aujourd'hui, j'expliquais un peu que la raison de tout ce que nous allons faire cette année est liée à la recherche de la conscience et de la cohérence. L'intention la plus importante de cette année est la communication et le flux entre le mental, l'émotionnel et le physique. Ainsi, l'intention que nous allons poser à chacun de ces jours est fondamentalement de nous connecter tous dans une même vibration afin que, tous ensemble, nous conformions cette conscience cohérente. Cela est décrit dans la section des tâches et des alignements du blog. Sur le blog, dans chacun des extras du calendrier, vous verrez jour après jour l'information sur ce que nous allons travailler ce jour-là. Pour ceux qui ne peuvent pas être présents pendant la connexion en ligne que nous faisons maintenant, ne vous inquiétez pas, car l'intention est que vous puissiez faire cela à n'importe quel moment de la journée. C'est pour cela qu'il y a l'indication de ce que vous allez travailler à chaque moment de la journée.

L'importance de la connexion collective

L'important dans tout cela, c'est que vous preniez quelques minutes, même si ce n'est qu'un moment dans la journée, pour penser à cela. Plus nous serons nombreux à être connectés dans cette vibration, tous alignés dans la même tâche, plus la conscience sera amplifiée et moins elle sera individuelle.

Comme je le disais dans l'autre vidéo, rappelons-nous qu'il y aura 12 mois, dans lesquels chaque mois aura trois semaines, et dans chacune de ces semaines nous allons travailler avec un corps spécifique : mental, émotionnel ou physique. Et dans chaque jour de cette semaine, nous allons travailler avec un chakra spécifique. Cette manière dont nous allons travailler se situe en dehors de l'année conventionnelle que nous avons habituellement. Par conséquent, nous allons travailler avec l'alignement à partir du premier jour de l'année sirienne, c'est-à-dire lorsque Sirius apparaît à l'horizon ici, aux pyramides. C'est pour cela que nous commençons aujourd'hui, car aujourd'hui est ce jour initial. Et la raison pour laquelle nous le faisons alignés depuis les pyramides, c'est parce que d'ici, la mission va mesurer la force du réseau de conscience autour du monde. Ainsi, nous allons utiliser le même schéma énergétique pour prendre davantage de force et créer quelque chose de transcendant pour notre temps.

Faire descendre l'information du ciel vers la terre

Alors, je vous rappelle brièvement que ce que nous allons travailler, c'est faire descendre l'information des cieux vers la terre, et non pas monter de la terre vers le ciel. Parce que l'intention est de télécharger l'information cosmique, universelle et divine dans la matière, afin que nous puissions vivre le ciel sur la terre. Un détail important à ce sujet : avec Guille et d'autres personnes qui aidaient, une musique a été créée. Elle se trouve sur le blog, dans la section appelée radio, qui est à côté si vous êtes sur ordinateur, et tout en bas si vous êtes sur téléphone. Cette musique, nous allons l'utiliser pour entrer en alignement et en syntonie. Chacun de ces jours, elle sera toujours en train de sonner. Donc, à n'importe quel moment de la journée, vous pouvez entrer sur le blog et elle sera là. La base de ce son est le battement du cœur. L'intention est de nous aligner avec le battement du cœur cosmique et d'entrer en syntonie avec la tâche de chaque jour.

Le rythme commun et l'ordre de l'année

En écoutant la même musique, le même son et le même pouls, nous entrons tous dans le même rythme. Chaque mois, la musique sera modifiée en fonction de la tâche que nous travaillons pendant ce mois. Alors, nous allons revoir un instant comment sera ordonnée l'information de chaque jour. Il y a des problèmes de connexion parce que l'électricité se coupe dans tout le secteur de Gizeh, donc pardon s'il y a une mauvaise connexion, cela échappe à mon contrôle. Bon, cela restera enregistré de toute façon. Alors, allons-y. Nous allons comprendre la structure du jour d'aujourd'hui, qui va se répéter exactement tous les jours. Pour ce calendrier que nous allons utiliser, l'intention à partir d'aujourd'hui jusqu'à la fin du mois est liée à la constellation du Lion. Mais ce n'est pas parce que nous allons travailler avec la constellation du Lion, c'est parce que nous allons travailler avec le sens du « Je Suis » du Lion.

Le mois Alak et le mantra du Lion

Le concept du « Je Suis » du Lion pour ce mois est « Je peux ». Ce mois s'appelle Alak. Il signifie premier cycle dans la langue atlante. Chaque mois porte un nom de ce type : premier cycle, deuxième cycle, troisième cycle, quatrième cycle, et ainsi de suite, jusqu'à Olvidar, qui est le mois 12. Donc Alak signifie le premier cycle. Alors, en lien avec la constellation du Lion, c'est « Je peux ». Ensuite, nous aurons une vibration du jour. La vibration du jour n'est pas nécessaire à travailler obligatoirement. C'est seulement une indication pour les personnes qui ne peuvent pas encore suivre le flux et qui ont besoin d'une indication constante. Donc, la vibration par laquelle nous pouvons commencer aujourd'hui est… puis ensuite laisser couler.

Affirmation, mantra et tâche quotidienne

Mais c'est une manière d'entrer, de commencer avec constance. Après la vibration, nous avons l'affirmation. Une affirmation est une sorte de réalisation de soi, le verbe qui crée une réalité. C'est cela, une affirmation. Par conséquent, l'affirmation va nous aider à manifester dans notre réalité l'intention du mental. Ce que j'ai dit ici de l'importance du mois, c'est le mantra. Le mantra du jour, le mantra du mois, de tout le mois, est « Je peux ». Un mantra est un son, une vibration avec une intention spécifique. Par conséquent, ce mois-ci, nous allons essayer d'éveiller le « Je peux » depuis le mental, le « Je peux » depuis l'émotion et le « Je peux » depuis le corps. Dans la section qui dit tâche, vous avez une brève indication de ce que vous pouvez faire pendant ces cinq minutes quotidiennes pour vous maintenir alignés avec l'intention du jour, à n'importe quel moment : en vous réveillant, au cours de la journée, ou en allant dormir, peu importe.

Les temples et le réseau de l'inconscient collectif

Ce n'est qu'un instant. Pour ceux qui le souhaitent, il y aura aussi l'idée d'aller dans un temple et d'activer un temple. Mais cela, c'est seulement si cela résonne en vous et si vous souhaitez le faire. C'est pour cela que ce n'est pas indiqué comme la tâche du jour. Et ce n'est pas non plus spécifique. La raison pour laquelle nous allons utiliser un temple, c'est parce que, dans la société, les temples représentent inconsciemment l'ancrage ou le canal de la conscience vers le ciel. Par conséquent, c'est une manière facile de se connecter avec le réseau social. Même si nous ne croyons pas aux temples, ni à la religion, ou même pour beaucoup de gens qui n'y croient pas, inconsciemment on sait quand même que ces lieux représentent un point de connexion. Toujours avec respect, la seule chose que nous allons faire, c'est activer le mantra à l'intérieur : « Je peux, je suis ». C'est simplement cela, pour tout le réseau de l'inconscient collectif.

Une activation optionnelle et le code du jour

Si les temples sont fermés, alors c'est simple : ne faites pas cette partie. Et si vous voulez y aller quand même depuis l'extérieur, peu importe. Il n'est pas nécessaire que ce soit un temple actif ; cela peut être aussi une ancienne pyramide, peu importe ce que c'est. L'important, c'est que ce soit connecté au réseau de l'inconscient collectif. Considérez donc que ce sont des portes vers la conscience divine. Cette tâche que je suis en train de décrire maintenant, celle des temples, est seulement une tâche d'activation et de collaboration pour l'activation du réseau global. Elle n'est pas nécessaire, c'est seulement si cela résonne. Parfait. Et la dernière chose que nous avons ici, c'est le code du jour. N'en tenez pas trop compte ; c'est une information que, pendant toute cette année, je vais partager : douze concepts de chaque thème, de différents thèmes, qui seront utiles pour reconnaître ce qui nous compose, ce que nous sommes.

Le code du jour : inspiration

C'est une information avec laquelle vous pouvez faire ce que vous voulez : la lire, la prendre en compte. C'est seulement une forme de reconnaissance de « Je suis cela » aussi. Bon, cela étant dit, rappelons-nous que le jour d'aujourd'hui, je vais le lire. Rappelons-nous qu'aujourd'hui est le premier jour du mois Alak. Il est lié au Lion et, par conséquent, son mantra est « Je peux ». La vibration du jour est Ma. Cette vibration représente la porte de l'esprit, porte à l'esprit. Pour cette même raison, l'affirmation du jour est : « Je suis le portail du mental spirituel ». Ce jour est lié au portail du mental spirituel, qui est le chakra

couronne. Tous les jours, nous allons publier sur tous les réseaux sociaux une image avec la constellation et le chakra que nous allons travailler.

Le chakra couronne et le portail spirituel

Si vous ne connaissez pas le nom du chakra, ce n'est pas grave, repérez-le simplement sur la carte du corps dans l'image. Très subtilement et brièvement, je vais expliquer ce qu'est le portail du mental spirituel. Chaque chakra de notre corps est un portail. La porte du chakra couronne s'ouvre vers l'esprit. **L'esprit et le mental sont la même chose. Dans notre société, nous les avons divisés comme s'il s'agissait de deux choses différentes, mais ce n'est pas le cas**. C'est cela que représente une porte : **elle a un pôle positif et un pôle négatif, par lesquels une énergie passe d'un côté à l'autre.** C'est pour cela que nous allons reconnaître ce potentiel. La raison pour laquelle je vous dis de méditer à côté d'une plante, c'est parce que les plantes sont des canaux naturels et qu'elles aident, par résonance, à générer ce canal. Et le code du jour d'aujourd'hui... le code du jour est l'inspiration.

L'inspiration selon l'histoire du Non-Temps

Selon l'histoire du Non-Temps, lorsque l'univers surgit du vide, il contemple tout ce qu'il est capable de générer à l'extérieur. C'est un processus lié au futur, aux potentialités, et il parle de l'instant d'épiphanie et d'inspiration créative. Toute inspiration est une idée qui surgit dans le songe du mental. C'est une information à prendre en compte pour aujourd'hui. Vous la lisez, vous la prenez comme information, et vous la laissez traverser votre être. Eh bien, ce que nous venons de faire maintenant est simplement un informatif pour le premier jour. C'est la seule fois où je vais le faire. Les prochains jours, nous irons directement à l'essentiel. Je voulais dire tout cela maintenant que nous sommes tous ensemble au début et que nous prenons l'énergie, afin que tout soit clair. Par conséquent, vous savez que dans la première vidéo de l'année vous avez l'information de base sur ce que nous allons faire.

Préparation à la pratique

Je veux faire un test, un test pour savoir aussi... Écoutez-vous la musique et moi en même temps, ou est-ce difficile ? Est-ce qu'on entend bien la musique ? Est-ce que ma voix s'entend au-dessus de la musique ? La structure est bonne ? Parfait. Alors nous allons commencer. Installons-nous d'une manière confortable ; si possible en position de tétraèdre, sinon dans la position la plus confortable possible. Dans votre position, l'important est que vous soyez détendus, centrés, mais surtout avec le dos bien droit. Si vous pouvez, mieux vaut garder la colonne droite et regarder, non pas sur les côtés, mais vers le haut. La raison pour laquelle je vous dis d'être dans cette position et non allongés, c'est que si nous nous couchons, le canal déplace horizontalement l'énergie tellurique, alors que nous cherchons l'énergie céleste. L'idée est donc de générer un canal d'information.

Détente et respiration consciente

Parfait. Alors... Nous nous installons. Je relâche les bras, les mains, les pieds. Je relâche les épaules en faisant des cercles, en les détendant et en laissant tomber le poids. Je me concentre sur ma respiration. Fermez les yeux. J'inspire profondément. Je retiens, je relâche et j'expire profondément par le nez. Et je vous demande, s'il vous plaît, de vous concentrer, d'arrêter d'écrire en ce moment. Je prends conscience de tout mon corps physique.

Prendre conscience du corps, de l'énergie et de l'émotion

Mes pieds. Et mon dos, ma poitrine. Mes bras et mes mains. Mes épaules et mon cou. Ma tête. Je prends conscience de l'énergie qu'il y a dans mon corps. Je sens la chaleur, le froid ; je repère où je sens plus de chaleur, où je sens davantage… Je reconnais l'émotion la plus proche que j'ai en cet instant, sans jugement. Sans pensée, seulement ressentir. Nous ne sommes pas ici pour la transformer, seulement pour la reconnaître.

La pensée, le corps et les trois outils du jour

J'inspire profondément. Et je maintiens la première pensée qui vient dans ma tête, sans jugement. Cette pensée, quelle qu'elle soit. Elle peut aussi être très banale. Je maintiens seulement cette pensée. Je la reconnais. Je prends conscience, en cet instant, de la partie de mon corps qui est la plus présente pour moi maintenant. Peut-être la partie qui fait le plus mal, celle qui m'incommode le plus, celle où je sens le plus de plaisir. Et je la reconnais. Je reconnais cette partie du corps, cette émotion et cette pensée, même si elles n'ont aucun lien entre elles.

Les sphères portées à la couronne

Je les observe. Ce sont les trois outils que nous allons utiliser aujourd'hui. Je peux les prendre dans mes mains, d'abord l'une puis l'autre, puis l'autre. Ce sont mes outils d'aujourd'hui. Je les cherche là où elles se trouvent dans mon corps et, comme si elles étaient… je mets les trois ensemble dans mes mains. J'imagine que ce sont des sphères, à l'image de galaxies. Et avec le mental ou avec le corps, je les porte à ma couronne. Je les laisse dans la couronne. J'inspire profondément. Avec l'imagination, je commence à les désintégrer, en transformant les trois en nutriments pour la graine de la couronne.

Nourrir la fleur de la couronne

J'inspire, je retiens, j'expire. Je réalise ces trois respirations en nourrissant la graine de la couronne. Respiration profonde. Visualise la graine en train de s'ouvrir, le bouton d'une fleur qui commence à se déployer, nourri par ces trois sphères. Inspire. Avec cette image… Je vois la fleur de ma couronne s'ouvrir encore et encore. Et en même temps, je prends conscience de tout le réseau de fleurs qui est en train de s'ouvrir en cet instant. En cet instant, partout dans le monde, tout ce que nous sommes ici et maintenant, nous nous permettons de fleurir. Je sens la couronne s'ouvrir en blanc et violet.

Je suis le portail du mental spirituel

Et je reconnais : Je suis… le portail du mental spirituel. Je suis le portail du mental spirituel. Je suis… le portail du mental spirituel. Active sa vibration. À chaque prononciation de la vibration, la fleur s'ouvre davantage, appelant la conscience spirituelle à descendre depuis les plans supérieurs, depuis le moi supérieur, ici et maintenant. On la sent entrer par la tête. Je peux. Je peux. Je peux, je peux. J'inspire profondément et je prends conscience de tous les « Je peux » qui sont en train de descendre en chacun de ceux qui sont connectés en cet instant au réseau.

Retour au corps et décharge vers la terre

Et je porte mes mains au cœur. Inspire profondément. Et je relâche. Je commence à masser mon corps pour le mouvoir doucement. Je me permets de sentir les sensations dans ma couronne. Et je décharge toute l'énergie vers le sol ; avec mes mains, je caresse les cheveux, le visage, en déchargeant toute

l'électricité statique. Toute la statique vers la terre. Bon… bâiller, je ne sais pas comment cela se dit en anglais. Bien ? Tout le monde va bien ? Tout ce que vous ressentez, toutes les choses que vous pouvez sentir, déchargez-les dans la terre comme si elle était une antenne, laissez-les partir.

Les inconforts du début et la cohérence de l'être

Il est très normal qu'au début, comme nous sommes tous tellement décentrés, des émotions sombres, des choses que nous n'aimons pas, des inconforts puissent apparaître. Mais c'est justement parce que nous sommes dans l'incohérence, et donc beaucoup de choses commencent à bouger. Alors parfait. Aujourd'hui, nous avons pris plus de temps parce que j'explique tout. Mais demain ce sera plus court ; nous irons directement. Donc, si quelqu'un voit qu'une autre personne a des doutes sur la manière de faire et sur ce que nous allons faire, je vous remercie de partager cette première vidéo. **Buvez de l'eau**, bien sûr. Tout ce que vous ressentez, la fatigue… Je vais clarifier quelque chose de fondamental, au cas où certains commentaires auraient cela en tête : **Nous ne travaillons ici ni pour la lumière ni pour l'obscurité, ni pour la spiritualité. Nous ne sommes pas ici pour sentir des petits anges.**

Conclusion et ouverture pour la suite

Nous sommes ici pour travailler la cohérence de l'être. Et cela implique de faire sortir tous les inconforts, douleurs, angoisses, émotions sombres. Ainsi, nous allons y aller petit à petit. Aujourd'hui, nous avons ouvert le « Je suis ». Autre chose importante : aucun portail ne reste ouvert. Nous sommes ici pour calibrer les énergies de notre propre être. Ici, cela s'ouvre, cela se ferme : c'est un travail. Nous sommes ici pour calibrer. J'espère donc que cela vous aura servi. Et rappelez-vous que nous allons faire cela tous les jours ; donc plus nous avancerons, plus nous approfondirons, et par conséquent plus nous irons vers le bas. Il se peut que cela devienne plus dense. Alors soyez prêts, ouverts. Je peux. Merci à tous, et on se voit demain à la même heure pour la descente.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 37 min 50.

LA MÉDITATION

Installons-nous d'une manière confortable ; si possible en position de tétraèdre, sinon dans la position la plus confortable possible.

Dans votre position, l'important est que vous soyez détendus, centrés, mais surtout avec le dos bien droit. Si vous pouvez, mieux vaut garder la colonne droite et regarder, non pas sur les côtés, mais vers le haut.

La raison pour laquelle je vous dis d'être dans cette position et non allongés, c'est que si nous nous couchons, le canal déplace horizontalement l'énergie tellurique, alors que nous cherchons l'énergie céleste.

L'idée est donc de générer un canal d'information.
Parfait.
Alors…
Nous nous installons.

Je relâche les bras, les mains, les pieds.

Je relâche les épaules en faisant des cercles, en les détendant et en laissant tomber le poids.

Je me concentre sur ma respiration.

Fermez les yeux.

J'inspire profondément.

Je retiens, je relâche et j'expire profondément par le nez.

Et je vous demande, s'il vous plaît, de vous concentrer, d'arrêter d'écrire en ce moment.

Je prends conscience de tout mon corps physique.

Mes pieds.

Et mon dos, ma poitrine.

Mes bras et mes mains.

Mes épaules et mon cou.

Ma tête.

Je prends conscience de l'énergie qu'il y a dans mon corps.

Je sens la chaleur, le froid ; je repère où je sens plus de chaleur, où je sens davantage…

Je reconnais l'émotion la plus proche que j'ai en cet instant, sans jugement.

Sans pensée, seulement ressentir.

Nous ne sommes pas ici pour la transformer, seulement pour la reconnaître.

J'inspire profondément.

Et je maintiens la première pensée qui vient dans ma tête, sans jugement.

Cette pensée, quelle qu'elle soit.

Elle peut aussi être très banale.

Je maintiens seulement cette pensée.

Je la reconnais.

Je prends conscience, en cet instant, de la partie de mon corps qui est la plus présente pour moi maintenant.

Peut-être la partie qui fait le plus mal, celle qui m'incommode le plus, celle où je sens le plus de plaisir.

Et je la reconnais.

Je reconnais cette partie du corps, cette émotion et cette pensée, même si elles n'ont aucun lien entre elles.

Je les observe.

Ce sont les trois outils que nous allons utiliser aujourd'hui.

Je peux les prendre dans mes mains, d'abord l'une puis l'autre, puis l'autre.

Ce sont mes outils d'aujourd'hui.

Je les cherche là où elles se trouvent dans mon corps et, comme si elles étaient…

…je mets les trois ensemble dans mes mains.

J'imagine que ce sont des sphères, à l'image de galaxies.

Et avec le mental ou avec le corps, je les porte à ma couronne.

Je les laisse dans la couronne.

J'inspire profondément.

Avec l'imagination, je commence à les désintégrer, en transformant les trois en nutriments pour la graine de la couronne.

J'inspire, je retiens, j'expire.
Je réalise ces trois respirations en nourrissant la graine de la couronne.
Respiration profonde.

Visualise la graine en train de s'ouvrir, le bouton d'une fleur qui commence à se déployer, nourri par ces trois sphères.

Inspire.
Avec cette image…
Je vois la fleur de ma couronne s'ouvrir encore et encore.

Et en même temps, je prends conscience de tout le réseau de fleurs qui est en train de s'ouvrir en cet instant.

En cet instant, partout dans le monde, tout ce que nous sommes ici et maintenant, nous nous permettons de fleurir.

Je sens la couronne s'ouvrir en blanc et violet.
Et je reconnais : Je suis…
…le portail du mental spirituel.
Je suis le portail du mental spirituel.
Je suis…
…le portail du mental spirituel.
Active sa vibration.

À chaque prononciation de la vibration, la fleur s'ouvre davantage, appelant la conscience spirituelle à descendre depuis les plans supérieurs, depuis le moi supérieur, ici et maintenant.

On la sent entrer par la tête.
Je peux.
Je peux.
Je peux, je peux.

J'inspire profondément et je prends conscience de tous les « Je peux » qui sont en train de descendre en chacun de ceux qui sont connectés en cet instant au réseau.

Et je porte mes mains au cœur.
Inspire profondément.
Et je relâche.
Je commence à masser mon corps pour le mouvoir doucement.
Je me permets de sentir les sensations dans ma couronne.

Et je décharge toute l'énergie vers le sol ; avec mes mains, je caresse les cheveux, le visage, en déchargeant toute l'électricité statique.

Toute la statique vers la terre.
Bon… bâiller, je ne sais pas comment cela se dit en anglais.

Bien ? Tout le monde va bien ?

Tout ce que vous ressentez, toutes les choses que vous pouvez sentir, déchargez-les dans la terre comme si elle était une antenne, laissez-les partir.

Il est très normal qu'au début, comme nous sommes tous tellement décentrés, des émotions sombres, des choses que nous n'aimons pas, des inconforts puissent apparaître. Mais c'est justement parce que nous sommes dans l'incohérence, et donc beaucoup de choses commencent à bouger.

Alors parfait. Aujourd'hui, nous avons pris plus de temps parce que j'explique tout. Mais demain ce sera plus court ; nous irons directement.

Donc, si quelqu'un voit qu'une autre personne a des doutes sur la manière de faire et sur ce que nous allons faire, je vous remercie de partager cette première vidéo.

Buvez de l'eau, bien sûr.
Tout ce que vous ressentez, la fatigue...
Je vais clarifier quelque chose de fondamental, au cas où certains commentaires auraient cela en tête :
Nous ne travaillons ici ni pour la lumière ni pour l'obscurité, ni pour la spiritualité.
Nous ne sommes pas ici pour sentir des petits anges.
Nous sommes ici pour travailler la cohérence de l'être.
Et cela implique de faire sortir tous les inconforts, douleurs, angoisses, émotions sombres.
Ainsi, nous allons y aller petit à petit. Aujourd'hui, nous avons ouvert le « Je suis ».
Autre chose importante : aucun portail ne reste ouvert.
Nous sommes ici pour calibrer les énergies de notre propre être.
Ici, cela s'ouvre, cela se ferme : c'est un travail.
Nous sommes ici pour calibrer.
J'espère donc que cela vous aura servi.

Et rappelez-vous que nous allons faire cela tous les jours ; donc plus nous avancerons, plus nous approfondirons, et par conséquent plus nous irons vers le bas. Il se peut que cela devienne plus dense.

Alors soyez prêts, ouverts.
Je peux.

Information : L'alignement peut être écouté dans la vidéo originale. Même si le langage vous échappe, les codes transmis par Matías se transmettent malgré tout, et vous en avez ci-dessus la compréhension en français.

Jour 2 ◆ 5 août 2020

Je suis le Pouvoir

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE PORTAIL DE LA CONSCIENCE

JE PEUX

Ce jour nous invite à comprendre une dimension essentielle du pouvoir intérieur : la conscience de ce que nous sommes capables de créer.

Après avoir reconnu notre potentiel, nous sommes amenés à l'observer avec profondeur. La contemplation devient alors un portail, une clé qui relie notre monde intérieur à la réalité extérieure. À travers le troisième œil, nous apprenons à percevoir, non pas seulement ce qui est, mais ce qui peut émerger. Ce jour s'inscrit dans le chemin du « Je peux », en nous rappelant que voir clairement, c'est déjà créer. Il prépare à entrer dans une relation consciente avec nos pensées, nos émotions et nos projections.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Mentale

Chakra : Troisième œil

Vibration du jour : Mae

Affirmation : Je Suis le Portail de la Conscience

Tâche : Près d'une plante, médite en position tétraédrique (position indienne), en silence, en écoutant : d'abord les sons extérieurs, ensuite ta respiration.

Clé : devenir un Portail pour l'Esprit.

Mantra : JE PEUX.
Calibre le chakra correspondant à ce jour.
(Minimum 5 minutes)

Code du jour : CONTEMPLATION - En observant de quoi il est capable à travers ses millions de potentialités, l'Univers choisit de contempler chacune d'elles. Contempler ce qui émerge de soi est un processus d'observation profonde, où l'on prend conscience de ce qu'il est possible d'exprimer.



L'enseignement du jour

La contemplation est bien plus qu'une simple observation : elle est un acte de conscience. Elle consiste à regarder en soi, sans jugement, pour reconnaître les multiples potentialités qui existent déjà en nous. Ce processus permet de prendre conscience de nos capacités et de ce que nous sommes réellement capables d'exprimer dans le monde.

Le troisième œil symbolise cette faculté intérieure de perception. Il ne s'agit pas de « voir » des choses extraordinaires, mais de comprendre que tout ce que nous percevons est une projection de notre conscience. Ainsi, nos pensées, nos émotions et même notre corps deviennent des outils d'observation pour mieux nous connaître.

L'enseignement nous rappelle aussi que la peur bloque cette ouverture. Lorsque nous observons avec crainte, nous déformons la réalité. Mais lorsque nous contemplons avec calme et présence, nous

accédons à une vision plus juste et plus alignée de nous-mêmes.

Enfin, ce jour nous enseigne que le véritable pouvoir ne réside pas dans le contrôle extérieur, mais dans la capacité à reconnaître, accueillir et transformer ce qui émerge en nous. C'est dans cette conscience que naît la véritable création.

Citation du jour

« Il existe deux formes de pouvoir :

celui qui révèle notre capacité intérieure,

et celui qui nous pousse à utiliser les autres. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 2 ◆ 5 août 2020

JE Aujourd'hui, je me demandais ce qu'est le Pouvoir.

JE SUIS Et es-tu arrivé à une conclusion ?

JE Eh bien, le Pouvoir est le nom du verbe « pouvoir faire quelque chose ». Cela signifie qu'avoir du pouvoir, c'est reconnaître en soi la capacité de dire «je peux», la capacité d'agir par soi-même. Cependant, sur Terre, dans la société, ce n'est pas la même chose.

JE SUIS Dans les sociétés, le Pouvoir est interprété comme le fait d'être au-dessus des autres, d'avoir du pouvoir sur les autres.

JE Oui, cela a surtout une connotation négative, qui parle davantage de contrôle que de la capacité d'agir en soi.

JE SUIS Les humains sont les seuls animaux conscients de leurs dons et de leurs capacités. Ils ont donc pu manipuler des outils qui, pour les autres animaux, ne sont que des actions instinctives. Cette prise de conscience leur a permis de prendre le contrôle de leurs potentialités, et donc de leurs outils.

Ainsi, ils pouvaient tout faire. À l'aide d'un bâton, d'une pierre, d'un mortier, d'une charrue, d'un marteau et de clous, mais aussi grâce à la chimie, l'écriture, l'architecture, la musique, l'art, la science et la technologie, les outils sont devenus de plus en plus complexes. L'humain a compris qu'il pouvait créer de nouvelles réalités, car il possédait le potentiel et le pouvoir sur l'outil.

Mais à mesure que la population augmentait, les outils ne suffisaient plus, et un seul humain ne pouvait pas accomplir tout le travail. Alors l'un de ces sages a commencé à enseigner aux autres comment

utiliser les outils, partageant la connaissance et transmettant le pouvoir.

Plus il y avait de personnes, plus il y avait de mains, plus il y avait de potentiel, et donc une plus grande capacité de création. Cependant, les anciens ont commencé à voir les autres humains comme des outils : travailleurs, guerriers, sujets, esclaves ou employés. Les personnes sont ainsi devenues des outils avec lesquels faire des choses, et sur lesquels exercer un pouvoir.

JE Utiliser une personne comme un outil, comme un marteau ou un clou...

JE SUIS Exactement. C'est ainsi que s'est construit le sens du Pouvoir actuel. Être au pouvoir ne te rend pas puissant, ni capable, ni sage. Cela fait simplement de toi quelqu'un qui sait utiliser les autres comme des outils. Quelqu'un qui « peut » utiliser les gens.

JE Jusqu'à ce que les gens se libèrent, se révolutionnent et luttent pour leur liberté, en comprenant qu'eux aussi peuvent.

JE SUIS Et c'est là qu'ils commettent la même erreur.

JE Laquelle ?

JE SUIS Au moment de la révolution, lorsque les outils (le marteau, le clou, le ciseau...) chassent le constructeur, tout commence à se désorganiser. Car chacun a été formé pour être ce qu'il est, et ne sait pas être autre chose. Aucun ne sait être le constructeur. Alors la lutte pour le pouvoir mène au chaos, jusqu'à ce qu'un nouveau constructeur apparaisse pour redonner sens et direction.

JE Cela signifie donc que la lutte pour le pouvoir est constante ?

JE SUIS Elle l'est si le pouvoir recherché est celui que possède l'autre. Rois, reines, empereurs, dirigeants cherchent à posséder le pouvoir. Le peuple, lui, n'a pas été éduqué à avoir du pouvoir, mais à être sous le pouvoir, à être un outil.

Le problème n'est pas de voir quelqu'un comme un outil, mais de croire que tous les outils sont identiques. Si chacun ne découvre pas son véritable pouvoir intérieur, alors après chaque révolution, un nouveau « constructeur » reprendra le pouvoir.

JE Il existe donc deux formes de pouvoir : celui qui révèle notre capacité intérieure, et celui qui nous pousse à utiliser les autres.

JE SUIS Et ce sont les deux faces d'une même pièce. Une société sans pouvoir n'existe pas. L'humanité a besoin de pouvoir, mais elle doit comprendre sa véritable nature : la capacité de créer, et de permettre à chacun de reconnaître son potentiel unique au service du tout.

De cette conscience naît un pouvoir bien plus grand : la liberté créative des êtres autonomes.

JE Ainsi, les outils cessent d'être des outils pour devenir des créateurs.

JE SUIS C'est ce qu'on appelle "l'empuissance", c'est-à-dire l'éveil du pouvoir intérieur. L'empuissance ne consiste pas à prendre le pouvoir de l'autre, mais à éveiller en soi la capacité d'agir en autonomie, en

harmonie avec les autres. Le véritable pouvoir naît lorsque l'on aide les autres à réveiller le leur. C'est ce que vous appelez le leadership.

JE Pourquoi le leadership est nécessaire ?

JE SUIS Parce que vous êtes des mammifères. Dès la naissance, vous suivez des figures de référence. Dans toute migration, un guide est nécessaire. On l'a appelé père, chaman, roi, leader… aujourd'hui politicien. C'est naturel, et ce n'est pas mauvais en soi.

JE Mais le pouvoir hiérarchique nous fait souffrir.

JE SUIS Alors pourquoi ne l'avez-vous pas transformé depuis 20 000 ans ?

JE Parce qu'un nouveau système de domination apparaît toujours.

JE SUIS Parce qu'un pouvoir n'existe que si d'autres lui cèdent leur propre pouvoir. Si un système de contrôle existe, c'est que les individus n'ont pas éveillé leur pouvoir intérieur. Il y a deux facteurs : l'absence de responsabilité face à son propre pouvoir, et la nature instinctive qui pousse à suivre un leader.

Il n'y a pas « eux » et « nous ». Vous êtes tous humains, encore en apprentissage de votre propre pouvoir intérieur.

JE Comment sortir de ce cycle ?

JE SUIS En éduquant les êtres à réveiller leur pouvoir intérieur. L'éducation actuelle donne des outils pour devenir des outils. Mais la connaissance et la sagesse ne se transmettent pas : elles s'éveillent. Active le potentiel individuel, et il servira naturellement le collectif. En quelques générations, une humanité consciente émergera.

JE Et qui gouvernera ?

JE SUIS Les êtres conscients et sages. Ceux qui guident sans dominer.

JE Il faut donc transcender la phase mammifère.

JE SUIS Évoluer. Prendre le pouvoir inconsciemment, c'est contrôler. Être le pouvoir consciemment, c'est guider.

JE Mais cela prend du temps…

JE SUIS Et qu'as-tu d'autre à faire avant ?

JE Survivre…

JE SUIS Voilà le plus grand obstacle : le besoin de survivre. C'est à travers ce besoin que les systèmes contrôlent. Punition et récompense. Cela maintient la société, mais empêche l'émergence d'une

véritable civilisation.

La société vise à survivre.
La civilisation vise à évoluer.

JE Je me souviens qu'autrefois, les dirigeants devaient être intérieurement préparés.

JE SUIS C'est cela, un être au pouvoir intérieur éveillé : aligné, cohérent, équilibré intérieurement et extérieurement.

Le monde actuel connaît les formes du pouvoir, mais pas son essence.

Le véritable défi est de dépasser les divisions et de revenir à l'essentiel : l'Humanité.

JE Donc ceux qui réveillent leur pouvoir intérieur permettront l'évolution.

JE SUIS Et pour cela, tu dois t'empuissancer, réveiller ton propre pouvoir intérieur.

JE Je peux.

JE SUIS Je suis le Pouvoir.



Transcription de la vidéo

Dans cette vidéo, Matias explique le message du blog et approfondit la compréhension du blog.

Leo: Mente "Tercer ojo" - Leo: Mind "Third Eye" - Mae - 5 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour à tous. Très bonjour, bon après-midi, bonne nuit. Eh bien, bienvenue à ce deuxième jour d'alignement. Merci de vous joindre à moi. Rappelez-vous que je vous invite à lire le dernier post que j'ai écrit en lien avec le pouvoir, avec tout ce sur quoi nous avons travaillé durant ce mois. Eh bien, souvenons-nous donc que nous sommes dans le mois du "Je peux". Et souvenons-nous que nous faisons descendre la vibration depuis les plans supérieurs jusqu'à la Terre. Bon, alors nous allons passer à l'essentiel. Les clés pour aujourd'hui sont évidemment celles de toujours. C'est le premier cycle, Hol Lak, dans le mois du Lion.

Clés du jour et vibration de conscience

La vibration du jour est Mae. Mae signifie porte, et le son M signifie science. Ainsi, la vibration que nous travaillons aujourd'hui est la note de la conscience. Et c'est l'affirmation que nous avons aujourd'hui : Je suis le portail de la conscience. Bien. Et bien sûr, la tâche, c'est pour quand vous n'êtes pas ici avec moi. Vous pouvez la faire avant ou après cette méditation que nous faisons ensemble. Et je vais vous lire le code du jour, l'information d'aujourd'hui. Le code du jour est contemplation, en lien avec l'expression. C'est-à-dire : en observant de quoi il est capable à travers ses millions de potentialités, l'Univers contemple chacune d'elles.

Comprendre la contemplation

Contempler ce qui surgit de soi est le processus d'observation profonde dans lequel on prend conscience de ce qu'il est possible d'exprimer. Allons-y. Essayons de comprendre la contemplation. C'est un processus d'observation pleine de toutes les potentialités dans l'Univers et de tout ce que je suis capable de faire. C'est donc la prise de conscience de mes capacités. Voilà ce qu'est la contemplation : prendre conscience de ce que je suis capable de faire. C'est l'information du jour qui complète la tâche que nous allons réaliser. Oui, bon, peu importe si vous ne me voyez pas bien, l'important c'est que vous m'entendiez bien. Alors aujourd'hui, en résumé, l'intention à garder en tête est le troisième œil.

Intention du troisième œil

Qu'est-ce que le troisième œil ? C'est justement la contemplation de tout ce que j'ai à l'intérieur de moi. C'est la base de l'intention de ce que nous allons travailler aujourd'hui dans la méditation. Eh bien, cela a aussi à voir avec les projections que nous faisons des réalités, et donc avec les perceptions que j'ai. Bon, alors commençons à nous aligner maintenant avec cette information, à faire descendre ce que nous avons fait hier vers le chakra d'aujourd'hui. Et avant de commencer, rappelons-nous que nous travaillons la cohérence. Nous ne sommes pas ici pour ouvrir le troisième œil à tout prix. Nous sommes ici pour aligner. Nous sommes ici pour aligner notre être intérieur.

Peur et ouverture intérieure

Si quelqu'un ressent soudain une ouverture du troisième œil, si quelqu'un commence à voir des choses, cela fait partie du processus, mais ce n'est pas l'essentiel. N'ayez pas peur. C'est important : n'ayez pas peur de votre troisième œil. Souvent, nous avons cette crainte : attention, ce n'est pas possible, ce n'est pas bien. Mais ce sont des peurs projetées, venues d'on ne sait où. En réalité, c'est une tâche : nous devons nous ouvrir. Ce qui se passe, c'est que lorsque nous ouvrons le troisième œil avec peur, nous voyons des choses qui nous effraient. Alors laissons la peur, prenons le contrôle de notre propre être, et il ne se passe rien.

Projections de l'esprit

Rappelons-nous : les démons et les anges sont des projections de l'esprit universel. Si mon esprit est en équilibre, ni les uns ni les autres n'existent. Je vais mettre la musique et nous allons commencer. Rappelons-nous donc que, détendus, la meilleure position pour le faire est celle du tétraèdre. Ensuite, relâchez-vous simplement. Ne soyez pas trop attentifs à la manière dont je suis placé. Laissez-vous aller, relâchez-vous. Cherchez la position la plus confortable possible. Rappelez-vous : pas allongés. Toujours avec le dos droit, vers le haut, mais pas allongés.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 18 min 52.

LA MÉDITATION

Je vais mettre la musique et nous allons commencer.

Rappelons-nous donc que, détendus, la meilleure position pour le faire est celle du tétraèdre.
Ensuite, relâchez-vous simplement.
Ne soyez pas trop attentifs à la manière dont je suis placé.
Laissez-vous aller, relâchez-vous.
Cherchez la position la plus confortable possible.
Rappelez-vous : pas allongés.
Toujours avec le dos droit, vers le haut, mais pas allongés.
Droite, dans la forme qui vous semble la plus naturelle.

Allons-y, fermons les yeux.
Nous nous concentrons sur la tâche.
Nous cessons d'écrire.

D'abord, je vais vers le corps physique, vers la position.
J'ajuste doucement chaque articulation.
Avant de me mettre en position de méditation, je masse le corps, je le bouge doucement jusqu'à trouver la position correcte pour moi.

Pendant ce temps, je vais me détendre et prendre conscience de ma respiration.
Toujours par le nez.
J'inspire et j'expire par le nez.

Alors je me concentre seulement sur ma respiration, en accompagnant l'oxygène à travers tout le corps.
Je prends conscience de chaque muscle, de chaque os.

Et j'inspire profondément en reconnaissant tout le corps physique.

Je me dirige vers la partie du corps qui est la plus présente pour moi en ce moment, que ce soit à cause d'une douleur, d'un inconfort ou d'une sensation agréable.

Et je prends conscience de cette partie de mon corps, sans jugement.
Je la ramène simplement dans le présent.

Je prends conscience de cet oxygène qui se transforme en énergie à travers tout mon corps.
Cette énergie est toute l'émotion que j'ai vécue.
Je me permets de sentir les zones les plus chaudes et les plus froides de mon corps, toutes les sensations.

Sans jugement, j'amène à l'esprit la première émotion que je trouve dans le corps.

Observez.
En cet instant, sans attente, j'accueille la première pensée qui traverse mon esprit.
N'importe quoi, même la chose la plus simple.
Je lui donne une forme, je la reconnais.

J'inspire profondément.
Avec mon imagination ou avec mes mains physiques, je place ces trois concepts devant moi : cette partie du corps, cette émotion et cette pensée.

Comme si cette partie du corps était une sphère.
J'assiste cette émotion sans jugement, comme une sphère.

Et je prends aussi l'idée.
J'élève les trois à la hauteur de mon troisième œil.

Je les observe avec mes yeux fermés.
Je reconnais en cet instant que ce sont les trois forces qui, aujourd'hui, représentent ma conscience.

Je prends un moment, sans jugement, pour observer pourquoi cette partie du corps, cette émotion et cette pensée représentent aujourd'hui ma conscience présente du mois, là où elle se trouve habituellement.
Et la contemplation est vision.

Inspire profondément et doucement.
Avec l'imagination ou avec mes mains, je commence à les faire entrer dans mon troisième œil.
Je les amène jusqu'à ce qu'elles se rejoignent à l'intérieur de ma tête.
À leur rythme.

Et maintenant, contemplez à l'intérieur de vous ces trois sphères.
Ces trois forces, les nutriments que le jour d'aujourd'hui nous a donnés pour empuissancer le troisième œil.

Je prends conscience du guide supérieur, du moi supérieur au-dessus de ma tête.
J'inspire profondément en lui permettant d'entrer par le chakra couronne.
Je sens mon chakra couronne comme cette immense fleur blanche et violette, ouverte dans toutes les directions.

Davantage de lumière vers les trois sphères au centre de ma tête.

Je commence doucement à désintégrer, avec l'imagination, ces trois sphères, nourrissant la graine de mon troisième œil, la semence dans ma tête.

Cette partie de ton corps, cette émotion et cette pensée deviennent une seule chose dans la semence du troisième œil, nourrie par cette lumière qui descend depuis le chakra couronne comme une eau qui arrose cette graine.

Inspire profondément, et avec une respiration profonde, je commence à faire vibrer la porte de la conscience.

Continuez à la prononcer encore et encore après chaque respiration.
Sentez la vibration au centre de votre être, dans le troisième œil.

Peut-être que la vibration dérange au début entre les yeux.
Cherchez la position du son jusqu'à le sentir dans le troisième œil.

Pendant ce temps, j'observe la semence commencer à s'ouvrir et à s'étendre.
Elle a une couleur bleue profonde.
Elle fleurit.

Respire profondément, reçois.
Ses pétales s'ouvrent jusqu'à créer une nouvelle sphère au centre de ma tête.

Comme conscience, depuis là surgissent toutes mes projections, tout ce que j'observe.
Mes yeux observent ce que cette fleur observe.

J’active le potentiel de la contemplation.

Inspire profondément :
Je suis le portail de la conscience.
Je suis le portail de la conscience.
Je suis le portail de la conscience.

Je peux.
Je peux.

Conscience que tout ce que j’observe dans le monde, ici et maintenant, est la projection de ma conscience.

Je suis le portail de la conscience.
Et j’observe, je contemple toutes les fleurs de couleur indigo qui s’allument dans tout le réseau de conscience.

Nous sommes tous des fractales.
Nous sommes tous projection.

Doucement, avec mes mains, je caresse mon front, mes yeux, mes oreilles et mon nez.
Puis les oreilles, les joues.
Et doucement, je commence à caresser et à conduire vers la Terre tout mon corps, en déchargeant toute la statique de cela.

Et quand j’arrive aux pieds, je commence à masser le corps.
Et en ouvrant les yeux, je m’étire et je reviens ici et maintenant.

Bienvenue à tous.
Merci.
Nous nous retrouvons donc demain.

Merci.

Information : L’alignement peut être écouté dans la vidéo originale. Même si le langage vous échappe, les codes transmis par Matías se transmettent malgré tout, et vous en avez ci-dessus la compréhension en français.

Jour 3 ◆ 6 août 2020

Je suis la Vérité

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE PORTAIL DE LA VÉRITÉ

JE PEUX

Ce jour nous invite à explorer profondément la notion de vérité, non pas comme un concept fixe, mais comme une expérience vivante.

À travers le dialogue entre JE et JE SUIS, ainsi que l'alignement du mental lié au chakra de la gorge, nous sommes amenés à remettre en question nos certitudes. Ce passage marque une étape essentielle du chemin : passer de la recherche d'une vérité extérieure à la reconnaissance de notre capacité à percevoir, exprimer et transformer notre propre vérité. Il s'agit ici d'ouvrir un espace intérieur où le doute devient un outil, et où l'expression devient un acte d'alignement avec ce que nous sommes.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Mentale

Chakra : Gorge

Vibration du jour : Me

Affirmation : Je Suis le Portail de la Vérité

Tâche : Près d'une plante, médite en position tétraédrique (position indienne), en silence, en écoutant : d'abord les sons extérieurs, ensuite ta respiration.

Clé : devenir un Portail pour l'Esprit.

Mantra : JE PEUX.
Calibre le chakra correspondant à ce jour.
(Minimum 5 minutes)

Code du jour : EXHALATION = Alors, inspiré et observateur, il décide de passer à l'action, en s'expansant vers l'extérieur, vers ce qui est externe, à la recherche d'atteindre tout ce qui est projeté, de vivre chaque potentialité, chaque rêve et chaque idée qui attend d'être vécue en sa présence.



L'enseignement du jour

La vérité, telle que nous la concevons habituellement, n'est pas absolue mais construite. Elle repose sur des perceptions, des consensus et des expériences partagées, qui ne sont en réalité que des « échos » d'une réalité plus vaste. Ce que nous voyons, touchons ou croyons comprendre est filtré par nos sens, notre histoire et notre capacité de perception. Ainsi, la vérité n'est jamais fixe, mais toujours relative à un point de vue.

Ce jour nous enseigne que le doute n'est pas un obstacle, mais une clé. C'est grâce à lui que l'esprit peut rester ouvert, évoluer et éviter de se figer dans des croyances limitantes. Dès que l'on affirme détenir la vérité, on se ferme à l'apprentissage et à la transformation. Le doute devient alors un outil de conscience, permettant de naviguer entre les différentes perspectives sans s'y enfermer.

L'alignement proposé met en lumière le rôle du chakra de la gorge comme portail d'expression. Ce que nous portons en nous (émotions, pensées, mémoires) cherche à être exprimé pour être vécu pleinement. L'exhalation symbolise ce mouvement : faire sortir ce qui est intérieur vers l'extérieur. Exprimer sa vérité, ce n'est pas imposer une réalité aux autres, mais partager une perspective en restant conscient qu'elle n'est qu'une parmi d'autres.

Enfin, ce jour nous amène à une compréhension essentielle : l'harmonie ne naît pas de l'uniformité, mais de l'acceptation des différences. Chaque être porte une vérité unique, et c'est dans la coexistence de ces multiples visions que se crée l'équilibre. Chercher la vérité devient alors un chemin d'acceptation, d'ouverture et de reconnaissance du potentiel infini de chacun.

Citation du jour

« Il y a une vérité pour chaque vision, et une pour chaque dimension. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 3 ◆ 6 août 2020

JE Qu'est-ce que la Vérité ?

JE SUIS Que crois-tu être la Vérité ?

JE Eh bien, je pense que cela vient du latin « Verum », qui signifie la chose exacte. La concrétude et la complétude d'un fait. Donc, tout ce qui est exact ou concret est vrai.

JE SUIS Et dis-moi, qu'est-ce qui est exact et concret ?

JE Les choses expérimentées, ce sur quoi nous tous, par consensus commun et après être passés par le processus d'expérimentation cartésienne, sommes d'accord pour dire que c'est une vérité irréfutable.

JE SUIS Comme quelles choses, par exemple ?

JE Eh bien, ce que je vois, par exemple, est vu par tout le monde, donc cela existe.

JE SUIS Et tout le monde les voit de la même manière ?

JE Pas exactement. Il y a des nuances, des perspectives.

JE SUIS Et ces perspectives sont réelles ?

JE Non. C'est-à-dire que l'objet existe, mais les perspectives sont différentes. Par exemple, un arbre est là, nous le voyons, nous le touchons...

JE SUIS Tu en es sûr ?

JE Eh bien, je le vois... et je le touche.

JE SUIS Je ne le nie pas. Bien sûr. Mais... réfléchis encore un peu. L'arbre est vert ?

JE Euh... eh bien, pas exactement. La chlorophylle est verte, parce qu'elle capte certaines longueurs d'onde de la lumière du soleil.

JE SUIS Donc tu vois la couleur par une distorsion de la lumière. N'est-ce pas ?

JE Oui...

JE SUIS Et... selon la capacité oculaire de chacun, la couleur varie. Maintenant dis-moi... la forme : touches-tu l'arbre ?

JE Eh bien, en réalité, ce que je ressens est la friction magnétique entre les électrons qui essaient de ne pas se toucher... En fait... je n'ai jamais touché quoi que ce soit...

JE SUIS Exactement. Parce qu'à l'échelle du microcosme, l'espace est infini, et les particules ne se touchent jamais. Elles génèrent l'apparence du contact, mais ce ne sont que des décharges d'énergie. Si je mets le feu à l'arbre...

JE Il est réduit en cendres... il ne pèse plus... il n'existe plus.

JE SUIS Ses particules de carbone se volatilisent à haute température, elles se dispersent. L'arbre a-t-il existé, existe-t-il ou existera-t-il ?

JE Ce n'était qu'une idée... un concept.

JE SUIS Un écho de la Vérité.

JE ...un écho ?

JE SUIS **Tout ce qui existe est un écho, un fractal. Et l'écho est une vibration qui naît de ta propre intention et perception.** Plus il y a d'échos, plus il y a de perspectives d'une même chose. Rien de ce qui existe n'est la Vérité, donc, car toutes les vérités sont des conventions collectives construites sur des milliards d'années, à partir de la captation de l'énergie, de la perception de la lumière, de la sensation du temps, du mouvement dans l'espace. Tout cela, pendant des milliards d'années, a généré une convention entre les espèces de ce qui est réel. Mais chaque analyse, chaque expérience, se base sur l'un de ces échos, pas sur la vérité. L'esprit scientifique sait que rien n'est vrai, et doit donc baser sa vie sur le doute constant. **Le doute est la seule clé pour découvrir la Vérité**, car au moment où tu affirmes connaître la Vérité, tu te schématises, tu deviens dogmatique.

JE La science est née pour questionner, mais maintenant c'est la science elle-même qui a peur d'être questionnée.

JE SUIS Le personnage est devenu ce qu'il craint. La foi est la confiance qu'il existe quelque chose d'autre, la science est le doute à propos de ce quelque chose. Les deux deviennent des dogmes lorsqu'elles considèrent que ce quelque chose leur appartient. La même chose se produit en politique, dans l'art, dans la musique, dans la spiritualité, dans le social. **Les faits ne sont que des perspectives.** Et donc, tu dois accepter que tu n'auras jamais raison, peu importe tes efforts.

JE Alors à quoi sert de chercher la Vérité ?

JE SUIS Chercher la Vérité, c'est savoir de quoi tu es capable. C'est découvrir toutes tes potentialités et tes secrets, ce qui se trouve à l'intérieur et à l'extérieur du cosmos. C'est accepter les autres, comprendre leur point de vue. Chercher la Vérité, c'est tenter de trouver un consensus d'équilibre, dans lequel chacun peut vivre sa vérité en harmonie.

JE Mais il y a beaucoup de vérités qui font mal. Par exemple, l'humanité est une seule espèce, et pourtant il existe différentes races humaines. Mais cela provoque du racisme. Le racisme est-il alors une option viable ?

JE SUIS Quelle est ta peur de la diversité ? N'est-il pas étrange que l'humain, dans sa recherche incessante du respect de la diversité, cherche en même temps que tout le monde soit égal aux yeux de tous ? Réfléchis. Le concept de racisme est la compréhension qu'il existe des êtres différents de toi, qui en essence sont les mêmes, mais différents. Souviens-toi maintenant que les particules sont toutes identiques, mais qu'elles s'attachent à leurs atomes et molécules en évitant de se heurter, te donnant la sensation de toucher l'arbre avec ta main. C'est-à-dire que vous êtes tous les mêmes, les mêmes particules organisées différemment. L'erreur serait que les particules de ta main forcent celles de l'arbre à disparaître ou à devenir une main. L'Univers ne juge pas le racisme, car ce sont des visions différentes, mais il cherche l'harmonie entre les races, car c'est dans leurs interactions que la diversité grandit. **L'objectif principal est la pluralité des visions.** Tu ne peux pas forcer quelqu'un à ne pas être raciste, comme tu ne peux pas forcer quelqu'un à être humaniste. Mais tu peux l'éduquer à éveiller son meilleur potentiel, en respectant celui de l'autre.

JE **La plus grande recherche de la Vérité nous mène donc à l'acceptation totale.**

JE SUIS À l'inconditionnalité. La Vérité est elle-même un paradoxe. Car **il y a une vérité pour chaque vision, et une pour chaque dimension.** Plus ta vision s'élargit, plus il y a d'acceptation de toutes les vérités, puisqu'elles ne sont que des échos d'une seule.

JE Et laquelle est cette seule ?

JE SUIS Qu'il n'y a pas de vérité. Que la vérité est une idée, une perception, et qu'elle est donc malléable, modifiable selon l'évolution des observateurs. Les humains sont très centrés sur eux-mêmes, et pensent que les observateurs ne sont qu'eux avec leurs deux petits yeux. Mais non, l'observateur est chaque atome, la plus petite expression qui possède deux pôles : électron et proton. Et pourtant, eux

aussi sont une perspective du quantique, des cordes, des ondes, de la résonance, de l'écho… de l'esprit universel.

JE Il est donc impossible de créer un paramètre de vérités sur lequel s'établir.

JE SUIS La seule vérité est la capacité de transcender, d'évoluer, d'apprendre. Tu ne peux jamais construire un système collectif basé sur des vérités, mais sur l'acceptation des différents échos de la Vérité. Le cycle éternel dans lequel vous êtes pris sans évolution cohérente est dû au fait que vous tournez encore en rond, comme un hamster, à la recherche de la Vérité, et pire encore, dans l'imposition de celle-ci.

JE Dans ce sens, ni la science ni la spiritualité ne devraient être enseignées pour une civilisation consciente.

JE SUIS Il faut enseigner le chemin de la découverte et de l'acceptation, avec le doute comme seul outil. La science et la spiritualité ne peuvent pas être enseignées, elles ne peuvent être découvertes que par le doute. Comment te sens-tu quand on doute de toi ?

JE Je me sens étrange, parce que ça m'est égal, mais en même temps quelque chose en moi est dérangé. J'ai l'impression de toujours faire un grand effort pour être le plus cohérent possible.

JE SUIS Parce que tu cherches à être accepté. Comme tous les mammifères. « Si la meute ne m'accepte pas, je mourrai seul. » C'est une pensée ancienne. Ce que tu dois accepter, c'est qu'il n'y a aucune chance que 8 milliards de personnes t'acceptent. Peut-être que 2 ou 3 le feront dans toute ta vie. Et cela vaut pour tout le monde. Car il y aura toujours des nuances à remettre en question. **Quand ton être ressent de la colère ou de la frustration parce que quelqu'un doute de ta vérité, c'est parce que chaque atome de ton corps sait que tu es vrai, que tu vis ta vérité, et que le fait qu'on en doute, c'est comme s'ils te désintégraient.** Cependant, c'est ta vérité, rien de plus, et les doutes des autres sont la limite de ta vérité et le début de la leur.

JE Cela rend impossible le progrès d'une société.

JE SUIS Ce qui rend le progrès impossible, c'est l'imposition d'une vérité à l'autre, quel que soit le système social. Ceci est ta vérité, et tu la partages, avec la grâce de pouvoir en douter.

JE Oui, je doute de moi, de ce que je fais, toujours, mais je le fais quand même, parce que je sais que c'est ma vérité.

JE SUIS Tant que de plus en plus de personnes suivent leur vérité, et qu'au lieu de voir la Vérité en toi, elles voient un exemple pour leur propre vérité, alors il y aura harmonie, collaboration, et il n'y aura pas besoin d'idéologie ni de mouvement social pour transcender la réalité actuelle.

JE Le point clé reste donc l'éducation.

JE SUIS Comme déjà dit, n'enseigne pas « ne pas être raciste », enseigne « comment être humain ». Change le concept. N'enseigne pas ce qui est mauvais chez les autres, enseigne de quoi l'humain est

capable avec son potentiel infini. Ne demande pas aux anciens leur expérience, demande aux enfants leur imagination. **Écoute l'expérience des anciens comme mémoire, mais agis à partir de l'imagination des enfants.** Les humains veulent enseigner aux nouvelles générations à corriger les erreurs du passé pour construire un meilleur futur, sans comprendre que les réponses au futur ne se trouvent pas dans les vérités erronées de l'expérience, mais dans les possibilités infinies de l'imagination.

JE Il est important de reconnaître les événements passés, mais pas de les prendre comme base pour construire le futur.

JE SUIS Sinon, tu construis à partir de « ne fais pas ce que j'ai fait » au lieu de « que ferais-tu ? ». Éduquer... questionner, douter, questionner.

JE La Vérité est donc la capacité d'accepter les potentialités infinies de chaque être.

JE SUIS De l'être que JE SUIS. Deviens la pierre qui, en tombant dans l'eau, génère les vagues, les échos du temps et de l'espace.

JE Donc, il n'y a pas de vérité à l'extérieur, seulement à l'intérieur, car tout le reste est projection, et ce sont les projections qui doivent trouver l'équilibre. Science, spiritualité, politique, économie, social, éducation, nature... tous ont leurs vérités, et s'ils acceptent de douter, ils pourront accueillir leur capacité infinie de créer dans la recherche de nouvelles vérités.

JE SUIS La Vérité n'est qu'un dogme. Cherche l'art dans la science, l'art dans la spiritualité, l'art dans l'éducation et dans la nature. L'art est la capacité de se réinventer en éveillant le potentiel intérieur, d'où naissent tous les échos de vérité.

JE Découvrir que la vérité est en soi.

JE SUIS Découvrir que JE SUIS la Vérité.



Transcription de la vidéo

Dans cette vidéo, Matias explique le message du blog et approfondit la compréhension du blog.

Leo: Mente "Laríngeo" / Leo: Mind "Throat" - Me - 6 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour à tous, bonsoir, bonjour, bon après-midi, où que vous soyez.
Merci d'être ici, de vous connecter pour ce troisième jour d'alignement.

Pour commencer, je vous rappelle qu'aujourd'hui je partage une autre des conversations qui surgissent après être allé à la pyramide, et j'espère que cela t'a été utile. Ce sont évidemment des conversations qui émergent dans le chant, dans la pyramide, lorsque j'y vais chaque jour.

Je fais des chants, et alors des mots commencent à venir, des compréhensions apparaissent, et c'est ce que je partage ensuite dans le dialogue entre JE (moi Matias) et JE SUIS (mon être supérieur GHAN).

Je ne sais pas si ce sera tous les jours, mais tant que cela se présente, je le fais.

Alors, passons à l'alignement du jour d'aujourd'hui, celui du mental. Je vous rappelle que nous sommes toujours dans la semaine du mental. Nous sommes dans le mois du Lion, qui est le premier mois avec la « Q ». Et donc le mantra de tout ce mois est : « Je peux ».

Affirmation et vibration du jour

L'affirmation avec laquelle nous allons travailler aujourd'hui est : « Je suis le portail de la vérité », en référence au chakra de la gorge.

La vibration avec laquelle nous allons travailler est Me. Me signifie la porte, et signifie aussi la plume avec laquelle s'écrit la vérité. C'est le son intérieur à partir duquel la vérité s'exprime. Dans les références anciennes, Me est ce qui ouvre la porte à la vérité. Rappelons que nous avons aussi un code d'information que nous permettons simplement de nous traverser aujourd'hui. Cela se fait comme une forme de code supplémentaire pour ce jour. Cette vibration agit comme un passage entre l'intérieur et l'extérieur. Elle relie ce que nous ressentons à ce que nous exprimons. Elle nous invite à devenir conscients de ce que nous laissons sortir. Elle ouvre un espace pour que la vérité prenne forme à travers nous.

Le code du jour : l'exhalation et l'expression. Le code du jour est l'exhalation dans le processus d'expression. Alors, inspiré et observateur, l'univers décide de passer à l'action. Il s'expanse vers l'extérieur, en cherchant à atteindre tout ce qui a été projeté. Il cherche à vivre chaque potentiel, chaque rêve et chaque idée qui attend d'être vécue. Gardons en tête que l'exhalation, c'est faire sortir ce qui est à l'intérieur vers l'extérieur. Alors l'univers exprime tout ce qui est en toi. Il le voit pour pouvoir le vivre. Cette dynamique est un mouvement naturel de la vie. Elle nous pousse à incarner ce que nous portons intérieurement. Elle transforme l'invisible en expérience vécue. Elle nous met face à notre capacité à créer et à manifester.

L'expression à travers le corps et la gorge

Cette information que nous recevons aujourd'hui concerne l'expression, liée à la gorge. Aujourd'hui, nous allons nous connecter à cette information. Rappelons que lorsque nous commençons à ressentir quelque chose qui nous dérange, qui nous fait peur ou nous met mal à l'aise, nous le relâchons vers la terre. Nous le laissons descendre vers le sol. Nous le secouons avec les mains et nous le laissons partir. Ce sont des décharges d'énergie émotionnelle qui sont en nous. Beaucoup de ces émotions ne sont pas les nôtres. Elles sont héritées de nos ancêtres, qui refusaient d'activer certaines choses. Ce processus permet de libérer ce qui ne nous appartient pas. Il nous aide à retrouver notre propre voix. Il ouvre un espace plus clair pour l'expression authentique.

Mémoire ancestrale et libération émotionnelle

Souvenons-nous que beaucoup, dans les générations passées, avaient peur d'exprimer ce que nous faisons aujourd'hui. Il y avait la peur de la société, du jugement, et de nombreuses limites imposées. Ces mémoires restent parfois présentes en nous. Elles influencent notre capacité à dire, à montrer, à être. Il est donc normal qu'il y ait une forme de peur. Ou quelque chose qui nous empêche d'exprimer certaines choses. Cela peut créer de l'inconfort en nous. Cela peut freiner notre élan naturel. Comprendre cela est essentiel. Cela nous permet de ne plus nous juger. Et d'avancer avec plus de conscience dans notre expression.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 13 min 23.

LA MÉDITATION

Alors, nous allons commencer l'alignement.
Mettez la musique et installez-vous confortablement.

J'ai vu dans les commentaires que certains avaient du mal à dormir, ou ressentaient des picotements ou d'autres sensations. C'est normal, car nous faisons descendre de l'information dans notre corps, et le corps doit la traiter.

Si nous faisons ces méditations et que nous ne ressentons rien, c'est que quelque chose ne va pas.

Installez-vous confortablement.
Dos droit, toujours vers le haut, ne vous allongez pas, la tête dirigée vers le ciel.

Fermez les yeux.
Pendant que vous le faites, massez doucement votre corps, comme des caresses.

L'importance de toucher le corps avant de méditer est de lui faire savoir que nous allons travailler avec l'énergie, que nous le reconnaissons et qu'il est présent.

Relaxez votre corps.
Portez attention à vos pieds, à vos jambes, à tout votre corps.

Puis concentrez-vous sur votre respiration.
Inspirez par le nez, retenez, puis expirez par le nez.

Sentez l'oxygène entrer dans vos poumons, aller vers le cœur et circuler dans tout votre corps.

En relaxant le corps avec la respiration, amenez votre attention à une partie de votre corps qui vous attire en cet instant, que ce soit par douleur ou par plaisir.

Prenez conscience de cette zone.
Respirez profondément.

Amenez maintenant votre attention à l'énergie dans votre corps.
Essayez de sentir quelles parties sont froides et lesquelles sont chaudes.

Les parties chaudes sont celles où l'énergie s'accumule.
Cette énergie est émotionnelle.

Reconnaissez l'émotion qui s'y trouve, la première qui apparaît, sans jugement.
Reconnaissez cette émotion.
Puis, sans penser, sans juger, prenez la première pensée ou idée qui apparaît dans votre tête.
Cela peut être n'importe quoi.

Avec votre imagination ou vos mains, prenez cette partie du corps, cette émotion, comme si c'était une sphère, comme une étoile, et placez-la devant vous, face à votre gorge.

Contemplez-les toutes les trois de manière égale.

Reconnaissez-les et essayez de comprendre, un instant, la relation entre elles et cette pensée.

Respirez.

Avec vos mains ou votre imagination, amenez ces trois sphères à l'intérieur de votre gorge.

Prenez conscience que ces trois éléments sont les outils que votre être vous a donnés aujourd'hui pour entrer dans votre chakra de la gorge.

Depuis le sommet de votre tête, observez la lumière du soleil de votre « Je Suis » descendre à travers votre couronne jusqu'à votre tête.

Ressentez la paix et le calme lorsque cette lumière traverse les chakras de votre tête.

Prenez conscience de cette lumière qui descend vers votre gorge.

La lumière et l'eau de cette conscience dissolvent les trois sphères, les unissant et nourrissant les graines de votre gorge.

Sentez comment la graine absorbe l'information de ces trois sphères.
Voyez comment elle commence à fleurir.

Prenez conscience que dans ce centre se trouvent toutes les choses que vous n'avez pas dites, que votre être n'a pas exprimées.

Observez la fleur bleue s'ouvrir et s'étendre.
Car c'est le moment d'exprimer, de dire.

Prononcez la vibration qui ouvre la porte à cette vérité.

Essayez de sentir la vibration du son dans vos cordes vocales et votre gorge.
Plus vous la prononcez, plus la fleur grandit.

Répétez-la autant de fois que nécessaire, comme un chant.

Inspirez profondément et prenez conscience que ceci est le portail de votre vérité.

Faites descendre la lumière de votre « Je Suis » dans votre gorge, en ancrant l'esprit dans la matière.

Répétez ce mantra :
Je peux.

Répétez cette affirmation pour ancrer la lumière ici et maintenant :
Je suis le portail de la vérité.
Je suis le portail de la vérité.
Je suis le portail de la vérité.

Inspirez profondément et contemplez le réseau du monde, toutes les fleurs bleues qui s'ouvrent en cet instant.

Je suis une de plus parmi tant d'autres dans ce réseau.

Voici notre vérité.

Avec l'intention de me soutenir dans le réseau de la vérité, pour pouvoir exprimer tout ce qui est en moi.

Je peux.

Sentez la fraîcheur dans votre gorge, dans votre bouche.

Inspirez profondément, bâillez, étirez-vous.

Sifflez, habillez votre corps, caressez-le.
Libérez toute la statique de votre gorge vers la terre.

Revenez doucement.
Ouvrez les yeux.

Parfait. Merci à tous d'être là et d'être le canal de la vérité.

Reposez-vous, laissez sortir toutes les énergies en les déchargeant.

À demain à la même heure pour le cœur.

Information : L'alignement peut être écouté dans la vidéo originale. Même si le langage vous échappe, les codes transmis par Matías se transmettent malgré tout, et vous en avez ci-dessus la compréhension en français.

Jour 4 ◆ 7 août 2020

Je suis la Pulsation

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE PORTAIL DU CŒUR

JE PEUX

Ce jour nous invite à transformer notre compréhension de l'amour en allant au-delà du romantisme pour entrer dans une vision plus vaste et fondamentale. À travers le cœur, non comme un symbole, mais comme un centre de pulsation, nous découvrons que l'amour n'est pas une émotion isolée, mais un mouvement universel qui traverse toute la création.

Dans ce moment du chemin, nous apprenons à observer comment nos pensées influencent directement notre corps, nos réactions et notre énergie. Le cœur devient alors un traducteur entre le mental et le vivant. Ce passage nous prépare à reconnaître que chaque battement est une expression du cosmos en nous.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Mentale

Chakra : Coeur

Vibration du jour : Mi

Affirmation : Je Suis le Portail du Cœur

Tâche : Près d'une plante, médite en position tétraédrique (position indienne), en silence, en écoutant : d'abord les sons extérieurs, ensuite ta respiration.

Clé : devenir un Portail pour l'Esprit.

Mantra : JE PEUX.
Calibre le chakra correspondant à ce jour.
(Minimum 5 minutes)

Code du jour : INSPIRATION = Un par un, le cosmos décide de vivre chaque perspective, en la transformant en présent. Lui-même se permet de jouir de chaque expression générée sous forme d'expérience, en s'inspirant des énergies que cette expérience lui procure.



L'enseignement du jour

L'enseignement central de ce jour repose sur une compréhension essentielle : l'amour n'est pas seulement un sentiment, mais une pulsation. Cette pulsation est à la fois biologique, énergétique et cosmique. À travers le corps, elle se manifeste par les réactions du système nerveux et hormonal, reliant directement nos pensées à nos sensations physiques.

Le cœur n'est pas uniquement le siège symbolique de l'amour, mais le moteur qui distribue cette énergie dans tout le corps. Ce que nous appelons « amour » est en réalité une réponse à une idée perçue par l'esprit, qui déclenche une série de réactions physiologiques. Ainsi, nos expériences émotionnelles sont intimement liées à notre perception mentale.

Mais cette pulsation dépasse le cadre biologique. Elle est le reflet d'un principe universel : le battement du cosmos. Toute la réalité est issue de cette vibration originelle qui se déploie en formes, en temps et

en expériences. Ressentir l'amour, c'est donc entrer en résonance avec ce mouvement universel.

Enfin, ce jour nous invite à reprendre notre responsabilité intérieure. Ce ne sont pas les émotions qui gouvernent le cœur, mais les idées. En observant nos pensées et en les clarifiant, nous pouvons calibrer notre pulsation intérieure et ainsi nous aligner avec le flux de l'univers. Aimer devient alors un acte conscient, libre et équilibré.

Citation du jour

« Le cœur informe tout ton être.

Calibrer cette pulsation, c'est s'aligner avec l'horloge cosmique. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 4 ◆ 7 août 2020

JE Pourquoi relions-nous toujours l'Amour au Cœur ?

JE SUIS Eh bien, nous devrions d'abord identifier ce qu'est l'Amour et ce qu'est le Cœur.

JE Le cœur, comme je l'ai lu une fois, vient du mot indo-européen « krid », qui signifie « saut ». De là dérivent les racines de nombreuses langues, comme « kardio » en grec et « cor » en latin, et dans le nord de l'Europe le mot « hrd », donnant les sons « hërz », « hart », « heart » des langues saxonnes. Je suppose donc que cela est lié au battement, et à la manière dont le cœur semble sauter lorsqu'il pompe le sang.

JE SUIS Et l'Amour ?

JE Amour vient du latin « a-mors », qui signifie « sans mort ». C'est-à-dire éternel. Ce qui ne s'arrête jamais et qui est constant.

JE SUIS Donc, la vie.

JE Exactement.

JE SUIS C'est-à-dire que la vie semble éternelle tant que le cœur bat, et donc la vie est l'opposé de la mort, c'est-à-dire l'éternel face au fini. Et le cœur bat, sans fin, constamment, sautant de joie pour la vie, cherchant à être éternel.

JE Cela signifie-t-il que les humains relient l'Amour au cœur parce que biologiquement le cœur cherche l'éternité de la vie en battant sans cesse ?

JE SUIS C'est une vision un peu tirée par les cheveux sur le plan étymologique, et même si vous êtes des êtres très mentaux, vos vies reposent en réalité sur des choses beaucoup plus simples. Dis-moi, que se passe-t-il dans ton cœur si je mentionne le nom d'une personne qui t'a beaucoup blessé ?

JE J'ai l'impression que, pendant un instant, il s'arrête, comme une arythmie, et la poitrine se contracte.

JE SUIS Et que se passe-t-il si je nomme la personne dont tu es follement amoureux ?

JE Il bat plus fort… plus vite.

JE SUIS **L'émotion est vasodilatatrice.** Lorsque ton esprit identifie une idée, elle est transmise au cerveau, qui la traite avec les données disponibles dans ses neurones. **Le cerveau interprète deux choses fondamentales : survivre ou se détendre, c'est-à-dire douleur ou plaisir. Il n'y a rien d'autre.** Les impulsions électriques du système nerveux signalent au système endocrinien de se préparer à la douleur ou au plaisir. Cela déclenche une réaction énergétique qui contracte les glandes principales, générant une réaction chimique qui libère de nombreuses hormones, comme l'adrénaline ou les endorphines, tandis que les impulsions électriques dilatent ou contractent les veines pour retenir le sang en cas de blessure ou pour le diffuser plus rapidement dans tout le corps.

JE Et cela te semble plus simple que ce que j'ai dit ?

JE SUIS Je ne parle pas de la complexité du système, mais de la pensée. Tout le monde ne connaît pas le sanskrit ou les cultures indo-européennes. Mais tout le monde a un système nerveux et circulatoire. Ce que je veux dire, c'est que **les émotions sont simples et liées aux pulsations du sang et aux hormones dans le corps.** Ainsi, lorsque nous ressentons du plaisir, le cœur bat plus vite pour diffuser ces substances. C'est pourquoi, lorsque tu tombes amoureux, tu sens que ton cœur va exploser, que tu peux tout faire, que tu n'as pas de limites, et que cette sensation peut être éternelle… « a-mors »… « amour »…

JE Donc l'amour est une pulsation énergétique qui fait réagir les glandes et dilater les veines pour produire des sensations ?

JE SUIS Oui ! N'est-ce pas fantastique ?

JE Pas vraiment…

JE SUIS Pourquoi ?

JE Parce que cela donne l'impression que tout est mécanique, sans sens…

JE SUIS Tu m'as demandé la relation entre le cœur et l'amour, pas sa signification. Pose la bonne question.

JE Qu'est-ce que l'amour ?

JE SUIS L'amour est l'interprétation humaine des pulsations cosmiques. Du battement universel. **Tout est amour, car l'Univers naît de ces pulsations.** Au commencement, le Cosmos s'est exprimé en exhalant son potentiel, et cet écho s'est répété à l'infini. **L'idée est devenue imagination, l'imagination intention, l'intention vibration, la vibration énergie, l'énergie matière, et la matière a créé les réalités.** Ces réalités ont généré des rythmes, puis le temps, et toutes les mélodies de l'existence, traversées par une même harmonie : la pulsation éternelle.

JE Donc l'Univers aurait un cœur ?

JE SUIS Pas un seul, mais des milliards. Comme des engrenages d'une horloge parfaite.

JE Donc quand l'humain ressent l'amour dans le cœur, il n'a pas tort ?

JE SUIS Exactement. La biologie est un écho du cosmos.
Pour comprendre l'amour, il faut le séparer du romantisme. L'amour peut être vu comme un concept philosophique lié à l'éternité, et biologiquement lié à la libido et au plaisir. Mais c'est la même chose.
La transcendance passe par la multiplication. Se reproduire implique division, donc douleur. La biologie a transformé cette douleur en plaisir par les hormones. Ainsi, le cœur bat plus fort, les organes s'activent, et le corps cherche à se multiplier. L'Univers s'assure ainsi de continuer à s'expandre.

JE Et les relations homosexuelles ?

JE SUIS Cette énergie ne sert pas seulement à la reproduction, mais aussi à la création et à la transcendance. Elle permet d'expanser dans d'autres dimensions. L'important n'est pas avec qui tu ressens cela, mais ce que tu en fais.

JE Comment savoir si j'utilise bien cette énergie ?

JE SUIS C'est simple : te sens-tu plein ou vide ?

JE Être amoureux signifie donc expansion ?

JE SUIS **Tomber amoureux est le début. Être amoureux est l'équilibre. Sentir l'amour est l'unité. Aimer est la liberté.**

JE Donc l'amour est une énergie dans tout le corps ?

JE SUIS Oui. Le cœur est le moteur.

JE SUIS Mais cela n'est pas lié aux émotions, mais à la pensée. Une idée peut contracter ou dilater le cœur. Tu dois observer tes pensées.

JE Donc si je ne suis pas conscient, je suis dirigé par l'inconscient ?

JE SUIS Exactement. **Le cœur informe tout ton être. Calibrer cette pulsation, c'est s'aligner avec l'horloge cosmique.** Comprendre cela ne retire pas le romantisme, mais l'élargit. L'amour est science,

énergie, art, technologie. C'est un carburant interdimensionnel.

JE Je suis le battement universel...

JE SUIS Je suis la pulsation cosmique...



Transcription de la vidéo

Dans cette vidéo, Matias explique le message du blog et approfondit la compréhension du blog.

Leo: Mental "Cardíaco" / "Heart" - Mi - 7 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour à tous, comment allez-vous ? Bonjour, bon après-midi, bonsoir, où que vous soyez. J'espère que la conversation d'aujourd'hui du « Yo Soy » vous aidera à être en syntonie avec la tâche du jour. Rappelez-vous que, pour le moment, chaque jour je vais publier un texte. Après être allé à la pyramide, cette information descend sous la forme d'une conversation entre le « je » et le « je suis ». C'est surtout une résonance avec l'alignement que nous faisons en ce moment. Pardon, la connexion internet s'est coupée. Tous les éléments de ce que nous faisons jour après jour sont sur le blog : **www.yosoy.red** . Parfait. Alors, nous sommes tous prêts, tous connectés.

Le travail du cœur et le cycle du Lion

Aujourd'hui, il nous revient de travailler le cœur. Rappelons que nous sommes encore dans le premier mois de ce cycle. Ce mois est lié à la constellation du Lion, et donc à son mantra qui est : « Je peux ». L'aspect du « Je Suis » qui fait référence à ce mois est justement ce « Je peux » de la constellation du Lion. L'action avec laquelle nous allons travailler aujourd'hui, en relation avec le cœur, est la vibration Mi. Dans l'ancienne cosmovision, la lettre M représente la porte, la balance, l'équilibre. Cela est lié au fait que le cœur est comme une porte entre les deux bras et les mains, qui créent un équilibre. C'est en relation avec le cœur et avec l'équilibre du présent. L'affirmation d'aujourd'hui est : Je Suis le Portail du Cœur.

Le code du jour et les processus du temps

Le code, ou l'information, avec laquelle nous allons travailler aujourd'hui est l'inspiration dans le processus d'expérimentation. Rappelons qu'il existe quatre processus du temps : l'expression, l'expérimentation, l'intégration et la transcendance. Chacun de ces quatre processus comporte trois sous-processus. Cela nous donne douze étapes au total. C'est pour cela que nous allons travailler avec des concepts qui font référence à ces douze aspects tout au long de l'année. Donc, le code du jour est l'inspiration dans le processus d'expérimentation. Un par un, le cosmos décide de vivre chaque perspective en la transformant en présent. Cela lui permet de jouir de chaque expression générée sous forme d'expérience. En substance, le Tout commence à s'expérimenter lui-même.

Cohérence, descente du Je Suis et diffusion

Rappelez-vous que nous faisons cela pour la cohérence. Notre objectif durant cette année est de trouver un équilibre entre toutes les parties de notre être. La raison pour laquelle nous faisons ce chemin est que nous faisons descendre le « Je Suis » vers le « je ». Nous amenons cette énergie ici et

maintenant. Je vous rappelle aussi que la raison pour laquelle je le fais en espagnol et en anglais est pour que ce message atteigne davantage de personnes. C'est aussi parce que la vibration de la parole est très importante. C'est pour cela que je ne mets pas de sous-titres. Rappelez-vous qu'il est très probable que ce travail remue notre être et notre corps. Cela peut réveiller des sensations inconfortables.

Les réactions du corps et le travail énergétique

Il est normal que le corps sorte de sa zone de confort. Nous pouvons ressentir de la fatigue, beaucoup d'énergie, des douleurs ou des gênes. Cela arrive parce que nous faisons sortir des choses qui sont à l'intérieur. Ce qui change dérange ce qui n'y est pas habitué. Rappelez-vous que ces méditations ne sont pas faites pour nous sentir beaux comme des anges. C'est une tâche et un travail énergétique. Beaucoup de personnes peuvent ressentir des énergies négatives ou des sensations étranges. Parfois, ils pensent que cela vient de l'extérieur. Mais ce n'est pas le cas. Il est important de clarifier cela.

Projection, perception et responsabilité

Tout ce que nous travaillons sert à ouvrir notre capacité de perception. Cela nous transforme nous-mêmes. Cela nous fait sortir de notre confort. Cela réveille des perceptions de ce qui est à l'intérieur. Toutes les peurs et choses cachées remontent. Après un travail énergétique, beaucoup d'obscurité peut apparaître. Nous pensons alors que cela vient de l'extérieur. **Mais en réalité, nous sommes un reflet d'une seule particule. Il n'existe rien que nous ne créions pas nous-mêmes. Les perceptions dépendent de notre niveau de conscience.**

Intégrer l'ombre et retrouver le sens

Lorsque nous ressentons quelque chose de négatif, cela vient de notre propre énergie. Nous ne devons pas le rejeter à l'extérieur. Nous devons l'observer, le contempler et le comprendre. Il faut reconnaître pourquoi cela est là. Quand nous le faisons, nous intégrons cette obscurité. Elle devient une partie de nous. Elle ne fait plus peur. Elle prend un sens. Cela est fondamental pour comprendre notre perception du monde. Personne ne peut nous faire du mal sans notre permission.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 22 min 58.

LA MÉDITATION

Comme toujours, nous commençons en massant le corps, en le caressant sur toutes ses parties. Rappelez-vous que ce massage est pour le corps, comme véhicule de cette information qui va descendre en lui.

Je détends mon corps aussi, afin de placer mes jambes, mes bras et mes mains dans une position confortable.

J'inspire par le nez.
Et j'expire par le nez,
doucement, sans forcer, comme si j'exhalais un parfum.

Je me concentre seulement sur ma respiration.
Je respire profondément.
Et je ferme les yeux.

J'arrête d'écrire, je me concentre sur moi-même.
Je prends conscience de tout mon corps.
Je sens l'oxygène circuler de mes poumons à mon cœur, puis dans tout le sang jusqu'à chaque organe, chaque muscle.

Dans ce voyage à travers mon corps, je reconnais quelle est la partie qui ressent le plus de plaisir, ou bien celle qui ressent le plus d'inconfort ou de douleur.

J'observe cette partie sans jugement. Cela peut être un organe, un doigt... sans jugement.
Je visualise ses formes, ses limites.
J'observe.

Je reconnais, dans mon corps, toutes les parties qui se sentent froides et celles qui se sentent chaudes.
Je comprends que les parties les plus chaudes contiennent davantage d'énergie, et les parties froides un manque d'énergie.

Le secteur où il y a la plus grande quantité d'énergie est celui où s'accumulent toutes mes émotions.
Sans jugement, je me permets de voir ce qui vient.
Je le reconnais.
Je l'observe.

J'inspire profondément,
et, en expirant, je prends la première pensée qui vient à ma tête à cet instant.
Sans jugement. Cela peut être n'importe quoi, même une absurdité.

Pendant que j'observe cette idée, avec mon imagination, je commence à prendre cette partie de mon corps, cette émotion et cette idée comme si elles étaient trois sphères.

À la hauteur du cœur, je les laisse flotter.
Je me concentre sur chacune d'elles.
Sans trop d'effort, j'essaie de chercher une relation entre les trois.
J'essaie de prendre conscience de pourquoi mon être a choisi ces trois outils pour nourrir mon cœur.

Ce sont les trois outils que je possède aujourd'hui pour nourrir mon cœur.
Sans jugement.

Le subconscient fait ce choix et les met en ordre.

Je prends conscience de chacune d'elles.
Puis, avec mes mains et avec mon imagination, je les amène vers le centre.

J'inspire profondément.
Et je prends conscience de la lumière du Je Supérieur au-dessus de ma tête.

À chaque inspiration profonde, concentré sur ma respiration, je commence à faire descendre cette lumière depuis le haut, en traversant les chakras de ma tête.

J’observe la lumière descendre par la colonne, en contemplant la fleur de la couronne que nous avons ouverte.
La lumière descend jusqu’à mon troisième œil.
Puis je sens le « Je Suis » descendre jusqu’à la fleur bleue de ma gorge.
Et je projette cette lumière vers mon cœur.

Je sens le battement de mon cœur.
Je prends conscience de cela.

Ces sphères se dissolvent dans tout ce qui se trouve dans le cœur.
Je prends conscience de toutes les peurs,
des tristesses,
de la culpabilité qui est cachée dans mon cœur.

Je sens toutes les énergies qui contractent ma poitrine,
qui la poussent vers le centre en la fermant.

Et je permets à la lumière du Je Suis de dissoudre toute cette énergie.
J’utilise la basse vibration de mon cœur comme combustible.

J’observe davantage de lumière dans mon cœur.
Les trois sphères ont été absorbées par la graine qui se trouve au centre de mon cœur.

Alors, avec mon son et le potentiel de cette graine,
je prononce la vibration de libération.

Je sens le son vibrer dans ma poitrine, dans mon cœur, tandis que je le prononce encore et encore.

Pendant que je le prononce, je sens la graine commencer à s’ouvrir.
Je continue à prononcer la vibration, en observant comment elle fleurit, comment elle s’étend.

J’observe comment la vibration déploie la fleur
de couleur vert émeraude.

Je sens ma poitrine s’illuminer, rayonner de couleur verte et de la lumière du Je Suis.

Et en disant le pouvoir du Je Suis :
Je peux.
Je peux.

Je reconnais qu’il est en mon pouvoir d’ouvrir la porte de mon cœur,
d’utiliser le négatif pour le transformer en expansion,
en amour.

Je peux. Je Suis amour aujourd’hui.

Avec mes profondes respirations, j’ouvre la porte.
Et je prononce :

Je Suis le Portail du Cœur.
Je Suis le Portail du Cœur.
Je Suis le Portail du Cœur.

J’inspire profondément
et j’expire tout l’amour qui circule à travers le portail de mon cœur.

Pendant que je m’expands, j’observe tous les portails du cœur dans tout le réseau.
J’observe le pouls qui nous relie tous.

Je sens l’énergie du Je Suis s’ouvrir dans toutes les directions depuis mon cœur.

Je reconnais
que toutes les idées de l’esprit universel se manifestent ici et maintenant à travers le portail de mon cœur.

Je peux.
Je Suis le Portail du Cœur.
Je Suis amour.

Pour moi, tout cela donne sens à moi-même, comme l’une des nombreuses expériences du cœur cosmique.
Je Suis.

Je porte mes mains à la poitrine
et je réalise un massage en ouvrant depuis le centre vers l’extérieur, avec force.

Je commence à faire descendre l’énergie du cœur vers le bas,
vers le reste de mon corps,
jusqu’à la Terre.

Je commence à étirer mon corps,
à ouvrir la poitrine,
et à faire des caresses sur tout le corps.

J’ouvre les yeux.
Je reviens ici et maintenant.

Bâiller est bon pour décharger l’énergie.
Tout l’excès d’énergie se libère par là.

Bon, j’espère que vous vous sentez bien.

Il nous reste encore beaucoup d’informations à faire descendre pendant toute l’année. Alors rappelez-vous qu’il faut ouvrir la poitrine pour permettre le téléchargement de cette information.

Maintenant, reposez-vous.
Ne pensez à rien d’autre.

Et pour les nouveaux : demain, à la même heure, nous continuerons jusqu’au plexus.
Passez une bonne journée, une bonne nuit, une belle matinée.

Information : L’alignement peut être écouté dans la vidéo originale. Même si le langage vous échappe, les codes transmis par Matías se transmettent malgré tout, et vous en avez ci-dessus la compréhension en français.

Jour 5 ◆ 8 août 2020

Je suis le Centre

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE PORTAIL DE L'ÊTRE

JE PEUX

Ce cinquième jour du Chemin YOSOY nous conduit au plexus solaire, centre du « JE » et espace à partir duquel nous projetons notre relation au monde.

Sous l'énergie du Lion et du mantra « JE PEUX », l'enseignement invite à reconnaître que chacun est le centre de son propre univers, non pour dominer les autres, mais pour assumer pleinement sa place, sa responsabilité et sa capacité à créer.

Le chemin passe alors par une contemplation sincère de nos émotions, de nos pensées et des projections héritées du passé. Se placer au centre, c'est cesser de vivre à travers le regard des autres afin de devenir un véritable portail de l'Être.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Mentale

Chakra : Plexus Solaire

Vibration du jour : Mï

Affirmation : JE SUIS le Portail de l'Être

Tâche : Près d'une plante, médite en position tétraédrique (position indienne), en silence, en écoutant : d'abord les sons extérieurs, ensuite ta respiration.

Clé : devenir un Portail pour l'Esprit.

Mantra : JE PEUX.
Calibre le chakra correspondant à ce jour.
(Minimum 5 minutes)

Code du jour : CONTEMPLATION (EXPÉRIMENTATION) = Ainsi vient le moment de l'observation au cœur même de l'expérience : reconnaître ce que l'on ressent, ce que l'on pense, et ce que chaque acte, chaque mouvement et chaque attitude génèrent en nous. C'est l'instant de la réflexion.



L'enseignement du jour

Être le centre ne signifie pas chercher à attirer l'attention ni se considérer comme plus important que les autres. Dans cet enseignement, le centre représente le point intérieur à partir duquel notre réalité s'organise. Comme un cercle a besoin d'un centre pour donner une cohérence à ses points, chacun doit reconnaître son propre axe afin de pouvoir exprimer pleinement ce qu'il est.

Le plexus solaire devient ainsi le lieu du JE, de la personnalité et de notre pouvoir d'action. Matías met en lumière la difficulté d'assumer cette place lorsque nous craignons le jugement, le rejet ou l'idée d'être perçus comme égocentriques. Pourtant, vouloir s'effacer pour répondre aux attentes extérieures ne nous rapproche pas du JE SUIS. Au contraire, il s'agit de traverser l'ego, de comprendre ses projections et de reconnaître que notre personnalité est un outil nécessaire à l'expérience.

La vidéo propose précisément cette observation intérieure. À travers le corps, l'émotion et la pensée, nous sommes invités à contempler ce qui se manifeste sans jugement, puis à le ramener vers le plexus solaire. Ce travail permet de reconnaître ce qui nous appartient réellement et ce qui provient de mémoires, de peurs ou de projections héritées. Le centre devient alors un lieu de transformation où ces expériences peuvent nourrir la « graine » du JE SUIS.

Le dialogue du blog approfondit cette idée : chacun est, à son échelle, un « envoyé », non parce qu'il devrait sauver les autres, mais parce qu'il possède la capacité de transformer la partie du monde qui lui appartient. Nous sommes tous reliés comme les éléments d'une forêt, mais cette interdépendance n'annule pas notre individualité. Chacun doit être pleinement ce qu'il est pour que l'ensemble puisse fonctionner.

Ainsi, le véritable pouvoir du centre réside dans la capacité à s'aimer, à croire en soi et à assumer sa propre responsabilité. Se placer au centre de sa vie permet de sortir des projections et d'entrer dans la cohérence. Le mantra « JE PEUX » devient alors l'affirmation d'une capacité intérieure : je peux être qui je suis, je peux donner un sens à mon expérience, et je peux devenir le portail par lequel mon Être se manifeste dans le monde.

Citation du jour

« Nous sommes tous le centre de quelque chose,

même ceux qui pensent être seuls. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 5 ◆ 8 août 2020

JE Aujourd'hui, je me suis posé cette question dans la pyramide… Pourquoi dois-je être le centre de tout cela ?

JE SUIS Et à quelle conclusion es-tu arrivé ?

JE Eh bien… il y a 5 ans, ici même, les enseignants m'ont dit que je devais travailler sur le « Je Suis », et j'interprète que la meilleure façon de le faire est à partir d'un « Je », c'est-à-dire que beaucoup se reflètent en un seul.

JE SUIS Chaque cercle a un centre, chaque sphère a un noyau.

JE Oui, je sais, toutes les arêtes convergent vers un nœud, toutes les histoires ont une origine… Cependant, il y a quelque chose que je n'arrive pas à accepter dans tout cela.

JE SUIS Quoi ?

JE Être le centre de l'attention… que tout le monde me regarde.

JE SUIS Mais tu as choisi de naître sous le signe du Lion, d'être un lion, le centre, le roi, pour faire face. Quel est donc le problème ?

JE Justement, l'Ego. Pour atteindre le Je Suis, il faut d'abord passer par son ego, et tous ses aspects et ses arêtes. Le même concept existe dans le « je », je suis moi, ma personnalité. C'est une grande responsabilité de parler du Je Suis de chacun tout en étant celui que tout le monde observe, comme un exemple, peut-être…

JE SUIS Sais-tu quelle est ta véritable peur ?

JE Laquelle… ?

JE SUIS Le complexe messianique.

JE C'en fait évidemment partie. Dans l'histoire, on a toujours cherché un envoyé, quelqu'un de spécial à suivre, en qui faire confiance et placer l'espoir d'un monde meilleur. Et comme tu l'as dit, étant des mammifères, nous recherchons cela même par nature, nous avons toujours besoin de références. Mais en même temps, ces référents sont détruits, battus par des milliers d'arguments, anéantis par ceux qui les observent. On les transforme en martyrs. Les humains n'ont pas de juste milieu. Et je ne veux pas être cela. C'est trop d'attentes sur moi.

JE SUIS Tu ne peux pas contrôler ce que les autres projettent sur toi. Tu peux seulement contrôler ce que tu crois de toi-même. Que penses-tu de toi ? As-tu été envoyé ?

JE J'ai été envoyé, oui, par moi-même, et par de nombreux aspects de moi dans différentes dimensions.

JE SUIS Alors tu es un messie. Si l'on va à l'étymologie du mot, Messie signifie « oint », cela vient de la tradition de bénir le nouveau roi avec de l'huile consacrée sur le front et la tête. C'est-à-dire que c'est un synonyme d'être choisi, désigné. Donc, ce n'est qu'une question sémantique ou linguistique : si tu t'es choisi toi-même, tu es ton propre messie.

JE Oui, mais ce n'est pas comme ça au niveau social et culturel.

JE SUIS Sais-tu quel est le grand conflit social et culturel ? C'est qu'ils espèrent toujours être sauvés par quelqu'un, mais quand ces options apparaissent, ils les discréditent parce qu'ils ne croient pas que quelqu'un puisse les sauver. Un paradoxe, n'est-ce pas ? Mais c'est un paradoxe sacré. Car si quelqu'un venait réellement les sauver, personne n'apprendrait qu'il est capable de se sauver lui-même. Il ne découvrirait jamais qu'il a en lui le pouvoir de changer son monde. **Nous sommes tous le centre de quelque chose, même ceux qui pensent être seuls.** Nous avons tous un environnement dans lequel nous évoluons, et un environnement qui évolue pour nous. Si nous sommes tous des reflets d'un centre, alors, par la loi des fractales, nous sommes tous le centre de notre propre univers. Et si nous

appelons cette projection du centre vers l'extérieur un chemin, un voyage, cela signifie qu'au plus profond de nous, nous avons tous été envoyés sur ce chemin. Autrement dit, nous avons tous été « envoyés ». Et si nous avons tous été envoyés, nous avons tous en nous la force et la capacité d'être le sauveur de notre propre monde, de notre propre journée. Nous sommes tous notre propre messie.

JE Certains se sont donc envoyés pour accomplir une mission qui aide le monde entier, d'autres un monde plus petit, d'autres peut-être leur famille, leurs amis, ou même un animal, une forêt, ou une relation... Alors nous sommes tous des « sauveurs ».

JE SUIS **Nous sommes tous des reflets, chacun est le centre d'un nouveau cosmos, il est l'alpha et l'oméga de sa propre réalité.** Te souviens-tu du message qu'ils t'ont donné à l'anneau de Brodgar ?

JE « Ne te place pas à côté des autres pierres du cercle, car ta place est au centre, accepte la place qui te correspond. »

JE SUIS Accepte que ceci soit ton histoire, et que c'est ta responsabilité. Sois un exemple d'être au centre. Bien sûr que tu es un messie, comme tout le monde, chaque personne dans ce monde est un messie en attente de s'éveiller, le Christ vit en chacun d'eux, en toi, en tous également. **Le séquoia n'est pas plus important que la mousse, tous deux remplissent la même fonction, tous deux apportent la lumière à la matière et offrent inconditionnellement de l'oxygène aux êtres vivants.** Le reste ne sont que des formes. Peut-être que le séquoia a une perspective beaucoup plus large de la forêt, mais la mousse s'étend sur bien plus de territoire que le séquoia. La mousse cherche à grimper sur le séquoia, le prenant comme un axe, mais elle ne considère pas que sa vie ne passe pas uniquement par lui, car elle sait très bien que c'est la lumière qui lui donne la vie. La mousse qui ne croit qu'au séquoia comme chemin vers l'illumination est une mousse qui se desséchera tôt ou tard. Tu comprends ?

JE Je crois...

JE SUIS Alors, le séquoia doit-il cesser d'être séquoia pour se conformer à la mousse ? La mousse doit-elle travailler dur pour être comme le séquoia ?

JE Non, chacun doit être ce qu'il doit être.

JE SUIS La forêt fonctionne par échange, par réseaux. Les branches et les racines s'interconnectent, les espèces s'unissent et fonctionnent comme un seul organisme, et pourtant chacune se tient par elle-même. Elle n'a pas peur d'être ce qu'elle est, car elle sait qu'elle doit exister pour que les choses se produisent.

JE Il faut être le centre pour qu'il y ait un cercle.

JE SUIS S'il n'y a pas de centre, les nœuds se dispersent, cela n'a pas de sens, ils ne trouvent pas la référence pour devenir leur propre cercle, pour exprimer leur propre création. Tu as seulement peur qu'on te déteste pour être qui tu es... et tu sais d'où cela vient...

JE Oui, hier je l'ai vu... pendant que je méditais, en guidant l'alignement, la partie du corps qui me dérangeait était le pancréas, l'émotion que je ressentais dans mes mains était le vide de non-sens, et

l'idée qui me traversait l'esprit était la calvitie. Quand je les ai placées devant mon cœur et que j'ai dit : « donnez-leur un sens à 3 », j'ai immédiatement vu mon grand-père, Héctor. Mon grand-père était chauve depuis presque ses 20 ans, et j'ai toujours eu peur de devenir chauve comme lui. Toute sa vie, il a vécu dans un non-sens, et il est mort à 52 ans de diabète… le pancréas. Avec le temps, j'ai compris que le diabète était le manque d'amour qu'il avait eu toute sa vie. Il était le survivant d'environ 5 avortements forcés de sa mère par mon arrière-grand-père. Il n'a jamais été désiré. Le médecin lui a sauvé la vie. Son seul axe était sa mère, qui est morte à 52 ans.

JE SUIS Et qu'est-ce que cela t'a fait comprendre ?

JE Que j'ai peur de ne pas être aimé. De perdre le sens de ma vie, et que rien n'ait de valeur.

JE SUIS Et… dis-moi… cette émotion t'appartient-elle ?

JE …eh bien, c'est un héritage, de mon grand-père… Mais c'est la sienne.

JE SUIS Alors… si ce n'est pas la tienne, c'est une projection de ton passé, du cercle. Que se passerait-il si tu décides de quitter le cercle, et d'aller au centre ?

JE Ce serait moi, je donnerais un sens à ma vie et je ne vivrais plus pour les autres.

JE SUIS Le plexus… le pancréas. Nous vivons tous en relation et en symbiose avec les autres. Nous sommes la forêt, nous sommes tous interconnectés, des cercles dans des cercles, à l'infini, chacun avec une fonction, mais tous partageant l'idée que nous ne sommes pas sans les autres. Et cela est vrai, mais nous avons projeté beaucoup d'importance sur de simples projections. Tu donnes trop de poids à ce que les autres projettent sur toi, alors que c'est toi qui projettes sur les autres. Tu utilises l'émotion de ton grand-père comme une façon d'échapper à la responsabilité de vivre. Perdre ses cheveux, expression du stress, de la perte de connexion à la vie. Tu es très aimé, mais t'aimes-tu toi-même ?

JE Chaque jour, j'apprends à m'aimer davantage.

JE SUIS J'en suis heureux. Car c'est le plus grand amour que tu puisses recevoir. **L'amour des autres n'est qu'un reflet de ta capacité à t'aimer toi-même.** Donne à ton grand-père l'amour qu'il n'a pas pu se donner, et la façon de le faire est de t'aimer comme lui n'a pas pu le faire.

JE Ego… aller vers moi-même. Mais cela ne me déconnecte-t-il pas des autres ? C'est justement ce que tout le monde craint, ce que je crains, penser uniquement à moi, être centré sur moi-même en me consacrant à moi.

JE SUIS Les autres ne sont que des reflets de toi, si tu t'aimes, tu aimeras les autres comme toi-même. Tu ne peux pas donner un amour que tu n'as pas. « Seul l'Amour te rendra libre. » Tu te souviens ? L'idée de Soi et des Autres n'existe pas en réalité, car il n'y a pas de séparation. Être au service des autres sans avoir d'abord été à ton propre service, c'est ne donner que du vide. Aimer les autres sans s'aimer soi-même d'abord est la chose la plus hypocrite que tu puisses faire. Tu ne sauveras personne si tu ne te sauves pas toi-même. Et donc, tu ne réveilleras pas chez les autres la capacité de se voir comme messie si tu ne t'acceptes pas toi-même comme tel.

JE Le complexe messianique… prend un autre sens. La société cherche à changer, à se transformer, mais elle a peur de le faire, et quand d'autres se lancent, elle leur attribue un rôle égoïque et messianique. Mais c'est seulement parce qu'elle ne peut pas accepter que la seule façon de transformer le monde est de se transformer soi-même, de tracer son propre chemin, et que la seule façon de changer le monde réel est de croire que je peux le faire.

JE SUIS Il est insensé de penser que l'on peut changer le monde sans croire d'abord que l'on en est capable. L'illusion, la folie, la volonté. À quoi sert de tout faire si le sens ne vient pas de moi ? Comment puis-je faire une différence si je ne suis pas différent ? Comment puis-je transmettre un message sans être un messager ? Comment puis-je faire croire si je ne crois pas en moi ?

JE Ce que tu me dis, c'est que si tout fait partie d'une idée, peu importe ce que les autres pensent de moi, ce qu'ils projettent sur moi, je dois me croire capable de tout. Si je crois qu'en connectant le réseau je vais changer le monde, je dois le faire. Si je me souviens avoir été envoyé, je dois agir avec la responsabilité d'avoir été envoyé, et me libérer des projections héritées de la famille et de la société.

JE SUIS Une société qui cherche à être différente et critique ce qui est différent est une société malade. Une famille qui cherche l'amour et ne donne pas d'amour est une famille malade. Un être qui cherche à être et qui a peur d'être est un être malade.

JE Je dois transcender la peur d'être celui que j'ai choisi d'être, et m'aimer comme je crois en moi.

JE SUIS Les projections extérieures ne font que te montrer ce que tu projettes toi-même. Sois cohérent, et tu recevras du cohérent. Maintenant, aime-toi, et libère ton grand-père de sa tristesse, et ton être de ton incrédulité.

JE Le message est de croire que je peux être le centre, que nous sommes tous envoyés, que nous sommes tous venus sauver notre petite partie du monde, et que ce n'est qu'en nous positionnant dans notre centre que nous y parviendrons.

JE SUIS Souviens-toi aujourd'hui de celui qui marque le chemin que tous doivent parcourir…

JE Moi aujourd'hui ? Benjamín Parravicini, le prophète argentin ; c'est son anniversaire, et cela m'a frappé que ce soit justement le jour du portail YOSOY.

JE SUIS Il est temps de marcher… il est temps d'aller vers les plages argentées, où le nouveau phare illuminera le monde à midi.

JE Nous devons donc croire que nous nous sommes tous réunis pour un plan, pour faire une différence.

JE SUIS Le cercle commence à se fermer…

JE Et le JE SUIS est le Centre.



Transcription de la vidéo

Dans cette vidéo, Matias explique le message du blog et approfondit la compréhension du blog.

Leo: Mental “Plexo” / “Plexus” - Mï - 8 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour à tous, comment allez-vous ?

Bienvenue dans cette nouvelle journée de connexion et d’alignement.

Aujourd’hui, rappelons-nous que nous sommes alignés avec le plexus solaire. Nous allons donc nous connecter à l’idée du centre, ce centre qui projette toutes nos connexions avec les autres, avec l’ensemble du réseau.

Aujourd’hui, nous nous connectons au plexus solaire.

Rappelons-nous également qu’aujourd’hui est le jour-portail du « Je Suis », puisque cela fait cinq ans que s’est ouvert le portail à partir duquel j’ai commencé à recevoir les informations concernant ce que je devais accomplir avec le YOSOY.

C’est donc un jour particulier, car cela fait exactement cinq ans que ce projet a commencé.

Et précisément aujourd’hui, nous travaillons avec le plexus solaire, qui est le chakra relié au « Je Suis ».

Ainsi, tout s’emboîte et se combine.

Je suis désolé de ne pas avoir pu publier le texte plus tôt aujourd’hui. Je viens tout juste de le mettre sur le blog. Nous avons eu un atelier avec Guille à la Fondation, et le temps m’a échappé.

Nous allons maintenant lire les informations du jour avant de commencer l’alignement.

Il y a ici une erreur : il est écrit « sacré », mais il s’agit bien du plexus.

Rappelons-nous que nous sommes dans le premier mois, relié au Lion, à la constellation du Lion, et que le mantra de tout ce mois est : JE PEUX.

La vibration avec laquelle nous allons travailler aujourd’hui est Mï : un M suivi d’un ï.

Le M représente la porte, et le ï représente l’Être, l’axe.

L’affirmation d’aujourd’hui est : JE SUIS LE PORTAIL DE L’ÊTRE.

Le code du jour est : CONTEMPLATION - dans le processus d’EXPÉRIMENTATION

Il dit : Ainsi arrive le moment de l’observation au milieu de l’expérience : reconnaître ce que l’on ressent, ce que l’on pense et ce que génèrent chacun de nos actes, chacun de nos mouvements, chacune de nos attitudes.

C’est l’instant de la réflexion.

Le moment consiste donc à contempler tout ce que j’ai vécu, tout ce que j’ai fait, puis à réfléchir à tout cela.

Ce sont les informations fondamentales à garder à l’esprit aujourd’hui.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 12 min 08.

LA MÉDITATION

Installez-vous confortablement, de la manière qui vous convient le mieux.
Peu importe exactement votre position. L'important est d'être assis et non allongé.

Si vous pouvez vous installer dans la position du tétraèdre, en tailleur, c'est encore mieux. Sinon, restez simplement détendus, le dos droit.

Comme toujours, nous allons commencer par masser doucement notre corps, le caresser afin de prendre conscience de nous-mêmes, ici et maintenant.

En caressant mon corps, j'informe chacune de mes cellules, chacune des parties de mon être, que je vais effectuer un travail pour faire descendre la vibration, et que cela est pour son plus grand bien.

Je peux bâiller.
Je peux m'étirer.
Je cherche la position qui m'est la plus confortable.
Puis, doucement, je relâche mon corps.
Je laisse tomber son poids.
Je ferme les yeux.
Et je me concentre uniquement sur ma respiration.
J'inspire par le nez.
Je retiens l'air dans la partie basse de mes poumons.
Puis j'expire doucement par le nez.
Je recommence.
J'accompagne maintenant l'oxygène par mon imagination.
Je le suis à travers mes poumons, mon cœur, mes veines, jusqu'à chaque organe et chaque muscle de mon corps.
Pendant que je voyage ainsi à travers mon corps, je reconnais les différentes parties de celui-ci.
J'observe les endroits où je ressens une gêne.
L'endroit où je ressens une douleur.
Ou au contraire celui où je ressens du plaisir.
Je porte mon attention sur la partie qui m'appelle le plus.
J'inspire profondément en observant cette partie de mon corps.
Je la reconnais.
Je reconnais ce qu'elle ressent.
Je l'observe.

J'inspire et je porte maintenant mon attention sur les parties les plus chaudes et les plus froides de mon corps.

Je dirige mon attention vers la zone qui m'appelle le plus, qu'elle soit particulièrement chaude ou particulièrement froide.

Je reconnais qu'une émotion se trouve là.
Sans jugement, je me permets de ressentir l'émotion présente dans cette partie de mon corps.
J'inspire profondément.

Et à cet instant, toujours sans jugement, j'accueille la première pensée qui traverse mon esprit, aussi insignifiante ou étrange qu'elle puisse paraître.

Je ne la juge pas.
J'inspire profondément.

Avec mes mains, ou simplement avec mon imagination, je prends maintenant cette partie de mon corps, cette émotion et cette idée, comme si elles étaient trois sphères.

Je les place à la hauteur de mon plexus, au niveau de mon estomac.
Je contemple ces trois sphères ensemble.
Sans trop réfléchir, je cherche à percevoir le sens de leur présence commune.
Pourquoi ces trois éléments se présentent-ils ensemble ?
J'inspire profondément.
Je prends ces trois sphères avec mes mains et je les conduis vers le centre de mon pancréas.

J'inspire profondément et je reconnais maintenant que ces trois éléments sont les outils que mon Être m'a donnés aujourd'hui afin de nourrir la graine de mon Être.

Je prends conscience de la lumière du « Je Suis » au-dessus de ma tête.

À travers de profondes inspirations, je fais descendre cette lumière à travers tous les chakras déjà activés.

Je contemple cette lumière, quelle que soit sa couleur, descendant à travers la couronne, le troisième œil, la gorge et le cœur.

Je contemple le rayonnement de ces chakras dans toutes les directions.
Puis je conduis cette lumière vers les trois sphères présentes dans mon plexus.
Je commence à les illuminer.
Doucement, la lumière de mon « Je Suis » désintègre ces trois sphères.

Je les observe jusqu'à ce qu'elles deviennent une seule sphère, qui est ensuite absorbée par la graine du plexus solaire.

Je prends conscience du fait que ces outils nourrissent mon « Je Suis », ma personnalité.

Je reconnais que ce plexus est le centre à partir duquel naissent toutes les projections dans mes relations avec toutes les personnes qui existent.

Je reconnais ici que tout ce que je crois à propos de moi-même est une projection de l'extérieur.
Et tout ce que je crois à propos de l'extérieur est également ce qui se projette depuis moi.
J'inspire profondément.
Je pose l'intention de laisser derrière moi les projections afin d'être réellement qui je suis.

Avec la lumière de mon « Je Suis », j'observe maintenant la graine fleurir et s'expandre sous la forme d'une magnifique couleur jaune.

Et tandis que je fais descendre cette information, je commence à activer mon plexus solaire.

JE PEUX.

JE PEUX ÊTRE.

JE PEUX ÊTRE.

CAR JE SUIS LE PORTAIL DE L'ÊTRE.

JE SUIS LE PORTAIL DE L'ÊTRE.

JE SUIS LE PORTAIL DE L'ÊTRE.

J'élargis maintenant mon imagination.

Je contemple le grand réseau qui fleurit sous la forme de fleurs jaunes tout autour du monde.

Des fleurs jaunes apparaissent sur tout le réseau de la planète, comme autant d'échos du « Je Suis ».

Je reconnais que mon « moi » est tout aussi important que mon « Je Suis ».

Je reconnais que ma personnalité est mon outil ici et maintenant.

Je reconnais que mon ego est l'outil de mon action.

JE SUIS.

JE PEUX.

JE SUIS LE PORTAIL DE L'ÊTRE.

J'inspire profondément.

Puis, doucement, avec mes mains, je commence à faire descendre l'énergie du plexus vers le reste de mon corps, jusqu'à la Terre.

Je caresse et je masse mon corps.

Je m'étire.

Je bâille.

Et je commence progressivement à ouvrir les yeux.

Je reviens ici et maintenant.

Information : L'alignement peut être écouté dans la vidéo originale. Même si le langage vous échappe, les codes transmis par Matías se transmettent malgré tout, et vous en avez ci-dessus la compréhension en français.

Après l'alignement

Rappelons aux personnes qui rejoignent progressivement le travail qu'il est normal de se sentir parfois fatigué après ces pratiques, ou au contraire de ressentir beaucoup d'énergie.

Cela dépend de chacun.

Il est également possible de ressentir des nausées, des émotions ou des peurs.

Cela peut arriver parce que nous sommes en train de mobiliser notre être intérieur afin qu'il se transforme, qu'il sorte de ce qui lui est confortable et qu'il entre dans la cohérence.

Alors, quoi que vous ressentiez, observez-vous.

Demandez-vous :

D'où cela vient-il ?

Pourquoi est-ce que je ressens cela ?

Réfléchissez.

Rappelez-vous que les réponses sont toujours à l'intérieur.

Nous ne sommes simplement pas toujours habitués à nous poser ces questions.

Nous nous retrouverons demain.

Rappelons-nous que nous travaillons à faire descendre la cohérence du « Je Suis ».

Toutes les informations dont vous avez besoin se trouvent sur le blog de YOSOY Red.

Je remercie les personnes qui peuvent partager le blog et les liens afin que chacun puisse accéder plus facilement aux informations.

Vous pouvez bien entendu répéter ces méditations autant de fois que vous le souhaitez afin de renforcer le travail.

Pour ceux qui rejoignent le parcours maintenant, essayez également de réaliser les pratiques précédentes.

Il n'est pas nécessaire de refaire chaque méditation en entier : vous pouvez simplement consacrer cinq minutes à l'intention et à la tâche proposées pour chaque jour.

Reposez-vous.

Et merci.

Merci à tous d'être là.

Jour 6 ◆ 9 août 2020

Je suis la Matrice

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE PORTAIL DE LA CRÉATION

JE PEUX

L'énergie du JE SUIS descend dans le chakra sacré, centre de la création, de l'émotion et de la gestation. Après avoir reconnu notre pouvoir intérieur, il s'agit maintenant de comprendre comment cette force devient matière et expérience. Le sacrum nous invite à observer notre manière de gérer notre énergie, nos désirs, nos frustrations et tout ce que nous portons encore sans l'avoir transformé. La Matrice n'est pas présentée ici comme une prison, mais comme le réseau créateur qui relie les expériences, les émotions et les possibilités. Devenir conscient de cette matrice intérieure, c'est commencer à devenir le père et la mère de sa propre réalité.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Mentale

Chakra : Sacré

Vibration du jour : My

Affirmation : Je Suis le Portail de la Création

Tâche : Près d'une plante, médite en position tétraédrique (position indienne), en silence, en écoutant : d'abord les sons extérieurs, ensuite ta respiration.

Clé : devenir un Portail pour l'Esprit.

Mantra : JE PEUX.
Calibre le chakra correspondant à ce jour.
(Minimum 5 minutes)

Code du jour : EXHALATION - EXPÉRIMENTATION = Après avoir réfléchi à ses expériences, le cosmos se lance dans la création de nouvelles expériences. Il commence à modifier ce qui existe, à agir sur ce qui a été créé afin que cela puisse être transformé à nouveau, cette fois depuis une vision plus élevée et renouvelée. C'est comme reprendre l'écriture d'un livre ou la peinture d'une œuvre après un temps de réflexion. Après avoir observé, intégré et compris ce qui a déjà été vécu, vient le moment de retourner dans l'expérience, d'agir à nouveau et de créer depuis une nouvelle conscience. Se réinventer.



L'enseignement du jour

Le chakra sacré est présenté comme un centre de transformation de l'énergie. À l'image du système digestif qui absorbe, filtre et transforme ce que nous ingérons, notre monde émotionnel transforme lui aussi les expériences vécues en énergie disponible pour créer. Les émotions, qu'elles soient agréables ou difficiles, ne sont donc pas des obstacles en elles-mêmes : elles constituent le combustible de notre potentiel créateur.

Dans cette perspective, la frustration ne vient pas simplement du fait que les événements ne se déroulent pas comme nous l'avions imaginé. Elle apparaît lorsque nous ne savons plus comment utiliser, transformer ou faire circuler notre énergie. Ce que nous avons accumulé sans l'intégrer devient alors une charge, comparable aux réserves que le corps conserve sans parvenir à les utiliser. Les

expériences inachevées, les peurs et les projets qui semblent avoir échoué peuvent pourtant devenir la matière première d'une nouvelle création.

L'enseignement invite ainsi à changer notre regard sur l'échec. Une descente n'est pas nécessairement un recul : comme une onde qui descend avant de reprendre son élan, une crise peut préparer une nouvelle impulsion. Tout ce qui a été vécu, même lorsque cela semblait inutile, peut faire partie d'un processus plus vaste d'assimilation et de gestation. L'énergie accumulée au fil du temps devient alors disponible au moment où les conditions permettent réellement de la manifester.

C'est dans ce sens que la Matrice est comprise comme l'utérus de la création. Elle est le réseau dans lequel les visions, les émotions, les croyances, les expériences et les vibrations se rencontrent pour donner naissance à une réalité. Sortir de la Matrice ne signifie donc pas fuir ce réseau, mais apprendre à ne plus en être seulement le produit : il s'agit de devenir conscient de l'énergie que l'on y apporte et de participer à sa création.

Le travail du jour consiste ainsi à faire descendre la lumière du JE SUIS dans le sacrum afin d'apporter de la cohérence au processus créateur. Peurs, frustrations, sensations et pensées peuvent alors être reconnues comme des outils plutôt que jugées comme des obstacles. En prenant la responsabilité de notre énergie, nous activons symboliquement la matrice intérieure et pouvons affirmer : « Je suis le portail de la Création. »

Citation du jour

« La Matrice est le réseau qui relie toutes les visions, les énergies, les schémas, les vibrations, toutes les fondations de la création et de l'évolution. Ce n'est pas un piège. C'est un outil. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 6 ◆ 9 août 2020

JE En pensant au sacrum, et à ce que représente son potentiel, je ne sais pas pourquoi, malgré cela, le premier mot qui me vient à l'esprit est « frustration ».

JE SUIS Pourquoi penses-tu que ce mot définit ce centre énergétique ?

JE Eh bien, le sacrum est le chakra situé dans la zone du bas-ventre, même si son pouvoir glandulaire est lié aux glandes surrénales, qui sont bien plus hautes. Le sacrum englobe toute la zone digestive, de purification et de drainage, et donc aussi bien la partie liquide que la partie émotionnelle, où se trouve

aussi l'utérus chez la femme. J'imagine que cela a à voir avec le fait que c'est un centre créatif, et que si les choses ne se passent pas comme prévu… on se sent frustré.

JE SUIS Cela semble logique, bien sûr. C'est un chakra complexe, car son énergie englobe de nombreuses réalités. Comme tu l'as dit, il fait partie du système digestif puisqu'il donne l'énergie aux intestins pour absorber tous les nutriments nécessaires des aliments, qui passeront ensuite dans le sang après filtration. De la même manière, les reins purifient les liquides, séparant les éléments purs des minéraux lourds, excrétés vers la vessie. Et au-dessus, la matrice créatrice, l'utérus. De nombreuses fonctions, toutes liées à l'eau, et donc aux émotions. Dans l'Univers, l'émotion est vue comme une énergie, capable soit d'allumer une lumière qui éclaire ton obscurité, soit de t'électrocuter directement. **L'énergie n'est ni bonne ni mauvaise, elle possède simplement des aspects positifs et négatifs qui lui donnent mobilité dans l'espace.** Le grand conducteur de l'énergie est l'eau. Et ainsi, les impulsions électriques dans l'eau génèrent des réactions chimiques qui donnent naissance aux cellules, et donc au mécanisme de la vie, de la création.

Pour obtenir cette énergie, il est nécessaire d'en transformer ou décomposer une précédente. En biologie, cela est passé de la photosynthèse à la phagocytose, autrement dit : de l'inspiration de la lumière à son ingestion. Ainsi, la matière, composée de photons (particules de lumière), se regroupe dans les végétaux, qui sont ensuite mangés par les herbivores, puis par les carnivores, et tous par les omnivores. **L'énergie est traitée dans les intestins, générant des calories, c'est-à-dire de la chaleur, de la lumière, de l'énergie.** Cette force ou impulsion produit une réaction qui donne vitalité au corps et VOLONTÉ à l'esprit. Ainsi, selon ce qu'il mange, l'être devient créatif, grâce aux impulsions électriques dans l'eau qui génèrent des réactions chimiques donnant naissance aux cellules, et donc au mécanisme de la vie.

JE Et les reins ?

JE SUIS C'est le purificateur d'énergie. Une grande quantité de cette énergie favorise la sécrétion d'adrénaline, produite par les glandes surrénales (au-dessus des reins). Tandis que l'une nous donne la force de la volonté énergétique, les organes purifient les impuretés de notre être. Mais si je ne cesse d'apporter des impuretés, il est inévitable qu'un jour les reins s'épuisent, cessent de filtrer, s'encrassent, remplissent le corps de minéraux lourds et génèrent une lourdeur énergétique qui consomme l'adrénaline en tentant de dissoudre ce conflit, au lieu d'activer la volonté. Épuisement. Sentiment de perte de force, de sens créatif. Il n'y a plus d'énergie, et donc plus de création. Alors, tout ce que j'ai fait jusque-là semble perdre sa logique, car je ne fais que brûler des graisses. C'est là que réside la frustration.

JE Que seraient ces graisses ?

JE SUIS Tout ce que tu n'as pas affronté auparavant, ce que tu n'as pas préparé pour travailler sur toi, les choses que tu as « laissées pour plus tard » ou que tu as eu peur de regarder en face. Tu appelles cela le karma. Karma signifie « poussière » en sanskrit, mais en réalité on peut le comprendre comme toute charge inutile.

JE Je définis le karma comme les livres que tu emmènes à l'école dans ton sac à dos, et au lieu d'intégrer leur connaissance, tu redoubles sans cesse la classe, en portant toujours les mêmes livres et

en en ajoutant de nouveaux. Plus de poids pour aller en classe. Ce n'est pas mauvais de porter un livre, le problème est de le porter toute sa vie sans avoir compris ce qu'il contient.

JE SUIS Eh bien, la graisse est la même chose. D'un point de vue biologique, les lipides servent à accumuler des fluides et des minéraux utiles en période de manque. Ce sont des réserves d'énergie. Mais si je ne sais pas quoi faire de cette énergie, elle s'accumule, n'est pas traitée par mon corps par manque de volonté, et génère du poids. Ce poids s'appelle frustration biologique. À l'inverse, on peut aussi observer un gaspillage insensé d'énergie, qui consomme toutes les réserves jusqu'à ne plus rien avoir, ce qui mène à la même émotion : frustration, car il ne reste plus d'énergie.

JE Donc tu me dis que la frustration n'a rien à voir avec le fait d'avoir fait des choses qui ne fonctionnent pas, mais plutôt avec ma capacité à gérer mon énergie vitale… c'est bien ça ?

JE SUIS Exactement. Vous, les humains, avez tendance à placer tous vos maux à l'extérieur, grâce ou, à cause, de vos yeux tournés vers l'extérieur. Il est plus facile de penser que ce sont les circonstances extérieures qui déterminent ton état émotionnel ou ton succès. Mais en réalité, **l'échec n'est pas synonyme de frustration, il est synonyme de « réessayer »**. Si tu ne dépenses pas toute ton énergie dans la tentative, ou si tu ne restes pas bloqué dans le monde des idées sans agir, alors un échec devient une nouvelle opportunité. Pense en termes d'ondes. Une vague descend non pas parce que tout va mal, mais pour prendre de l'élan et remonter avec plus de force. C'est une catapulte naturelle, sous forme d'ondes vibratoires.

JE Culturellement, nous appelons cela succès et échec, crise et opportunité. C'est notre gestion de l'énergie qui crée. Et c'est là la force de l'utérus : la manifestation biologique de la création par essais et erreurs, ce que nous appelons l'évolution.

JE SUIS Exactement. L'évolution montre que ce que nous avons accompli vient de nos conflits, car c'est dans la crise que naissent les nouvelles solutions. La nature fonctionne par réserve et gestion de l'énergie. Ainsi, la frustration est simplement la perception personnelle d'une incapacité à gérer son énergie.

Maintenant dis-moi : qu'est-ce qui te frustre ?

JE …honnêtement, ça me frustre de penser que tout ce que je fais est inutile.

JE SUIS Quelle pensée inutile, n'est-ce pas ?

JE Comment ça ?

JE SUIS Avoir une frustration basée sur une projection dans le futur est irréel. C'est une perte de temps.

JE Oui, je sais, mais je construis le futur, et chaque pas que je fais, je le fais en pensant à son utilité pour ce futur.

JE SUIS Voilà ton erreur. Tu n'as pas aujourd'hui l'énergie du futur. Peut-être que dans 5 ans, tu auras une énergie telle qu'en 2 mois tu accompliras ce que tu n'as pas fait en 30 ans. N'est-ce pas absurde de projeter ta capacité actuelle dans le futur ?

JE Vu comme ça... oui.

JE SUIS Alors dis-moi vraiment : qu'est-ce qui te frustre ?

JE Que beaucoup de choses que j'ai faites n'ont pas abouti comme prévu. J'ai mis beaucoup d'énergie dans des projets qui ont fini par se transformer en quelque chose de totalement différent, et plus simple. Par exemple, le projet YOSOY devait être un grand documentaire mondial... et tout s'est effondré. Et au final, je fais tout simplement, assis à un endroit. J'ai l'impression que tout ce que j'ai fait était inutile.

JE SUIS Et penses-tu que ce que tu fais maintenant est inutile ?

JE Non... mais tout semble parfait maintenant. Pourtant, les 5 dernières années semblent avoir été une perte.

JE SUIS Dis-moi, l'Univers fonctionne avec quoi ?

JE L'énergie.

JE SUIS Et avais-tu il y a 5 ans l'énergie nécessaire pour faire ce que tu fais aujourd'hui ?

JE Clairement non...

JE SUIS Ces 5 années, tu as accumulé, digéré, filtré. Puis l'adrénaline est montée. Et récemment, tu es passé à l'action.

JE Donc tout faisait partie du processus...

JE SUIS Exactement. Et quand l'énergie est prête, tu peux devenir Père... Mais avant cela, tu dois être Mère : activer la matrice.

JE Beaucoup parlent de la « Matrix » comme quelque chose de négatif...

JE SUIS Matrix signifie « utérus ». Ce n'est pas une prison, c'est un outil, une mère. Le problème vient de ceux qui refusent de créer leur propre réalité. La matrice devient une prison pour ceux qui ne prennent pas responsabilité de leur énergie.

JE Donc pour sortir de la frustration, je dois apprendre à gérer mon énergie et comprendre que tout fait partie du processus créatif...

JE SUIS Exactement. Tous tes schémas sont du compost pour la graine. Utilise-les sans jugement. Deviens le parent de ta réalité. Prends en charge ton énergie.

Dis-moi ce que tu manges, et je te dirai qui tu es.

JE Je suis le générateur de ma propre énergie...

JE SUIS Je suis la Matrice.



Transcription de la vidéo

Dans cette vidéo, Matias explique le message du blog et approfondit la compréhension du blog.

Leo: Mental "Sacro" / "Sacral" - My - 9 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour à tous, bonsoir, bon après-midi, bonjour.

Bienvenue à cette nouvelle journée de connexions, durant laquelle nous allons, comme toujours, poser l'intention de rechercher la cohérence.

Aujourd'hui, nous allons travailler avec le chakra sacré.
Nous allons ancrer l'énergie du JE SUIS dans le chakra sacré.

J'espère que les informations de la conversation d'aujourd'hui entre JE et JE SUIS vous auront été utiles, afin d'avoir une base pour ce que nous allons faire maintenant dans cette connexion.

Avant toute chose, je voudrais partager quelque chose avec vous.

Cela ne fait qu'une semaine que nous avons commencé ce processus et, personnellement, j'ai l'impression de faire beaucoup plus de travail intérieur que ce que j'ai fait à différents moments de ma vie.

Normalement, mes processus sont très rapides et durent quelques heures ou une journée, de manière très intense, mais jamais aussi calmement pendant autant de jours.

Je ne sais donc pas comment vous êtes en train de le vivre. J'espère que vous le vivez également intensément.
Pour moi, c'est une préparation très intense, mais totalement opposée à ce à quoi je suis habitué.

Normalement, les processus d'assimilation dans ma vie sont très forts, avec beaucoup de choses qui se produisent. Ici, je me sens plus stable, plus équilibré et, d'une certaine manière, heureux comme je ne l'avais jamais été auparavant.

Et c'est étrange, n'est-ce pas ?
Alors, passons à la journée d'aujourd'hui.

Pour ceux qui viennent de nous rejoindre, souvenons-nous que nous sommes ici, dans cette Année Hors du Temps, en connexion avec le premier mois, qui est le premier cycle, relié à la constellation du Lion, dont le mantra est : JE PEUX.

L'aspect du JE SUIS correspondant au Lion est : JE PEUX.
Nous sommes dans la semaine du Mental.
Souvenons-nous que chaque mois comporte trois semaines de dix jours :

- la semaine du Mental,
- la semaine de l'Émotion,
- et la semaine du Physique.

Toute l'intention de cette année consiste précisément à travailler sur la cohérence entre ces trois parties, en les unifiant dans le JE SUIS.

Aujourd'hui, nous allons donc faire descendre cette énergie que nous travaillons jour après jour jusqu'au chakra sacré, dans son aspect mental.

La vibration avec laquelle nous allons activer ce potentiel aujourd'hui sera la vibration : MY.

C'est comme prononcer un « i », mais avec la bouche positionnée comme pour prononcer un « ou ».

Parfait.

C'est le son d'aujourd'hui.

Ce son signifie la Porte de la Gestation, c'est-à-dire de la création.

Il représente la création.

L'affirmation avec laquelle nous allons travailler aujourd'hui est : JE SUIS LE PORTAIL DE LA CRÉATION.

La tâche est, comme toujours, celle que je vous propose de réaliser pendant cinq minutes dans la journée.

Si vous ne pouvez pas participer à ces alignements, faites au moins cette tâche.

Prenez simplement cinq minutes de votre journée pour vous connecter.

Le code d'aujourd'hui est relié à l'EXHALATION, dans le processus d'EXPÉRIMENTATION.

Le texte dit :

Après avoir réfléchi à ses expériences, le cosmos se lance dans la création de nouvelles expériences, les modifie et agit sur ce qui a été créé afin que cela puisse être transformé à nouveau, cette fois depuis une vision supérieure, comme quelqu'un qui reprend l'écriture d'un livre ou la peinture d'une œuvre après un temps de réflexion.

Se réinventer.

Ainsi, exhaler vient après avoir contemplé tout ce que j'ai été capable de faire.

Au moment de l'exhalation, ce que je fais, c'est le réinventer.

Et c'est cela, l'énergie du sacré.

Ce que nous allons faire aujourd'hui, c'est donc réinventer notre réalité.

Après le processus de contemplation vient celui de la transformation et de l'expérimentation.

Nous avons maintenant les informations nécessaires.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 14 min 55.

LA MÉDITATION

Nous allons commencer.

Comme toujours, prenez le temps de trouver une position confortable.

Je vais mettre la musique.

Souvenons-nous que cette musique a été créée avec l'aide de plusieurs personnes spécialement pour ce chemin, afin que nous puissions tous maintenir le même pouls vibratoire.

Vous pouvez l'utiliser aussi longtemps que vous le souhaitez.
La musique est disponible sur le blog et fonctionne continuellement, comme une radio.
Nous allons maintenant nous concentrer.

Je vais demander à ceux qui accomplissent cette tâche tous les jours de cesser d'écrire pendant le moment de l'alignement et de se concentrer sur ce que nous allons faire.

Commençons.
Asseyez-vous confortablement.
Massez votre corps.
Étirez chaque partie du corps jusqu'à vous sentir le plus à l'aise possible.
Bâillez si vous en ressentez le besoin.

Souvenez-vous que le plus important est que le corps se sente confortable afin de pouvoir recevoir l'information.

Lorsque vous vous sentez prêts, commencez à détendre le corps.
Laissez tomber le poids de vos bras, de vos mains et de vos épaules.
Fermez les yeux.
Je concentre mon attention sur ma respiration.
J'inspire par le nez et j'expire par le nez.
J'imagine l'oxygène, l'air, voyageant à travers mon nez, puis mes poumons, mon cœur…
Il circule dans tout le sang, vers chacun de mes organes et de mes muscles…
vers mes os…
vers ma peau.
Je prends conscience de mon corps physique, ici et maintenant.

À présent, sans réfléchir, je porte mon attention sur la partie de mon corps qui me gêne le plus, celle qui me fait mal ou dans laquelle je ressens le plus de tension.

J'inspire profondément tandis que je la contemple, au-delà du mental.
Je porte maintenant mon attention sur l'énergie de mon corps.
Je ressens les parties chaudes et les parties froides.
Quelle partie ressent le plus de chaleur ?
Et laquelle ressent le plus de froid ?

Je reconnais que la partie qui ressent le plus de chaleur est celle où s'accumule la plus grande quantité d'énergie émotionnelle, prête à entrer en action.

Sans réfléchir, je m'autorise à ressentir l'émotion la plus présente dans cette partie du corps.
Je reconnais cette émotion.
Et à cet instant, sans jugement, je m'autorise à accueillir la première idée qui traverse mon esprit.
Sans jugement.
J'inspire profondément et je reconnais cette pensée.

Avec mes mains ou par mon imagination, je prends cette partie de mon corps, cette émotion et cette pensée comme si elles étaient trois sphères.

Je les place devant ma zone abdominale, dans la partie basse, à la hauteur du sacrum.

Je les contemple un instant, sans jugement, et je m'autorise à recevoir l'information qui relie ces trois éléments.

Tandis que je fais cela, je reconnais que ce sont les trois outils que mon Être a choisis aujourd'hui pour nourrir mon centre créatif.

Je prends les trois et, avec mes mains ou mon imagination, je les introduis à l'intérieur de mon corps, à la hauteur des intestins et de l'utérus.

Je prends conscience que cette partie de mon corps ancre le mental créateur, la Matrice.
Je reconnais qu'il s'agit du centre où vivent toutes mes émotions, là où mon énergie est générée.
Je prends un moment pour reconnaître cette source de création à l'intérieur de moi.

Je reconnais que les émotions que j'appelle mauvaises comme celles que j'appelle bonnes sont, dans ce centre, le combustible permettant de créer ma propre réalité.

Et c'est pour cela que, afin de trouver l'équilibre entre ces deux forces, nous allons faire descendre la lumière du JE SUIS pour apporter de la cohérence à ma création.

J'imagine le JE SUIS au-dessus de ma tête.
Je sens cette lumière descendre à travers ma couronne…
mon troisième œil…
mon cœur…
et poursuivre sa descente.
Avec mon imagination et ma respiration, je commence à baigner ces trois sphères avec la lumière du JE SUIS.

Tandis que cette lumière enveloppe tout mon centre sacré, j'observe les trois sphères se dissoudre et nourrir la graine du sacrum.

J'observe ces trois outils nourrir mon potentiel créateur.
Puis je commence à activer, avec ma résonance et ma vibration, le potentiel contenu dans cette graine.
Je commence à prononcer et à chanter mon son.
Et tandis que je le fais, je sens se tisser à l'intérieur de moi le réseau de la Matrice créatrice.
Je commence à tisser mon réseau intérieur de lumière et de son.
Et j'éveille le potentiel du JE SUIS.
JE SUIS LA MATRICE.
JE PEUX.
JE PEUX.
Je prends conscience que je peux devenir le créateur et la créatrice de ma propre réalité.
Je peux construire ma propre réalité.
J'observe comment la graine commence à s'ouvrir, à s'étendre et à fleurir dans une magnifique couleur orange.
Ses pétales s'ouvrent comme le tissu de la Matrice créatrice.
Le tissu de la Mère.
Et j'active alors à l'intérieur de moi le portail de cette Mère.
JE SUIS LE PORTAIL DE LA CRÉATION.

JE SUIS LE PORTAIL DE LA CRÉATION.

JE SUIS LE PORTAIL DE LA CRÉATION.

J'inspire profondément.

Je calibre cette énergie et j'étends ce réseau de la création vers tout le réseau planétaire.

J'observe le réseau planétaire et, dans chacun de ses nœuds, je vois fleurir des centaines, des milliers de fleurs orange.

Je sens comment le grand tissu de la conscience, le tissu des réalités, se relie depuis le monde entier jusqu'à mon sacrum.

Je reconnais en moi le potentiel créateur.

Je reconnais en moi que chaque peur et chaque frustration que j'ai ressenties ne sont que du combustible permettant de tisser le réseau.

JE SUIS LE PORTAIL DE LA CRÉATION.

Je maintiens cette sensation.

Puis j'expire doucement.

Je commence à faire descendre l'énergie vers la Terre.

Je caresse et je masse mon corps.

Je m'étire.

Je bâille.

Je reviens ici et maintenant.

Puis j'ouvre les yeux.

Souvenons-nous qu'il est normal de ressentir des étourdissements ou des nausées.

Nous sommes en train de faire entrer une énergie supérieure dans des chakras où nous ne travaillons habituellement pas de cette manière.

C'est pourquoi je vais maintenant vous demander, afin de purifier et de faire circuler cette énergie, de boire beaucoup d'eau.

De l'eau tiède ou chaude, oui, mais sans thé, au moins au début, afin de permettre cette purification.

Comme toujours, reposez-vous maintenant.

Merci d'être là.

Merci à tous de vous joindre à cette connexion chaque jour.

Merci de participer à cette descente du JE SUIS dans la matière.

Nous nous retrouvons demain à la même heure.

Soyez attentifs aux publications du blog.

Souvenons-nous qu'elles constituent une préparation à l'assimilation que nous réalisons ensuite ensemble au moment de cette connexion.

Reposez-vous.

Et nous nous retrouvons demain à la même heure.

Au revoir.

Information : L'alignement peut être écouté dans la vidéo originale. Même si le langage vous échappe, les codes transmis par Matías se transmettent malgré tout, et vous en avez ci-dessus la compréhension en français.

Jour 7 ◆ 10 août 2020

Je suis la Vitalité

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE PORTAIL DE LA VIE

JE PEUX

Après avoir exploré le Centre et la Matrice, le chemin nous conduit aujourd'hui vers la Racine : l'espace où l'Esprit s'ancre dans la matière pour devenir vie.

Avec l'affirmation « JE SUIS le Portail de la Vie », Matías nous invite à changer notre regard sur la spiritualité. Il ne s'agit pas de quitter le monde matériel pour rejoindre l'Esprit, mais de permettre à l'Esprit de descendre pleinement en nous, de s'incarner et d'expérimenter.

Le chakra Racine devient ainsi un point essentiel du chemin : celui où la conscience, l'énergie vitale et la force créatrice trouvent leur ancrage dans le corps et dans la Terre.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Mentale

Chakra : Racine

Vibration du jour : Mo

Affirmation : JE SUIS le Portail de la Vie

Tâche : Près d'une plante, médite en position tétraédrique (position indienne), en silence, en écoutant : d'abord les sons extérieurs, ensuite ta respiration.

Clé : devenir un Portail pour l'Esprit.

Mantra : JE PEUX.
Calibre le chakra correspondant à ce jour.
(Minimum 5 minutes)

Code du jour : INSPIRATION / INTÉGRATION = C'est le moment de tourner le regard vers l'intérieur : analyser, méditer et se rencontrer depuis une nouvelle perspective. Peu à peu, le monde extérieur cesse d'être la seule source d'émerveillement. Il apparaît limité, fini. Le regard se retourne alors vers le monde intérieur, qui se révèle au contraire immense, presque infini, rempli de possibilités nouvelles.

C'est dans cet espace intérieur que naît l'inspiration : lorsque l'imagination ouvre des chemins que la réalité extérieure ne permettait pas encore de voir. La journée semble donc poursuivre très naturellement les deux précédentes : après le Centre et la Matrice, nous arrivons à la Racine, avec cette affirmation particulièrement forte : « JE SUIS le Portail de la Vie. »



L'enseignement du jour

Le thème central de cette journée est l'incarnation. Matías rappelle que l'Esprit ne cherche pas à fuir la matière : il cherche au contraire à y entrer, à naître et à vivre l'expérience du monde. Le chakra Racine représente cette porte d'entrée. Il est le lieu où l'invisible commence à prendre forme, où le JE SUIS descend jusqu'au corps pour devenir présence, action et vie.

Cette perspective transforme profondément notre conception du chemin spirituel. L'élévation ne consiste pas seulement à monter vers des états de conscience plus subtils. Elle demande également de savoir descendre : habiter pleinement son corps, reconnaître sa dimension instinctive, vitale et sexuelle,

et permettre à l'énergie de l'Esprit de circuler jusque dans les zones les plus concrètes de notre existence. Pour Matías, la racine n'est donc pas un lieu à dépasser, mais un espace à intégrer et à habiter.

Le code du jour, Inspiration dans le processus d'Intégration, nous invite parallèlement à tourner le regard vers l'intérieur. Lorsque le monde extérieur commence à apparaître limité, le monde intérieur révèle un espace beaucoup plus vaste, rempli de possibilités. L'imagination devient alors une source d'inspiration : elle permet de percevoir ce qui n'est pas encore manifesté et d'en faire descendre progressivement la possibilité dans la matière.

La méditation proposée rassemble ces dimensions. Elle invite à observer le corps, les émotions et les pensées, puis à les ramener symboliquement vers le chakra Racine afin qu'ils deviennent une nourriture pour la « graine » intérieure. La lumière du JE SUIS descend ensuite à travers les chakras jusqu'à la racine, où elle active une fleur rouge et ouvre symboliquement le Portail de la Vie. L'être humain se reconnaît alors non seulement comme vivant, mais comme participant au vaste réseau créateur de la vie.

Le message de cette journée pourrait ainsi se résumer en un mouvement : aller vers l'intérieur pour mieux s'incarner. Plus nous reconnaissons notre monde intérieur, plus nous pouvons faire descendre consciemment cette énergie dans notre corps, nos choix et notre réalité. Être le Portail de la Vie, c'est permettre à l'Esprit de devenir matière à travers nous.

Citation du jour

« L'Esprit ne cherche pas à partir vers le monde spirituel.

L'Esprit cherche à venir dans le monde matériel, à naître et à expérimenter. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 7 ◆ 10 août 2020

JE Aujourd'hui correspond au Mental du chakra racine, et je pensais à quel point il est difficile, pour la plupart des personnes spirituelles, d'accepter l'importance de ce chakra dans l'illumination.

JE SUIS Eh bien, il est clair que, durant les deux derniers millénaires, la fonction de ce centre de pouvoir a été mal comprise et vue uniquement sous son aspect négatif. Cela a évidemment généré une vision particulière de celui-ci, qui, par habitude, en a fait quelque chose de « tabou », dont on ne devrait pas parler.

JE C'est à cause de cette recherche constante d'aller vers les cieux, en croyant que tout ce qui est terrestre nous piège et est mauvais.

JE SUIS En oubliant que la forme du cosmos est toroïdale, et que plus tu montes, plus tu te rapproches du retour à la base, au fond.

JE Que devons-nous comprendre à propos de ce chakra ?

JE SUIS Fondamentalement, que c'est le centre de la Vitalité.
Puisque tu as créé l'énergie dans le sacrum,
c'est ici qu'elle s'installe et puise sa force pour « s'allumer ». C'est l'étincelle du serpent de lumière : la kundalini.
Le circuit énergétique est un processus fermé d'axes positifs et négatifs.
Pour le comprendre, tu dois saisir ceci : que se passe-t-il lorsque tu allumes un feu ? La chaleur monte ou descend ?

JE Elle monte, parce que les électrons se dissipent, n'est-ce pas ?

JE SUIS Et l'air froid ?

JE Il descend, c'est pour cela que les chauffages sont placés en bas et les climatiseurs en haut.

JE SUIS L'air froid pèse plus, et l'air chaud pèse moins. Ainsi, nous pouvons voir la neige tomber du ciel, et le feu s'élever flamboyant dans l'air. Cela nous aide à comprendre que l'Esprit, le Mental cosmique, est une énergie fraîche et platinée qui cherche à descendre dans la matière, à devenir eau, à devenir vie.

Tant que le corps est chaud, il émet de l'énergie et alimente son feu en évaporant l'eau, la faisant retourner à son état céleste, consumant tout ce qui est ancré à la matière, jusqu'aux cendres.
Les deux génèrent le cycle de la vie, le moteur du positif et du négatif.

Et observe la grande erreur : c'est le négatif qui descend, et le positif qui monte, c'est-à-dire que l'esprit est l'aspect négatif, et le corps le positif, et non l'inverse.

Par conséquent, c'est la partie la plus dense de l'être qui cherche l'ascension, l'illumination, tandis que l'être illuminé cherche la densité, à naître, à vivre. Le grand conflit est de croire que l'esprit veut monter vers la lumière alors qu'il habite déjà la lumière et la conscience. Un esprit est un aventurier, un artiste ; il a besoin d'être inspiré, de vivre, d'expérimenter, de descendre dans la boue et de se salir pour se nourrir de la grâce de la création. Au contraire, le corps cherche la transcendance, la libération constante, il cherche à s'étendre et à retrouver la clarté, en laissant ce qui l'alourdit afin de se sentir en paix.

JE Donc pendant tout ce temps nous nous sommes trompés : nier la partie basse du corps, c'est nier l'ascension. La transmutation de l'être.

JE SUIS Nier tes jambes et tes organes génitaux sur le chemin spirituel pour trouver l'illumination, c'est comme vouloir chercher de l'eau dans la pluie et, au lieu d'utiliser un tonneau ou un seau, essayer de l'accumuler en ouvrant la bouche et en la tournant vers le ciel. Tu mourras de soif. Et tu ne sentiras que l'arôme de l'esprit, mais cela ne te nourrira pas.

JE La source de la connexion spirituelle se trouve donc dans les organes génitaux ?

JE SUIS Aussi étrange que cela puisse paraître, oui. La clé fondamentale pour comprendre cela est que les esprits ne veulent pas mourir, ils veulent naître. L'univers cherche à créer la vie. Et la vie naît du potentiel de reproduction ou de multiplication. Une sorte d'extase énergétique qui pousse l'esprit à s'unir aux schémas de la matière.

D'une certaine manière, c'est le mental spirituel qui pense constamment au sexe, car l'esprit donne la vitalité aux corps, et pour que l'esprit descende, il a besoin de multiplication cellulaire et de combinaison des génomes, c'est-à-dire d'information.

Le chakra couronne est la porte de l'esprit vers la matière, et sa source physique est ancrée dans l'hypophyse, une minuscule glande du cerveau responsable de l'homéostasie du corps, c'est-à-dire de son équilibre.

C'est elle qui impulse le fonctionnement hormonal de tout le corps, qui donne les ordres au reste des chakras, aux glandes. Les glandes les plus éloignées auxquelles parvient cette information sont les organes génitaux : les testicules et les ovaires.

L'impulsion de l'esprit sur ces glandes est de générer les cellules de la vie, et donc la vitalité. Pour cela, il envoie une grande quantité d'impulsions électriques qui dilatent la zone génitale, générant de la chaleur, qui cherche à s'étendre. Cet éclair est la chaleur de la sexualité. « Être chaud », comme on dit, n'est-ce pas ?

JE Oui… cela a du sens…

JE SUIS Ainsi, l'énergie commence à monter, transmutant le feu du corps, en s'élevant. L'énergie froide de l'esprit se convertit en énergie chaude du corps, et elles complètent un cercle de création d'énergie de vie parfaite. Or, ce circuit est parfait sur le plan énergétique, et devient plus complexe sur le plan biologique. La base biologique est la multiplication, la mitose, la méiose, et la création à leur tour de ces deux aspects positif et négatif dans deux types de genre génétique : masculin et féminin.

Le premier sera poussé par la chaleur à semer la graine génétique, et le second à retenir cette graine en l'unissant à la sienne. Normalement, dans le monde biologique, le mâle doit féconder autant de femelles que possible pour assurer le territoire génétique et son expansion. La femelle a besoin de beaucoup plus de temps pour porter cette graine jusqu'à ce qu'elle naisse et puisse se débrouiller seule, et c'est pourquoi le mâle ne peut pas perdre de temps.

Cependant, selon le contexte climatologique ou géographique, cette symbiose s'adapte, par exemple en générant une communion à long terme dans le but de protéger le fruit de cette union. Chaque règne, chaque espèce et chaque race a trouvé sa manière de faire. Mais l'humain en a ajouté une autre : la culturelle. La culture est une autre façon d'assurer la transcendance d'un groupe et de sa génétique, et elle place un poids artistique, spirituel et moral sur l'acte reproductif.

JE La manière dont tu le présentes donne l'impression qu'il n'y a pas d'amour entre les couples, comme si tout n'était qu'une simple reproduction.

JE SUIS C'est ainsi.
Que ce soit ton corps, ton âme ou ton mental, un individu ou l'univers lui-même, tout ce qu'ils cherchent, c'est à s'étendre, à découvrir ce dont ils sont capables avec leur potentiel. Sur le plan

biologique, c'est la reproduction ; sur le plan émotionnel, c'est la capacité à ressentir ; sur le plan mental, c'est la capacité à apprendre ; sur le plan cosmique, c'est la capacité à créer.

C'est une question de sémantique. Ton problème, c'est que tu es tellement impliqué dans le concept émotionnel de l'amour que tu ne vois pas que l'amour est une énergie, pas une culture.

Vous êtes la seule espèce qui appelle cette énergie « amour », et vous pensez être différents ou plus beaux pour cela. Eh bien non. **L'énergie est déjà belle. La combinaison du positif et du négatif, de la capacité de créer, de chercher à se multiplier, de voir dans l'autre le complément pour transcender, tout cela, qui te semble mécanique, c'est l'amour. C'est la beauté, c'est la création, c'est tomber amoureux.**

Dér omantise ton idée morale de ce que signifie s'unir à l'autre, parce qu'avec cette vision tu finiras seulement par croire que la seule façon de ressentir l'amour est à cause de ce qu'un autre te fait ressentir, ou à cause de l'idée utopique d'atteindre un lieu où nous nous aimerions tous avec des câlins et des baisers.

JE Je comprends alors que, **pour l'esprit, tout est un, et que la reproduction et la naissance sont des potentiels de manifestation, d'amour, d'interconnexion des énergies qui s'étendent.**

JE SUIS Exactement. Maintenant, comme toute énergie, elle peut aussi stagner. Allons dans le règne animal, auquel tu appartiens.

Tu as peut-être remarqué que la saison reproductive d'un être humain commence vers 12 ou 13 ans, et pendant une dizaine d'années, tout semble partir dans tous les sens. Les hormones génèrent beaucoup de chaleur, avec l'intention de faire grandir le corps, surtout pour le positionner dans un aspect apte à la reproduction. Et cet excès de chaleur génère une période dans laquelle contrôler le feu intérieur est presque impossible. Et quand il y a beaucoup d'énergie au même endroit cherchant à sortir… nous savons tous ce qui arrive…

JE …ça explose…

JE SUIS Cette énergie s'appelle rage, colère, haine, et toutes ces émotions basses qui génèrent la discorde, les bagarres, les luttes. Mais cela est-il humain ?

JE Non… cela se produit dans tous les règnes animaux.

JE SUIS Et dans d'autres aussi. C'est la lutte pour le territoire reproductif. L'énergie du mammifère le pousse à se battre avec d'autres mâles ou femelles pour obtenir le territoire ou le plus grand nombre d'agents avec lesquels se reproduire. Cela les rend intolérants et active la faune. Te souviens-tu de ce qui se faisait à Khem, il y a 12 000 ans, avec les jeunes entre 12 et 18 ans ?

JE On nous apprenait à gérer l'énergie sexuelle. On nous disait que cette étape était la meilleure pour apprendre à se relier à l'esprit si nous apprenions à canaliser ce potentiel, si nous profitions de ce carburant. On nous enseignait à avoir des relations conscientes, ce qu'aujourd'hui on appellerait le tantra et le kama-sutra.

JE SUIS Bien sûr. Aujourd'hui, cette énergie est réprimée par la morale, par le tabou, par la religion, par la honte, par le « ça ne se dit pas », « ça ne se fait pas ». Plus cette énergie est bloquée, plus elle explose avec force. Il y a quelques milliers d'années, cette période éclatante et luxurieuse fut attribuée à notre passé animal. Dans la quête d'être céleste et saint, on parla de célibat. On comprit que la rage et la colère étaient des attitudes du diable, et qu'elles devaient être punies. La rage venait de l'hystérie, du grec hystera, qui signifie « utérus », ce qui reliait directement les femmes au diable. Pour calmer leur désordre émotionnel, elles furent classées presque comme des animaux, des appartenances des hommes qu'il fallait contrôler et qui ne servaient qu'à la reproduction. Et à l'homme on disait que le sexe n'était fait que pour reproduire, et qu'il ne devait le pratiquer qu'avec une femme sous le regard de Dieu. En même temps, l'homme était considéré comme le plus proche de la Divinité, et ainsi un grand nombre de personnes furent forcées à abandonner les plaisirs terrestres pour la gloire céleste. Mais, cher ami JE, le corps restait un animal, et le nier ne le ferait pas disparaître, mais le rendrait encore plus furieux. C'est comme avoir une centrale électrique dans un barrage, où chaque jour plus d'eau arrive, donc plus d'énergie est générée, mais qu'elle n'est utilisée à rien, pas même à éclairer un village. Tôt ou tard, cette non-circulation de l'énergie, ce déni de l'amour, ce manque d'affection, ce refus des organes génitaux, en les traitant comme la partie impure, tout cela mène à l'explosion, qui détruit tout autour d'elle. Appelle cela viol, dépravation, pédophilie : c'est le mauvais usage de la sexualité pour la simple raison qu'on l'a niée. Tu ne peux pas nier la source de ta vitalité.

JE La violence sexuelle que nous vivons aujourd'hui est-elle le reflet de cela ?

JE SUIS Aujourd'hui ? haha, aujourd'hui vous avez Internet, c'est la seule chose qui a changé. L'énergie positive que la graine délivre avec son feu, le côté masculin, brûle, dévaste, pénètre par nature dans l'énergie céleste. Si cette énergie n'a pas été bien travaillée depuis l'enfance, si elle n'a pas reçu l'équilibre affectif correspondant, si elle n'a pas appris à respecter les énergies des autres et à gérer la sienne, alors elle utilisera son énergie vitale pour chercher à dominer les autres. Et plus le traumatisme de la répression a duré, pire sera l'issue, comme dans le viol. La même chose se produit avec l'énergie féminine céleste, qui descend et reçoit ce feu, c'est-à-dire qu'elle peut le piéger, le contrôler, le manipuler pour modeler l'autre à sa merci. Beaucoup de ceux qui cherchaient à vivre librement leur sexualité ont été forcés à y renoncer, devenant des prêtres et des nonnes célibataires, qui n'ont trouvé dans la répression des autres, dans la rage et la colère, qu'un exutoire pour leur énergie, et certains l'ont exercé sur les plus vulnérables, les enfants ; et ils le font parce qu'eux aussi sont des enfants blessés. **La violence de l'humanité vient de son incapacité à gérer sa force vitale.**

JE Un humoriste a dit un jour que si les humains avaient plus de sexe, il n'y aurait pas de guerres.

JE SUIS C'était un humoriste ou un scientifique ? Regarde… l'énergie vitale est la clé de l'expansion de la vie. Si je ne peux pas m'étendre moi-même, je chercherai à m'étendre sur les autres, en imposant mon énergie, en cherchant à les dominer. **Toute colère que je ressens est l'accumulation, la rétention d'une énergie que je n'utilise pas correctement.**

JE Ce que je perçois entre les lignes, c'est que le sexe est essentiel pour l'équilibre.

JE SUIS Pas le sexe. Le sexe sert à reproduire ou à satisfaire une énergie momentanée. La sexualité est la clé de l'illumination. Tous les centres de pouvoir qui allument le feu divin de la kundalini se situent

entre l'anus et le périnée. Dans les testicules et les ovaires, dans le pénis et le vagin, dans le clitoris et la prostate. C'est là que se trouve la force qui allume la vie, c'est là que se génèrent les cellules et les nutriments qui créent les humains ! Quelle plus grande force de création as-tu donc dans ton corps, capable de te permettre de créer sans limites ?

JE Et... comment l'utiliser ?

JE SUIS Eh bien, il y a de nombreuses façons. Tout d'abord, cesse de penser à ce que la société t'a dit à propos de ces parties. Oublie ce que tu as appris ou cru à leur sujet. Nettoie tous les préjugés concernant ce moteur énergétique. Ensuite, découvre. Cela fait partie de toi : analyse, observe, touche, explore. Pour savoir l'utiliser, tu dois l'apprendre dans la pratique.

JE Cela paraît idiot, mais oui, la plupart des gens ne savent pas vraiment où se trouvent leurs points sensibles. Et ce n'est pas seulement une question de masturbation, mais de sensation, tout simplement.

JE SUIS Voilà la troisième étape : les deux chemins. Le premier consiste à découvrir le point de plus grand plaisir et permettre au feu biologique de se libérer jusqu'à ce que tous les muscles se détendent. Le second consiste à envoyer ce feu à la tête, sans avoir besoin de libérer la tension, c'est-à-dire sans éjaculer. Le premier chemin nous aide à connaître nos limites et à découvrir la puissance, tout en « gardant les circuits actifs et propres ». Le second chemin allume le feu des chakras vers la couronne, nous reliant à la sacralité de la sexualité. Et tout cela doit se faire seul, dans un premier temps, car c'est la découverte de soi. Le moment viendra de parvenir à cela avec l'autre.

JE Avant tout, cela nous permettrait de ne pas accumuler les énergies, de les faire circuler, et ensuite cela aiderait à mieux nous connecter avec notre esprit. C'est bien cela ?

JE SUIS L'illumination se ressent comme un grand orgasme, une extase. Si tu ne sais pas ce que ressent un orgasme, tu ne sauras jamais si tu es devenu illuminé.

JE Bon argument...

JE SUIS L'énergie qui parcourt tout ton corps est infinie. Mal utilisée, elle détruit et génère de terribles émotions de haine, de rage, de contrôle, de colère, de manipulation, de violence. Apprends à libérer la tension dans tout le corps du chakra de base, et tu pourras utiliser l'énergie vitale pour t'élever, te relier au pouvoir créatif infini, à ton moi supérieur, et le manifester ici et maintenant.

JE La grande tâche est donc de lâcher l'idée que nous avons de la sexualité.

JE SUIS C'est pour cela que nous sommes dans le Mental. Beaucoup ont sûrement un « esprit mal tourné », et c'est normal : cela vient de l'incapacité à lâcher les idées occultes sur le sexe. C'est ce chakra qui maintient l'humanité piégée, aucun autre ; tous ses maux passent par ici, par la source de son pouvoir, de son énergie. Ils ne peuvent pas prétendre s'illuminer sans électricité, ils ne peuvent pas prétendre sentir la chaleur sans feu, ils ne peuvent pas prétendre voir la lumière sans source d'énergie. Ils ne peuvent pas penser que la manière de s'illuminer consiste à accumuler lumière et énergie, car cela ne mènera qu'à une explosion. La répression de ce chakra a réprimé tous les autres : la peur de

créer depuis le sacrum, la peur d'être soi-même depuis le plexus, la peur d'aimer depuis le cœur, la peur de dire ma vérité depuis le larynx, la peur de penser différemment depuis le troisième œil, la peur de croire autrement depuis la couronne.

JE Œufs, ovaires, tripes, courage…

JE SUIS Mets-y ton énergie, car tu es ta propre énergie.

JE Je suis la Vitalité.



Transcription de la vidéo

Dans cette vidéo, Matias explique le message du blog et approfondit la compréhension du blog.

Leo: Mental "Raíz" / "Root" - Mo - 10 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour à tous, très bonne nuit, bonjour, bon après-midi, où que vous soyez.

Bienvenue en ce 10 août.

Aujourd'hui, nous nous relions au chakra Racine.

J'espère que nous sommes plus ou moins en syntonie. Vous aurez sans doute lu un peu ce qui a été partagé aujourd'hui. J'espère que cela vous servira de base pour le travail que nous allons réaliser aujourd'hui.

Je ne sais pas vraiment quoi ajouter, alors nous allons commencer par lire ce que signifie la journée d'aujourd'hui.

Pendant que tout le monde nous rejoint, je vais attendre encore un instant.

En ce moment, j'ai très peu de mots. J'écris beaucoup plus que je ne parle ces derniers temps.

Lorsque l'envie de parler reviendra, je ferai davantage de vidéos et je partagerai plus de choses avec vous.

Je crois que le début de mon nouvel ascendant en Poissons me touche assez fortement, de la meilleure manière qui soit. Voilà donc essentiellement où j'en suis.

Quelqu'un demandait si les chants des pyramides allaient continuer.

En réalité, oui, je les ai enregistrés, mais j'apprends encore comment les mettre en ligne. Soyez donc patients. Peu importe le jour où je les publierai, parce qu'en réalité ils n'ont pas nécessairement besoin d'être publiés le jour correspondant.

Je vais progressivement les mettre en ligne lorsque j'aurai terminé de les monter, car cela me demande encore un peu de travail.

La vibration du jour

Nous allons maintenant lire les informations d'aujourd'hui.

Rappelons-nous que nous sommes toujours dans le cycle 1, le premier cycle, correspondant pour cette année « Hors du Temps » au premier mois, relié à la constellation du Lion.

L'attribut du JE SUIS pour le mois du Lion est :

JE PEUX.

La vibration avec laquelle nous allons travailler aujourd'hui est liée au portail de la vie.

Le M signifie « porte » ou « portail », et O est associé au fruit.

Il s'agit donc du portail de la naissance de la vie.

L'affirmation d'aujourd'hui est par conséquent :

JE SUIS LE PORTAIL DE LA VIE.

La tâche, comme toujours, est liée aux cinq minutes pendant lesquelles nous devons travailler sur cela.

Si vous ne réalisez pas cette méditation avec nous maintenant, vous pouvez effectuer cet exercice à n'importe quel autre moment de la journée.

Le code du jour : Inspiration

Le code d'aujourd'hui est lié à l'Inspiration, dans le processus d'Intégration.

Il nous dit :

« C'est le moment d'aller vers l'intérieur, d'analyser, de méditer et de se rencontrer depuis une nouvelle perspective.

On cesse alors de s'émerveiller uniquement devant le monde extérieur, que l'on commence à percevoir comme limité et fini, pour se tourner vers le monde intérieur, que l'on découvre infini, rempli d'une multitude de nouvelles possibilités.

Et l'on s'inspire alors de l'imagination. »

Voilà l'information que nous allons prendre pour cette journée.

Ce que signifie cette information, c'est qu'après avoir traversé tout le processus d'expérimentation, après avoir observé, contemplé et vécu toutes ces expériences, nous commençons maintenant à nous rendre compte que tout ce qui vient de l'extérieur est limité.

Nous devons donc aller vers l'intérieur.

Le chakra Racine et la manifestation de l'Esprit

Rappelons-nous que l'information d'aujourd'hui est reliée au chakra Racine, et par conséquent à la matérialisation de toutes les choses.

Il s'agit de manifester ici l'énergie de l'Esprit.

Aujourd'hui, j'ai écrit un peu sur tout ce que représente le chakra de base, mais pour cette méditation nous devons surtout nous souvenir d'une idée fondamentale :

L'Esprit ne cherche pas à partir vers le monde spirituel.

L'Esprit cherche à venir dans le monde matériel, à naître et à expérimenter.

Rappelons-nous donc que l'énergie du chakra Racine est celle qui permet à l'Esprit de descendre.

C'est pour cela qu'il est important de prendre en compte l'énergie de la racine.

La clé consiste essentiellement à nous rappeler l'importance des organes génitaux dans le processus d'illumination.

Il faut les intégrer.

Nous ne devons pas considérer cette zone comme un endroit dont nous voudrions nous échapper, mais comme le lieu dans lequel nous devons nous ancrer.

En gardant cela à l'esprit, nous allons faire descendre l'information de l'Esprit, du JE SUIS, jusqu'au chakra Racine.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 22 min 26.

LA MÉDITATION

Préparation à la méditation

Comme toujours, je vais mettre la musique.
Je vous demande de vous concentrer sur ce que nous allons faire.

Pour ceux qui se demandent pourquoi nous allons ancrer cette énergie dans le chakra Racine, il faut comprendre ce que nous travaillons depuis plusieurs jours :

nous faisons descendre le JE SUIS dans le présent, ici et maintenant.
Et aujourd'hui est précisément la journée du chakra Racine.
C'est donc là que nous allons l'ancrer.
Avant de commencer, une petite parenthèse : quelqu'un m'a demandé comment faire des dons.

Je vous recommande de ne pas faire de dons ici, par YouTube. Si quelqu'un souhaite faire un don à la Fondation ou à notre travail, mieux vaut ne pas passer par YouTube, car cet argent ne nous parvient pratiquement pas.

Nous avons parlé avec les personnes de YouTube et elles nous ont expliqué comment cela fonctionne. Cela ne vaut donc pas vraiment la peine de passer par ce moyen.

Une autre personne m'a demandé pourquoi, lorsque je termine de canaliser des énergies lourdes, il m'arrive de roter.

C'est parce que, très souvent, lors d'une décharge énergétique, l'énergie s'accumule dans le plexus.

Lorsque l'on canalise une énergie lourde, elle peut s'accumuler dans cette zone et se matérialiser quelque peu. Lorsqu'elle est ensuite libérée, le corps peut aussi la libérer de cette manière.

C'est simplement une forme de décharge énergétique.
Bien.
Nous allons maintenant faire l'alignement.

Un de ces jours, je prendrai probablement un moment pour faire des questions-réponses afin de répondre à toutes les interrogations apparues pendant cette première semaine et essayer de clarifier les choses pour les semaines suivantes.

Commençons.

Méditation

Installez-vous confortablement.

Cherchez progressivement une position confortable.

Vous pouvez masser votre corps.

Caressez chacune des parties de votre corps.

Étirez-vous.

Bâillez si vous en ressentez le besoin.

Laissez le corps évacuer les tensions.

Lorsque vous êtes confortablement installé, laissez retomber le poids de vos bras et de vos épaules.

Laissez progressivement tout votre corps se détendre.

Concentrez-vous uniquement sur votre respiration.

Si cette pratique vous fait peur, ne la faites pas dans la peur.

Vous pourrez la reprendre à un autre moment.

Inspirez profondément.

Retenez un instant votre respiration.

Puis expirez par le nez.

Sentez l'oxygène traverser vos poumons, votre cœur et votre sang.

Sentez-le atteindre chaque organe et chaque muscle de votre corps.

Portez maintenant votre attention sur votre corps.

Observez quelle partie de votre corps est la plus inconfortable.

Quelle partie ressent le plus de douleur ?

Ou au contraire, quelle partie ressent le plus de plaisir ?

Reconnaissez cette partie de votre corps.

Contemplez-la.

Observez-la.

Pensez à elle.

Respirez profondément en dirigeant toute votre énergie vers cette partie du corps.

Prenez maintenant conscience des parties de votre corps dans lesquelles vous ressentez davantage de chaleur, et de celles dans lesquelles vous ressentez davantage de froid.

Prenez conscience du fait que les parties les plus chaudes sont celles dans lesquelles il y a davantage d'énergie, et donc davantage d'émotion.

Les parties plus froides correspondent aux zones dans lesquelles l'énergie circule moins.

Permettez-vous de ressentir, sans aucun jugement, la première émotion qui surgit depuis cette partie chaude de votre corps.

Accueillez simplement cette émotion.

Inspirez profondément cette émotion.

Reconnaissez-la.

Acceptez-la sans jugement.

Maintenant, pendant quelques instants, sans réfléchir, accueillez la première idée qui traverse votre esprit.

Cela peut vous sembler complètement absurde.
Peu importe.
Ne la jugez pas.
Accueillez simplement cette première idée.
Inspirez profondément cette idée.
Reconnaissez-la.
Acceptez-la.
Avec vos mains ou avec votre imagination, prenez maintenant :
cette partie de votre corps ;
cette émotion ;
et cette pensée.
Imaginez-les comme trois petites sphères.
Prenez ces trois sphères et amenez-les devant vos organes génitaux.
Observez-les.

Sans trop réfléchir, laissez venir à vous les idées qui pourraient donner un sens à la relation existant entre ces trois éléments.

Pourquoi ces trois choses sont-elles apparues ensemble ?
Quelle relation existe entre elles ?
Ne cherchez pas une réponse rationnelle.
Laissez simplement émerger ce qui vient.
Inspirez profondément cette idée.

Reconnaissez maintenant que ces trois éléments sont les outils que votre JE SUIS a choisis aujourd'hui pour nourrir la graine de votre chakra Racine.

Sans jugement, avec vos mains ou par l'imagination, faites pénétrer ces trois sphères à l'intérieur de vos organes génitaux.

Prenez maintenant conscience de tous les blocages que vous avez créés dans votre chakra Racine, dans votre énergie vitale et dans votre énergie sexuelle.

Reconnaissez toutes ces restrictions.

Reconnaissez également toute cette force, tout ce potentiel contenu à l'intérieur de vous et que vous ne vous permettez peut-être pas encore de libérer.

Prenez-en simplement conscience.
Si vous êtes disposé à continuer, observez maintenant une lumière au-dessus de votre tête.
Inspirez profondément.
Permettez à cette lumière de descendre, par votre imagination, à travers :
la couronne,
le troisième œil,
la gorge,
le cœur,
le plexus,

le sacré,
jusqu'au chakra Racine.

Prenez conscience que c'est l'Esprit lui-même qui a décidé de s'ancrer ici et de devenir celui ou celle que vous êtes aujourd'hui.

Permettez à sa lumière de pénétrer jusque dans vos organes génitaux.

Observez cette lumière dissoudre les trois sphères tandis qu'elles sont absorbées par la graine située dans le chakra Racine.

Faites descendre la force du JE SUIS.
Reconnaissez :
JE PEUX diriger ma propre énergie.
JE PEUX.
JE PEUX.
Observez la graine étendre ses racines vers vos jambes et vos pieds.
Sentez son énergie affirmer le pouvoir du JE SUIS.
Activez maintenant le portail de votre Être.
En le faisant, observez une magnifique fleur rouge qui commence à s'épanouir.
Inspirez.
Commencez à activer la force de votre chakra Racine.
Faites-le de la manière qui vous semble la plus naturelle.
Sentez cette énergie activer la fleur.
Inspirez profondément.
Observez la fleur.
Et voyez comment elle ouvre la Porte de la Vie.
Répétez intérieurement :
JE SUIS LE PORTAIL DE LA VIE.
JE SUIS LE PORTAIL DE LA VIE.
JE SUIS LE PORTAIL DE LA VIE.
Reconnaissez que c'est par ce centre que pénètre la graine de la vie.
C'est par ce centre que la vie surgit.
Nous avons tous été Esprit.
Et nous sommes tous nés à travers le portail de la vie.
Reconnaissez maintenant l'importance de ce centre dans le chemin spirituel.
JE SUIS LE PORTAIL DE LA VIE.
Inspirez profondément.

Observez maintenant le motif de la Fleur de Vie s'étendre depuis vos organes génitaux, depuis cette fleur rouge, jusqu'à rejoindre tout le réseau de la Fleur de Vie de la Terre.

Observez des centaines, des milliers de fleurs rouges émerger à chacun des nœuds de ce réseau.
Reconnaissez :
JE SUIS LE RÉSEAU DE LA VIE.
JE SUIS L'ÉNERGIE DE CRÉATION.

JE SUIS LA SEXUALITÉ SACRÉE.

JE SUIS LE PORTAIL DE LA VIE.

JE PEUX ÊTRE VIE.

Sentez l'expansion.

Sentez la liberté dans ce chakra qui est l'un des plus réprimés de l'humanité.

Inspirez profondément.

Puis, très doucement, commencez à caresser la zone de vos organes génitaux, vos jambes, jusqu'à la Terre, en faisant descendre et en déchargeant toute cette énergie vers le sol.

Commencez à masser doucement votre corps.

Étirez tout votre corps.

Bâillez.

Et, progressivement, ouvrez les yeux.

Souvenez-vous qu'il est normal de ressentir de la fatigue ou des étourdissements, parce que nous sommes en train de faire descendre une énergie très forte du JE SUIS, une énergie qui entre en nous et qui vient briser des schémas très rigides que nous portions intérieurement.

Prenez maintenant un moment pour vous détendre.

Essayez de vous reposer afin d'assimiler cette énergie.

Je vous rappelle également d'aider les nouvelles personnes qui arrivent à commencer par la première vidéo, dans laquelle j'explique clairement tout ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons.

Il est également normal de ressentir de la peur à certains moments, parce que nous traversons nos propres peurs.

La peur est un outil de survie.

Nous ressentons de la peur lorsque notre corps est sur le point de changer ou lorsque quelque chose est sur le point de se transformer.

Le changement nous effraie.

La peur peut interpréter ce changement comme une menace pour notre survie.

Il est donc normal de la ressentir.

Si vous éprouvez beaucoup de peur, vous pouvez simplement réaliser cette pratique à un autre moment.

Mais si vous souhaitez continuer malgré la peur, reconnaissez cette peur comme une partie de vous qui essaie de vous protéger, qui essaie de faire pour vous ce qu'elle sait faire de mieux.

Accueillez-la avec la lumière.

Prenez-la dans vos bras intérieurement.

Et faites également descendre cette peur à travers le canal de lumière.

Très bien.

Reposez-vous.

Nous nous retrouvons demain à la même heure, comme toujours.

Merci d'être là.

Merci de faire partie du réseau.

Au revoir.

Information : L'alignement peut être écouté dans la vidéo originale. Même si le langage vous échappe, les codes transmis par Matías se transmettent malgré tout, et vous en avez ci-dessus la compréhension en français.

Jour 8 ◆ 11 août 2020

Je suis l'Arbre

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE PORTAIL VERS LE CHEMIN UNIQUE.

JE PEUX

En ce huitième jour du cycle du Lion, Matías nous invite à porter notre attention sur les genoux, reliés symboliquement à notre histoire, à nos racines et à notre arbre généalogique. Nous ne marchons jamais seuls : derrière chacun de nos pas se trouvent les expériences, les forces, les blessures et les apprentissages de ceux qui nous ont précédés. Le travail du jour consiste à contempler et intégrer cette histoire, non pour y rester attaché, mais pour reconnaître ce qu'elle a construit en nous. À travers la vibration Mu et le mantra JE PEUX, nous sommes invités à transformer cet héritage en chemin et à devenir consciemment le portail de notre propre évolution.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Mentale

Chakra : Genoux

Vibration du jour : Mu

Affirmation : JE SUIS le Portail vers le Chemin unique.

Tâche : Près d'une plante, médite en position tétraédrique (position indienne), en silence, en écoutant : d'abord les sons extérieurs, ensuite ta respiration.

Clé : devenir un Portail pour l'Esprit.

Mantra : JE PEUX.
Calibre le chakra correspondant à ce jour.
(Minimum 5 minutes)

Code du jour : CONTEMPLATION / INTÉGRATION = Observe tout ce que tu es capable de créer dans la richesse de ton monde intérieur. Découvre la beauté qui réside en toi et découvre la méditation, cet outil qui te permet de tout percevoir en un seul instant. Elle te permet d'être à la fois celui qui est observé et celui qui observe. C'est l'instant qui unifie tout ce que tu es, dans tous les aspects possibles de ton être.



L'enseignement du jour

Les genoux représentent ici le point où notre histoire rencontre notre capacité à avancer. Selon l'enseignement proposé par Matías, notre arbre généalogique ne se situe pas seulement derrière nous : il continue à vivre en nous. Nos parents, nos ancêtres, leurs expériences et les dynamiques de notre lignée participent à ce que nous sommes aujourd'hui. Il ne s'agit donc pas d'effacer le passé, mais de reconnaître que nous en sommes aussi le prolongement.

Le mot-clé du jour est CONTEMPLATION, dans un processus d'INTÉGRATION. Contempler signifie observer ce qui existe en soi sans chercher immédiatement à le modifier ou à le juger. La méditation devient alors un espace dans lequel nous pouvons être simultanément celui qui observe et celui qui est observé. Pensées, émotions, sensations corporelles et mémoires peuvent ainsi être reconnues comme différentes expressions d'une même histoire intérieure.

Durant la méditation, Matías propose de réunir symboliquement une sensation du corps, une émotion et une pensée, puis de les placer au niveau des genoux. Elles deviennent comme trois éléments venant nourrir la graine de notre histoire. Les ancêtres sont ensuite perçus comme les racines de notre propre arbre : connus ou inconnus, ils constituent la trame à partir de laquelle notre existence a pu se déployer.

Mais intégrer son histoire ne signifie pas rester prisonnier d'elle. La lumière du JE SUIS descend symboliquement à travers le corps jusqu'aux genoux pour transformer ce qui a été reçu en potentiel conscient. C'est là que prend tout son sens le mantra du Lion : JE PEUX. « Je peux transcender mon histoire » et « je peux être ma propre histoire » expriment le passage de l'héritage subi à l'héritage intégré.

Ainsi apparaît le Portail du Chemin. Lorsque nous reconnaissons nos racines sans les nier et sans nous y enfermer, elles peuvent devenir un soutien pour avancer. Notre chemin individuel rejoint alors symboliquement le réseau des histoires humaines : chaque arbre possède ses propres racines, mais tous participent à une histoire plus vaste.

Citation du jour

« Je reconnais qu'au centre de mes genoux s'ancre toute l'histoire qui me fait être qui je suis. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 8 ◆ 11 août 2020

JE Si mon chakra de base est l'énergie vitale, pourquoi l'appelle-t-on aussi le chakra racine ?

JE SUIS Parce que c'est le point d'où naît la connexion avec la Terre, qui est la source d'une grande partie de l'énergie de ce chakra. L'expression physique des racines, ce sont tes jambes, et les nœuds qui accumulent les nutriments, ce sont tes genoux.

JE Donc les genoux constituent un chakra supplémentaire.

JE SUIS Le huitième chakra du point de vue du ciel, le deuxième du point de vue de la Terre.
Cela signifie que, **pour le plan éthérique et spirituel, le chemin vers la vie se manifeste en prenant une idée (couronne) que je transforme en un objectif (troisième œil), pour lequel je dois apprendre et me développer par l'expérience (gorge), me partager et étendre mes limites (cœur), afin de renforcer la personnalité qui est mon outil (plexus), et ainsi créer l'énergie nécessaire (sacré), pour manifester mes idées (racine), naître, et commencer à tracer mon chemin sur la Terre (genoux).**
Cependant, pour ceux qui cherchent à sortir des chemins de la vie pour retourner à l'esprit, ils parcourent le chemin inverse.

Il cherche à se libérer des racines dans la matière (genoux), afin de transmuter son énergie (racine), et devenir le créateur d'une nouvelle réalité (sacré).

JE À quelles informations les genoux se connectent-ils ?

JE SUIS À l'histoire et à ta capacité à t'y adapter.
Les jambes sont les outils du corps physique qui supportent la plus grande quantité de poids de ta matière ; ce sont elles qui exercent la plus grande pression, qui génèrent le plus de force et de puissance, et qui te permettent d'avancer ou de reculer.
Tes genoux sont les centres de flexibilité sur ce chemin, ceux qui te permettent de te pencher, de te protéger, d'exercer une force et de t'engager en montant, ceux qui exercent la pression nécessaire en descendant. Mais surtout, ce sont eux qui te rappellent que le chemin est en avant ou vers le haut, car ils sont conçus pour t'aider à marcher, à te déplacer dans l'environnement, et à être agile lorsque tu cours, lorsque tu t'échappes. L'idée des genoux est de renforcer ta présence ici et maintenant, et de t'aider à avancer sur le chemin que tu parcours.

JE C'est pour cela qu'ils sont liés à l'histoire, parce qu'ils marquent le chemin parcouru par notre corps.

JE SUIS Et pas seulement le tien, mais celui de tout le monde. Par mémoire cellulaire, chaque pas que tu as fait a été enregistré dans tes genoux, et grâce aux impulsions sympathiques et parasympathiques du système nerveux, ces données sont enregistrées pour des réactions futures.

Tu peux considérer tes genoux comme une sorte de GPS qui enregistre tous les pas que tu as faits. Mais lorsque ton téléphone s'éteint, cette information passe par le cloud, puis se télécharge dans un nouveau téléphone, peut-être avec de meilleures applications et un meilleur système d'exploitation, mais les pas sont toujours là, dans le GPS.

Cela te permet de voir que chaque pas effectué par tes ancêtres est enregistré dans les impulsions nerveuses qui se sont inscrites dans l'ADN. La raison en est la mise à disposition d'informations dans d'éventuelles circonstances semblables. Par exemple, monter un escalier pour la première fois est difficile, jusqu'à ce que ton corps en fasse l'expérience, et ensuite il n'est plus nécessaire d'y penser, parce que le mécanisme de la manière de le faire sera dans chaque cellule, et elles agiront par réaction lorsqu'elles verront un escalier.

Aujourd'hui, tu ne réfléchis plus à la manière de lever ou baisser le pied, cela arrive simplement. Tu le fais, c'est tout. Eh bien maintenant, imagine la même chose avec chaque décision qui a été prise.

Où es-tu allé, qu'as-tu fait, voyager ou ne pas voyager, que manges-tu, que ressens-tu, attitudes et aptitudes, compétences développées, traumatismes non dépassés, croyances, négations, répressions, douleurs, dangers, amours, sensations, intentions, tout, tout ce que tu peux imaginer qui a impliqué une prise de décision et conduit à une action, tout cela a été enregistré comme une impulsion qui, si elle a dû être répétée plusieurs fois, s'est mécanisée. Plus cela s'est répété,

JE Autrement dit, si l'on tient compte du fait que le système nerveux sympathique se réfère à tout ce que nous faisons par volonté, comme parler, bouger mes mains pour écrire, toute action et attitude qui nous amènent à faire quelque chose de notre libre arbitre, cela est absorbé de façon mécanique par le

système parasympathique à force de se répéter, c'est-à-dire comme la respiration, le rythme cardiaque, la digestion.

JE SUIS Exactement, tout ce à quoi tu ne devrais pas penser pour que cela se produise est le produit d'une action sympathique qui, une fois mécanisée, est devenue parasympathique. Et ainsi, cela s'hérite de génération en génération, comme le battement même du cœur. C'est pour cela que nous ressemblons à nos ancêtres, c'est pour cela que nous avons des attitudes de nos grands-parents, arrière-grands-parents, parents, même sans les avoir connus. C'est pour cela que nous répétons les mêmes erreurs ou réveillons les mêmes attributs.

JE Cela signifie-t-il que nous devons nous libérer de ces attitudes pour être nous-mêmes ?

JE SUIS Faux. Qui es-tu sans ces attitudes ? Qu'es-tu toi-même ? Réfléchis...

JE Je suis le résultat final de tout cela... c'est-à-dire que mon existence, ma personnalité, ce que je crois être, est le produit complet de toute cette action mécanique. Ma personnalité, mon moi, est pratiquement un héritage vu sous cet angle.

JE SUIS Très bien, tu ne peux pas te débarrasser de ce que tu es, car tu cesserais d'être. Imagine un arbre qui croit que, pour être un bon arbre, il devrait d'abord couper ses racines. Cet arbre qui pense cela a-t-il un avenir ?

JE Non...

JE SUIS Parce qu'un arbre aux racines profondes devient plus fort, parce qu'il est fermement ancré dans son présent. L'humain se déplace, contrairement à l'arbre, et cela lui a donné la connotation de « fuir », de « s'échapper » de son point d'origine. S'éloigner de son passé en allant vers le futur. Alors que pour un végétal, le futur est en haut et en bas, pour un animal, le futur est devant, là où il se dirige. Cela a créé le sentiment que la seule manière d'avancer est de laisser le passé derrière soi.

Cependant, tout dans la vie est un cycle, et inévitablement, nous revenons là où tout a commencé.

Pour cette raison, chaque histoire que tu lis, écris, regardes ou vis est normalement un cercle, dans lequel le « héros » quitte sa maison, et après avoir traversé des centaines d'exploits et d'aventures transformatrices, il revient chez lui.

Ainsi, tu n'étais qu'un arbre qui marche en cercles. Mais un arbre, malgré tout.

C'est pourquoi chacun de nous revient à l'endroit d'où il est parti ; l'alpha et l'oméga, le commencement et la fin, c'est soi-même, et tout ce qui nous a donné la vie est l'outil pour faire le chemin.

Ta famille, ta culture, ta race, ton espèce, sont tes racines.

Elles ont toutes quelque chose à t'offrir.

La première cellule t'a donné le battement du cœur, elle s'est consacrée à réfléchir à la manière de générer le système circulatoire, pour qu'aujourd'hui tu n'aies pas à y penser.

Les nerfs ont dû chercher mille façons de trouver la bonne pour transmettre l'information, et c'est grâce à ces cellules qu'aujourd'hui tu n'as pas besoin de faire un effort pour ressentir.

C'est grâce à la conjonction de cellules et de bactéries qu'aujourd'hui tu peux digérer sans y penser.

C'est grâce aux premiers organismes complexes que tu peux respirer et bouger sans y penser, grâce à tes ancêtres hominidés, tu sais ce que sont la maison et la famille, grâce aux dangers, tu as appris à ressentir la peur, et aujourd'hui tu sais te défendre.

Toutes tes capacités innées existent grâce à ces homo erectus et homo habilis qui se sont mis à explorer les bâtons et les pierres.

C'est grâce à tous tes ancêtres directs que tu ressens ce que tu ressens, que tu penses comme tu penses, que tu as les capacités que tu as, les caractéristiques qui font de toi qui tu es. Et chaque pas que tu fais est une impulsion électrique qui charge ton ADN d'informations pour tes enfants, petits-enfants, et toutes les générations futures.

JE Et si je n'ai pas d'enfants ?

JE SUIS Eh bien, tes amis, neveux, ou d'autres. Car les attitudes se partagent et se transmettent par impulsions, et partager est aussi une impulsion.

JE Autrement dit, je ne peux pas nettoyer le karma qui ne me correspond pas, ni éliminer l'histoire des autres, parce que cette histoire, c'est moi...

JE SUIS Tu ne peux pas.

JE Mais... et toutes ces thérapies de nettoyage karmique et d'effacement des mémoires du passé ?

JE SUIS Si tu y réfléchis, tout ce qu'elles t'apportent, c'est de la clarté. Ainsi, tu acceptes ton histoire, tu te reconnais et tu t'acceptes. L'idée ou la pensée à laquelle ces thérapies conduisent est de reconnaître que je retire un poids qui m'est étranger, mais tout ce que je fais réellement, c'est lui donner la place qu'il mérite. Si l'objectif est vraiment d'éliminer le passé pour construire le futur, c'est littéralement croire que j'obtiendrai de meilleurs fruits en abattant les arbres.

JE Bien sûr... c'est impossible.

JE SUIS Il m'est difficile de courir un marathon historique en fauteuil roulant. Peut-être que le fauteuil est motorisé et que tu bats ceux qui courent, mais ce n'aura pas été une course juste, parce que ton corps n'aura pas trouvé son potentiel intérieur, mais aura utilisé le potentiel extérieur. Tu deviens invalide non pas quand tu ne peux pas utiliser ton corps, mais quand tu le dévalorises en le déposant dans quelque chose d'extérieur qui t'assure que cela te facilitera la vie. C'est cela être « invalide », ce qui signifie « sans valeur ».

JE Donc tout ce que ma famille a vécu est ce que je suis...

JE SUIS Dis-moi, qu'a vécu ta famille ?

JE Eh bien, autant que je sache, ma famille vient de Potenza, en Italie, enfin, c'était en réalité le Royaume de Naples, et ils ont émigré pendant la guerre d'unification. La faim les a conduits à partir, à émigrer en Argentine à la recherche d'un foyer paisible où produire. Là, ils ont eu des enfants, ils se sont

multipliés. C'était une famille très machiste et à l'ancienne, mais j'ai découvert récemment que, chez les hommes de la famille, toutes leurs femmes les avaient trompés avec d'autres hommes. En fait, mon arrière-arrière-grand-mère s'est enfuie avec un autre et les a abandonnés. On a même pensé que mon arrière-grand-mère avait aussi été forcée par mon arrière-grand-père à avoir des relations avec lui, avec son beau-père, et nous avons même des doutes sur le fait que mon grand-père soit le fils de son grand-père, et non de son père, c'est pour cela que mon arrière-grand-père ne l'a jamais voulu. Ma grand-mère aussi a eu son amour, même si mon grand-père semblait n'en avoir rien à faire, peut-être justement pour cette raison. Ma mère m'a eu à 17 ans, produit d'une rencontre d'un week-end. Mon père m'a nié jusqu'à mes 27 ans, quand j'ai cherché mes frères. Et de son côté, sa famille avait aussi fui le Pays basque français pour aller vivre dans la campagne argentine, des gens durs et rudes, chez qui les femmes de la famille fuyaient aussi leurs hommes.

JE SUIS Fuir... Et comment te sens-tu, toi, en fuyant ?

JE Eh bien... parfois je me sens comme ça.

JE SUIS Dans un environnement machiste et répressif, dans lequel les hommes sont abandonnés par les femmes, tu as choisi de chercher des hommes qui ne t'abandonnent pas comme eux, en essayant de briser cette répression, en naissant homosexuel comme réaction aux traumatismes de ta famille.

Mais tu savais bien dans tes cellules que les femmes s'étaient protégées de l'indifférence et de la domination masculine, alors tu as créé un environnement sans présence masculine, où les femmes pouvaient diriger leur propre vie.

Cependant, tu ne t'es jamais senti chez toi, parce qu'il fallait toujours partir pour trouver la sécurité. Ainsi, ta mère et toi aviez besoin de bouger tous les deux ou trois ans, ressentant la sécurité dans le mouvement. Tes voyages sont la réaction pour fuir ce qui peut t'attraper dans la famille. La non-reconnaissance de ton père physique fait que tu ne reconnais pas non plus tes parents célestes, ni ne trouves tes propres limites, alors tu cherches toujours à les transcender sans attendre de terminer ce que tu as commencé. Le manque de but chez les hommes de ta famille a créé un non-sens dans ton cœur. Tu fuis toi-même.

JE ...Vu comme cela... bien sûr...

JE SUIS Mais ma question est : as-tu décidé que cela était mauvais ? As-tu voulu effacer cette histoire ? Ou as-tu décidé d'utiliser cet outil même à des fins positives ?

JE Je pense que oui, que je n'ai pas nié cette histoire, et que je me suis proposé d'en tirer le meilleur.

JE SUIS Eh bien, regarde bien, tu as transformé la répression masculine en ta liberté créative et sexuelle, sans peur de partager ce que tu ressens. Tu as transformé l'énergie de la fuite en ta mission, en voyage, en mouvement, en manière de montrer le monde, en rappelant qu'il n'y a pas d'autre maison que la planète Terre. Tu as transformé le machisme contrôlant en une vie dans laquelle les femmes ont le dernier mot dans tes décisions et tes conseils, elles sont tes guides. Tu as fait de ton père l'Univers, et transformé les limites paternelles en l'expansion infinie du Cosmos, ce qui t'a permis de revenir à ton père et à tes frères avec liberté. Tu as pris le concept possible que ta naissance ait été l'erreur de ta mère, et tu l'as transformé en la grâce de l'avoir davantage comme compagne et sœur de route que

comme mandat matriarcal. Tu as pris le non-sens silencieux de ton grand-père et tu lui as donné le plus grand dessein que tu partages avec des milliers. Dis-moi maintenant, penses-tu qu'avec cela tu as déshonoré ou éliminé ton histoire ?

JE Non, je l'ai resignifiée. J'ai utilisé leur potentiel, leurs manières, pour les transformer en quelque chose de meilleur.

JE SUIS Donc, nous n'avions pas à couper les arbres, nous devions les contempler, les comprendre, les accepter, savoir que nous en faisions partie, et au lieu d'enlever les racines, tu as enlevé la terre compacte, tu l'as oxygénée, tu y as mis de l'engrais, quelques vers et des minéraux. Tu as revitalisé les racines, en redonnant du sens à la force du soutien.

JE Donc, ce que chacun de nous doit faire pour trouver l'harmonie, c'est ce que, comme réseau, ensemble, nous devons faire avec l'humanité, avec les guerres, la politique, la faim, les conflits, le racisme, le patriarcat, le matriarcat, l'oppression, tout cela, cela ne doit pas être nettoyé ni éliminé, cela doit être resignifié.

JE SUIS Il n'y a ni bons ni mauvais, et même les racines mortes servent de compost pour les nouvelles. Tout est recyclable, rien ne peut être jeté sur Terre. Tu ne peux pas éliminer ton passé, parce qu'un peuple ou un individu sans passé est un peuple sans sens, sans la force de construire un futur. Ce que tu dois faire, c'est cesser de vivre dans le passé, le resignifier dans ton présent, et ainsi créer un futur.

JE Comment le resignifier ?

JE SUIS Par les attitudes, les actions. Génère une nouvelle action, une nouvelle attitude et une nouvelle aptitude face aux circonstances quotidiennes. Observe ta réaction habituelle dans la vie, cherche l'origine de cette attitude, et tu trouveras le mécanisme. Reconnais-le, et tu trouveras son but. Ainsi, tu lui donnes un nouveau sens, une nouvelle signification et une nouvelle utilité, et tu le mets en pratique en agissant différemment : si avant tu criais, maintenant fais l'effort de parler doucement dans les mêmes circonstances. Éduquer le corps jusqu'à ce que cela devienne une nouvelle habitude, c'est comme faire de l'exercice : il faut du temps pour voir les résultats attendus, mais un jour cela deviendra mécanique, et tu n'auras plus besoin d'y penser ni de gaspiller des neurones sympathiques, parce que ton système parasympathique s'en chargera.

JE Au lieu de réagir, je dois agir.

JE SUIS Et reconnaître que tout ce que tu as fait dans d'autres vies et dans celle-ci, ce que tes ancêtres ont fait, tout cela, c'est toi aujourd'hui, ici et maintenant. Resignifie-toi, honore ton père et ta mère, tous tes ancêtres, toutes tes racines...

JE Eh bien, je suis l'Arbre.



Transcription de la vidéo

Dans cette vidéo, Matias explique le message du blog et approfondit la compréhension du blog.

Leo: Mental “Rodillas” / “Knees” - Mu - 11 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour à tous, bienvenue pour une nouvelle journée de connexion, ici depuis Gizeh, en Égypte.
J’espère que vous allez tous bien et que nous sommes prêts pour l’alignement d’aujourd’hui.
J’espère que le texte vous a aidés aujourd’hui à vous connecter à l’ancrage dans les genoux.

Pendant que tout le monde se connecte, je vous rappelle que la signification et la force du jour, situées dans les genoux, ont à voir avec l’arbre généalogique, avec toute l’histoire qui nous a conduits à être ce que nous sommes aujourd’hui.

La connexion avec l’Arbre de Vie, avec l’arbre de notre histoire qui s’ancre dans nos genoux, est fondamentale pour comprendre que nous sommes le résultat de toute cette histoire.

Je ne peux pas éliminer cette histoire, ni la nier, parce que je suis le résultat de cette histoire.
C’est très important.

Nous devons donc prendre en compte notre relation avec nos racines. Chacun de nos genoux représente symboliquement l’un de nos parents, notre mère et notre père, ainsi que l’arbre généalogique qu’ils représentent.

Très souvent, les problèmes que nous avons dans les genoux peuvent être reliés à des traumatismes qui n’ont pas été résolus, observés ou assimilés dans l’un de ces arbres généalogiques.

Il est également normal qu’en vieillissant nous ayons davantage de problèmes dans les genoux, parce que, symboliquement, le poids de toute l’histoire commence à peser sur nous.

Nous allons maintenant lire les codes d’information d’aujourd’hui.

Certaines personnes demandaient s’il était possible de réaliser les différents exercices à la suite. Le mieux est de faire chaque jour celui qui correspond à la journée, ou de laisser un certain temps de processus entre l’un et l’autre.

Mais c’est possible.

Après tout, ce que nous sommes en train de faire, c’est simplement de faire descendre le JE SUIS dans le corps. Ce n’est rien de plus que cela.

On me demandait quel genou était relié à l’arbre du père et lequel était relié à celui de la mère.
Rappelons-nous que, dans le corps, les hémisphères cérébraux fonctionnent de manière croisée.

L’hémisphère gauche contrôle la partie droite du corps physique et l’hémisphère droit contrôle la partie gauche du corps physique.

Bien sûr, il ne faut pas comprendre cela comme quelque chose de totalement divisé en deux, car ce n’est pas aussi simple.

Mais le côté gauche du cerveau travaille davantage avec la logique. Ainsi, la partie droite du corps est davantage associée à l’objectif, et donc symboliquement au père.

La partie droite du cerveau tend davantage vers la créativité, et par conséquent le côté gauche du corps est symboliquement relié à la mère.

Nous allons maintenant revenir à l'information du jour.
Nous sommes toujours dans le premier mois, dans le premier cycle, sous la constellation du Lion.
L'aspect du JE SUIS correspondant au Lion est :
JE PEUX.
La vibration du jour est Mu.
Le son Mu représente aujourd'hui la porte et le chemin, en relation avec les genoux.
L'affirmation du jour est donc : JE SUIS LE PORTAIL VERS LE CHEMIN UNIQUE.
Ou encore : JE SUIS LE PORTAIL DU CHEMIN.
Rappelons-nous que les genoux représentent l'histoire.
Par conséquent, le chemin que nous avons à parcourir est aussi notre propre histoire.

Le code du jour : CONTEMPLATION

Nous sommes dans le processus d'intégration.
Le code dit :
Observe tout ce que l'Univers est capable de créer dans la richesse de son monde intérieur.
Découvre la beauté qui réside à l'intérieur.

Découvre la méditation, cet outil qui te montre tout en un seul instant, qui te permet d'être à la fois observé et observateur.

C'est l'instant qui unifie tout ce qui est, dans tous ses aspects possibles.
Ce que représente aujourd'hui est donc l'observation du potentiel intérieur.
La contemplation de ce qui se trouve à l'intérieur de nous.
Nous observons notre potentiel intérieur.
Nous le contemplons.
Et nous découvrons la méditation.
Nous allons maintenant plus profondément.
Nous entrons à l'intérieur de la Terre parce que nous allons vers les racines.
C'est le moment d'intégrer.
Quand je parle d'intégrer, je parle d'accepter que toutes ces choses vivent en moi.

Il faut garder à l'esprit qu'avec cet alignement peuvent apparaître beaucoup d'émotions, beaucoup d'attitudes ou beaucoup de choses qui étaient restées bloquées et que nous ne voulions pas regarder dans notre propre histoire.

Ce que nous devons faire est donc de nous ouvrir pour tout accepter.

Parce que tout ce qui nous est arrivé dans notre histoire, absolument tout, est ce qui nous a amenés à être ce que nous sommes aujourd'hui.

Nous ne devons donc nier personne dans cette histoire.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 21 min 09.

LA MÉDITATION

Préparation à la méditation

Nous allons commencer.

Je vous rappelle qu'il n'est pas indispensable d'adopter une position particulière.

Pour cette session, je recommande cependant la position du tétraèdre, afin d'aller davantage vers le centre.

Mais le plus important est d'être détendu.

Essayez simplement de garder le corps aligné et de ne pas vous allonger.

Quelqu'un demandait également ce qu'il se passe lorsqu'une personne a été adoptée.

C'est la même chose.

Même si je ne connais pas mon histoire biologique, cette histoire est inscrite dans ma génétique. Elle est là.

Je suis le résultat de cette histoire.

Par conséquent, ce qui apparaît en moi est relié à cette histoire, même si je ne la connais pas.

Il n'est pas nécessaire de connaître toute son histoire.

Ce qui est nécessaire, c'est de se connaître soi-même.

Si je me connais moi-même, alors je possède déjà une partie de cette histoire.

D'autre part, la famille adoptive fait elle aussi partie du plan.

Ainsi, si j'ai été adopté, la famille qui m'a adopté appartient également à ce plan et à ce clan familial.

Par résonance, la personne adoptée commence aussi à recevoir et à intégrer certains codes de cette famille.

Ces deux histoires viennent donc s'ajouter.

Méditation

Installez-vous confortablement.

Commencez à étirer doucement votre corps pour le libérer.

Massez-le.

Caressez-le.

Nous devons faire en sorte que le corps reconnaisse qu'il est ici et maintenant.

Nous travaillons avec lui afin de l'intégrer pleinement.

Si un bâillement apparaît, laissez-le venir. Les bâillements permettent au corps de libérer ce dont il n'a plus besoin.

Relâchez le corps.

Laissez doucement son poids descendre.

Sentez le poids de vos jambes détendues.

Sentez vos bras se relâcher.

Laissez votre mâchoire se détendre.

Et doucement, comme si vous respiriez le parfum d'une fleur, inspirez.

Puis expirez.

Concentrez-vous uniquement sur votre respiration.

Sentez l'air entrer en vous et atteindre vos poumons.

Sentez-le rejoindre le cœur, le sang, chacun de vos organes et chacun de vos muscles.

Prenez conscience de l'oxygène dans chacune des cellules de votre corps.

Prenez pleinement conscience de votre respiration.

Sans réfléchir, portez maintenant votre attention sur la partie de votre corps qui vous fait le plus mal, qui vous dérange le plus ou dans laquelle vous ressentez une sensation particulière.

Prenez conscience de cette partie.

Inspirez profondément.

Reconnaissez-la.

Une fois que vous l'avez identifiée, dirigez votre attention vers la partie la plus chaude de votre corps.

Prenez-en conscience.

Reconnaissez que cette zone de plus grande chaleur est un endroit où peuvent s'accumuler les émotions.

Reconnaissez-la.

Laissez cette émotion vous traverser à travers cette partie de votre corps.

Sans jugement.

Permettez-vous simplement de ressentir cette émotion.

Inspirez profondément et prenez pleinement conscience de cette émotion.

Reconnaissez :

Cette émotion est en moi.

Maintenant, toujours sans réfléchir et sans jugement, accueillez la première pensée ou la première idée qui traverse votre esprit à cet instant.

Reconnaissez cette pensée.

Elle peut sembler insignifiante ou absurde.

Ne la jugez pas.

Reconnaissez-la simplement.

Inspirez profondément.

À présent, avec vos mains ou avec votre imagination, prenez :

cette partie de votre corps,

cette émotion,

et cette pensée,

comme s'il s'agissait de trois petites sphères vivantes.

Amenez ces trois sphères à la hauteur de vos genoux.

Observez-les toutes les trois.

Sans trop réfléchir, laissez venir à vous l'idée de ce qu'elles peuvent représenter comme outils pour vous aujourd'hui.

Contemplez.

Inspirez profondément.

Reconnaissez ces trois outils.

Avec votre imagination, placez-les maintenant entre vos genoux.

Inspirez profondément.

Reconnaissez qu'au centre de vos genoux s'ancre toute l'histoire qui vous a permis de devenir qui vous êtes.

Regardez autour de vous intérieurement.

Voyez tous vos ancêtres.

Toutes les personnes que vous avez connues et qui ont participé à votre histoire.

Et si vous ne les connaissez pas, pensez simplement à leur présence.

Ressentez votre famille.

Ressentez vos parents.

Vos grands-parents.

Vos arrière-grands-parents.

Tous.

Tous reliés à vos genoux.

Sans jugement.

Reconnaissez que tous ces êtres constituent les racines de votre propre arbre.

Ils vivent en vous.

Maintenant, cherchez au-dessus de vous la lumière de votre Moi supérieur.

Ressentez la lumière du JE SUIS, semblable à celle du Soleil.

Ressentez sa chaleur au-dessus de votre tête.

Inspirez profondément.

Commencez à faire descendre cette lumière vers les racines de votre arbre.

Faites-la descendre par la couronne.

Puis à travers le troisième œil.

La gorge.

Le cœur.

Le plexus.

Et doucement le long de vos jambes.

Sentez cette lumière rayonner à travers vos jambes.

Elle commence à dissoudre les trois sphères.

Et leur énergie vient nourrir la graine située dans vos genoux.

Reconnaissez que ces trois sphères nourrissent maintenant la graine de votre histoire.

Commencez à activer la vibration qui éveille son potentiel.

Prononcez le son du jour :

MU…

Continuez à prononcer le son.

Sentez les réseaux qui émergent de cette graine et qui relient toute votre histoire.
Observez une fleur commencer à s'ouvrir.
Une fleur d'une couleur profonde, bordeaux, sombre et lumineuse comme un diamant.
Ressentez-la.
Puis affirmez :
JE PEUX.
JE PEUX transcender mon histoire.
JE PEUX être ma propre histoire.
JE PEUX.
Inspirez profondément.
Sentez la fleur s'ouvrir dans toute sa splendeur.
Et avec cette ouverture, ressentez l'ouverture du portail.
Affirmez :
JE SUIS LE PORTAIL.
JE SUIS LE PORTAIL DU CHEMIN.
JE SUIS LE PORTAIL DU CHEMIN UNIQUE.
Inspirez profondément.

Observez maintenant le réseau de votre histoire s'entrelacer avec les réseaux de toutes les histoires de tous les êtres connectés.

Observez le chemin de chacun.
Observez toutes les fleurs.
Observez toute l'histoire de la Terre.
Ressentez ce grand réseau de fleurs et de chemins.
Et affirmez :
JE SUIS LE PORTAIL DU CHEMIN.
Reconnaissez maintenant tout le réseau de votre histoire, ici et maintenant.
Doucement, commencez à caresser vos genoux.
Déchargez l'énergie vers la Terre.
Libérez tout ce qui doit être libéré.
Puis revenez doucement ici et maintenant.
Caressez votre corps.
Bâillez si vous en ressentez le besoin.
Étirez-vous.
Et doucement, commencez à ouvrir les yeux.

Après la méditation

Tout va bien ?
Parfait.

Aujourd'hui, toutes les émotions et toutes les sensations que vous pouvez ressentir, permettez-vous simplement de les sentir.

Ne bloquez rien.

Laissez tout circuler.

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez également marcher pieds nus sur le sol pendant quelque temps afin de vous décharger et de vous ancrer.

Il est normal de ressentir des sensations étranges, certaines douleurs ou des émotions.

Nous travaillons avec des choses profondes et lourdes, situées symboliquement dans les parties basses du corps.

Mais rappelons-nous toujours la clé :

Nous sommes ici pour apprendre à être présents dans le JE SUIS, ici et maintenant, en cohérence et en vérité.

Alors laissez tout sortir.

Laissez le corps se nettoyer.

Merci à tous d'avoir été présents.

Reposez-vous bien.

Et nous nous retrouvons demain pour travailler avec les pieds.

À demain.

Information : L'alignement peut être écouté dans la vidéo originale. Même si le langage vous échappe, les codes transmis par Matías se transmettent malgré tout, et vous en avez ci-dessus la compréhension en français.

Jour 9 ◆ 12 août 2020

Je suis le Passage

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE PORTAIL VERS LES PROFONDEURS

JE PEUX

En ce 12 août, neuvième jour du chemin du Lion consacré au Mental, Matías nous conduit symboliquement vers les chevilles, les pieds et les profondeurs de la Terre. Après avoir observé et intégré ce qui nous constitue, il nous invite aujourd'hui à reconnaître le sens du chemin parcouru. Les directions que nous prenons, les expériences vécues et même les détours ne sont pas séparés de nous : ils participent à la construction de notre être. Avec la vibration Mü et l'affirmation « JE SUIS le Portail vers les Profondeurs », ce jour nous propose de descendre vers nos racines pour découvrir que tous les chemins peuvent finalement nous ramener à notre propre centre.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Mentale

Chakra : Chevilles

Vibration du jour : Mü

Affirmation : Je Suis le Portail vers les Profondeurs

Tâche : Près d'une plante, médite en position tétraédrique (position indienne), en silence, en écoutant : d'abord les sons extérieurs, ensuite ta respiration.

Clé : devenir un Portail pour l'Esprit.

Mantra : JE PEUX.
Calibre le chakra correspondant à ce jour.
(Minimum 5 minutes)

Code du jour : EXPIRATION / INTÉGRATION = Reconnais alors que tout cela possède un sens, et engage-toi à le lui donner, à comprendre le but de tout ce qui a été créé et vécu, jusqu'à parvenir à l'épiphanie du sens le plus profond de la réalité, là où se révèle la cohérence de toutes choses. Comprends que tout fait partie du passé, et que tout ce qui a été vécu dans le passé est précisément ce qui a donné forme à ton être.



L'enseignement du jour

Les chevilles et les pieds représentent notre manière d'avancer dans la vie : les directions choisies, les chemins parcourus et la relation que nous entretenons avec notre destinée. Mais l'enseignement du jour nous invite à dépasser l'idée d'un trajet linéaire allant d'un point de départ vers un objectif extérieur. Pour Matías, le chemin fonctionne davantage comme un réseau : aussi loin que nous allions, nous revenons finalement vers nous-mêmes. L'essentiel n'est donc pas seulement de connaître notre destination, mais de comprendre ce que chaque étape nous permet d'intégrer.

Le code du jour, EXPIRATION - INTÉGRATION, poursuit directement le travail précédent. Après avoir reconnu ce qui existe en nous, nous cherchons maintenant à lui donner un sens. Notre corps, nos émotions, nos pensées et notre histoire ne sont pas des éléments isolés : ensemble, ils ont façonné

l'être que nous sommes aujourd'hui. Intégrer ne signifie donc pas effacer le passé, mais découvrir la cohérence qui peut relier ce que nous avons créé, vécu et traversé.

La vibration Mü ouvre symboliquement une porte vers ce qui se trouve en profondeur. Matías nous invite ainsi à transformer notre représentation du « bas ». Les profondeurs, la densité et l'intérieur de la Terre ont souvent été associés culturellement à quelque chose de négatif. Ici, le mouvement est inversé : descendre signifie aller vers le centre, la racine et l'essence. Le noyau de la Terre devient alors l'image du centre intérieur vers lequel convergent les chemins.

Dans la méditation, Matías propose de réunir trois dimensions : une sensation corporelle, une émotion et une pensée. Elles sont amenées symboliquement vers les chevilles, puis intégrées par la lumière du JE SUIS. Cette pratique rappelle que notre chemin n'est pas seulement mental : il se construit par la rencontre entre le corps, le monde émotionnel et la conscience. Lorsque ces dimensions retrouvent leur cohérence, elles deviennent des outils pour avancer plus profondément en nous-mêmes.

Le mantra JE PEUX prend alors tout son sens : je peux parcourir les chemins de la Terre, je peux descendre dans mes profondeurs, je peux rencontrer ce qui m'a construit et ouvrir la porte vers mon propre centre. Ainsi, « JE SUIS le Portail vers les Profondeurs » ne parle pas seulement d'une descente vers la Terre : il évoque surtout la capacité d'entrer consciemment au plus profond de soi pour y retrouver le sens et la cohérence de son histoire.

Citation du jour

« L'essentiel n'est pas seulement de comprendre le but ou la destination, mais le mécanisme qui nous conduit à les accomplir. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 9 ◆ 12 août 2020

JE Je suis ici, assis à Gizeh, supposément en train de faire mon chemin. Nous parlons tous de l'importance des Chemins : l'Initiatique, le Spirituel, le Destin… Et je sens que je suis mon chemin, mais qu'est-ce que le chemin, au fond ?

JE SUIS Le chemin est une perception, quelque chose de forcé à émerger afin de créer l'apparence du mouvement.

JE Donc, le chemin n'existe pas vraiment ?

JE SUIS Eh bien, il existe, mais pas sous l'apparence dans laquelle tu perçois le chemin. Tout chemin à parcourir que tu connais, qu'il s'agisse d'une route, d'un sentier, tout cela n'est qu'une projection de

quelque chose de bien plus essentiel et simple : la géométrie. Essaie d'abord de comprendre ce qu'est un chemin pour toi, et je parle du physique, pas du monde intérieur.

JE Eh bien… c'est un trajet ou l'espace matériel dans lequel je me déplace du point A au point B.

JE SUIS Donc, tu as créé la route en considérant quel est A et quel est B. Il en va de même au niveau social, en donnant des noms aux routes et en généralisant leur usage pour aller d'un endroit à un autre, en fluidifiant la mobilité entre des destinations communes ou personnelles. Il en va de même dans les corps physiques avec les nerfs : des voies d'information. Ou avec les veines : des chemins pour le sang.

Les rivières dans la nature, les sentiers que les fourmis tracent dans les bois, les racines d'un arbre. Tout cherche à s'étendre ou à connecter un point A avec un point B. En d'autres termes, tout espace possède une Origine et une Destination qu'il cherche à atteindre pour devenir à son tour une nouvelle Origine, un point d'appui pour une autre destination nouvelle. Maintenant dis-moi, ton âme, quel est son point de vue ?

JE Eh bien, le chemin de l'âme, c'est de traverser de nombreuses expériences, en passant d'une vie à l'autre, en essayant d'accomplir ce qu'elle n'a pas pu faire.

JE SUIS Eh bien, d'une certaine manière, nous pourrions dire que l'âme fonde son chemin sur la Mission et le But. Le point A est la mission, c'est-à-dire la force par laquelle elle est poussée, et le point B serait le But, ce qu'elle prétend atteindre. Entre les deux se trouvent alors les liens qui la conduisent à sa conclusion.

JE Le pas à pas.

JE SUIS Simplifié au niveau du mental, le Point A est 0 et le Point B est 1. Au point 0, je me trouve statique, avec le potentiel de m'étendre, et lorsque je visualise le point 1, il se projette hors de lui-même, traçant une ligne. Ainsi, le concept du chemin est simple : c'est l'ensemble des potentialités qui génèrent une vague de courbes positives et négatives poussant le vide à devenir le plein.
Du Rien au Tout.

En géométrie, tu le vois comme deux sommets reliés par une arête. Le chemin est l'arête qui unit les centres d'énergie, c'est la structure qui montre le réseau de connexion entre les choses. Mais il n'existe rien dans la réalité universelle qui soit composé seulement d'un ping-pong entre deux sommets et une seule arête, puisque toute géométrie est un corps complet, composé au minimum de 4 sommets reliés par 6 arêtes créant 4 faces triangulaires. C'est un tétraèdre. Dans cette figure, tu peux comprendre que chaque point A est égal à chaque point B, puisque le circuit est fermé, et que tous les chemins mènent à tous les points. Ainsi, il n'existe pas un seul chemin, mais de multiples chemins, et tous reviennent les uns aux autres, encore et encore, comme des échos, des reflets… des « déjà-vu ».

JE Autrement dit, tous les chemins que nous empruntons sont cycliques, et en réalité nous n'avançons jamais ni ne montons vraiment lorsque nous accomplissons des missions et des buts, mais nous retraçons nos pas. C'est cela ?

JE SUIS C'est exact, cher ami. Le système routier universel est un engrenage fermé, un circuit sans issue.

JE C'est ce que les gens appellent alors la Matrix. Comme une toile d'araignée qui nous piège, peu importe ce que nous faisons ou où nous allons, nous serons toujours au même endroit, subordonnés à un système.

JE SUIS Ici, je vais te poser quelques questions. Premièrement : connais-tu bien le système ?

JE Non...

JE SUIS Alors pourquoi le juges-tu depuis l'ignorance ? Si tu n'as pas de proposition supérieure, essaie d'abord d'étudier et de reconnaître le système. Et deuxièmement : sais-tu ce qu'il y a après le système ?

JE Non...

JE SUIS Alors pourquoi penses-tu qu'il te piège si tu ne sais pas ce qu'il y a derrière ? Celui qui cherche à être libre, c'est parce qu'il sait qu'il existe une liberté au-delà. Mais sais-tu qu'il existe une liberté ?

JE Non...

JE SUIS Et si la liberté que tu professes faisait partie du même système ?

JE Bon point.

JE SUIS Le seul fait qui rend le concept de liberté possible, c'est justement l'existence de sa contrepartie, qui est la privation de cette liberté. Ainsi, si tu ne sais pas quel destin implique cette liberté, tu ne peux pas assurer qu'elle existe, puisque toutes les libertés que tu as connues et sur lesquelles tu te fondes ne sont que des projections du même système de circuit fermé.

JE Alors, je veux comprendre.

JE SUIS Bien. Il te faudra cette vie et davantage encore pour le comprendre, mais je vais essayer de te le dessiner depuis la perspective la plus humaine possible. Le point 0 ou A de l'origine a besoin de se projeter dans son dual afin de créer des options de lui-même. Ainsi, il se polarise en se projetant au point 1 ou B, dans lequel il se contemple.
L'écho de cette création génère le premier chemin d'ondes positives et négatives. Mais cette projection est irréalisable pour l'évolution puisqu'il s'agit d'un jeu infini d'aller-retour sans croissance. Pour qu'il y ait croissance, il doit y avoir compréhension et dépassement, sortie du circuit et génération d'une ouverture d'imperfection ou de contemplation, qui permette l'erreur ou l'observation de celle-ci. Ainsi, à partir de 0 et 1 surgit un nouveau 1, appelé 2, qui est l'observateur du processus.

Nous pourrions imaginer cela comme un jeu de tennis dans lequel deux joueurs se renvoient la balle en permanence, chacun voyant son point de vue, son reflet. Cependant, en ajoutant un troisième membre, c'est-à-dire le juge ou l'arbitre, qui observe impartialement la partie, cela compose une triade, la trinité.
L'observateur fera une différence, changera les rôles, avertira des temps, projettera sa version des faits.
Mais il existe un observateur supérieur, un qui voit tout depuis toutes les perspectives possibles. Ici, ce serait le public dans les gradins supérieurs, un sommet au-dessus des trois. Ce concept nous permet de

comprendre que chaque point de vue est valable, que les 4 ont leur position, leur point de vue, leur énergie et leur projection sur le fait.

Les 4 sommets sont destination, et les 4 sont origine. Il en va de même dans la nature : les 4 sommets sont la terre, l'air, le feu et l'eau. Chacun possède sa propre origine, et est à son tour la destination de l'autre.

Dans l'espace, ce sont les 4 directions : haut, bas, droite et gauche, ou les points cardinaux, nord, sud, est et ouest. Dans les processus universels, tu les connais comme expression, expérimentation, intégration et transcendance, qui dans ta vie temporelle sont naissance, croissance, production et mort. Ainsi, chacun de ces 4 dépend de l'autre.

Le tétraèdre est la structure ferme la plus puissante qui permette à toutes les choses d'exister et de se manifester. Maintenant, pour que ces 4 se connectent, ils doivent parcourir 6 chemins, 6 arêtes qui les relient. À un niveau subtil, nous appelons ces 6 « Attributs » : Sagesse, Volonté, Amour, Mental, Émotion et Action. Le tétraèdre est la structure ferme la plus puissante qui permette à toutes les choses d'exister et de se manifester. Reconnais le tétraèdre et observe ses faces.

JE 4 faces triangulaires.

JE SUIS Par conséquent, 4 trinités qui composent le chemin complet. Si chacune est un élément, cela signifie que, pour s'intégrer, pour accomplir le but, l'être doit parcourir 4 chemins : le chemin de l'eau, du feu, de l'air et de la terre. Ces 4 chemins auront 3 origines et 3 destinations en eux-mêmes, un aller et un retour, complétant un circuit. Du point de vue du chemin humain, tu appelles ces trinités : Bélier, Lion et Sagittaire pour le feu et l'intégration ; Taureau, Vierge et Capricorne pour la terre et l'expérimentation ; Gémeaux, Balance et Verseau pour l'air et la transcendance ; Cancer, Scorpion et Poissons pour l'eau et l'expression. Les 12 chemins vivent en toi, ils font partie de ta personnalité, et tu dois traverser les 12, un par un, pour les intégrer. Or, si chacun d'eux est à la fois son origine et sa destination, cela signifie que les 12 doivent faire leur chemin aller-retour à travers les 6 attributs. Dans un premier temps, en parcourant le chemin du Mental, de l'Émotion et de l'Action, et dans un second temps, le chemin de la Sagesse, de l'Amour et de la Volonté, les arêtes de la conscience. Donc, 24 chemins au total, 12 positifs et 12 négatifs.

JE Attends, donc en gros, le dessin du tétraèdre est le diagramme de notre monde intérieur, de tout ce que nous devons traverser en nous-mêmes.

JE SUIS Et cela devient un peu plus compliqué, j'en ai peur. Car une fois que tu fais tout cela depuis la perspective du Bélier, alors quand tu meurs, tu dois naître et le faire depuis la perspective du Lion, puis du Sagittaire, puis du Taureau, et ainsi de suite, en tissant tout 12 fois.

JE Combien de fois dois-je naître et mourir pour compléter le circuit ?

JE SUIS 12 fois 12, c'est-à-dire 144.

JE 144 VIES !?

JE SUIS Est-ce beaucoup ? Ah… cela m'a toujours semblé peu. Évidemment, en supposant que tu l'aies bien fait.

JE Et qu'est-ce que « bien » signifie ?

JE SUIS Sans vouloir fuir toi-même. Sans chercher cette absurde liberté extérieure.

JE Donc… le système, la Matrix, c'est fondamentalement moi… c'est mon être, ma propre construction…

JE SUIS Très bien ! Tu vois comme il est ridicule de vouloir se libérer d'un système qui n'existe pas vraiment puisque c'est toi-même ? Bien sûr, chaque tétraèdre est à l'intérieur d'un plus grand, et nous pouvons ainsi aller vers l'infini : une cellule dans un organe, un organe dans un corps, un corps est humain, un humain dans une famille, la famille dans une société, qui est dans une culture, dans un pays, qui est sur un continent, qui vit sur une planète, qui est dans un système solaire, dans un amas d'étoiles, dans un bras galactique qui est dans une galaxie qui est un fractal d'un amas galactique dans un bras cosmique dans cette réalité qui est dans une dimension, qui est dans un amas dimensionnel du temps… etc. Cela donne la sensation qu'il existe des systèmes au-dessus de nous qui nous contrôlent.

JE Waouh… et cela semble sans fin.

JE SUIS Oui, et c'est pour cela que tu dois prendre soin de toi, parce que tu es un fractal de cela. Plus tu arrives au bord de l'espace, plus tu trouves le temps, et là tu vas vers le néant, et tu rencontres le niveau subatomique, et tu reviens à toi. C'est un circuit fermé, mais tu es ce circuit. Ce que tu fais encore et encore, c'est améliorer ta perception et tes capacités à l'intérieur du circuit. Tu ne peux pas échapper à toi-même, la conscience universelle est une, c'est le Mental.

JE Quand je me demande quel est mon destin, alors, la réponse est toujours « moi ».

JE SUIS Chaque aspect de moi-même. Se connaître est une tâche ardue, parce que nous croyons seulement nous connaître, nous croyons savoir qui nous sommes et de quoi nous sommes capables. Mais tu l'as déjà vu, avec seulement 6 lignes et 4 points, nous avons construit 144 réalités complexes dans lesquelles nous devons nous percevoir depuis différents points de vue en prenant les autres comme des miroirs pour nous le rappeler.

JE Alors, les chemins que nous prenons dans nos vies, que sont-ils ?

JE SUIS Ils sont la volonté qui nous pousse à chercher l'Amour pour acquérir la Sagesse, en nourrissant le Mental et en éveillant l'Émotion qui mène à l'Action transformatrice. Sans arêtes, il n'y a pas de chemin ; sans chemin, sans marche, il n'y a pas de géométrie.

JE « Voyageur, il n'y a pas de chemin, le chemin se fait en marchant. »

JE SUIS Voyageur, il n'y a pas de destination, seulement l'amour…

JE Accepter qu'il n'y a pas de destin, qu'il n'y a pas de but, et que peu importe si je ne connais pas mon destin, ma mission ou mon but dans la vie, l'important est de me découvrir, ce que je ne peux faire qu'à

condition de parcourir mes routes.

JE SUIS La géométrie me conduira inévitablement à accomplir mon but, mais si au lieu de marcher je l'attends dans l'incertitude et me consume dans l'attente, je ne marcherai jamais ni ne le découvrirai. C'est pourquoi tant de personnes t'ont dit que « la destination n'est pas importante, mais le chemin », parce que les points seuls ne forment pas une géométrie, ils n'ont pas de logique ; les étoiles n'ont pas d'âme sans qu'on leur donne la forme d'une constellation. Relie les points, et tu verras la forme. Ne cherche pas à atteindre la destination, cherche à comprendre la carte. La carte est la même pour toutes les destinations que tu veux.

JE Respecter le pas à pas sans me désespérer d'y arriver.

JE SUIS Je sais que c'est quelque chose qui te ronge et te corrode à l'intérieur : créer un but, un destin, avoir toujours une mission. Il semble que si tu n'as rien vers quoi courir, ta vie s'effondre. Mais ce n'est pas parce que cela existe, c'est parce que ton design le demande. Tu es Lion, tu as besoin d'avoir un but qui magnifie ton âme. Tu as une lune en Sagittaire, tu auras toujours la grâce de vivre en te déplaçant vers une nouvelle destination. Ton ascendant, Capricorne, t'empêchera de croire que tu as bien fait et que tu peux toujours faire mieux. Ton destin, comme tu peux le voir, n'existe pas à l'extérieur, il t'est imposé par ton design.

JE Et avec cela, que veux-tu me dire, que je me détende et que peu importe ce que je fais ?

JE SUIS Oh non, bien sûr que non... ce que je te dis, c'est de ne pas te mettre sur le dos, dans le monde extérieur, un fardeau que toi seul t'es imposé. L'Univers n'impose ni missions ni destinations ; ne ressens pas le poids du cosmos sur toi, parce que ce poids est ta propre prison. Resignifie ton destin, cesse de le regarder comme du karma, et transforme-le en attribut, en grâce, en don, en choix. C'est ainsi que tu sors de la Matrix : en le devenant. C'est ainsi que tu accomplis ton but : en le devenant.

JE Je comprends... personne n'attend de moi que je change le monde, personne n'attend de moi que je me souvienne et transforme la société ; si demain je veux partir et ne pas continuer tout cela, quelqu'un d'autre viendra, ou dans quelques jours ou mois tout le monde continuera avec sa vie... Cela veut dire que je n'ai construit cela que pour moi-même, et que cela ne peut donc être un poids ni pour mon corps, ni pour mon âme, ni pour mon esprit.

JE SUIS Eh bien, tu construis ton propre destin.

JE Parce que je suis le Chemin.



Transcription de la vidéo

Dans cette vidéo, Matias explique le message du blog et approfondit la compréhension du blog.

Leo: Mental "Tobillos" / "Ankles" - Mü - 12 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour à tous. Très bonjour, bonsoir, bon après-midi.

Bienvenue dans cet avant-dernier jour de la semaine du Mental, aujourd'hui relié aux chevilles et aux pieds.

J'ai lu dans certains commentaires qu'il avait été un peu plus difficile de comprendre l'enseignement d'aujourd'hui. Je ne sais pas exactement quelle partie a été la plus compliquée, mais je vais essayer d'en faire une sorte de vision générale afin que nous puissions travailler avec cela aujourd'hui.

Les chevilles et les pieds sont liés au chemin que nous choisissons dans notre vie, à la direction vers laquelle nous allons.

Ce que le texte représente, d'une certaine manière, c'est qu'il n'existe pas réellement un point d'origine puis un point d'arrivée séparé. Tout fonctionne comme un circuit fermé, un système géométrique dans lequel toutes les parties sont constamment reliées entre elles.

Ainsi, aussi loin que nous puissions aller, nous finissons toujours par revenir au même point.
Revenir constamment à l'origine consiste essentiellement à comprendre la carte.

Il ne s'agit donc pas seulement de comprendre notre but ou notre destination, mais de comprendre le mécanisme qui nous conduit à accomplir nos destinations et nos objectifs.

Lorsque je reconnais que le plus important est le chemin que je suis en train de parcourir, lorsque je reconnais que tous ces chemins me conduisent à moi-même, alors je commence à comprendre le sens de ce processus.

Aujourd'hui, l'énergie consiste donc à reconnaître que le chemin revient toujours à moi.
C'est cela, l'intention.

La vibration du jour : Mü

Nous sommes toujours dans notre premier mois et dans la semaine du Mental.

Tout ce mois est relié à la constellation du Lion, et le Lion est associé à l'expression du JE SUIS à travers :

JE PEUX.
La vibration d'aujourd'hui est Mü.

Le son M représente la porte, tandis que le son U / Ü est lié à l'ancrage, à la racine, à ce qui naît sous la terre, à ce qui se trouve en profondeur.

Le son Mü représente donc une porte vers les profondeurs, vers l'essence même des choses.
C'est pourquoi l'affirmation d'aujourd'hui est :
JE SUIS LE PORTAIL VERS LES PROFONDEURS.
Nous allons vers la Terre, vers le noyau de la Terre.

Le code du jour : l'Expiration - Intégration

Le code du jour est relié à l'expiration, dans le processus d'intégration :

« Reconnais alors que tout cela possède un sens et engage-toi à le lui donner, à comprendre le but de tout ce qui a été créé et vécu, jusqu'à parvenir à l'épiphanie du sens ultime de la réalité, là où tu trouves la cohérence de toutes choses.

Comprends que tout fait partie du passé, et que tout le passé est ce qui a donné forme à ton être. »

Cela est relié à ce que nous avons travaillé hier.

Hier, nous avons observé tout ce qui se trouve à l'intérieur de nous.

Aujourd'hui, nous lui donnons un sens.

Je comprends pourquoi ce qui m'arrive m'arrive.

C'est le processus d'intégration de l'Univers en cet instant : observer ce qui est en moi, reconnaître ce qui a été vécu et comprendre comment tout cela a participé à la construction de mon être.

Le tétraèdre et les chemins de l'être

Une des choses qui a peut-être été difficile à comprendre aujourd'hui concerne le processus de création de la personnalité.

La personnalité implique douze aspects, représentés autour de nous par les constellations.

Mais ces douze aspects sont contenus dans un seul tétraèdre.

Un tétraèdre possède quatre faces triangulaires : un triangle à la base et trois triangles qui s'élèvent jusqu'à un sommet.

Nous avons donc quatre triangles, chacun possédant trois points :

4 × 3 = 12.

Ce sont les douze aspects que l'être doit intégrer en lui-même.

Le tétraèdre possède également six arêtes. Ces six lignes représentent six attributs ou six chemins à parcourir.

Ces chemins sont parcourus dans les deux directions : aller et retour.

Nous obtenons donc douze chemins d'aller et douze chemins de retour, soit vingt-quatre aspects à travailler.

C'est une manière géométrique de représenter la construction et l'intégration de nos différentes personnalités.

L'être doit se positionner dans chacun de ces points et parcourir chacun de ces chemins.

Mais lorsqu'il se trouve sur un point, il doit apprendre à intégrer tous les autres points depuis la perspective de celui-ci.

Puis il se déplace vers un autre point et doit à nouveau intégrer tous les autres depuis cette nouvelle perspective.

C'est ainsi que nous apprenons à contempler la réalité depuis des points de vue différents.

Dans cet enseignement, cela forme une structure de 144 expériences ou vies, qui permettent d'intégrer ces différentes perspectives.

On peut évidemment accomplir ce processus plus rapidement, mais cela demande alors beaucoup de travail d'intégration.

Nous approfondirons probablement ce sujet un autre jour.

Pour l'instant, nous allons revenir à la ligne du Mental.

Descendre vers le cœur de la Terre

Aujourd'hui, nous allons nous connecter au noyau de la Terre.

Tous les chemins et tous les sentiers de la Terre nous conduisent vers les profondeurs.

Une chose importante à comprendre concernant ce chakra relié à la Terre est que, culturellement, les profondeurs ont souvent été associées à « l'enfer ».

Mais nous devons nettoyer cette croyance selon laquelle :

ce qui est profond serait mauvais ;

ce qui est dense serait négatif ;

ce qui se trouve en dessous serait inférieur.

Nous devons reconnaître qu'au contraire, le centre est à l'intérieur.

Le point central de la sphère terrestre est son noyau.

C'est son cœur.

Nos pieds sont la partie de notre corps la plus proche de la Terre.

Une des raisons pour lesquelles nous avons culturellement été séparés de la Terre est précisément cette idée selon laquelle ce qui se trouve « en bas » serait mauvais.

Aujourd'hui, nous allons changer cette perception.

Nous allons nous connecter au cœur de la Terre et à tous les chemins qui conduisent vers son centre.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 28 min 05.

LA MÉDITATION

Installe-toi confortablement.

Souviens-toi de rester assis avec le dos droit, et non allongé.

Pour toutes les personnes qui rejoignent ce travail, souvenez-vous que notre intention est de rechercher la cohérence entre toutes les parties de l'être.

Nous ne nous allongeons pas parce que nous ne cherchons pas ici l'information qui monte depuis la Terre.

Nous cherchons l'information du JE SUIS qui descend vers la Terre.

Concentre-toi.

Laisse-toi porter.

Sans pensée, commence par chercher une position confortable pour ton corps.

Masse doucement les différentes parties de ton corps.

Relâche toute l'énergie accumulée.

Détends les articulations, les bras et les jambes.

Relâche ton corps.

Porte maintenant ton attention sur ta respiration.

Avec chaque respiration profonde, sens ton corps se détendre davantage.

Inspire toujours par le nez et expire doucement par le nez, comme si tu sentais le parfum d'une fleur.
Porte ton attention vers n'importe quelle partie de ton corps.
Vers celle qui attire le plus ton attention.
Observe comment elle se sent.

Cela peut être la zone qui te fait le plus mal, celle dans laquelle tu ressens le plus de plaisir, de tension ou simplement celle qui t'appelle.

Porte toute ton attention sur cette partie du corps.
Respire profondément.
Prends conscience d'elle.
Reconnais-la.
Maintenant, porte ton attention vers la zone de ton corps dans laquelle tu ressens le plus de chaleur.
Reconnais-la.

Là où tu ressens le plus de chaleur se trouve souvent une zone dans laquelle beaucoup d'émotions se sont accumulées.

Inspire profondément.
Permets-toi de ressentir la première émotion qui provient de cette partie de ton corps.
Sans jugement.
Ressens simplement.
Ne cherche pas à expliquer.
Ne cherche pas à comprendre.
Ressens.
Puis inspire profondément en reconnaissant cette émotion.
Maintenant, observe toutes les idées qui circulent dans ton esprit.
Prends la première pensée qui traverse ta conscience en cet instant.
Sans jugement.
Sans attente.
Elle peut même te sembler complètement insignifiante.
Cela n'a aucune importance.
Reconnais simplement cette pensée.
Inspire profondément.
Prends-en conscience.
Nous avons maintenant trois éléments :

une partie du corps,
une émotion,
une pensée.

Avec tes mains ou simplement avec ton imagination, visualise chacun de ces trois éléments comme s'ils formaient trois sphères.

Rassemble-les.
Puis conduis-les toutes les trois vers tes pieds et tes chevilles.

Observe ces trois éléments ensemble.

Sans réfléchir, laisse venir les idées qui peuvent les unir.

Qu'est-ce qui donne du sens à ces trois choses ?

Pourquoi cette partie du corps ?

Pourquoi cette émotion ?

Pourquoi cette pensée ?

Ne force pas la réponse.

Sois simplement conscient que ce sont trois outils choisis par ton JE SUIS pour nourrir la graine qui se trouve au niveau de tes chevilles.

Inspire profondément le sens de ces trois éléments réunis.

Il n'est même pas nécessaire d'y réfléchir.

Il n'est pas nécessaire d'avoir compris mentalement.

Inspire simplement leur sens commun.

Avec tes mains ou ton imagination, conduis maintenant ces trois sphères vers le centre, entre tes chevilles.

Reconnais qu'elles représentent trois outils capables d'activer le potentiel qui te relie :

à la Terre,
à tous les chemins,
et aux profondeurs de ton être.

Prends maintenant conscience de la lumière du JE SUIS au-dessus de ta tête.

À travers de profondes respirations, commence à faire descendre cette lumière dans tout ton corps.

Observe-la descendre :

par la couronne,
le troisième œil,
la gorge,
le cœur,
le ventre,
les jambes,
les genoux,
les chevilles,
jusqu'aux pieds.

Observe la lumière du JE SUIS dissoudre les trois sphères jusqu'à ce qu'elles soient entièrement absorbées par la graine de tes pieds.

Commence alors à activer la vibration de cette graine.

Prononce le son :

MÜ...

MÜ...

MÜ...

Continue à prononcer ce son tandis que tu fais descendre en toi le potentiel du JE SUIS.

JE PEUX

JE PEUX.

Je peux traverser les profondeurs jusqu'au cœur de la Terre.

JE PEUX.

Je peux affronter et parcourir tous les chemins de la Terre.

JE PEUX.

Je peux aller au plus profond de mon être.

Je me reconnais prêt à ouvrir cette porte vers les profondeurs.

JE SUIS le Portail vers les Profondeurs

Répète intérieurement :

JE SUIS LE PORTAIL VERS LES PROFONDEURS.

JE SUIS LE PORTAIL VERS LES PROFONDEURS.

JE SUIS LE PORTAIL VERS LES PROFONDEURS.

Depuis cet espace, observe une fleur s'ouvrir.

Une fleur de couleur magenta.

Elle s'épanouit et te permet de contempler le cœur profond de la Terre.

Va encore plus profondément.

Traverse les couches de la Terre.

Traverse la croûte.

Descends à travers les profondeurs de la planète jusqu'au noyau.

Reconnais alors que tous les chemins de la Terre conduisent à une même instance de l'être.

Le but n'est pas d'éviter certains chemins.

Le but est de reconnaître le centre vers lequel ils conduisent.

Depuis le centre de la Terre, inspire profondément.

Observe maintenant tout un réseau de chemins qui s'étend dans toutes les directions.

Sur chacun de ces chemins fleurissent de magnifiques fleurs magenta.

Observe comment tous les chemins se dirigent vers toi.

Vers le plus profond de ton être.

JE SUIS le Portail vers les Profondeurs de mon être.

JE SUIS le Portail vers le monde profond de mon être.

Expire doucement.

Encore une fois.

Relâche maintenant l'énergie vers la Terre à travers tes pieds.

Reconnais en toi toutes les portes du JE SUIS qui sont désormais ouvertes dans ton corps.

Toutes les portes du Mental du JE SUIS.

Caresse doucement ton corps.

Étire-toi.

Et reviens lentement ici et maintenant.

Merci d'être ici aujourd'hui.

Merci d'être présents.

Merci de vous connecter.

Merci de faire partie d'un même organisme.

Demain, nous travaillerons avec le toroïde et nous clôturerons la semaine du Mental.

Information : L'alignement peut être écouté dans la vidéo originale. Même si le langage vous échappe, les codes transmis par Matías se transmettent malgré tout, et vous en avez ci-dessus la compréhension en français.

Jour 10 ◆ 13 août 2020

Je suis le Mental

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE PORTAIL ÉTERNEL

JE PEUX

En ce dixième jour du chemin, Matías clôture la semaine consacrée au Mental avec une image centrale : le Toroïde, ce mouvement continu par lequel l'énergie circule de l'intérieur vers l'extérieur et revient vers le centre. Après avoir exploré les différents portails du corps, il nous invite à les réunir dans une seule dynamique de conscience. Le thème du jour est celui de l'Esprit, du Mental et de l'Imagination, considérés comme les matrices à partir desquelles nous percevons et créons notre réalité. Avec l'affirmation « JE SUIS le Portail Éternel » et le mantra « JE PEUX », ce jour nous prépare à reconnaître que nos limites peuvent devenir des portes vers de nouvelles possibilités.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Mentale

Chakra : Toroïde

Vibration du jour : M-h

Affirmation : JE SUIS le Portail Éternel

Tâche : Près d'une plante, médite en position tétraédrique (position indienne), en silence, en écoutant : d'abord les sons extérieurs, ensuite ta respiration.

Clé : devenir un Portail pour l'Esprit.

Mantra : JE PEUX.
Calibre le chakra correspondant à ce jour.
(Minimum 5 minutes)

Code du jour : INSPIRATION (TRANSCENDANCE) = Respire à nouveau, mais cette fois en sachant que tout ce qui possède aujourd'hui un sens n'a, en réalité, jamais existé. Tout cela n'était qu'un rêve, la beauté de tout ce qui reposait déjà en lui-même. Ainsi, ce ne sont désormais plus les formes, les couleurs ni les sons qui l'inspirent, mais la simple conscience que tout cela était son propre reflet.



L'enseignement du jour

Matías rappelle d'abord que le Mental ne se limite pas à la pensée rationnelle. Dans son enseignement, il est un vaste champ d'information qui traverse le corps, les émotions, les perceptions et les idées. Le corps lui-même devient ainsi un instrument de perception : sensations, émotions et pensées sont différentes expressions d'un même mouvement de conscience. Nous ne sommes pas seulement en train de penser le monde ; nous le percevons et l'interprétons constamment à travers tout notre être.

Le Toroïde représente cette circulation. L'énergie descend depuis le JE SUIS à travers les différents chakras, traverse le corps, ressort par les pieds, remonte autour de nous puis revient par la Couronne. Ce mouvement continu unit le physique, l'émotionnel et le mental. La pratique du jour consiste donc moins à supprimer ce que nous ressentons qu'à permettre à l'énergie de circuler, afin que les expériences, les émotions et les idées puissent être intégrées et transformées.

Cette vision conduit également Matías à nuancer la notion de libre arbitre. Nous sommes influencés par notre biologie, notre histoire, nos croyances et le collectif. La liberté ne consiste donc pas nécessairement à échapper à tous ces conditionnements, mais à en devenir conscients et à apprendre à les utiliser. Comme une goutte dans l'océan, nous ne quittons pas le courant : nous apprenons à naviguer en lui.

La clé de cette transformation est l'Imagination. Elle permet d'ouvrir d'autres possibilités là où le Mental s'était enfermé dans une seule interprétation. Le chemin du jour nous invite ainsi à ne plus considérer les limites comme des prisons, mais comme des matériaux de création. Lorsque le JE devient conscient de lui-même au cœur du Toroïde, il peut transformer son rapport au monde et reconnaître en lui le potentiel du Mental cosmique : JE PEUX imaginer, créer, m'expanser et devenir le Portail vers l'Éternité.

Citation du jour

« La clé est dans l'imagination.
L'Imagination nous rendra libres, parce qu'en elle nous sommes tout.
Les limitations ne sont pas une prison, elles sont les outils de l'Imagination. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 10 ◆ 13 août 2020

JE La première loi de l'Univers est que tout est Mental. C'est-à-dire que tout ce qui existe n'est qu'une perception mentale. Mais alors, qu'est-ce que le mental ?

JE SUIS Eh bien, les humains considèrent le mental comme la capacité de penser, l'acte cognitif, et ils le séparent du cœur comme s'il s'agissait de quelque chose d'opposé. Et cela crée une fausse image de ce qu'est le Mental. Le mental contient en lui-même l'acte de penser, de développer une idée ou d'établir une pratique cognitive, mais il ne se limite pas seulement à ces questions. Le mental est vaste, et représente les impulsions d'information qui se trouvent dans tout le corps. Pense biologiquement : pourquoi ton cœur bat-il, pourquoi tes reins fonctionnent-ils, pourquoi respires-tu, pourquoi tes testicules s'activent-ils ?

JE Par les impulsions nerveuses... par l'action parasympathique du système nerveux.

JE SUIS Le système nerveux central se base sur le cerveau, oui, mais il comprend aussi le cervelet, la moelle épinière, et tous les nerfs du corps, qui sont des neurones étendus se ramifiant comme les racines d'un arbre jusqu'à chaque recoin de ton corps. Les impulsions électriques de tes nerfs sont des informations traitées par tes neurones. Le plus grand pourcentage de l'activité mentale n'est pas cognitif, il est sensoriel, et il se trouve dans tout ton corps, pas dans ta tête. Ton cœur fonctionne grâce

aux impulsions électriques du mental, des neurones. Les émotions que tu ressens proviennent des réactions chimiques produites par les glandes, qui sont gérées par l'hypophyse, au centre de ton cerveau. Ainsi, tout ce que tu perçois sur ta peau, la chaleur, le froid, tout ce que tu vois avec tes yeux, que ce soient les couleurs, la profondeur ; l'air que tu respires par tes poumons, la digestion, les 5 sens par lesquels tu perçois la réalité qui t'entoure, tout cela n'est qu'une simple perception électromagnétique du système nerveux. Ainsi, c'est ton cerveau qui ressent, agit, pense, aime, crée, projette et assimile. Mais plus encore, c'est la donnée qui circule dans les neurones, car eux ne sont que des outils qui traitent les données ; les neurones sont des câbles à travers lesquels passe l'électricité, qui contient les données, l'internet. Cette information connecte tout, au-delà de toi, de ton corps, et le système nerveux se charge de la traiter et de la stocker, en lui donnant le caractère de sentiment, d'émotion, de sensation, d'action, de mécanisme, de pensée, ou de tout ce qui est nécessaire.

JE Donc tout ce que nous percevons n'est pas à l'extérieur, mais dans le mental. Mais comment expliquer alors que les autres puissent voir ou ressentir comme moi, ou même voir la même chose que moi ? Si ce n'est qu'une perception du mental, alors nous devrions tous voir des choses différentes.

JE SUIS Et n'est-ce pas le cas ?

JE Eh bien, évidemment il y a des perspectives et des nuances, nous ne voyons pas toujours exactement la même chose, mais si je montre la table devant moi, 99,9 % des humains la verront et pourront me décrire pratiquement la même chose que ce que je vois, avec des nuances, mais ils la verront.

JE SUIS Et pourquoi penses-tu que cela arrive ?

JE Eh bien, parce qu'il doit y avoir quelque chose de commun, dans la réalité, qui constitue un fait ou un objet de telle manière que nous puissions le percevoir de la même façon.

JE SUIS Pense un peu plus grand… Le dénominateur commun, est-ce la table, ou est-ce le mental ?

JE Je ne sais pas…

JE SUIS Connais-tu la plante du tournesol ?

JE Oui, bien sûr, c'est cette immense fleur qui contient des centaines de graines à l'intérieur, et qui tourne en regardant le soleil, en suivant sa course dans le ciel.

JE SUIS Crois-tu qu'elle a toujours été aussi grande ?

JE Probablement pas, elle a sûrement subi des modifications génétiques après son utilisation durant les 4 000 dernières années.

JE SUIS Un tournesol n'avait autrefois pas plus de 4 graines, et aujourd'hui il peut produire des centaines de graines dans une seule fleur, c'est-à-dire que des centaines de nouveaux tournesols en sortiront. Et certains peuvent varier, avoir encore plus de graines, plus de potentiel, ou grandir

davantage, ou présenter une variation qui modifie le produit, pour le meilleur ou pour le pire. Mais il y a quelque chose qui ne changera pas : ils se tourneront tous vers le Soleil dans sa course à travers le ciel.

JE Tu veux dire que, malgré les différences, nous voyons tous la même chose.

JE SUIS Une plantation de tournesols peut contenir des milliers et des milliers de plantes, chacune avec sa fleur, pleine de nouvelles plantes potentielles qui génèrent des milliers et des millions de nouvelles fleurs dans de nouvelles cultures, et pourtant, où qu'elles soient plantées dans le monde, elles regarderont toutes le Soleil. Elles sauront en elles-mêmes qu'elles doivent grandir, comment grandir, et comment suivre la lumière. C'est cela, le mental collectif. Vous, les humains, croyez que chacun de vous est unique et séparé des autres, mais la vérité est que vous venez tous, absolument tous, d'un très petit nombre de graines. Peut-être 2, peut-être 4, peut-être 8, mais très peu. Et les presque 8 milliards que vous êtes aujourd'hui, à un moment donné, n'étaient que 3 frères et sœurs qui eurent des enfants, et créèrent des familles, des tribus, des sociétés, des civilisations, des empires, des nations, des républiques, et aujourd'hui vous vous sentez si différents les uns des autres que vous croyez être séparés. Mais non. Tu es un tournesol au milieu d'une plantation de 8 milliards. Tous regardant le même Soleil. Le mental est une réalité étrange et capricieuse, composée d'impulsions électromagnétiques qui ont d'abord uni les protons aux électrons, et certains ont abrité des neutrons en leur sein. Ces charges positives, négatives et neutres ont établi un schéma de communication qui enregistre les données, créant un code à suivre, d'interprétation de l'environnement. Ainsi, les atomes, les molécules, les chromosomes, les cellules, les organes, les corps, ne sont rien d'autre qu'interprétation sur interprétation d'impulsions électromagnétiques et d'ondes de résonance, qui donnent naissance à ce que vous appelez les 5 Sens : le toucher, la vue, l'odorat, l'ouïe et le goût. Tout cela a émergé du besoin de survivre. Et les sens plus subtils, ceux qui aident à percevoir ces ondes, là où se déplacent les données et les mémoires, là où réside l'interconnexion entre tout. Ton corps n'est qu'un résultat biologique né de la nécessité d'interpréter ces impulsions, tu es un processeur de la seule chose qui existe : le mental. Par conséquent, tu as l'apparence de la séparation, mais vous êtes tous la même chose. Le même corps.

JE Donc je ne peux pas parler de mental individuel. Vrai ?

JE SUIS Tu es en train de te demander pour le fameux Libre Arbitre ?

JE Oui… existe-t-il ?

JE SUIS Oh, bien sûr que non. Le libre arbitre est une création folklorique et romantique du sens de la liberté d'action. Mais soyons clairs : tu ne peux pas échapper à tes schémas biologiques ni à ton héritage familial, pas plus que tu ne peux sauter par la fenêtre et t'envoler comme un oiseau. Toute ta construction émotionnelle, mentale, philosophique, tout est conditionné par ces impulsions qui atteignent ton spectre microscopique. Tu ne peux rien décider librement, parce que tu n'es qu'une goutte dans l'océan.

JE Alors… je ne comprends pas… que dois-je faire ? Pourquoi faire ce que l'on fait ?

JE SUIS Ah… bonne question. Vois-tu, l'Univers contient tout en lui-même, tout comme le Mental contient en lui-même tout ce que tu perçois. Par conséquent, l'équation est simple : Mental = Univers.

Cela dit, nous pouvons comprendre que l'Univers est mû par deux forces : le Positif et le Négatif, qui dans le Mental équivalent au Logique et à l'Illogique. L'Univers est ordonné en aspects Triunes : Largeur, Hauteur et Profondeur pour l'espace, et Passé, Présent et Futur pour la vision du Temps. Dans le Mental, nous appelons cela le Subconscient, l'Inconscient et le Conscient. Si l'Univers est comme le Mental, que tout est en lui, et que tu es une simple goutte à l'intérieur, alors nous pouvons interpréter que Mental-Univers = Océan. L'Océan est le Subconscient, où tout réside, sans jugement, l'eau, les animaux et les plantes, tout y vit, il englobe tout, entoure les continents, contient la vie. À l'intérieur, il y a des courants océaniques, l'un chaud et l'autre froid, qui déplacent les eaux en créant des tempêtes, en générant de l'énergie, du vent, de l'humidité, en aidant aux migrations. Nous appelons ces courants qui nous entraînent l'Inconscient, la force qui nous propulse à travers l'incontrôlable océan du Subconscient. Et à l'intérieur, quelques organismes unicellulaires minimes, qui réussirent à enfermer une goutte d'eau dans une membrane saline de minéraux, stockant de l'information, portés par les courants, cet organisme ou cette goutte cellulaire, c'est le Conscient. Simple, n'est-ce pas ?

JE C'est beaucoup...

JE SUIS Ah, mais puissant. Eh bien, par lui-même, il peut prendre la chaleur du soleil, se réchauffer, et commencer une réaction en chaîne qui change la polarité des autres jusqu'à générer de la chaleur, et changer le courant océanique. Il peut à son tour s'unir par résonance avec d'autres semblables, créer un organisme complexe, évoluer, chercher à utiliser la force de l'inconscient à son avantage, et... nager.

JE Nager ?

JE SUIS Avoir l'apparence de la liberté, le fameux libre arbitre, c'est devenir conscient de soi, découvrir le potentiel de sa goutte d'eau, créer les outils nécessaires pour éveiller la force intérieure, et au lieu de se laisser porter par le courant, l'utiliser librement à son profit. Maintenant tu peux te déplacer dans l'Océan, dans la direction que tu ressens. Mais tu seras toujours dans l'océan, en étant un krill, un poisson ou une baleine.

JE Et qu'en est-il de celui qui a évolué sur les côtes, devenant reptile, mammifère, marchant sur les continents, jusque dans les déserts ?

JE SUIS Ah, très bien... ils ont accompli quelque chose d'impressionnant : ils sont devenus l'océan, parce qu'ils le portent à l'intérieur. Dans leurs eaux intérieures réside la mémoire de tout l'océan. Ils ne s'en sont pas libérés, ils le sont devenus, en transcendant vers un nouvel océan mental : l'Atmosphère.

JE Maintenant je dépends d'un autre type d'océan...

JE SUIS Exactement... jusqu'à ce que tu parviennes à sortir de l'atmosphère et naviguer dans l'espace. Et alors l'Espace sera ton nouvel océan, jusqu'à ce que tu t'élèves à la surface du Temps. Et un jour tu voudras quitter l'océan du temps, pour entrer dans un nouveau, dans une autre dimension. Et ensuite, dans un autre Univers... et un jour tu fermeras les yeux, et tu verras que l'Imagination était le seul océan infini capable de contenir tous les autres... Et alors, tu sauras que tout ce qui a jamais existé n'était que le Mental.

JE ...Et savoir cela, à quoi cela me sert-il ?

JE SUIS Tu as posé la question… dis-moi, à ton avis, à quoi cela sert-il… ? Peut-être devrais-tu maintenant la reformuler.

JE Si tout ce qui existe fait partie du mental que nous constituons tous, alors, et peu importe à quel point nous sommes conscients de notre environnement, nous chercherons toujours à le transcender et à en trouver un autre ; peut-être que ce que nous faisons mal, c'est essayer d'échapper à l'océan. En gros, ce que nous faisons en ce moment, c'est comme partir en vacances à la plage et avoir peur de la mer.

JE SUIS Exactement. Tu dois transcender la peur de l'éternité de ce circuit, et aller au-dessus de tout cela, reconnaître que tout est Imagination, l'océan du grand mental imaginatif qui crée avec ses pensées, avec ses impulsions. Mais tu peux modifier toute cette pensée, parce que tu es une cellule, une goutte devenue consciente. Mais elle croit encore que, pour être consciente, il faut quitter l'inconscience ou l'éradiquer de l'équation. C'est comme si le corps disait : « Maintenant que je connais l'esprit, je n'ai plus besoin de l'âme comme pont. » Ridicule. Le Subconscient et l'Inconscient sont les moyens et les outils du Conscient. La goutte ne peut éliminer ni le courant ni l'océan ; elle peut s'évaporer, oui, voler et aller dans un nuage, puis devenir neige, glace, ruisseau, rivière, lac et zone humide, mais inévitablement, un jour, elle retournera à la mer, et elle redeviendra l'océan. Tu ne peux pas échapper au circuit, parce qu'il n'existe rien d'autre que le circuit. Ceux qui s'y sentent piégés sont ceux qui se concentrent seulement sur le fait qu'ils sont emportés par le courant. Ceux qui ne peuvent pas contrôler leur vie, qui ne savent pas utiliser le milieu qu'ils ont créé, qui ne se permettent pas d'imaginer, et qui ne sont conditionnés que par l'imagination des autres.

JE Donc, si je suis le chemin, si je suis ma propre histoire, mon propre destin, je suis mon propre but, mon propre amour, si je suis ma propre croyance, ma propre projection et vérité, cela signifie que tout ce que je suis n'est qu'une idée conditionnée par un mental, et que si je deviens l'aspect conscient de ce mental, je peux utiliser le cycle lui-même pour en créer un différent.

JE SUIS Le libre arbitre ne réside que dans la conscience que je suis conditionné par tout, à un point tel que je suis moi-même ma propre condition, parce qu'en me croyant piégé je crée le piège, et en me croyant libre je crée la recherche constante de liberté. La clé du Mental est : ne crois en rien. Sois simplement le Mental. Imagine des possibilités infinies et sans fin, sans jugement, et ose être toi-même dans tout cela.

JE « Bienvenue dans la vie… crois tout, mais ne crois en rien », c'est ce qu'un ange m'a dit quand j'étais sur le point de m'incarner dans cette vie ; je me souviens de son doux visage souriant en prononçant ces mots. Maintenant je comprends…

JE SUIS Il n'aura fallu que 33 ans et une semaine de travail intérieur avec moi. Hahaha

JE La clé est dans l'imagination. L'imagination nous rendra libres, parce que là, nous sommes tout. Les limitations ne sont pas une prison, ce sont des outils de l'imagination.

JE SUIS Et c'est ainsi que tu t'étends, c'est ainsi que tu te libères, c'est alors que tu te rends compte que…



Transcription de la vidéo

Dans cette vidéo, Matias explique le message du blog et approfondit la compréhension du blog.

Leo: Mental "Toroide" / "Toroid" - M-h - 13 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour à tous, comment allez-vous ?

Bienvenue dans cette première heure où nous allons essayer de répondre à certaines questions qui sont apparues au cours de cette dernière semaine.

Rappelons qu'aujourd'hui se termine la première semaine de notre travail conscient, la semaine consacrée au Mental.

C'est sans doute pour cela que les conversations avec le JE SUIS ont été très mentales. Et peut-être que beaucoup d'entre vous sont restés avec cette sensation de ne pas tout comprendre, ou avec beaucoup de choses auxquelles réfléchir.

Je voulais avant tout préciser que, puisqu'il s'agissait de la semaine mentale, l'une des choses que j'ai senti que nous devions travailler ensemble consistait à briser de nombreux schémas mentaux.

C'est pourquoi une grande partie des conversations entre le JE et le JE SUIS, que vous avez lues sur le blog, ont directement cherché à rompre certains de ces schémas.

Et j'espère que cela a été utile.

L'idée principale de ces conversations était de nous aider à briser l'idée que nous nous faisons du Mental, ainsi que les schémas présents dans notre esprit et dans nos croyances.

Je vais maintenant lire quelques-unes des questions que vous écrivez ici et essayer de ne pas trop en manquer.

Mais je vous rappelle quelque chose : je ne répondrai pas aux questions qui n'ont rien à voir avec ce sur quoi nous travaillons actuellement. Donc, si vous me posez des questions sur la Lune, les extraterrestres ou d'autres sujets de ce genre, je ne vais pas les lire.

Pourquoi est-ce que je tremble lorsque je me connecte à mon Être supérieur ?

Par exemple, lorsque nous avons activé le chakra Racine, cela a été très intense. Pourquoi est-ce que je tremble ?

Il est normal de sentir que nous vibrons, parce qu'il s'agit d'une énergie provenant d'un autre niveau de conscience.

Le corps essaie alors d'entrer dans la même fréquence.

C'est un peu comme de l'électricité statique. Le corps cherche à tout ressentir en même temps et le système nerveux réagit à ce qui est en train de se produire.

C'est pour cette raison que l'on peut ressentir ces tremblements.

Lorsqu'une nouvelle énergie se déploie dans le corps, le système nerveux essaie de s'y adapter.

Le corps commence à comprendre ce qui se passe parce qu'il est en train de percevoir quelque chose dans l'ensemble de sa structure.

Est-il normal de ressentir des vertiges ?

Oui, il est normal de ressentir parfois des vertiges.

Notre Mental est habituellement focalisé sur cette réalité, uniquement sur celle-ci.

Lorsque descend une perception plus vaste, le Mental essaie d'élargir sa perception.

Cela amène ce que nous appelons le troisième œil à commencer à observer.

Et, par rapport à notre état habituel, cette sensation peut ressembler à celle que l'on éprouve lorsqu'on est un peu ivre ou étourdi.

C'est comme si tout à coup la perspective s'ouvrait.

Habituellement, nous utilisons une seule perspective, celle sur laquelle nous sommes focalisés. Lorsque cette perception s'élargit, il devient plus difficile de s'adapter momentanément à la réalité habituelle, parce que nous commençons à ressentir et à percevoir davantage.

Pourquoi certains chakras sont-ils beaucoup plus difficiles à travailler que d'autres ?

Certaines personnes demandent pourquoi certains chakras sont si difficiles à travailler et peuvent provoquer des émotions, des pleurs ou même des douleurs dans certaines parties du corps, alors que d'autres sont très faciles.

La raison pour laquelle certains sont plus difficiles, c'est qu'il existe des endroits ou des chakras où l'énergie s'est accumulée et s'est stagnée.

Lorsque nous apportons de la conscience et que nous nettoyons, nous ouvrons le chemin.

Cette énergie ne disparaît pas et ne s'efface pas : elle commence à circuler.

Elle commence à s'écouler comme de l'eau.

Et donc l'émotion qui était restée bloquée - puisque l'émotion est de l'énergie - commence elle aussi à bouger.

C'est alors que peuvent apparaître des émotions ou des réactions dans le corps. C'est normal dans ce processus.

Dans d'autres endroits, l'énergie circule déjà naturellement, et c'est pourquoi il n'y a pas de difficulté particulière.

Je ne ressens pas les chakras ou le JE SUIS. Je ne vois parfois que des couleurs. Qu'est-ce que je fais de travers ?

Tu ne fais rien de travers.

Il n'est pas nécessaire de ressentir quoi que ce soit.

Il n'est pas nécessaire de réussir immédiatement à se connecter au JE SUIS si tu n'y parviens pas encore.

Ce sont des exercices.

Nous avançons petit à petit.

Cela ne signifie pas que je m'assieds, que je me connecte et que soudain je vois tout, que je me connecte au JE SUIS et que l'Univers commence immédiatement à être canalisé à travers moi.

C'est un exercice qui, peut-être un jour, débloquera un chakra ou un point qui ouvrira cette potentialité ou ce sens.

Ne vous inquiétez donc pas si vous ne ressentez rien.

Ce travail n'a pas pour objectif principal de ressentir quelque chose. Il s'agit de se focaliser sur soi et d'imaginer.

Si je ressens, formidable.
Si je vois, formidable.
Mais c'est simplement quelque chose qui vient s'ajouter au travail.

Ne vous sentez donc pas mal parce que vous voyez d'autres personnes raconter qu'elles ressentent ou voient beaucoup de choses.

Cela n'a pas d'importance.

C'est comme aller écouter un concert : une personne prêtera davantage attention à un instrument, une autre au chanteur, et une autre encore à ce qui se passe autour d'elle.

Pourtant, elles assistent toutes au même concert.
Il suffit d'être là.
Je travaille sur moi-même.
Je reconnais simplement que JE suis ici et maintenant, dans cet ici et maintenant.
Peu importe donc si vous ne ressentez, ne voyez ou ne percevez rien.
Connectez-vous simplement à votre propre expérience.
Rappelez-vous que nous ne faisons pas cela pour ressentir ou canaliser quelque chose.
Nous travaillons simplement sur nous-mêmes à travers l'imagination.

À propos de la perception de « l'obscurité »

Une personne raconte que son mari a vu une présence sombre quelques jours après qu'elle eut pratiqué la méditation, et qu'il en a eu peur.

Chaque fois que nous travaillons avec la perception d'autres plans de conscience, selon cette conception, nous pouvons commencer à percevoir des êtres appartenant à ces plans.

Les premiers qui apparaissent sont souvent ceux qui sont les plus proches de la matière, ce que nous appelons ici « l'obscurité ».

L'obscurité est toujours là. On ne peut pas simplement la nier.

Lorsque nous nous ouvrons à la perception d'autres plans, cette obscurité peut être l'une des premières choses que nous percevons.

Nous avons été éduqués à avoir peur de l'obscurité.
Mais il ne faut pas nécessairement en avoir peur.

Il peut s'agir, dans cette vision, d'âmes ou d'esprits se trouvant dans un certain plan de conscience, perdus ou poursuivant simplement leur propre processus, tout comme nous poursuivons le nôtre.

Le plus important consiste à prendre conscience de ce que cela provoque en moi.
Si je perçois quelque chose et que cela provoque de la peur, je peux me demander :
Pourquoi ai-je peur ?
Pourquoi cela apparaît-il maintenant ?
Qu'est-ce que cela provoque en moi ?
À quoi cela me renvoie-t-il ?
Je travaille alors sur cette peur en moi-même.

Je n'arrive pas à prononcer la vibration du jour

Si vous ne savez pas comment prononcer la vibration du jour, vous pouvez la pratiquer tranquillement.
Et si vous n'y arrivez pas, utilisez simplement le mantra du jour :
« JE SUIS… »
La vibration n'est qu'un outil supplémentaire.
Ne vous inquiétez donc pas si vous ne savez pas parfaitement la prononcer.

Peut-on faire les alignements lorsqu'un enfant ou un bébé est à côté de nous ?

Oui, bien sûr.
Cela ne pose pas de problème puisque vous travaillez sur vous-même.
Tant que vous ne faites pas le travail sur l'autre personne à son insu, tout va bien.

Je n'ai pas le temps d'assimiler toutes les informations. Les méditations sont-elles quand même utiles ?

Oui, bien sûr.
Les méditations peuvent être utiles avec ou sans toute l'information.
Ne vous inquiétez pas.
L'information est quelque chose qui vient en plus et qui peut aider à comprendre l'alignement.
Mais chacun possède son propre rythme pour assimiler les informations.
Vous n'êtes pas obligés de comprendre le jour même tout ce que je partage.
Certains concepts peuvent demander des années avant d'être véritablement compris.
Ne vous forcez pas.
Chacun a son propre niveau et son propre rythme d'apprentissage.
Parfois, quelqu'un peut dire :
« J'ai tout compris. »
Et en réalité, non.
Trois ans plus tard, il relira peut-être la même information et dira :
« Ah ! Maintenant, j'ai compris. »
Ne vous préoccupez donc pas de tout comprendre maintenant.
L'important est de vous laisser porter, de vous permettre de ressentir.
Si cela résonne en vous et que vous vous sentez bien avec cela, c'est parfait.
L'information peut être intégrée sur plusieurs années.

Le chemin positif et le chemin négatif

Il existe deux chemins.
L'un est positif, orienté vers l'extérieur.
L'autre est négatif, orienté vers l'intérieur.
Il est important de sortir de notre tête l'idée selon laquelle :
négatif = mauvais ou obscur.
Ce n'est pas ce que signifie « négatif » ici.
Le positif est lié au mouvement vers l'extérieur, vers le haut, à l'expansion.
Il est relié aux outils que nous possédons dans la matière :
le Mental, l'Émotion et l'Action.
Je suis dans la matière et j'utilise les outils de la matière pour m'élever et m'expanser.
J'agis, je ressens, je pense.
C'est le chemin positif.
Le chemin négatif fonctionne dans l'autre direction.
Il consiste à faire descendre la force de l'Esprit vers la matière.
C'est le chemin vers l'intérieur.
Il est relié à :
la Sagesse, la Volonté et l'Amour.
Retirons donc l'idée que « négatif » signifie mauvais ou sombre.
Dans ce travail :
Négatif = intérieur.
Il faut intégrer les deux processus.
L'extérieur et l'intérieur.
Le Mental, l'Émotion et l'Action, mais aussi la Sagesse, la Volonté et l'Amour.

Si je commence les méditations seulement maintenant, dois-je refaire toutes les précédentes ?

Si quelqu'un veut commencer aujourd'hui, je lui recommande de prendre au moins cinq minutes pour faire descendre la conscience dans chacun des portails déjà travaillés.

Avec une inspiration profonde, je pense au premier chakra.
Je visualise la fleur qui s'ouvre.
Et je dis : « JE SUIS le Portail de… »
Puis j'expire.
Je peux parcourir ainsi tous les portails avant de poursuivre avec la méditation du jour.
En cinq minutes, cela peut être fait.

Il ne s'agit pas nécessairement de refaire intégralement toutes les méditations précédentes, mais de retrouver l'alignement avec chacun des portails avant de continuer.

Mes émotions deviennent de plus en plus intenses

Certaines personnes disent que leurs émotions deviennent de plus en plus fortes et qu'elles ont du mal à les arrêter.

À mesure que nous méditons, elles semblent parfois devenir encore plus intenses.
C'est normal dans le cadre de ce travail parce que nous faisons descendre de l'énergie.

Au cours des prochains jours, nous allons justement travailler sur le plan émotionnel afin d'aligner cet aspect.

Les émotions « négatives » nourrissent-elles la graine ? Est-ce une bonne chose ?

Toute graine a besoin d'engrais pour pousser.
Donc, oui, un peu de merde ne lui fait pas de mal !
Parce que ce sont des nutriments.
Ce que nous considérons comme négatif peut devenir, pour la terre, de l'engrais.
Si des émotions négatives apparaissent, je peux donc les utiliser pour nourrir la graine.
Je transforme cette énergie.
Je lui donne un but.

Il est très courant, lorsque l'on effectue ce type de travail énergétique, que remontent des émotions qui étaient restées silencieuses.

Quelqu'un peut alors se demander :
« Pourquoi suis-je plus irritable ? »
« Pourquoi suis-je plus en colère ? »
« Pourquoi suis-je plus fatigué ? »
Parce que tout cela était déjà à l'intérieur et que maintenant nous le faisons sortir.
C'est un peu comme si nous nettoyions l'intérieur d'un tuyau.
Tout ce qui était accumulé finit par sortir de l'autre côté.
Et cette matière peut ensuite servir à nourrir les graines qui ont besoin de fleurir.
Cette énergie n'était pas utilisée.
Il faut donc lui donner un nouveau but.
Et ce but peut être de nourrir les graines qui sont en nous.

Ainsi, si tu ressens ce genre d'émotions, imagine-les contenues dans une sphère et place cette énergie dans la graine afin qu'elle puisse la nourrir et permettre à quelque chose de nouveau de fleurir.

Donne un but à l'énergie que tu appelais négative.

Est-il nécessaire d'aller dans les temples tous les jours ?

Non.

Aller dans les temples était une tâche supplémentaire que j'ai proposée aux personnes qui souhaitaient collaborer à l'expansion de ce travail dans le réseau de l'inconscient collectif.

Ce n'est pas obligatoire.
Si vous ne pouvez pas y aller un jour, ce n'est pas grave.
Détendez-vous.
Faites-le lorsque vous le pouvez et lorsque vous le ressentez.

Pourquoi certaines méditations me laissent-elles épuisé ?

Par exemple, quelqu'un évoque la méditation des genoux.

Il est très courant, lorsque nous travaillons avec les énergies, que le processus de reconfiguration demande davantage de sommeil, parce que le corps assimile de nouvelles informations.

Lorsque le corps assimile de l'information, il a besoin de dormir.
C'est quelque chose de biologique et de naturel.
Nous le faisons tous les jours.
Tout au long de la journée, nous vivons des expériences et assimilons constamment des données.
Puis, pendant la nuit, l'information s'intègre durant le sommeil.
Le sommeil est un moment où l'information peut se déposer dans le corps.

Ainsi, lorsque nous intégrons quelque chose de nouveau, il peut être normal de nous sentir fatigués et d'avoir envie de dormir.

Essayez donc de vous reposer.
Ne vous forcez pas à vous demander constamment :
« Pourquoi suis-je fatigué ? »
Détendez-vous.
Le corps est en train d'intégrer.

Ce processus d'alignement avec le JE SUIS aide-t-il à trouver notre mission et notre but ?

Le processus que nous accomplissons cette année vise essentiellement à arriver en 2022 avec le plus grand nombre possible de personnes alignées avec le JE SUIS.

Pourquoi ?
Parce qu'en février 2022, nous devrons effectuer une activation tous ensemble dans le réseau planétaire.
Il est donc nécessaire que nous soyons correctement alignés avec le concept du JE SUIS.
Toute cette année possède ce but.

L'objectif est la reconnexion de ce réseau de conscience et, à partir de là, de recevoir des informations qui permettront ensuite de travailler au développement social et à différents projets futurs.

C'est une étape dans un objectif plus vaste.
Mais ce qui est fondamental maintenant, ce n'est pas de nous concentrer sur ce futur projet.
C'est de nous concentrer sur nous-mêmes, afin de pouvoir ensuite réaliser cela.

Comment savoir si je suis en train de m'aligner ?

La manière de savoir si je commence à m'aligner est d'observer si quelque chose commence à bouger en moi :
des choses que je ne ressentais pas auparavant,
des pensées que je n'avais pas,
des actions que je ne faisais pas,
une perception différente.
Lorsque des choses commencent à changer en moi, c'est déjà un signe.

Même ressentir des émotions qui me donnent l'impression d'être désaligné, ou ne pas comprendre ce qui se passe, peut faire partie du processus d'alignement.

Nous n'en sommes qu'à 10 jours sur 360.
Donc, avançons pas à pas.

Si tu te sens différent, si tu ressens des émotions que tu n'avais jamais exprimées, si tu commences à accomplir des actions inhabituelles, si tu observes des changements - qu'ils te paraissent bons ou mauvais - cela signifie déjà que quelque chose bouge.

Tu es en chemin.

Et si je ne comprends pas la relation entre les sphères ?

Tu n'as pas besoin de tout comprendre immédiatement.
Je sais que certains essaient peut-être de comprendre chaque chose pendant la méditation.
Je vous demande simplement de respirer et d'inspirer l'information sans trop penser.
Certains comprendront rapidement.
D'autres plus lentement.
Ce n'est pas grave.

Questions liées au corps et aux organes

Certaines personnes demandent ce qui se passe lorsqu'un organe ou une partie physique du corps n'est plus présent, par exemple après une opération.

Dans ce cas, même si l'organe physique n'est plus là, la personne peut continuer à travailler avec la perception énergétique de cette région.

L'absence de l'ancrage physique peut simplement rendre le processus plus difficile à ressentir.
Le travail consiste alors à apporter la conscience et l'énergie à cet espace du corps.

Dans le cas d'une interruption de grossesse, par exemple, je suggère de laisser l'énergie et l'émotion traverser et sortir du corps, comme dans un processus de libération, afin de nettoyer le canal.

Qu'est-ce que le JE SUIS ?

Une personne demande :

« Je suis encore confuse sur ce qu'est le JE SUIS. Est-ce que cela signifie que nous faisons partie d'une réalité plus grande, d'un Être plus grand, ou bien sommes-nous chacun en train de devenir un créateur ? »

En réalité, les deux.
Pour le comprendre, imaginez la réalité comme une sphère.
Au centre de cette sphère se trouve un point.
Toutes les particules qui composent la surface extérieure de la sphère sont à la même distance du centre.

Chaque particule extérieure peut ainsi être considérée comme une projection de l'unique point qui se trouve au centre.

Le centre représente le JE SUIS.
Tous les points à l'extérieur sont des projections de ce centre.
Mais chacun regarde dans une direction différente.
Si je suis situé en haut de la sphère, je regarde vers le haut.
Si je suis en bas, ma perspective est différente.
Si je suis sur un côté, j'observe encore une autre direction.
Ainsi, nous avons tous des perspectives différentes, mais une origine commune dans le centre.
Et chaque point possède en lui le potentiel du centre.

Cela signifie que chacun de nous, même avec une perspective différente, possède le potentiel de devenir lui-même un nouveau centre pour un nouvel univers.

Ainsi, nous sommes à la fois les projections d'une réalité plus grande et des centres potentiels de nouvelles créations.

Voilà l'idée du JE SUIS.
Beaucoup de personnes ont également demandé pourquoi nous devons vivre 144 fois.

C'est un sujet très long et je ne vais pas l'expliquer maintenant. Je consacrerai une vidéo spécifique à cette question.

Nous commençons maintenant le travail du jour : le Toroïde

Aujourd'hui, nous clôturons le processus du Mental.
Rappelez-vous :
nous travaillons actuellement le Mental ;
demain nous commencerons l'Émotionnel ;
puis viendra le Physique.
Aujourd'hui nous clôturons donc le processus mental de ce mois.
C'est pour cette raison que nous travaillons avec le Toroïde, puisqu'il intègre l'ensemble des chakras.
Le toroïde est cette forme qui ressemble à une pomme.
Et nous nous trouvons au centre de cette pomme.

Nous allons utiliser cette structure pour intégrer tout le travail effectué au cours de ces dix derniers jours.

JE SUIS LE MENTAL

Ce que j'ai écrit aujourd'hui concerne l'affirmation :
JE SUIS LE MENTAL.

Le concept de « JE SUIS le Mental » implique que tout ce que j'ai construit dans ma réalité repose sur des aspects mentaux du Cosmos, sur l'idée mentale de l'Univers.

Dans les conceptions anciennes, Mental et Esprit étaient une seule et même chose.
Aujourd'hui nous les séparons en disant « le Mental » d'un côté et « l'Esprit » de l'autre.
Mais à l'origine, ils désignent ce plan spirituel ou mental dans lequel tout est généré :
le monde des idées.

Les textes de ces derniers jours ont donc cherché à nous permettre de comprendre mentalement les concepts qui nous construisent et qui font de nous ce que nous sommes.

Aujourd'hui est le dernier jour de la semaine mentale dans la constellation du Lion, dont l'aspect du JE SUIS est :

JE PEUX.

La vibration du jour est :

M-h.

Le M représente la porte.

Le H est un son qui approfondit la lettre précédente et qui est relié à l'éternité, à ce qui est éternel.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 44 min 45.

LA MÉDITATION

Reconnais maintenant les zones les plus chaudes de ta peau et les zones les plus fraîches.

Les parties chaudes indiquent les endroits où l'énergie circule davantage.

Les zones fraîches sont celles où tu ressens moins d'énergie à la surface de ta peau.

Ressens les sensations de cette chaleur se déplacer dans ton corps.

Observe.

Ressens.

Maintenant, perçois l'émotion qui t'entoure.

Est-ce une émotion qui t'expanse ?

Qui t'enveloppe ?

Qui te protège ?

Qui t'emprisonne ?

Comment la ressens-tu ?

Ne cherche pas à l'analyser.

Respire profondément cette émotion.

Puis accueille la première idée qui apparaît.

Quelle est l'idée qui t'entoure et qui permet aux autres de percevoir qui tu es ?

Quelle est l'idée que tu as de toi-même ?

Quelle est l'idée que les autres semblent percevoir de toi ?

Ne réfléchis pas.

Permets-toi simplement de percevoir cette idée qui t'entoure et qui reflète ce que tu crois être.

Contemple cette idée.

Observe-toi construit par cette idée.

Sans jugement.

Sans pensée.

Inspire-la profondément.

Reconnais cette idée.

Observe-la.

Ne la juge pas.

Inspire-la.

Prends maintenant conscience que :

ce que ressent ta peau,

l'émotion présente en cet instant,

et l'idée qui te reflète

sont les trois outils dont ton JE SUIS dispose aujourd'hui pour nourrir la graine que JE SUIS.

Reconnais que ces sensations dans ta peau, cette émotion qui apparaît et cette idée qui te reflète constituent trois outils permettant au JE SUIS de nourrir la graine que tu es.

Inspire profondément.

Avec tes mains, ressens une petite sphère autour de ton corps, au niveau de ta peau.

Puis ressens une sphère plus grande correspondant à ton émotion.

Et perçois une troisième sphère encore plus vaste correspondant à l'idée.

Ces trois couches t'entourent dans toutes les directions.

Sans réfléchir, permets-toi maintenant de recevoir l'information qui relie ces trois sphères.

Pourquoi ma peau est-elle reliée à cette émotion ?

Pourquoi cette émotion est-elle reliée à cette idée ?

Permets simplement à l'information d'apparaître.

Ne réfléchis pas trop.

Laisse l'information traverser ton Mental.

Inspire.

Et reconnais ces trois outils.

Contemple maintenant au-dessus de toi l'énergie du JE SUIS, comme une lumière descendant vers ton être.

Inspire profondément.

Ressens la lumière du JE SUIS traverser chacun de tes chakras :

- Couronne,
- Troisième Œil,
- Gorge,
- Cœur,
- Plexus solaire,
- Sacré,
- Racine,
- Genoux,
- Chevilles.

Permets à la lumière du JE SUIS de descendre à travers chacun de ces chakras.

Inspire profondément.

Permets ensuite à cette lumière de sortir par la plante de tes pieds.

Elle descend, puis commence à entourer toutes les sphères depuis le bas.

Elle remonte à l'extérieur de ton champ,
passe sur les côtés,
arrive au-dessus de toi,
puis redescend par ta Couronne.
Elle traverse de nouveau tous les chakras,
descend jusqu'aux pieds,
ressort par la plante des pieds,
remonte autour de toi
et redescend encore par la Couronne.
Encore et encore.
Observe ce mouvement continu.
Ressens ce flux constant d'énergie.
Tu es au centre du Toroïde.
Observe le Toroïde autour de toi et en toi.
Visualise sa lumière en train de dissoudre les trois sphères :

- la sphère du corps,
- la sphère de l'émotion,
- la sphère du Mental.

Reconnais-toi comme la graine qui absorbe toute cette information et tous ces nutriments dans l'Esprit.
Ressens la lumière du Toroïde dissoudre les trois sphères du corps, de l'émotion et du Mental.
Et reconnais-toi comme la graine capable d'absorber toute cette information.
Nous allons maintenant commencer à résonner encore et encore avec la vibration du jour.
Maintiens la résonance.
Inspire cette vibration.
Et active le potentiel de ton être :
JE PEUX.
Imagine.
Ressens.
Perçois ton être qui s'ouvre.
Qui fleurit.
Qui s'expanse dans toutes les directions comme une gigantesque fleur aux couleurs de l'arc-en-ciel.
Ressens ton être, ton cercle, s'ouvrir dans toutes les directions comme une immense fleur multicolore.
Ressens que tout ton Toroïde devient une énorme fleur arc-en-ciel.
Souris.
Et active la porte vers l'Éternel.
Vers le grand Mental éternel de l'Imagination.
JE SUIS LE PORTAIL ÉTERNEL.
Ressens l'expansion du Mental à travers les couleurs de ta fleur.
Ressens l'arc-en-ciel s'étendre.

Et reconnais toutes les fleurs arc-en-ciel qui s'allument en cet instant dans l'ensemble du réseau planétaire.

Ressens cet arc-en-ciel envelopper toute la Terre.

Le Toroïde arc-en-ciel de la Terre.

JE SUIS le Mental et l'Imagination.

JE SUIS le Portail vers l'Éternité.

Souris.

Inspire profondément.

Ressens le parfum des fleurs.

Reconnais que ton unique limite est l'Imagination.

Souris.

JE SUIS le Portail vers l'Éternité.

JE PEUX être éternel.

JE PEUX être libre de mes pensées.

JE PEUX être illimité.

JE PEUX être le Portail vers l'Éternité.

Souris.

Ressens le réseau arc-en-ciel de l'Imagination.

JE reconnais en moi tout le potentiel du Mental cosmique universel.

JE reconnais en moi tout le potentiel du Mental cosmique.

Porte maintenant tes mains sur ton cœur.

Inspire.

Garde l'air.

Expire.

Encore une fois, plus profondément.

Inspire.

Garde.

Expire.

Encore une fois.

Et lorsque tu expires, libère toute la tension.

Libère toute l'énergie accumulée dans le corps.

Toute l'électricité statique présente dans les cheveux, dans la peau.

Étire ton corps.

Bâille.

Libère la tension.

Si tu en ressens le besoin, tu peux crier, rire, soupirer.

Relâche.

Détends-toi.

Puis ouvre les yeux.

Reviens ici.

Maintenant.

Tout va bien ?

Parfait.

Je vous recommande maintenant, si vous le pouvez, de sortir un peu dehors et de décharger l'énergie.

Laissez-la sortir physiquement.

Si nécessaire, criez, soupirez, bâillez, chantez, faites ce dont votre corps a besoin.

Laissez sortir l'énergie.

Bienvenue maintenant dans la Semaine Émotionnelle

Merci d'être là.

Merci d'être.

Et reposez-vous.

Nous nous retrouverons demain à 20 h 20, heure d'Égypte, pour commencer la Semaine Émotionnelle.

Merci.

Merci.

Information : L'alignement peut être écouté dans la vidéo originale. Même si le langage vous échappe, les codes transmis par Matías se transmettent malgré tout, et vous en avez ci-dessus la compréhension en français.

La suite du chemin du Lion
dans le livre 2.