Le chemin initiatique

YOSOY

Matías De Stefano



♌

Le mois du Lion

Livre 3 ◆ La semaine physique

Jours 21 à 30 ◆ du 24 août au 2 septembre 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 jours 21 à 30 du Lion, la semaine physique. 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 21	La Tête	24 août 2020
	Apprendre à écouter, harmoniser pensée, émotion et action, et reconnaître le corps comme chemin de l'esprit.	
Jour 22	La Vision	25 août 2020
	Elargir sa perception, comprendre le troisième œil et intégrer éveil, sommeil et conscience sur le chemin YOSOY.	
Jour 23	Le Développement	26 août 2020
	Thyroïde, expression, apprentissage et vérité. Trouver l'équilibre entre parole et silence pour poursuivre son développement.	
Jour 24	La Défense	27 août 2020
	Comprendre le thymus, nos mécanismes de défense et le chemin qui transforme la peur et les conditions en amour inconditionnel.	
Jour 25	Le Vouloir	28 août 2020
	Comprendre le vouloir, le vide, les liens, le service et le plexus pour revenir au centre et vivre l'amour inconditionnel.	
Jour 26	La Volonté	29 août 2020
	Le pardon libère l'énergie retenue : dépasser peur et frustration permet d'agir, de transformer ce que l'on reçoit et de retrouver sa puissance créatrice.	
Jour 27	La Sexualité	30 août 2020
	Réconcilier corps et esprit, libérer l'énergie vitale et reconnaître la matière comme expression du Ciel.	
Jour 28	La Culpabilité	31 août 2020
	Libérer la culpabilité, comprendre les erreurs comme apprentissage et éclairer le chemin personnel et ancestral par la conscience.	
Jour 29	La Constance	1er septembre 2020
	La constance nous apprend à avancer pas à pas, à habiter le présent et à transformer chaque action consciente en potentiel pour notre avenir.	
Jour 30	La Plénitude	2 septembre 2020
	Unir Esprit, Âme et Corps, habiter pleinement la matière et reconnaître le JE SUIS Ici et Maintenant pour vivre la Plénitude de l'Être.	

Jour 21 ◆ 24 août 2020

La Tête

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE CHEMIN DE L'ESPRIT

JE PEUX

Ce vingt-et-unième jour ouvre le cycle consacré au corps physique et nous conduit vers la Couronne, la tête et l'écoute. Après avoir exploré le mental puis l'émotionnel, il s'agit maintenant d'observer comment l'esprit, l'âme et le corps forment une seule réalité vibratoire. À travers l'image de la musique, Matías montre que nos pensées, nos émotions et nos actions sont comme des notes appelées à s'accorder. L'équilibre ne consiste donc pas à supprimer ce que nous ressentons, mais à retrouver une cohérence intérieure. Et pour entendre cette harmonie, une capacité devient essentielle : apprendre véritablement à écouter.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Physique

Chakra : Couronne

Vibration du jour : Sa

Affirmation : JE SUIS le Chemin de l'Esprit

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

Clé : concevoir le Chemin du Corps.

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

Code du jour : VIBRATION « H » = Ainsi, l'âme soupire en contemplant la merveilleuse création, fruit de son énergie, de son émotion et de son amour. La troisième « H » est Hum, l'expiration, dans laquelle les idées de l'esprit et les émotions de l'âme deviennent physiques : action, matière, corps. C'est le moment de la grande expansion, de l'immense explosion qui donne naissance à notre réalité connue : le « Big Bang ».



L'enseignement du jour

Le message central de ce jour est que le mental, l'émotionnel et le physique ne sont pas trois réalités séparées. Ils sont trois expressions d'un même être, comme l'eau peut être solide, liquide ou gazeuse. Une idée met une énergie en mouvement, cette énergie est vécue émotionnellement puis s'exprime dans la matière et dans le corps. Le corps devient ainsi le lieu où l'esprit peut se manifester, se connaître et faire l'expérience de lui-même.

Pour rendre ce fonctionnement compréhensible, le JE SUIS utilise l'image de la musique. L'existence est présentée comme une vibration continue que notre conscience découpe en notes afin de pouvoir la percevoir. Les différents centres du corps deviennent alors comparables aux notes d'une gamme. Lorsque ce que nous pensons, ce que nous ressentons et ce que nous faisons vibrent ensemble, ils forment un accord harmonieux. Lorsqu'ils poursuivent des directions contradictoires, une dissonance apparaît, vécue intérieurement comme conflit, frustration ou déséquilibre.

La tête et le chakra Couronne représentent ici la recherche de cet équilibre. Matías relie symboliquement l'hypophyse, le système hormonal, l'oreille interne et l'écoute à cette capacité d'harmonisation. La tête devient ainsi le lieu où les multiples informations et expériences de l'être cherchent à se réunir. Le processus d'« information » est alors compris comme un processus de mise en forme de soi : intégrer ce que nous vivons jusqu'à pouvoir en faire une mélodie cohérente.

La pratique proposée est très concrète : apprendre à écouter l'autre sans préparer immédiatement sa réponse ni parler par-dessus ses paroles. Cette écoute extérieure entraîne l'écoute intérieure. Selon cet enseignement, si nous voulons reconnaître la voix du JE SUIS, nous devons d'abord créer en nous suffisamment de silence pour entendre ce qui est déjà là. Le chemin du corps devient alors le chemin de l'esprit : rendre nos pensées, nos émotions et nos actes suffisamment cohérents pour que notre être tout entier devienne une seule chanson.

Citation du jour

« Bénie soit la matière, car elle est le miracle de l'esprit. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 21 ◆ 24 août 2020

JE Aujourd'hui, je me suis réveillé avec des vertiges, faible et avec un léger mal de tête…

JE SUIS Probablement parce que tu es en train de t'aligner avec la tâche du jour.

JE Oui, c'est très certainement ça, puisque je vis le processus jour après jour, aligné avec ce que nous devons travailler. Hier, j'ai pu comprendre quelque chose de très fort pour moi, qui vient conclure ma semaine de travail émotionnel, et c'est peut-être ce qui fait que je me sens ainsi aujourd'hui.

JE SUIS Quel a été le processus ?

JE Eh bien… après avoir travaillé avec ce que je ressens, avec mes ancêtres et tout le reste, j'ai réalisé que j'avais choisi d'apprendre à jouer du piano cette semaine, précisément au moment où se terminaient les dix jours consacrés à l'émotionnel. En février 2020, nous avions acheté un piano pour que Guille puisse en jouer pendant les voyages, mais je n'avais jamais vraiment réalisé que ce piano était à moi. Dans ma tête, je l'avais acheté pour Guille.

Le fait est que le piano est resté en Égypte pendant tous les voyages qui ont suivi, et j'avais décidé que j'apprendrais à en jouer si je revenais ici. Comme je vais y rester un an, je n'avais plus d'excuse. Alors je l'ai ramené et j'ai commencé il y a quelques jours. Mais ce n'est qu'hier, lorsque nous avons refermé le

toroïde émotionnel, que j'ai compris pourquoi il m'est si difficile de jouer du piano, et pourquoi cela me rend à la fois si nerveux et si frustré.

Depuis ma naissance, on n'entendait pratiquement rien d'autre chez moi que de la musique classique. Mon grand-père en était passionné et possédait une immense collection de CD. J'écoutais tout avec lui, chaque jour. Pendant qu'il nettoyait sa collection de pièces de monnaie, car il adorait la numismatique, je m'asseyais près de lui pour dessiner et, en silence, nous écoutions tous les deux Chopin, Mozart, Holst…

C'est à cause de cela que j'ai voulu apprendre le piano.

Pour mes huit ans, ma mère m'avait offert un petit piano, un orgue, et j'avais commencé à prendre des cours. Je voulais jouer de la musique classique, mais la professeure que j'avais était horrible. Elle me faisait jouer La Cucaracha et Joyeux anniversaire, et elle me faisait passer des heures à écrire la note DO sur une page, RE sur une autre, et ainsi de suite pour toutes les notes.

En plus, elle fumait à côté de moi pendant qu'elle « m'enseignait ».

Je n'ai jamais rien appris avec elle.

Lorsque je rentrais chez moi, j'essayais de jouer tout seul Für Elise, Clair de lune et beaucoup d'autres morceaux.

Un jour, j'ai créé ma propre mélodie et j'ai réussi quelque chose qui me semblait impossible : jouer avec les deux mains. J'ai perfectionné cette chanson et je la travaillais chaque semaine.

Lorsque j'avais neuf ans, mon grand-père était en train de mourir, même si aucun de nous ne le savait. Lui seul le savait, car il avait choisi de se laisser mourir en ne prenant plus d'insuline pour son diabète. Un jour, bien plus tard, ma grand-mère m'a raconté que lorsque mon grand-père avait entendu dans son intégralité la chanson que j'avais composée, il s'était mis à pleurer, ce qui était très inhabituel chez lui.

Ma grand-mère lui avait demandé ce qui lui arrivait, et il avait répondu : « C'est mon Requiem. »

Une chanson ou une prière pour les morts.

Il aimait toujours plaisanter en disant qu'il allait avoir une crise cardiaque, mais quelques mois plus tard, la vraie est arrivée. La chanson que j'avais composée était son Requiem. Depuis sa mort, je ne l'ai plus jamais jouée et, peu de temps après, j'ai complètement arrêté le piano.

Hier, j'ai réalisé que c'était ma main gauche, celle du cœur, que je n'arrivais pas à bouger facilement, et j'ai reconnu le traumatisme émotionnel que mon subconscient avait associé au piano. Mon corps réagissait à quelque chose que je n'avais jamais relié à tout cela. Et il m'a semblé très symbolique qu'après avoir guéri tout cela, j'aie décidé d'apprendre à en jouer à nouveau.

JE SUIS Il est normal que, lorsque le processus émotionnel est compris ou qu'on lui permet d'être ressenti, il passe dans le corps physique sous la forme d'une réaction. Au commencement, tout est une idée, mise en mouvement par l'énergie, traitée dans l'émotion puis matérialisée dans l'action. Ainsi, tout ce que tu penses ou perçois, tu le ressentiras comme une émotion en toi, qui passera ensuite dans tes organes.

C'est pour cela que la réaction de notre corps, ce que nous appelons les « symptômes », peut apparaître de deux manières.

1. La première : tu n'as jamais prêté attention au processus émotionnel, alors celui-ci cherche à attirer ton attention à travers la maladie ou un problème physique.
2. La seconde : lorsque tu travailles sur ce processus et que tu commences à en prendre conscience, le corps essaie de le traiter et de le rééquilibrer, ce qui peut te faire ressentir de l'épuisement, des vertiges et certaines douleurs.

JE Donc peu importe que ce soit quelque chose de bon ou de mauvais, ça fera mal quand même, héhé.

JE SUIS Eh bien, c'est comme lorsque tu restes assis toute la journée devant ton ordinateur dans une mauvaise posture et que tout te fait ensuite mal, ou lorsque tu vas à la salle de sport et que tout te fait mal, mais que tu te sens pourtant mieux.

JE Je comprends.

JE SUIS Le corps fonctionne par impulsions, par réactions aux événements extérieurs qui modifient l'intérieur. Par conséquent, bien souvent, le corps ne sait pas faire la différence entre plaisir et douleur : les deux se mélangent. L'une des clés fondamentales à comprendre est que, pour le corps, il ne s'agit que d'impulsions. C'est ta capacité à gérer ces impulsions électriques qui déclenchera l'adrénaline ou la dopamine.

JE … Attends une minute.

Quelque chose vient de me traverser l'esprit avec ce que tu viens de dire…

Hier, nous avons parlé du fait que l'émotion est essentielle comme moyen d'assimiler l'information, et qu'elle constitue l'intelligence la plus importante.

Mais en t'entendant décrire cela, je viens de réaliser que toutes **les émotions ne sont pas des énergies extérieures, mais qu'elles sont produites par des hormones.** Une hormone, ou un mélange d'hormones, produit chacune des réactions physiques que nous connaissons sous le nom d'émotions…

Donc toutes les émotions que nous ressentons n'apparaissent pas d'abord comme un symptôme ; elles sont plutôt une réaction au symptôme…

JE SUIS Et c'est ainsi que tu ouvres les différentes couches de l'oignon.

Les émotions, comme nous en avons parlé hier, sont électromagnétiques : ce sont des impulsions énergétiques positives et négatives.

Mais toi, comme beaucoup d'humains, tu es conçu pour analyser les différentes parties et, instinctivement, lorsque nous avons dit cela, tu as séparé le corps physique comme s'il était quelque chose de différent, alors que **le corps physique est précisément la manifestation de ces impulsions.**

Tôt ou tard, les religieux, les spirituels et les spiritualistes comprendront qu'il n'existe aucune division entre **le mental, l'émotionnel et le physique, mais que tous trois sont des réactions entre différents**

aspects d'un même être ou d'une même chose.

Comme nous l'avons dit, de la même manière que l'Eau possède un état solide, liquide et gazeux, l'Être possède un état mental, émotionnel et physique.

Et un jour, eh bien, les athées et les scientifiques comprendront eux aussi que l'esprit et la divinité faisaient partie de cette matière qu'ils ont tant étudiée, afin de comprendre la spiritualité qui réside en elle.

Comme un ouroboros, l'impulsion de la vibration cosmique génère de l'énergie ; cette énergie génère la matière ; et la matière génère des hormones qui permettent, au moyen d'impulsions électriques, de produire des émotions qui interprètent ces énergies et qui sont ensuite traitées par le mental sous forme de données et d'informations.

JE Je comprends. C'est-à-dire que c'est comme un cycle. **C'est le même être qui se manifeste à travers sa propre création puis qui s'interprète lui-même au sein de cette création.**

JE SUIS Ainsi, tu es l'esprit manifesté. Le corps, la biologie, la matière sont l'expression de la conscience spirituelle ; ils sont la projection de l'énergie cosmique.

Maintenant, tu as commencé à étudier le piano, n'est-ce pas ?

JE Oui.

JE SUIS Eh bien, laisse-moi t'expliquer quelque chose à propos de la musique. **Il n'existe pas différents sons ou différentes notes dans l'univers, mais une onde constante de vibration dont les fréquences changent, comme un seul océan rempli d'une multitude de vagues.**

Maintenant, imagine-toi sur un petit radeau au milieu de cet immense océan, disons au milieu de l'océan Pacifique. À quelle distance penses-tu pouvoir voir les vagues à l'horizon avec tes yeux humains ?

JE Hmm... Je ne sais pas vraiment...

JE SUIS Environ cinq kilomètres avec un horizon dégagé et parfaitement clair.

Or, l'océan Pacifique mesure environ 18 500 kilomètres sur 14 500 kilomètres.

Autrement dit, tu ne verras que cinq kilomètres de vagues autour de toi, et plus elles seront éloignées, plus elles seront difficiles à percevoir.

Maintenant, ferme les yeux et imagine que tu ne peux entendre le bruit des vagues que dans ces cinq kilomètres.

Mais les plus éloignées seront couvertes par le bruit des vagues les plus proches de toi.

Eh bien, imagine que tu puisses entendre les vagues qui se trouvent à 10 000 kilomètres de toi...

JE Impossible...

JE SUIS Ce qui ne signifie pas qu'elles n'existent pas.

Ainsi, l'être humain a cartographié l'océan en le divisant en régions, en mers, en courants océaniques, en délimitant les vagues afin de pouvoir définir des distances, des espaces et des points de référence.

En musique, vous appelez cela des Notes.

En réalité, elles n'existent pas en tant que telles. Elles sont arbitraires et servent uniquement à délimiter les espaces que vous êtes capables de percevoir.

Les notes que tu connais sont toujours les mêmes tout au long de ta vie. Ce sont celles qui entrent dans les cinq kilomètres que tu peux voir et entendre.

C'est ainsi que fonctionne ton cerveau.

Il sépare, limite, divise, avec l'intention de pouvoir percevoir quelque chose qu'il est impossible de contrôler.

Et pour cela, l'énergie, cet immense océan, a besoin de notes afin de pouvoir être comprise.

Lorsque les vagues atteignent les cinq kilomètres, le cycle recommence, mais dans une instance supérieure, ce qui crée ce que vous appelez les « gammes », c'est-à-dire une octave supplémentaire de vibration.

Le cycle continue alors de se répéter jusqu'à ce qu'il disparaisse de ta perception en raison de ton incapacité à le percevoir.

Regarde le clavier de ton piano et tu verras qu'au centre, tu te retrouves face à douze notes principales : sept touches majeures et cinq touches mineures.

Ces douze notes sont les principales pour jouer n'importe quelle chanson que tu souhaites interpréter.

Parfois, tu peux descendre douze notes plus bas, vers la gauche, ou monter douze notes plus haut, vers la droite.

Mais le centre, c'est toi.

Tu es un continuum de vibrations qui ont été divisées en différents aspects que tu peux percevoir, et les douze aspects centraux constituent ton corps.

Ainsi, parmi ces douze notes, tu peux observer les sept tons majeurs que tu appelles les glandes, chacune animée par ses roues énergétiques, les chakras : l'hypophyse, la pinéale, la thyroïde, le thymus, le pancréas, les surrénales et les organes génitaux.

Puis tu as les cinq touches mineures : les genoux, les chevilles, le centre inférieur ou ancrage, le centre supérieur ou connexion au Soi Supérieur, et la Peau reliée au Cœur.

Dans l'immensité de la vibration éternelle, l'être s'est divisé en centaines de regroupements de douze notes, et l'un de ces regroupements, c'est toi, ici et maintenant.

Sur une gamme plus grave vibrent tes organes ; sur une gamme intermédiaire résonnent tes émotions ; et sur une gamme plus aiguë se trouvent tes idées.

Mais la gamme se poursuit encore : vers le Soi Supérieur, vers les autres dimensions, vers la Maîtrise et la Divinité d'un côté ; vers la nature et l'obscurité de l'autre.

Un être gigantesque dont tu n'es que douze notes reliées à une gamme supérieure et une gamme inférieure, soit trente-six notes constituant ton être mental, émotionnel et physique.

JE Waouh… Oui, je crois que j'arrive à le visualiser.

JE SUIS Ainsi, ton équilibre utilise les harmoniques entre ces notes.

JE Les accords.

JE SUIS Les accords sont des groupes de trois notes, c'est-à-dire un organe ou une glande associé à une énergie ou une émotion, elle-même reliée à une idée ou à une croyance. Lorsque tu parviens à connecter un accord physique avec un accord émotionnel ou mental, la musique devient harmonieuse. Autrement dit, si tu joues l'accord de DO sur une gamme intermédiaire en même temps qu'un accord de DO sur une gamme grave, le résultat sera relativement mélodieux.

Mais si tu joues l'accord de DO avec un accord de RE, cela produira une dissonance.

JE Un exemple… s'il te plaît…

JE SUIS Visualisons l'accord de DO dans ton corps.

Disons que, parmi les douze notes, DO correspond à ton centre inférieur situé sous tes pieds.

Ainsi, nous aurions :

DO# dans les chevilles,
RE dans les genoux,
RE# dans les organes génitaux,
MI dans le Sacré,
FA dans le Plexus,
FA# dans le Cœur,
SOL dans le Haut-Cœur,
SOL# dans le Laryngé,
LA dans le Troisième Œil,
LA# dans la Couronne,
et SI dans le centre supérieur situé au-dessus de la tête.

JE L'accord de DO serait donc : Centre Inférieur, Sacré et Haut-Cœur.

Ce qui signifierait plus ou moins que c'est l'accord lié à « l'Amour Infini et Inconditionnel de la Terre Mère Créatrice de Vie ».

JE SUIS Exactement.

Maintenant, imagine que mon corps soit relié à la Terre et à son potentiel créateur, mais que toute mon émotion se trouve dans l'accord de DO#, c'est-à-dire DO#, FA et SOL#, soit les chakras de la Cheville, du Plexus et du Laryngé.

Cela signifierait essentiellement :

« Faire son Propre Chemin vers la recherche de ma Vérité. »

JE Bien sûr. Mon être physique serait en dissonance avec ma volonté émotionnelle et un conflit se créerait, puisque je n'arriverais jamais à atteindre mon objectif.

JE SUIS Lorsque nous ne sommes pas alignés, il n'y a pas d'harmonie.

S'il n'y a pas d'harmonie, il y a dissonance, et cela génère du bruit, du chaos, de la frustration, du dégoût, de la dépression…

Maintenant, pense que chaque note n'est qu'une vibration.

Elle n'a pas en elle-même de charge émotionnelle ; elle n'est qu'un code.

Tu ne peux identifier l'émotion qu'elle éveille en toi que lorsqu'elle résonne avec la mélodie créée par ton corps et ton esprit.

Tout cela ensemble forme la chanson que tu es.

JE Maintenant, je vois plus clairement le mécanisme des trois corps comme une seule chose.

C'est comme une chanson.

Chaque note me compose, mais ce sont des sons neutres choisis au sein de l'océan des sons.

Bien sûr !

Ce n'est que lorsque je les vis tous ensemble que je ressens l'émotion.

De la même manière que nous sommes émus lorsque nous entendons une belle chanson et que nous sommes heurtés lorsque quelqu'un joue des notes qui ne sont pas à leur place.

JE SUIS C'est ainsi que des données qui semblent n'avoir aucun rapport entre elles composent ce que tu crois ressentir.

Une émotion est une perspective supplémentaire, une interprétation de l'énergie vibrant dans les notes qui te composent.

Tes organes, tes énergies et tes croyances sont les notes qui, lorsqu'elles sont combinées, produisent une chanson.

Si ce que tu penses, ce que tu ressens et ce que tu fais ont chacun un objectif ou un besoin différent, cette réaction sonore créera une dissonance qui produira des hormones te faisant ressentir cette dissonance énergétique et alertant ta conscience qu'il y a quelque chose qui ne va pas.

Vous appelez cela la haine, la colère, la frustration.

Tout ton être est un être en formation.

JE … Et la tête, quel rapport a-t-elle avec tout cela ?

JE SUIS Justement…

Tu traverses un grand processus de formation.

Un être qui se développe accumule beaucoup de données sous la forme d'expériences.

Celles qui sont interprétées s'accumulent dans la tête.

En latin, le processus consistant à être en formation est appelé « information ».

De manière erronée, les humains pensent qu'avoir de l'information, partager de l'information ou transmettre de l'information est uniquement un processus mental, sans utilité pour l'émotionnel et le physique.

Et lorsque vous ne parvenez plus à supporter la nouveauté, vous dites souvent des phrases comme :

« ma tête ne suit plus »,
« ça me casse la tête »,
« je perds la tête »,

et la liste continue.

Mais nous revenons toujours à la même chose : tu continues à séparer les choses.

L'information est l'acte ou la capacité d'entrer dans un processus de formation en tant que personne, de comprendre les données qui me composent et de créer une mélodie à partir de l'harmonie.

Ton mal de tête te montre que tu traverses un processus de trop grande « in-formation », dans lequel tes notes tentent de s'aligner sur les accords appropriés.

Ne force pas le processus d'accumulation de données, car l'information implique précisément cela : un processus de formation.

JE La tête représente le JE SUIS, où se trouvent toutes les données des différents JE, qui sont justement ceux qui tentent de s'unir en moi en ce moment.

JE SUIS C'est précisément pour cela...

Cesse de penser et permets-toi d'être traversé par le processus de formation de ton Soi.

Par le réarrangement de ta musique intérieure.

Joue le Requiem de celui que tu pensais être, afin qu'une nouvelle mélodie puisse résonner : le Chant de ton nouveau Soi.

JE Et sans le corps... sans ses hormones, je ne pourrai jamais ressentir le processus que je suis en train de traverser.

JE SUIS Bénie soit la matière, car elle est le miracle de l'esprit.

JE ... J'inspire...

JE SUIS ... J'expire...

JE À travers quatre de mes cinq sens, ma tête reçoit toutes les données qui me permettent de percevoir le monde : l'ouïe, la vue, l'odorat et le goût...

Mes quatre JE différents, tous cherchant à trouver l'équilibre.

JE SUIS Mais la musique, tu l'entends grâce à l'oreille, car c'est ce sens situé dans ta tête qui trouve l'équilibre, l'homéostasie de ton être.

C'est pour cette raison que la musique est le langage de l'esprit, puisque l'ouïe est le sens du chakra Couronne, de l'Hypophyse, de ceux qui recherchent l'équilibre.

Si tu as des vertiges, c'est parce que ton oreille interne recherche l'équilibre.

C'est pour cela que, lors de l'éveil, « tu entends les voix de l'esprit dans ta tête ».

C'est pour cela que vous dites « entendre des voix », « entendre des messages ».

Ce ne sont pas seulement des êtres issus d'autres dimensions.

Dans 99 % des cas, ce sont tes notes les plus graves ou les plus aiguës qui tentent de s'aligner sur les notes intermédiaires qui sont en toi.

Elles semblent être des voix extérieures parce qu'elles continuent d'être en dissonance.

Détends-toi, allonge-toi, écoute le silence, puis renouvelle ta chanson.

JE Assez d'informations pour ma tête...

JE SUIS Ce ne sera jamais assez, car tu es infini...

JE JE SUIS équilibre, harmonie, mélodie...

JE SUIS JE SUIS la conscience dans le chant de la Création.



Transcription de la vidéo

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

Leo: Físico "Corona" / Physical "Crown" - Sa - 24 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour, bonjour à tous. Bonjour, bon après-midi, bonsoir, où que vous soyez.

Bienvenue dans ce premier jour de la semaine consacré au corps physique, pendant le mois lié à la constellation du Lion.

Rappelons que, selon notre calendrier astrologique actuel, nous sommes déjà entrés depuis un jour ou deux dans la constellation de la Vierge, sous son influence. Mais souvenons-nous que nous ne suivons pas ici le calendrier astrologique actuel : nous suivons les mois tels qu'ils étaient compris dans l'Antiquité.

Ils ne se fondaient pas spécifiquement sur les changements sidéraux, mais sur certaines périodes déterminées d'influence des constellations.

Nous sommes donc toujours dans le mois du Lion.

Lorsque nous parlons de ces mois comme nous le faisons ici, nous ne parlons pas exactement d'un mois astrologique, mais plutôt du mois conceptuel auquel appartient la constellation du Lion.

À partir d'aujourd'hui commencent donc les dix derniers jours de ce mois du Lion.

Aujourd'hui a peut-être été un peu complexe. Même pour moi, ce que j'ai écrit sur le blog était complexe.

Il faut préciser qu'en réalité, je ne réfléchis pas à ce que je vais écrire. Je pose la question et je me permets de laisser circuler ce que le JE SUIS transmet.

C'est pour cela que, parfois, beaucoup de choses ou de données apparaissent, au point que moi-même je me dis : « Attends... mais alors... »

Donc si cela a été chaotique pour quelqu'un aujourd'hui, ça l'a aussi été pour moi.

Je vais essayer d'aller directement au point essentiel auquel voulait mener toute cette explication.

L'intention fondamentale de ce dont nous parlions aujourd'hui concerne la tête.

Au début, cela ne semblait peut-être pas avoir de rapport avec la tête, parce que l'explication est partie dans une autre direction, mais tout est bien relié à elle.

Aujourd'hui, nous travaillons avec le chakra Couronne, et le chakra Couronne est relié à la glande hypophyse.

La glande hypophyse est parfois appelée, à tort selon moi, « pituitaire ». Je n'aime pas tellement l'appeler ainsi parce que « pituita », en latin, signifie « mucus ». On l'a appelée ainsi parce qu'on pensait autrefois que cette glande produisait certaines sécrétions.

Il est donc préférable de parler de l'hypophyse.

Elle se trouve sous l'hypothalamus.

La tête, reliée au chakra Couronne, est donc associée à cette petite glande située au centre du cerveau : l'hypophyse.

L'hypophyse est celle qui régule le système hormonal de tout le corps.

Fondamentalement, c'est elle qui indique aux autres glandes comment produire les hormones. Elle régule donc l'ensemble du système.

Et elle est profondément liée à ce que l'on appelle l'homéostasie.

Qu'est-ce que l'homéostasie ?

C'est la recherche d'un état dans lequel tout l'organisme demeure en harmonie.

Autrement dit, elle cherche à maintenir le corps en équilibre.

Quel est l'organe qui recherche l'équilibre dans notre corps ?

Qu'est-ce qui nous permet de nous sentir dans notre axe et de ne pas avoir de vertiges ?

L'oreille.

Le liquide présent dans l'oreille interne est ce qui nous permet de reconnaître notre position et de maintenir notre équilibre.

Et si nous regardons le centre entre nos deux oreilles, nous retrouvons l'hypophyse.

C'est donc un centre qui marque l'équilibre de l'être, parce qu'il constitue le point physique où vient s'ancrer la Couronne.

La conscience du JE SUIS cherche l'équilibre dans le corps et dans l'être, notamment à travers l'ouïe.

Nos axes d'équilibre se croisent donc ici : au niveau des oreilles et de la glande hypophyse, avec l'esprit au centre de notre tête.

Ce que le JE SUIS voulait donc expliquer, c'est que lorsque nous perdons cet équilibre, nous devons comprendre que nous sommes en train de perdre notre propre capacité à être harmoniques.

Et puisque cela est relié à l'oreille, la manière dont nous allons comprendre tout cela est précisément à travers l'écoute.

Qu'est-ce que la musique ?

Nous allons y revenir.

Mais auparavant, regardons l'un des plus grands problèmes de notre humanité : nous ne savons pas écouter.

Je ne sais pas si vous l'avez remarqué.

Nous sommes tellement concentrés sur ce que nous voulons entendre que nous n'écoutons plus réellement ce qui est en train de se passer.

C'est l'un des grands maux de l'humanité : ne pas savoir écouter.

Nous avons souvent tendance à parler plus fort que l'autre afin d'imposer notre idée par-dessus la sienne, sans écouter ce qu'il a à dire.

Et cela nous montre très clairement à quel moment nous sommes déconnectés du JE SUIS, de notre chakra Couronne.

Lorsqu'une personne n'écoute pas, c'est généralement parce qu'elle ne s'écoute pas elle-même.

Il existe donc une preuve physique, quelque chose de très pratique permettant de voir si nous apprenons réellement à écouter notre JE SUIS ou si nous recouvrons sa voix sous une multitude de questions.

Normalement, avant même d'avoir écouté, nous essayons déjà d'imposer notre croyance : « Non, mais ce n'est pas comme ça parce que… »

Nous n'avons même pas terminé d'écouter correctement.

Et cela ne se produit pas seulement à l'extérieur.

Ce qui se passe à l'extérieur n'est qu'une représentation de ce qui nous arrive constamment à l'intérieur.

Pour permettre à la conscience du JE SUIS de descendre, nous devons apprendre à écouter.

Et puisque nous entrons maintenant dans le travail du corps physique, les tâches deviennent également très concrètes.

La tâche que je vous propose est donc très simple.

Dans votre vie quotidienne, observez avec patience ce qui se passe lorsque vous avez une conversation avec quelqu'un.

Regardez si le premier mot de votre phrase vient se poser sur le dernier mot de l'autre personne.

Autrement dit : commencez-vous à parler alors que l'autre n'a pas encore terminé ?

Cela peut être particulièrement difficile pour les Italiens et les Argentins, je le sais !

Mais c'est quelque chose que nous devons pratiquer.

Pour être en connexion avec notre JE SUIS, nous devons apprendre à écouter, parce que le JE SUIS communique à travers l'ouïe.

C'est aussi pour cette raison que, lorsque nous commençons à nous connecter intérieurement, nous disons souvent :

« J'entends des voix. »

« J'entends une voix. »

« J'entends des messages. »

Cela ne signifie pas nécessairement que quelqu'un d'autre est en train de nous parler.

Cela peut simplement signifier que nous commençons à apprendre à écouter.

Parce qu'en nous, il existe une multitude de voix.

Et en apprenant à écouter, nous commençons à ouvrir cette capacité d'écoute intérieure.

La tâche est donc très simple : écouter l'autre lorsque vous conversez avec quelqu'un.

Écoutez-le jusqu'à ce qu'un espace apparaisse.

N'essayez pas de commencer à parler par-dessus ses paroles.

Attendez qu'il ait terminé.

C'est cela, la pratique physique.

Il faut pratiquer.

Pratiquer, pratiquer et encore pratiquer.

Si nous voulons apprendre à nous écouter nous-mêmes, nous devons d'abord apprendre à écouter l'autre.

C'est aussi simple que cela.

Vous me demandez un exemple ?

L'exemple est justement ce qui se produit ici.

Je suis en train d'expliquer quelque chose et beaucoup de personnes posent déjà des questions.

Elles devraient d'abord écouter, puis poser leur question ensuite.

Je ne dis pas qu'il ne faut pas poser de questions, car elles sont utiles.

Mais très souvent, quelqu'un pose une question sur quelque chose que je suis précisément en train d'expliquer ou auquel je suis déjà en train de répondre.

Et l'explication se perd parce que la personne est occupée à demander quelque chose dont la réponse est déjà en train d'être donnée.

Très souvent, nous perdons notre capacité à écouter parce que nous attendons la réponse que nous voulons entendre, plutôt que celle qui nous est réellement donnée.

Cette manière d'agir est très humaine, très naturelle, et elle peut demander des années de travail.

Il n'est d'ailleurs pas obligatoire de la travailler si vous n'en avez pas envie.

Mais c'est un conseil pour tous ceux qui demandent :

- « Comment faire pour communiquer avec mon Soi Supérieur ? »
- « Comment parler avec le JE SUIS ? »

Si nous essayons réellement de faire cela, alors la réponse est : apprenez à écouter l'autre.

Une autre chose que le JE SUIS expliquait aujourd'hui avait à voir avec la musique, parce que la musique est reliée à l'écoute et à la vibration.

Ce que j'ai appris au sujet de la musique, c'est qu'au fond, il ne s'agit pas véritablement de notes distinctes.

Il s'agit d'une seule vibration.
Une seule onde vibratoire que nous avons délimitée.

C'est comme si nous avions pris un son unique et que nous l'avions découpé en morceaux afin de pouvoir mieux le comprendre.

Les principales notes qui se répètent constamment sont au nombre de douze.
Nous connaissons les sept notes fondamentales, et les cinq notes intermédiaires, les dièses ou les bémols.
Ces notes sont des vibrations.
Et ces vibrations sont constantes.
Elles se répètent simplement dans des fréquences plus graves ou plus aiguës, plus denses ou plus subtiles.

Par conséquent, ces douze notes possèdent un aspect physique, un aspect énergétique et un aspect vibratoire que nous appelons : corps, âme et esprit.

Mais cela continue, car tout est éternel.

Depuis le spirituel, cela se prolonge vers le JE SUIS, vers les anges, les maîtres, les séraphins et ainsi de suite jusqu'à la Divinité.

Et dans l'autre direction, cela descend vers la nature, vers les roches, vers l'obscurité.
C'est une expansion constante.
Pour nous, il ne s'agit que d'ondes au sein de cette expansion permanente.
Et ces douze notes sont divisées en nous à travers nos chakras.
Nous travaillons habituellement avec neuf chakras : de la Couronne jusqu'aux pieds.
Nous travaillons neuf jours avec eux.

Et le dernier jour, lorsque nous travaillons avec le toroïde, nous en ajoutons trois autres : deux centres situés au-dessous des pieds et au-dessus de la tête, ainsi que l'expansion du Cœur Supérieur.

Nous arrivons donc bien à douze.

C'est pour cela que l'explication sur les accords disait que ces douze notes doivent aussi être organisées en groupes de trois.

Qu'est-ce qui fait que la musique sonne agréablement ?
Les accords.
Ces groupes de trois représentent alors un aspect physique, un aspect émotionnel et un aspect mental.
Ces trois aspects créent l'harmonie.
Les accords forment donc une harmonie dans l'être que nous pouvons entendre comme quelque chose de beau.
Mais que se passe-t-il si je joue mal ces notes ?

Si je me trompe ?

Cela devient dissonant.

Cela ressemble à du bruit.

Et c'est exactement ce que l'Univers entend de nous lorsque nous sommes incohérents.

Lorsque ces trois notes ne résonnent pas ensemble harmonieusement, au lieu de produire une belle mélodie entre notre corps, notre âme et notre esprit, nous produisons un son chaotique.

C'est pour cela que ce que nous essayons de comprendre est que nous devons être comme une chanson.

Et pour que cette chanson soit harmonieuse, nous devons créer de la cohérence entre :

- ce que je fais,
- ce que je ressens,
- et ce que je pense.

Voilà, en résumé, ce dont il était question.

Alors : apprendre à écouter.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 44 min 23.

LA MÉDITATION

Nous allons maintenant faire le premier alignement de cette semaine.

Installez-vous le plus confortablement possible.

Avant de commencer, voici l'information du jour.

La vibration avec laquelle nous allons travailler aujourd'hui est le son Sa.

Le S représente le chemin, le sentier, et le A représente l'esprit.

Ainsi, l'affirmation du jour est :

JE SUIS LE CHEMIN DE L'ESPRIT.

L'information d'aujourd'hui est également reliée à la vibration H, le son de l'expiration.

Ainsi, l'âme soupire en contemplant la merveilleuse création, fruit de son énergie, de son émotion et de son amour.

La troisième H est Hum, l'expiration, dans laquelle les idées de l'esprit et les émotions de l'âme deviennent physiques :

action, matière, corps.

C'est le moment de la grande expansion, de l'immense explosion qui donne naissance à notre réalité connue :

le Big Bang.

Ainsi, aujourd'hui :

l'esprit crée la matière.

Une dernière chose.

Je voyais que certaines personnes demandaient si ce son était « Om » ou autre chose.
Le son auquel nous faisons référence ici représente l'union de toutes les voyelles.
Lorsque tout le cycle d'expansion des voyelles est accompli, la création apparaît comme un son.
C'est comme l'explosion de l'Univers dans laquelle tous les sons sont réunis.
Il ne s'agit pas exactement d'un son particulier, mais plutôt d'un concept lié à ce moment d'expansion.
Nous allons maintenant commencer avec le corps.
Commencez par le masser, par le caresser.
Étirez votre corps.
J'inspire profondément et je commence à détendre mon corps.
Je laisse son poids se relâcher.
Je me concentre sur ma respiration.
J'utilise mon imagination pour accompagner l'oxygène qui entre dans mon corps.
Je l'accompagne vers mon cœur, vers mes organes et mes muscles.
Je prends conscience de la chaleur présente à l'intérieur de mon corps.

Je reconnais autour de mon corps toute la lumière qui m'enveloppe dans le plan émotionnel et dans le plan mental.

Je m'imagine moi-même comme si j'étais un temple.
Donnez-lui la forme que vous souhaitez.
Donnez à votre propre corps une forme, une couleur.
Reconnaissez-vous simplement comme un temple.
Je ressens la lumière du JE SUIS émotionnel comme la lumière de la Lune qui brille sur moi.
Et je ressens la lumière du JE SUIS mental comme le Soleil illuminant chaque recoin de mon temple.
Je me retrouve entouré de ces deux lumières :

l'une chaude,
l'autre fraîche.

J'inspire profondément et je reconnais ce temple.

Je commence à caresser mon corps depuis la Couronne jusqu'à la mâchoire, en passant par toutes les parties de la tête.

Caresse ton visage.
Tes cheveux.
Ta tête.
Ton front.
Reconnais-les comme si tu étais un enfant découvrant pour la première fois une nouvelle partie de ton être.
Découvrez chaque recoin de votre tête en la caressant, en la massant doucement.
Je reconnais ma tête comme la coupole de ce temple.
La partie la plus haute et la plus sacrée.
La plus proche de la Lumière.
Doucement, je masse en mouvements circulaires les côtés de ma tête, au-dessus des oreilles.
Puis je porte mes doigts vers mes oreilles, en pressant et en caressant chaque partie.

À l'intérieur et derrière les oreilles.

J'inspire profondément.

Doucement, je presse derrière ma tête, au niveau de l'atlas, là où la nuque rejoint le crâne.

J'effectue un massage doux de haut en bas.

Puis, en mouvements circulaires, je parcours le pourtour de mon crâne jusqu'aux côtés de la tête.

Je continue jusqu'au front, au-dessus du Troisième Œil.

Puis je reviens doucement depuis le centre vers le sommet.

Je commence à faire bouger délicatement mon cuir chevelu avec une légère pression, en massant en cercle la tête, les cheveux et la peau.

Puis, doucement, je commence à caresser depuis la Couronne en faisant descendre toute l'énergie vers les côtés de la tête et dans toutes les directions.

Je me détends.
J'inspire.

Et je commence à inspirer chaque fois plus profondément, en faisant entrer en moi la lumière émotionnelle de la Lune et la lumière mentale du Soleil.

Je les fais entrer à l'intérieur de moi à chaque respiration, comme un parfum.

Elles illuminent la coupole de mon temple.

Je ressens que la lumière qui se trouvait à l'extérieur commence maintenant à briller intensément à l'intérieur de moi, au centre de ma tête.

Je prends conscience de mon hémisphère droit et de mon hémisphère gauche qui commencent à s'illuminer.

Je prends conscience de l'intérieur de mon cerveau :

l'hypothalamus,
le cervelet,
la moelle épinière,
tous les nerfs.

Et j'observe à l'intérieur, sous le cerveau, une minuscule perle irradiant de la lumière.

J'inspire profondément et je reconnais que, dans cette toute petite perle, se trouve le pouvoir d'activer tout ce que je ressens et tout ce que je perçois de ma réalité.

C'est l'ancrage de l'esprit dans la matière.
J'inspire profondément.

Et, avec ma vibration, je commence à faire résonner cette glande afin qu'elle rayonne de plus en plus dans toutes les directions.

Je prononce mon son.

Et depuis le centre de mon cerveau, cette vibration rayonne, connectant chaque glande, produisant chaque hormone qui me permettra de ressentir chaque émotion et chaque pensée, ici et maintenant.

Je reconnais le potentiel de l'esprit.

JE PEUX.

JE PEUX ÊTRE L'ESPRIT.

JE PEUX ÊTRE L'ESPRIT AVEC MON ESPRIT.

Je porte mes mains sur les côtés de ma tête.

Je pose le bout de mes doigts près des oreilles, près de l'ouïe.

Et je reconnais le potentiel de mon corps.

JE SUIS LE CHEMIN DE L'ESPRIT.

JE SUIS LE CHEMIN DE L'ESPRIT.

JE SUIS LE CHEMIN DE L'ESPRIT.

Je prends conscience que l'esprit a créé mon corps comme un temple dans lequel il peut :

se connaître,
se ressentir,
vivre.

J'inspire.

Je relâche doucement mes mains.

Je ressens mes mains et chaque partie de mon corps.

Je commence à étirer le corps, à bâiller.

Et je reviens ici et maintenant, chacun à son rythme.

Comme tâche, souvenez-vous :

écoutez l'autre jusqu'à ce qu'il ait terminé de parler avant de commencer vous-même à parler.

Pratiquez cela.

Et demain, nous nous retrouverons pour travailler avec le Troisième Œil et parler de la glande pinéale.

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 22 ◆ 25 août 2020

La Vision

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE CHEMIN DE LA CONSCIENCE

JE PEUX

Ce jour consacré à la Vision nous invite à explorer le troisième œil non comme un pouvoir spectaculaire, mais comme une capacité à élargir notre perception. À travers la glande pinéale, Matías relie le regard extérieur, la vision intérieure, le sommeil, l'éveil et la conscience. Le chemin proposé consiste moins à « voir l'invisible » qu'à apprendre à observer autrement, à remettre en question nos préjugés et à intégrer de nouvelles perspectives. Voir plus largement, c'est aussi accepter les cycles de conscience et d'inconscience, de veille et de repos. Ce jour nous prépare ainsi à transformer notre regard sur le monde, sur les autres et sur nous-mêmes.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Physique

Chakra : Troisième œil

Vibration du jour : Sae

Affirmation : JE SUIS le Chemin 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 : concevoir le Chemin du Corps.

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

Code du jour : VIBRATION « O » = Dans la grande explosion du cosmos, les énergies subtiles deviennent des atomes, puis les atomes deviennent des molécules, et celles-ci des minéraux. En s'étendant, ils donneront naissance aux galaxies, aux étoiles, aux soleils, aux planètes, aux cellules, aux organismes, aux graines, aux plantes, aux créatures, aux animaux et aux êtres vivants dans toutes leurs potentialités.



L'enseignement du jour

La première idée essentielle est que nous ne voyons jamais la réalité telle qu'elle est en soi. Nos yeux captent une partie de la lumière, puis notre cerveau interprète les informations reçues à travers nos expériences, nos croyances, nos émotions et nos préconceptions. Ainsi, chacun observe une réalité filtrée. Élargir sa conscience revient donc à élargir progressivement sa capacité de perception.

Le troisième œil et la glande pinéale sont présentés comme des symboles de cette transformation du regard. Leur activation ne signifie pas nécessairement voir des anges ou des mondes invisibles. Elle peut commencer beaucoup plus simplement : comprendre le point de vue d'une autre personne, percevoir différemment une situation connue, dépasser un jugement ou découvrir une nouvelle manière d'interpréter ce que l'on vit.

Le blog et la vidéo insistent également sur une idée importante : la conscience et l'inconscience ne sont pas des ennemies. De même que le corps alterne entre veille et sommeil, l'âme traverse des périodes

d'éveil et de repos. Chercher à rester constamment « éveillé » serait aussi déséquilibré que vouloir ne plus jamais dormir. Le repos, le rêve et même certaines périodes d'inconscience participent au processus d'intégration.

La pratique du jour consiste donc à observer sans chercher immédiatement une réponse. En regardant ses propres yeux dans un miroir, en travaillant avec la respiration et en portant l'attention sur le troisième œil, on apprend à laisser tomber progressivement les formes habituelles de perception. Le véritable éveil n'est pas une fuite vers une autre réalité : c'est apprendre à voir avec davantage de conscience la réalité qui est déjà là.

Citation du jour

« La Vérité ne peut pas être vue. Car aucun œil ne peut tout voir. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 22 ◆ 25 août 2020

JE SUIS Dis-moi... que vois-tu ?

JE Je vois... ce que mes yeux me permettent de voir...

JE SUIS Et tes yeux sont-ils dignes de confiance ?

JE Non... ce ne sont que des outils qui font de leur mieux pour capter la lumière.

JE SUIS Et selon les besoins de l'environnement, chaque œil a évolué afin de capter la lumière d'une manière différente. Un insecte, un poisson, un chat, un humain, un oiseau voient tous différemment, et pourtant ils observent la même chose. Ce que nous tenons parfois pour acquis, c'est que les choses que nous voyons sont réellement telles que nous les voyons, et nous ignorons cette vérité : elles ne sont que telles que nous sommes capables de les voir.

Au cours de millions d'années d'évolution, chaque organisme a utilisé l'outil de captation de la lumière comme un moyen d'identifier l'espace dans lequel il se déplace. L'œil est un ensemble de cellules photosensibles qui convertissent la lumière en impulsions électriques par l'intermédiaire des nerfs. Ceux-ci transportent ces données jusqu'au cerveau, qui traite ensuite l'image.

Selon la capacité et l'amplitude avec lesquelles chaque individu ou chaque espèce peut capter les différentes gammes de lumière, celle-ci sera fragmentée et certaines ondes pourront être perçues, qu'elles soient plus rapides ou plus lentes, plus courtes ou plus longues, permettant ainsi de voir davantage une couleur qu'une autre. Cela signifie qu'un animal qui se déplace la nuit possède une plus grande capacité à capter la lumière et voit beaucoup plus de nuances qu'un animal diurne.

JE En résumé, nous voyons tous ce que notre capacité nous permet de voir.

JE SUIS La réalité est relative à l'observateur. Tout ce que tu vois dans le monde dépendra donc directement de ta capacité à le percevoir.

Plus ta capacité à regarder le monde est limitée par tes croyances, tes positions idéologiques et ton expérience, plus ta manière de voir le monde sera élémentaire et réduite, limitée aux choses que tu connais, ramenant tout à la comparaison.

Mais si tu élargis ton monde, si tu t'ouvres à de nouvelles réalités, à de nouvelles expériences, à d'autres manières de penser, à d'autres manières d'agir, alors ta vision deviendra beaucoup plus vaste, te permettant d'intégrer une conception bien plus large du monde, pleine de possibilités.

JE Et comment puis-je voir la Vérité dans tout cela ?

JE SUIS La Vérité ne peut pas être vue. Car aucun œil ne peut tout voir.

JE Pourtant... tout le monde dit que l'Œil Unique qui voit tout est celui de Dieu.

JE SUIS Exactement. Si ce n'était que le Dieu qui regarde n'a pas un seul œil, mais tellement d'yeux qu'il est capable de tout voir.

JE ...Comment cela serait-il possible ?

JE SUIS Lorsque la Vibration commença à s'étendre dans l'Univers, elle chercha les limites de son espace. Tout comme cet organisme cherchait l'espace dans lequel il pouvait se déplacer.

Puis, grâce à l'apparition de l'énergie, elle put créer la lumière, et ainsi la vibration génératrice de lumière vit les directions de l'espace.

Selon que son onde de résonance était courte ou longue, la lumière révélait une couleur ou une autre, comme un arc-en-ciel.

La ramification des couleurs créa un Arbre de possibilités, et chaque extrémité de cet arbre commença à chercher la Lumière.

Ainsi, imagine que tu sois un seul être qui cherche à tout voir, mais qu'un œil unique t'empêche de réellement voir toutes les perspectives.

Alors cet Œil unique de la Conscience se divisa d'abord en deux : l'un regardant vers la Lumière et l'autre vers les Ombres.

Ainsi fut créé l'équilibre.

Cet équilibre permit de focaliser un chemin neutre au centre, permettant aux êtres de composer une image précise à partir de l'image des polarités.

Et celles-ci continuèrent à leur tour à se multiplier, jusqu'à devenir des milliards, chaque feuille de l'arbre étant un œil supplémentaire.

De cette manière, le Grand Œil pouvait voir toujours davantage.

Le paradoxe est que plus le nombre de perspectives est grand, meilleure est la compréhension de la Vérité.

JE Cela semble contre-productif, car il y a davantage de conflits entre les différentes visions. Comment le Grand Œil voit-il ce qui est réel ?

JE SUIS Parce que les yeux qui regardent vers l'extérieur élargissent leur vision, mais ne l'intègrent pas.

Pour l'intégrer, les yeux doivent se fermer et contempler le reflet à l'intérieur.

JE La glande pinéale… le Troisième Œil, la trinité de la vision.

JE SUIS Les deux yeux qui représentent la dualité se concentrent sur la lumière et l'obscurité, la logique et l'illogisme, l'art libre et les sciences exactes, le féminin et le masculin, cherchant ainsi constamment à créer de nouveaux regards.

Mais derrière les deux, au centre, se forme l'image trinitaire de l'essence.

Avant toute chose, tu dois comprendre ce qui a été dit : tout ce que voient tes deux yeux est une perception de l'extérieur. Ce qui est absorbé par les cellules photosensibles et transmis au cerveau par les nerfs oculaires n'est qu'une simple donnée, comme l'algèbre, comme le code Morse, ou comme les bits ou les LED de l'écran que tu regardes.

L'image transmise est traitée par le cerveau de manière inversée, dans tous ses sens. L'image est reconstruite à l'intérieur comme un opposé, presque comme le négatif d'une photographie, et ce négatif est assimilé par les neurones à partir des données précédemment enregistrées, en comparant rapidement cette nouvelle information avec tout ce qui a déjà été traité.

Cela génère une vision sélective dans laquelle la plus grande partie de ce qui est reçu est éliminée, car considérée comme une information inutile, puisqu'elle est jugée déjà existante dans la bibliothèque de données du cerveau.

Et parmi ces données préexistantes précises se trouvent les impulsions émotionnelles provenant d'expériences déjà vécues, quelque chose que nous appelons la « préconception », c'est-à-dire un concept préalable, un fait ou une circonstance antérieure qui détermine tout ce qui suivra.

De cette manière, notre cerveau évalue ce qu'il reçoit à travers ses yeux, ce que nous appelons le « préjugé », c'est-à-dire quelque chose qui a déjà été jugé auparavant.

Ainsi, le cerveau construit son interprétation de ce qu'il voit, et rien de ce que tu observes ne sera donc jamais réellement la Vérité.

La troisième vision, la vision intérieure, est donc celle du concept, celle de l'idée.

JE Ce troisième concept, géré par la pinéale, n'est donc pas, comme beaucoup le pensent, la vérité intérieure, mais précisément l'idée que l'on se fait de l'extérieur…

JE SUIS Il est très poétique de décrire le regard intérieur comme étant le regard véritable, mais la vérité est que la pinéale est chargée de réguler l'Idée, et non la Vérité. C'est pourquoi l'Unité n'est possible qu'à partir de la Trinité, à partir de trois points de vue.

C’est pour cette raison que le Grand Œil est toujours placé au centre d’un triangle ou d’une pyramide.

JE C’est le symbole de Dieu… mais aussi du concept fondamental des philosophies appelées Franc-maçonnerie et Illuminisme… n’est-ce pas ?

JE SUIS Laissons ce sujet pour une autre fois, car il nous éloignerait du concept d’aujourd’hui. Nous en reparlerons plus tard.

JE D’accord…

JE SUIS Le Grand Œil est donc celui qui génère l’impulsion de l’existence à travers l’aspect trinitaire : vibration, énergie et matière, qui donneront naissance aux attributs d’amour, de sagesse et de volonté, lesquels manifesteront les sons, les lumières et les formes, qui seront ensuite observés par ton œil droit, ton œil gauche et la pinéale.

Cette glande incarne les idées de l’esprit, de l’esprit universel, faisant descendre la Conscience dans la matière.

Mais tout comme tu ouvres et fermes tes yeux, ce Troisième Œil fait de même : il se ferme et il s’ouvre.

Sur le plan hormonal, cette glande est chargée de générer la réaction chimique qui nous donne sommeil et celle qui nous fait nous réveiller.

Biologiquement, nous pouvons constater que le réveil est inévitable. C’est lui qui nous pousse à rechercher la lumière du jour, à nous mouvoir dans la vie et à accomplir nos activités quotidiennes.

Tandis que, de l’autre côté, cette même glande nous indique lorsque cela suffit et que nous devrions aller dormir.

Elle nous avertit, à travers la fatigue, l’épuisement, nos yeux qui se ferment de force, qu’il est nécessaire de dormir.

Eh bien, personne ne peut vivre toute sa vie éveillé, car, tu ne le savais peut-être pas, c’est pendant le sommeil, lorsque tu dors, que toute l’énergie que tu as utilisée durant la journée est assimilée par ton corps, nourrissant chacune de tes cellules.

C’est le moment où tu ne dépenses plus d’énergie cellulaire et où, par conséquent, elles peuvent se nourrir.

Ton corps se régénère et se nourrit pendant que tu dors.

JE Et au niveau de l’âme, de l’émotionnel… comment cela se vit-il ?

JE SUIS Nous appelons cela le Rêve de l’Inconscient et l’Éveil de la Conscience.

Ils sont eux aussi régulés par cette même glande et ses hormones.

Le mot « pinéale » vient du concept de « pomme de pin », en raison de la forme de cette glande, qui rappelle la graine du pin.

Le symbole de cette graine représente une spirale ascendante et toroïdale qui ouvre toutes les possibilités de l’âme.

Le pin étant un arbre qui pointe vers les cieux, il est donc associé à la connexion divine.

C'est pour cette raison qu'au cours de l'histoire, ce centre de pouvoir a été interprété comme celui qui nous permet de nous connecter aux autres plans et à la divinité.

Et, d'une certaine manière, c'est ce qu'il fait, en nous faisant rêver dans le monde des idées ou en faisant descendre nos rêves dans la réalité.

Mais revenons à l'essentiel : dormir et se réveiller.

Tout comme en biologie, l'âme a elle aussi besoin de ses périodes d'éveil et de sommeil.

Tu as toi aussi besoin de dormir.

Les périodes d'Inconscience sont pour l'âme une sorte de rêve au cours duquel les expériences s'accumulent à travers les erreurs et les réussites, en vivant des rêves et des cauchemars.

Ainsi, au moment du réveil, la puissance de toutes ces expériences est intégrée et donne la force nécessaire pour faire face à la transformation de la vie.

Personne n'est pleinement conscient toute sa vie. Et plus encore : la nature ne veut pas que tu le sois, pas plus que la divinité ne le veut.

Parfois, il est nécessaire de dormir…

Tu ne dois pas te juger parce que tu as sommeil ou parce que tu te réveilles.

C'est naturel.

Tu ne peux pas juger les autres parce qu'ils dorment pendant que toi, tu te réveilles…

La puissance de toute cette expérience est intégrée et donne la force nécessaire pour affronter la transformation de la vie.

Personne n'est pleinement conscient toute sa vie. Et plus encore : la nature ne veut pas que tu le sois, pas plus que la divinité ne le veut.

Parfois, il est nécessaire de dormir…

Tu ne dois pas te juger parce que tu as sommeil ou parce que tu te réveilles.

C'est naturel.

Tu ne peux pas juger les autres parce qu'ils dorment pendant que toi, tu te réveilles…

JE J'ai toujours dit que ceux d'entre nous qui se réveillent plus tôt ont la responsabilité et le service aimant de préparer le petit-déjeuner pour ceux qui essaient encore d'ouvrir les yeux…

JE SUIS Et parfois, beaucoup d'entre vous préparent le petit-déjeuner à moitié somnambules.

Eh bien, beaucoup d'entre vous marchent éveillés tout en vivant encore dans le rêve… « avec l'oreiller encore collé au visage ».

JE C'est vrai… cela m'arrive souvent.

JE SUIS C'est normal.

Dans un processus aussi long que la vie, ouvrir les yeux prend des années.

Chaque jour, tes yeux physiques te préparent à ce moment.

Jusqu'au jour où tu ouvres les yeux de l'Âme.

JE L'âme vit une très longue vie à travers de nombreux corps… Est-ce pour cela que nous disons que nos yeux sont les fenêtres de l'Âme ?

JE SUIS Eh bien, poétiquement, c'est tout à fait juste.

L'âme a vu et enregistré dans son énergie tout ce qu'elle a vécu, le traduisant en toi sous forme d'émotion.

Cela façonne notre appréciation des vérités du point de vue de l'âme, que nous pouvons percevoir dans les yeux.

JE Donc, en résumé : je ne peux pas voir la Vérité, je ne peux en voir qu'une petite partie.

Et être endormi en conscience n'est pas aussi mauvais que cela en a l'air.

On dirait que tout ce qu'on nous a raconté est une sorte de mensonge précipité…

JE SUIS En réalité, l'humanité traverse un éveil, et ceux qui se réveillent plus tôt et découvrent qu'il fait beau ne veulent pas perdre une seule minute de ce magnifique soleil. Ils veulent que tout le monde se réveille afin de profiter ensemble de ce soleil.

Ce qu'ils oublient, c'est que dans douze heures, ou moins, le soleil disparaîtra de nouveau au crépuscule, laissant revenir la nuit, le sommeil…

Puis le jour se lèvera de nouveau.

JE C'est constant…

JE SUIS C'est un grand problème que de vouloir rendre linéaire quelque chose qui est circulaire, au lieu d'apprendre à se mouvoir avec le rythme de l'univers.

Le besoin de s'éveiller et de rester toujours éveillé en conscience revient à penser que tu vas te réveiller aujourd'hui et ne plus jamais dormir…

Si les humains aiment tant dormir, pourquoi ne pourraient-ils pas apprécier également leur période d'inconscience ?

JE Aujourd'hui, j'ai raconté à mes amis que quelque chose d'étrange m'arrive, quelque chose qui ne m'était encore jamais arrivé : lorsque je vais me coucher, je serre mon oreiller dans mes bras et je souris très fort, presque jusqu'à rire doucement, tellement je suis heureux. Cela ne m'était jamais arrivé.

JE SUIS Parce que tu apprends à embrasser ton ombre, à vivre ici et maintenant.

Tu avais toujours l'habitude de vivre dans le futur, dans ce que tes yeux ne peuvent pas voir.

C'est la première fois de ta vie que tu apprécies le présent. Ainsi, fermer les yeux ne te fait plus souffrir, car aller dormir implique d'être pleinement dans le présent.

Maintenant, je te propose quelque chose…

Place-toi devant le miroir et regarde fixement tes yeux, tes pupilles.

Laisse ta perception et tes préconceptions te montrer à quel point ta vision de toi-même est déformée, jusqu'à perdre la perception de ta forme, jusqu'à ce qu'il ne reste plus que tes yeux.

Perds la notion des formes et demande-toi : Que vois-je en moi ?
Puis-je sourire à ce que je vois ?
Lorsque je me regarde dans le miroir, est-ce que j'accepte ce que je vois ?
Quelles sont les distorsions que je n'accepte pas en moi ?

Elles n'existent que dans mon esprit.

Et ce que je ne parviens pas à accepter dans ce que je vois correspond aux préconceptions et aux préjugés que je porte sur ce que je regarde.

Ce sont mes idées de la manière dont le monde devrait être, et non de la manière dont il est.

JE Souvent, lorsque je me regarde, je n'accepte pas beaucoup de choses concernant mon corps.

Mes cheveux et mon ventre sont les deux choses que j'ai le plus de mal à accepter.

JE SUIS Et pourquoi ?

JE Avant, c'était une question esthétique…

Mais maintenant, étant plus conscient, je comprends que je rejette tellement ce que j'ai dans mon esprit, ce que je sais, ce que je pense, « ce que j'ai dans la tête », en espérant toujours que cela puisse être mieux, que je puisse faire les choses de la meilleure manière possible, jugeant ce que je fais comme inutile, que j'ai projeté tout cela sur mes cheveux…

Et d'un autre côté, je considère les émotions comme un obstacle.

Bien que je sois très mental, je suis aussi beaucoup trop émotionnel, et je n'ai pas vraiment réussi à gérer ce que je ressens, à le libérer…

Ce qui résume la manière dont je vois mon ventre.

JE SUIS Autrement dit, ton cerveau perçoit ces deux aspects comme négatifs parce qu'il existe une préconception selon laquelle tu n'es jamais ce qui est attendu, que tu dois toujours chercher quelque chose de meilleur, et tu vois l'émotion comme un obstacle pour y parvenir.

JE Oui…

JE SUIS Maintenant que tu l'as vu, tu le rends conscient.

Et chaque fois que tu touches tes cheveux, parle-leur de ton éveil de conscience, de ta capacité à vivre dans le présent.

Et lorsque tu caresses ton ventre, dis-lui que les émotions sont tous les outils que tu utiliseras, et que tu es simplement en train de comprendre comment les utiliser et quelle est l'utilité de chacune d'elles.

Parle à ton corps.

Ton corps n'est pas réel, il est ce que tes yeux en voient.

Change ta vision intérieure, et ce que tu vois changera.

JE L'éveil de la conscience est un long chemin. C'est accepter que le réveil a sonné.

Nous avons tous du mal à sortir du lit...

JE SUIS Personne ne te demande de te lever.

L'esprit te montre simplement qu'il fait beau dehors et que le petit-déjeuner est déjà servi.

JE J'ouvre les yeux et je vois le Soleil...

Je projette une Nouvelle Vision sur le jour qui commence.

JE SUIS Alors, passe une belle journée.



Transcription de la vidéo

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

Leo: Físico "Tercer ojo" / Physical "Third eye" - Sae - 25 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour, bonjour à tous. Bonjour, bon après-midi, bonsoir.
J'espère que vous commencez à vous sentir bien avec ce que nous faisons jour après jour.

Comme je le répète toujours, ne vous forcez pas à suivre tout cela quotidiennement si vous ne le pouvez pas. Prenez les choses tranquillement. Vous pouvez le faire à un autre moment, chacun à son rythme.

La raison pour laquelle nous faisons cela tous les jours est d'essayer de maintenir le plus grand nombre de personnes possible sur une même fréquence.

C'est un peu comme une chorale. S'il y a beaucoup de personnes qui chantent et que quelqu'un arrive en cours de route, il lui suffit de suivre la même tonalité pour rejoindre la chanson. C'est essentiellement cela.

Alors ne vous inquiétez pas : suivez simplement le flux.

Pour ceux d'entre nous qui sommes ici chaque jour, rappelons-nous qu'aujourd'hui nous travaillons sur le troisième œil, mais plus précisément sur la glande pinéale.

Aujourd'hui, j'ai écrit quelque chose sur le blog à propos de cet aspect. Je pense qu'aujourd'hui c'était plus clair et que ce n'était pas très compliqué. Mais je vais tout de même préciser certains concepts concernant ce centre afin que nous soyons tous sur la même longueur d'onde.

L'information essentielle concernant ce centre est que le centre énergétique que nous appelons troisième œil s'ancre dans notre matière à travers la glande pinéale.

C'est une glande située juste devant l'hypophyse et légèrement au-dessus d'elle.

Rappelez-vous qu'hier nous avons travaillé avec l'hypophyse, qui se trouve au centre du cerveau. Un peu plus haut, approximativement à la hauteur des yeux, se trouve la glande pinéale.

C'est donc avec elle que nous allons travailler aujourd'hui, en relation avec la vision intérieure.
La glande pinéale doit son nom à sa forme, qui rappelle une pomme de pin, c'est-à-dire la graine du pin.

Le fait que cette glande ressemble à la graine d'une pomme de pin a naturellement conduit à la reconnaître comme un lieu où l'esprit vient en quelque sorte s'installer.

Le pin, par sa forme, s'élève vers le divin, vers le ciel. Il est ainsi associé à l'Arbre de Vie, à l'arbre de la connexion avec la spiritualité. Ses graines ont donc également été mises en relation avec cette glande.

Il faut également garder à l'esprit que, biologiquement, cette glande participe à la régulation de ce qui nous fait dormir et nous réveiller.

Elle intervient dans le fait d'avoir sommeil lorsque nous commençons à bâiller, lorsque nous sommes fatigués et que nous avons envie d'aller dormir, mais aussi dans nos rythmes d'éveil, lorsque nous sommes bien réveillés et disposés à faire des choses.

C'est pour cela que, spirituellement, on l'associe à la glande de l'éveil de la conscience, parce qu'elle est liée au fait d'ouvrir les yeux, de se réveiller.

Mais elle n'est pas uniquement liée au réveil. Elle est aussi liée au fait d'aller dormir.
C'est donc également une glande associée à l'inconscience, au fait d'aller dormir et de fermer les yeux.
Cette glande régule donc, d'une certaine manière, nos moments d'éveil intérieur.
Et pour comprendre cela, je vais essayer de démystifier quelque chose appartenant à notre monde spirituel.

La conception spirituelle habituelle de cette glande est que nous devons la réveiller pour pouvoir voir d'autres réalités ; qu'il s'agit de la glande que nous devons ouvrir pour nous connecter à l'esprit, à notre vérité, et qu'elle doit nous conduire à nous connecter au Tout.

Selon cette conception, nous devrions donc la maintenir constamment éveillée.

L'un des mythes que nous entretenons est précisément celui-ci : pour être spirituel, il faudrait maintenir la glande pinéale éveillée en permanence, continuellement activée.

« Activer la glande pinéale » est d'ailleurs devenu l'une des grandes clés de la spiritualité actuelle.

Et cela contient une part de vérité, car cette glande est effectivement liée à nos rythmes de sommeil et d'éveil, et donc symboliquement au fait d'ouvrir et de fermer les yeux.

Elle est reliée à cette trinité formée par les deux yeux et le point central.

Elle participe symboliquement à ce processus consistant à capter une information provenant de l'extérieur, à l'assimiler intérieurement, puis à projeter une idée vers l'extérieur.

Cela implique donc d'observer une nouvelle réalité.

La glande pinéale constitue ainsi un point de changement dans la perception de la réalité.

Elle nous permet d'ouvrir les yeux à une nouvelle manière de comprendre le monde.

Et cette capacité à capter l'information nous permet de voir différentes dimensions de la réalité.

Je m'arrête ici.

Voir différentes dimensions de la réalité ne signifie pas nécessairement voir des anges.

Cela signifie être capable d'observer quelque chose au-delà de ce que l'on observait jusque-là.

Ceci est une dimension. Mais lorsque je change ma position et que je regarde autrement, c'en est déjà une autre.

Je suis en train d'élargir la dimension de mon observation.

Ainsi, **activer la glande pinéale** ne signifie pas que je vais forcément voir des anges ou des séraphins dans le ciel, je vous le précise au cas où.

Cela signifie surtout que je vais élargir mon champ de perception de la réalité.

Par exemple, modifier ma perception à travers la glande pinéale ne concerne pas uniquement les anges.

Imaginons que je vive avec une personne et que cette personne ait un problème, qu'elle soit en colère contre moi ou quoi que ce soit d'autre.

Je travaille sur ma perception et, soudain, je parviens à voir le point de vue de cette autre personne.

Je comprends alors pourquoi cette personne est en colère.

À cet instant, mon champ de perception s'est élargi.

Lorsque j'aurai suffisamment ouvert tout mon champ de perception horizontal, je commencerai à ouvrir ma perception verticale.

C'est alors que je pourrai commencer à percevoir ce que l'on appelle la quatrième dimension, d'autres plans de conscience, les fées, les anges, les entités présentes sur d'autres plans, les guides, les maîtres…

Mais il faut commencer par l'horizontal avant d'aller vers le vertical.

Voilà une manière de mieux comprendre comment fonctionne l'ouverture de notre troisième œil : il s'agit d'ouvrir progressivement notre perception de la réalité, d'observer et de comprendre cette réalité.

Et cela peut prendre énormément de temps.

L'activation n'est pas quelque chose qui consiste simplement à faire une thérapie pour « activer la pinéale ».

Cela implique beaucoup plus de choses.

Cela implique notre alimentation, les minéraux que nous consommons, mais également beaucoup de repos.

La glande pinéale a besoin que l'on dorme suffisamment, que l'on se repose véritablement pendant le sommeil.

C'est une habitude, pas seulement une thérapie ponctuelle.

Les thérapies peuvent accélérer le processus, le préparer ou l'activer, tout comme les méditations que nous pratiquons.

Mais ce n'est pas quelque chose qui se produit en un instant.

Il faut le travailler progressivement, comme tout dans la vie.

C'est comme lorsque nous apprenons une nouvelle langue : il faut commencer petit à petit, comprendre progressivement, et cela demande beaucoup de temps.

Mais surtout beaucoup de repos, parce que cette glande a besoin de temps pour traiter les informations.

Comment puis-je donc savoir que ma glande pinéale commence à s'activer ?

Lorsque je commence à voir les choses d'une manière différente.

Lorsque quelque chose que j'avais toujours regardé d'une certaine manière, je commence soudainement à le regarder avec d'autres yeux.

Vous avez probablement déjà remarqué cela dans votre vie : « Je ne vois plus cela comme avant. »

« Maintenant, je comprends beaucoup mieux certaines choses. »

Lorsque je prononce ce genre de phrases, je suis en train de constater que ma manière de voir s'élargit, que ma perception s'active.

Évidemment, lorsque nous sommes petits, lorsque nous sommes enfants, cette glande est beaucoup plus flexible.

C'est pour cela que les enfants possèdent une plus grande capacité d'imagination et qu'ils peuvent percevoir d'autres dimensions plus facilement que les adultes.

Pourquoi ?

Parce qu'ils peuvent également apprendre beaucoup plus rapidement, changer leur manière d'être plus rapidement et s'adapter beaucoup plus facilement à leur environnement.

C'est aussi pour cette raison que l'on dit que, pour pouvoir activer l'esprit dans le corps, il faut redevenir un peu comme les enfants, agir davantage comme un enfant et vivre davantage comme un enfant.

Un autre mythe dont je parlais est la croyance selon laquelle, lorsque cette glande s'active, son but serait de nous connecter directement à l'esprit et de maintenir cette connexion en permanence.

Mais cela peut également devenir contre-productif.

Car si la glande pinéale, pour rester en bonne santé et fonctionner correctement, a besoin que nous dormions suffisamment, cela signifie que pour que ma conscience devienne de plus en plus claire, je dois également apprendre à apprécier l'inconscience.

Vous me suivez jusque-là ?

Cela semble contradictoire. Cela paraît presque absurde.

Nous nous disons : « Nous essayons de devenir conscients, et maintenant on me dit que pour devenir davantage conscient, je dois également être inconscient ? Comment est-ce possible ? »

La clé est la suivante : Face à tout ce qui existe, l'une des grandes clés consiste à apprendre et à apprécier ce qui existe.

Comme je l'ai souvent dit, l'inconscience n'est pas nécessairement quelque chose de négatif.

L'inconscience est comme le fait d'aller dormir pour l'esprit.

C'est comme aller dormir, comme aller jouer.

Cela peut sembler étrange d'essayer de comprendre que, pour devenir davantage conscient, nous devons aussi apprendre à vivre ces périodes d'inconscience.

La difficulté vient du fait que nous avons l'habitude de voir toutes les choses comme étant séparées.

Mais l'inconscience n'est pas l'opposé de la conscience.

Ce serait comme dire qu'être éveillé est le contraire de dormir.

Regardez comme cette idée devient étrange lorsque nous l'observons ainsi.

En tant qu'humains, nous avons l'habitude de vivre dans la dualité.

Nous séparons la réalité en opposés et nous opposons des concepts qui ne sont pas réellement contraires.

Nous disons : « Je suis conscient » ou « je suis inconscient ».

Mais c'est comme dire qu'être éveillé serait le contraire de dormir.

Dans la vision humaine apparente, les deux semblent séparés.

Mais en réalité, l'un n'existe pas sans l'autre.

Je ne peux pas être éveillé si je ne dors jamais.

J'ai besoin des deux.

C'est un cycle constant.

Cela demande donc un équilibre.

Il faut équilibrer les choses.

Ce que nous faisons ici n'a donc pas pour objectif de rester éveillés en permanence.

Ce que nous faisons a pour objectif que, la prochaine fois que nous irons dormir, nous puissions nous reposer.

Pas simplement dormir : nous reposer.

Et qu'est-ce que cela signifie ?

Apprendre à apprécier l'inconscience.

Aujourd'hui, nous voyons souvent l'inconscience comme quelque chose de mauvais parce que nous ne nous y reposons pas réellement.

Nous ressentons de la lourdeur.

Nous sommes tellement nerveux en permanence que nous ne parvenons plus à apprécier l'inconscience.

Nous ne parvenons pas à nous reposer correctement.

C'est pour cela que j'aimerais que nous gardions à l'esprit la raison pour laquelle nous essayons d'être conscients.

Peut-être que nous ne nous en rendons pas compte, mais dans deux mille ans, lorsque nous devrons à nouveau aller dormir, nous risquons de nous battre pour ne pas nous endormir.

Et alors nous continuerons à faire des cauchemars parce que nous refuserons de retourner dormir.

Nous devons comprendre que tout cela est cyclique.

Nous savons qu'à un moment donné nous retournerons dormir.

Nous devons donc apprendre à nous détendre pendant la journée en sachant que nous retournerons un jour au sommeil.

Mais la prochaine fois, il n'est pas nécessaire d'avoir des cauchemars.

Nous pouvons simplement apprécier l'inconscience.

Voilà donc deux des mythes concernant l'éveil de la conscience que je souhaitais clarifier afin que nous soyons tous alignés avant de travailler avec la glande pinéale.

LA VIBRATION DU JOUR : Aujourd'hui, nous allons travailler avec la vibration Sae.

Le « S » représente, comme je l'ai déjà expliqué, le chemin, et aujourd'hui il se relie à la conscience.

C'est pourquoi l'affirmation du jour est : JE SUIS LE CHEMIN DE LA CONSCIENCE.

Le code d'aujourd'hui correspond à la lettre, au son O : Dans la grande explosion du cosmos, les énergies subtiles deviennent des atomes, puis ceux-ci deviennent des molécules, puis des minéraux qui, en s'étendant, donnent naissance aux galaxies, aux étoiles, aux soleils, aux planètes, aux cellules, aux organismes, aux graines, aux plantes, aux créatures, aux animaux et aux êtres vivants dans toutes leurs potentialités.

Nous allons maintenant nous connecter à l'information de la glande pinéale.

Ce que nous allons faire, c'est ancrer la conscience du JE SUIS dans sa partie physique, dans cette glande qui représente ici l'aspect physique de la conscience dont nous parlons.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 43 min 39.

LA MÉDITATION

Installez-vous confortablement.

Comme toujours, nous allons commencer en massant notre corps, consciemment, en reconnaissant la tâche qu'il accomplit jour après jour pour me maintenir ici, présent dans la matière.

Être ici.
Laissez tomber le poids de vos bras et de vos épaules.
Je me concentre uniquement sur ma respiration.
Je prends conscience de l'oxygène qui entre.
Je prends conscience de l'énergie qui se déplace à travers toute ma peau.
Je prends conscience de l'énergie qui entoure mon corps.
Je reconnais une lumière fraîche et une lumière chaude.

La lumière fraîche, semblable à la lumière de la Lune, représente toute l'énergie avec laquelle nous avons travaillé sur le plan émotionnel.

La lumière chaude représente toutes les informations qui m'entourent, tout ce que nous avons travaillé sur le plan mental.

Je les reconnais sur ma peau.
Je reconnais mon corps comme ce temple illuminé par la lumière du Soleil et de la Lune.
Et je reconnais ma tête comme la coupole de ce temple.

Doucement, je commence à caresser mon visage :

le nez,

les sourcils,

les yeux,

et l'espace entre les yeux.

Très doucement.

Pendant que je masse le centre entre mes yeux avec mes doigts, avec mes pouces je peux également masser l'articulation de la mâchoire.

Sans exercer trop de pression.

Je reconnais chaque partie de mon visage comme si c'était la première fois que je la découvrais.

Je masse autour de mes yeux, depuis la partie supérieure du nez vers l'extérieur, en direction des oreilles, en suivant les sourcils.

Encore et encore.

Pendant que j'effectue ce massage, j'imagine au centre de mon cerveau une petite graine.

Elle se trouve derrière l'espace situé entre mes deux yeux.

Je relâche maintenant mes bras, en caressant doucement mon visage pendant que mes mains redescendent.

J'inspire.

Je reconnais que mes yeux sont comme les deux grandes rosaces de cette cathédrale, les deux grandes fenêtres par lesquelles sort la lumière.

Et au centre de la coupole se trouve un chandelier.

Une lumière.

Je reconnais que cette lumière qui surgit à travers mes yeux est la lumière de mon âme, celle avec laquelle j'observe tout ce qui m'entoure.

C'est dans cette lumière que toutes mes idées s'unissent.

Tout ce que je comprends.

Tout ce que je perçois du monde.

Et plus cette lumière brillera, plus j'aurai de clarté sur le monde.

J'inspire profondément.

Et je commence à activer cette flamme par mon son, afin que sa lumière s'allume et rayonne de plus en plus fortement à travers mes yeux.

Je fais descendre l'énergie du JE SUIS afin d'allumer ce feu sacré à l'intérieur de moi.

J'observe les phares de mes yeux rayonner.

À travers la vibration du son, j'alimente de plus en plus rapidement le feu, la lumière de cette flamme.

J'active par le son la lumière de mon JE SUIS intérieur afin que tout ce que j'observe à l'extérieur puisse être vu avec cohérence.

Et je reconnais :

JE PEUX VOIR AVEC CLARTÉ.

JE PEUX VOIR LA VÉRITÉ.
JE PEUX VOIR AVEC CONSCIENCE.
JE PEUX VOIR AVEC CONSCIENCE.
JE PEUX VOIR AVEC CONSCIENCE.
Puis je reconnais :
JE SUIS LE RÊVE ET LE RÊVEUR.
JE SUIS LE CHEMIN DE LA CONSCIENCE.
JE SUIS LE CHEMIN DE LA CONSCIENCE.
JE SUIS LE CHEMIN DE LA CONSCIENCE.
J'inspire profondément.
J'équilibre mon troisième œil en touchant l'espace entre mes sourcils avec le bout de mes doigts.
Je visualise.
J'imagine la lumière à l'intérieur.
Je reconnais que, pour pouvoir m'éveiller, je dois bien dormir.
Je reconnais que, pour pouvoir contempler la vie, je dois apprécier cette réalité.
J'inspire profondément.

Et doucement, avec mes doigts, je commence à ouvrir l'espace entre mes sourcils, comme si j'ouvrais doucement mon troisième œil vers les côtés.

J'inspire et j'ouvre.
Encore une fois.
Depuis le centre de mon troisième œil, j'inspire et j'ouvre.
Puis j'amène mes mains jusqu'à mon cœur.
Et je me rappelle :
JE SUIS ICI ET MAINTENANT LE CHEMIN DE LA CONSCIENCE.
JE SUIS LE CHEMIN DE LA CONSCIENCE.
JE SUIS LE CHEMIN DE LA CONSCIENCE.
Je remercie mon corps d'être ce temple et ce chemin.

Et doucement, je commence à étendre cette conscience depuis mon cœur vers tout mon corps, en m'étirant et en caressant mon corps.

Puis j'ouvre lentement les yeux.
Comme toujours, si vous avez besoin de décharger un peu l'énergie, faites-le.
Être pieds nus est préférable afin de bien s'ancrer.
Et puisque nous avons travaillé aujourd'hui avec la glande pinéale, dormez autant que vous le pouvez.
Reposez-vous.
Demain, nous nous retrouverons pour travailler sur la thyroïde.
Reposez-vous bien.
Ah, encore une chose.
Je l'ai également écrit comme une tâche très simple.
Prenez un moment, cinq minutes seulement au début si vous ne souhaitez pas le faire plus longtemps.
Placez-vous devant un miroir et regardez directement vos pupilles, le centre de vos yeux.

Regardez jusqu'à ce que tout le reste commence progressivement à s'effacer, à disparaître.

Seulement cinq minutes.

Cela permet de commencer à préparer une vision plus vaste de soi-même.

Observez-vous pendant cinq minutes.

Ne cherchez rien.

N'ayez aucune intention particulière.

Pendant cinq minutes, regardez simplement votre pupille jusqu'à ce que tout le reste semble s'effacer et disparaître.

Avec le temps, vous pourrez ajouter quelques minutes si vous le sentez.

Mais ne cherchez pas d'informations.

N'y allez pas avec une intention précise.

Permettez simplement à l'information intérieure de venir à vous.

C'est simplement un exercice permettant de commencer à activer et à élargir la perspective liée à la glande pinéale.

Merci.

Reposez-vous bien.

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 23 ◆ 26 août 2020

Le Développement

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE CHEMIN VERS LA VÉRITÉ

JE PEUX

En ce Jour 23, le chemin se poursuit à travers le centre laryngé et la thyroïde, associés au développement, à l'apprentissage et à l'expression de la vérité. Après avoir exploré les différentes dimensions du corps et de l'être, cette étape invite à observer comment nous recevons l'information, comment nous la transformons et comment nous exprimons ce qui vit en nous. La gorge devient ici un pont entre l'Esprit et la matière, entre ce que nous ressentons, ce que nous pensons et ce que nous sommes capables de manifester. Trouver l'équilibre entre parler et écouter, entre retenir et libérer, permet de poursuivre notre développement avec davantage de cohérence.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Physique

Chakra : Gorge

Vibration du jour : Se

Affirmation : JE SUIS le Chemin vers 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 : concevoir le Chemin du Corps.

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

Code du jour : VIBRATION « U » = Ainsi surgit le Grand Arbre de Vie. Ses graines, ses fleurs et ses fruits s'unissent à travers ses racines, son tronc et ses branches, retraçant l'histoire de chaque espèce, de chaque race, de chaque créature vivante. Le U est le son de l'Évolution, de tous les chemins tracés par l'Univers à travers la vie, dans un processus infini de dépassement et de créativité.



L'enseignement du jour

La thyroïde est présentée comme la manifestation physique du centre laryngé et comme une glande liée au développement. De la même manière que la vibration donne naissance aux formes dans l'Univers, la parole et l'expression participent à la construction de notre réalité. Le Verbe ne se limite donc pas au fait de parler : il représente une force capable de mettre en mouvement, de créer, d'apprendre et de faire évoluer ce que nous sommes.

Ce centre est également lié à la manière dont nous assimilons l'information. Se développer suppose de pouvoir recevoir ce qui vient de l'extérieur sans renoncer à sa propre vérité. Se fermer à tout enseignement empêche l'évolution, mais accepter passivement toutes les vérités extérieures peut également étouffer notre voix intérieure. Le véritable apprentissage naît d'un équilibre entre écouter, expérimenter, discerner et exprimer.

Le travail de la gorge consiste alors à reconnaître deux déséquilibres opposés : retenir ce qui devrait être exprimé ou, à l'inverse, parler sans écouter. Les paroles retenues, les émotions inexprimées et les vérités que l'on n'a pas osé dire sont décrites comme une énergie qui reste bloquée. Mais imposer constamment sa propre vérité épuise également l'énergie et empêche la rencontre avec l'autre. La clé est donc d'apprendre à alterner parole et silence.

La pratique proposée invite à libérer les paroles qui sont restées enfermées, même sans les adresser directement à quelqu'un : parler, crier, pleurer ou laisser sortir les sons permet symboliquement de remettre cette énergie en mouvement. En parallèle, ceux qui parlent beaucoup sont invités à retrouver le silence afin d'entendre ce qu'ils disent et ce que les autres ont à leur transmettre. Ainsi, la gorge devient véritablement le pont entre le cœur, le mental et la manifestation.

Citation du jour

« L'apprentissage est la clé de la porte de l'expression. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 23 ◆ 26 août 2020

JE Je sais que nous associons habituellement la gorge à la voix, à la vérité, et que cela représente, d'une certaine manière, le potentiel du chakra laryngé : exprimer, dire, parler, communiquer. Cependant, lorsque nous parlons de l'endroit où ce chakra se manifeste physiquement, il s'agit de la glande thyroïde, qui n'a pourtant rien à voir avec la voix, même si elle se trouve dans la région du cou. Pourquoi ?

JE SUIS Parce que le potentiel de cette glande est bien davantage lié au véritable sens du chakra laryngé que ne le sont les mots et la vérité.

JE Et quel serait ce véritable sens ?

JE SUIS « Au commencement était le Verbe, et Dieu dit : que la Lumière soit… Et le Verbe se fit Chair. » D'une manière ou d'une autre, toutes les cultures reconnaissent que la première chose à émerger fut la Vibration. Les ondes qui donnent naissance à tout le reste. Lorsque nous parlons d'un verbe, nous parlons d'une vibration qui se réfère au concept d'une action. Et c'est alors grâce à ce verbe que Dieu peut dire, exprimer ; et cette expression de la vibration est énergie, ce qui permet à ce qui était autrefois le verbe conceptuel de devenir matière physique, réalité. Manifester l'idée à partir de la parole. Mais réfléchis bien. L'Univers ne fonctionne pas en étapes séparées les unes des autres ni en phases délimitées : tout est un continuum. Il existe donc une information inhérente à ce qui est décrit dans cette première phrase… Qu'est-ce qui relie les trois moments de la création ?

JE Le processus… le chemin qui s'accomplit pour que tout se manifeste comme un déclenchement d'actions.

JE SUIS Exactement. C'est cette capacité à évoluer, à manifester, à créer à partir de ce qui a été créé, la vie elle-même, qui, dans la réalité, n'est pas divisée en années ou en étapes comme nous l'avons fait conceptuellement (enfance, adolescence, âge adulte et vieillesse) mais qui est en réalité un continuum… un développement constant.

JE Le développement… bien sûr. La glande thyroïde est chargée du développement, de la croissance du corps ; c'est elle qui régule la taille de nos membres, de nos organes, de nos os…

JE SUIS Durant la première étape de la vie, oui, tout comme dans l'Univers. La période de développement a besoin de cette glande pour générer les hormones qui incitent les organes et les différentes parties du corps à grandir, à s'étendre et à se fortifier. Puis, tout au long de la vie, elles cherchent à maintenir l'équilibre de toutes les parties, en régulant le fonctionnement des organes et la sécrétion des autres glandes. Et ce développement est régulé par l'hypophyse, qui pose des limites ou stimule, selon les besoins, cette glande laryngée.

JE Un excès de contrôle sur cette glande pourrait provoquer, par exemple, une hypothyroïdie, qui amène le corps à entrer dans une sorte de dépression au lieu de se développer, provoquant son déclin, la prise de poids, l'arrêt ou le ralentissement des processus biologiques comme cognitifs. À l'inverse, une surstimulation produirait une hyperthyroïdie, qui entraînerait du stress, de la nervosité, une consommation excessive des réserves d'énergie, une perte de poids et une perte de son axe.

JE SUIS Comme tu peux le voir, cette glande accomplit la même fonction que la vibration, que le son, à l'origine du Cosmos : le développement de l'équilibre entre les différentes parties, l'expansion, la création du corps universel. C'est pourquoi tu peux comprendre la relation entre la position de cette glande, qui entoure la trachée et les cordes vocales, et le fait que, depuis l'origine des temps, la vibration ait été comprise comme l'origine du développement.

Or, la vibration génère une onde avec sa courbe concave et sa courbe convexe. Autrement dit, elle cherche à réguler l'équilibre, à trouver l'harmonie dans ce qui est exprimé. Plus l'onde vibre rapidement, plus la fréquence de sa vibration est élevée. La fréquence n'est pas le son lui-même, mais le temps nécessaire pour que la courbe de l'onde se répète. Une fréquence élevée signifie que l'onde vibre si rapidement que les pics élevés de vibration se succèdent très vite. À l'inverse, une onde de basse fréquence signifie que les pics de vibration mettent davantage de temps à se répéter, ce qui donne une sensation de lenteur.

Nous pourrions donc interpréter l'hypervibration comme une énergie rapide qui dépense beaucoup d'énergie, et l'hypovibration comme une énergie ralentie qui arrête le développement. De la même manière que pour le corps avec l'hypothyroïdie et l'hyperthyroïdie.

JE Autrement dit, on peut comprendre ainsi que l'hypothyroïdie est le produit d'une basse fréquence, d'une vibration arrêtée, lente ; celle d'une personne qui vit enfermée dans le passé, portant le poids de son histoire sur les épaules, incapable de remonter à la surface et s'enfonçant dans les courbes de l'onde vibratoire, prisonnière des préconceptions du passé, de la vibration inexprimée.

JE SUIS Ainsi, tu comprends la relation entre le développement et la parole. Les personnes qui vivent constamment dans le passé s'expriment généralement en utilisant des conjugaisons verbales au passé simple ou composé. Par exemple avec le verbe « aller » : « je suis allé, j'allais ». Cela les amène à ne parler que de ce qui fut ou de ce qui aurait pu être, tandis qu'elles pensent à toutes les choses qu'elles n'ont pas dites, qu'elles ont gardées en elles, qu'elles ont tues et placées dans un coffre qu'elles ont jeté au fond de l'océan de leur subconscient.

La personne a pratiquement arrêté son développement. Elle a cessé de s'exprimer, portant un poids dépressif qui la fait vivre dans les structures de ce qu'elle a vécu autrefois. Cet arrêt du développement fut le produit d'une vibration étouffée, réprimée, inexprimée.

À l'inverse, une personne qui gaspille son énergie à vivre dans le futur, conjuguant ses verbes à ce temps : « j'irai, je ferai, je pourrai », ne vit jamais dans le présent et ne peut jamais ancrer ce qu'elle idéalise. Elle dépense toute son énergie présente en essayant de rattraper les courbes rapides de l'onde à haute fréquence. Cela conduit précisément à l'inverse : tout se volatilise, et l'être s'épuise à en dire plus que nécessaire ; dans un flot de paroles excessif et inconsidéré, il perd la force et le pouvoir de la parole en affirmant qu'il fera davantage que ce qu'il est réellement capable de faire.

JE Comme un politicien…

JE SUIS Nous arriverons à eux en temps voulu… Si tu observes la relation entre la parole et le développement, un nom évident te vient à l'esprit.

JE L'école.

JE SUIS Oui. L'éducation ou l'enseignement, selon le système dans lequel tu te trouves, recherchent incontestablement le développement d'un individu, aussi bien physiquement que cognitivement, et ils le font à travers les mots. Le verbe transmet des outils permettant l'apprentissage et conduit les personnes à grandir, à élargir leurs capacités.

JE Mais ce développement peut également se produire depuis la perspective de l'hyperthyroïdie ou de l'hypothyroïdie : l'Enseignement peut devenir une pression poussant à accumuler toujours davantage de données et à retenir toujours plus de concepts dans l'esprit, ce qui conduit à la dépression et à la lourdeur ; tandis que, d'un autre côté, l'Éducation serait le concept impliquant de faire sortir ce qui se trouve à l'intérieur de moi et de grandir à partir de ma propre découverte, rapidement, par l'expérimentation.

JE SUIS C'est pourquoi tu as peut-être déjà entendu dire que le chakra laryngé est également connu sous le nom de Troisième Oreille : c'est celui qui nous permet d'entendre notre propre vérité. Tout ce que tu découvres en toi, tout ce que tu déduis au cours de ta vie et de ton développement, tu l'exprimeras par des mots, et lorsque tu le diras, tu t'entendras toi-même. Tu entendras ta vérité, ce que tu es, ce que tu crois, la fréquence dans laquelle tu vis…

Si tu parles de manière consciente, tu sauras entendre le processus dans lequel se trouve ton être. Les personnes qui parlent sans écouter ce qu'elles disent, qui parlent « sans réfléchir », dépensent souvent beaucoup d'énergie dans leur vie, cherchant et investiguant dans l'espoir de recevoir davantage qu'elles ne sont capables d'assimiler.

Les personnes qui restent silencieuses lorsqu'il faudrait communiquer, celles qui retiennent leur énergie même lorsqu'elle leur est demandée, peuvent tomber dans les profondeurs de la perdition, ne jamais parvenir à s'écouter elles-mêmes et ne plus savoir quelle est leur vérité…

JE Alors… je dois trouver l'équilibre dans ma capacité à exprimer ce qui se trouve à l'intérieur de moi.

JE SUIS La clé de la thyroïde est l'Apprentissage. Suis-je disposé à apprendre quelque chose de nouveau et à trouver l'équilibre entre les différentes parties de moi-même ? Ou est-ce que je préfère me fermer à ma propre vérité, même si cela m'amène à m'opposer aux autres ?

JE Je pense que c'est un grand sujet… parce que toute notre vie, on nous a forcés à apprendre les vérités des autres et à nier la nôtre. Et aujourd'hui, cela provoque une réaction dans la direction opposée. Plus personne ne croit en rien, si ce n'est en ce que chacun croit personnellement.

D'un point de vue spirituel, la phrase « crois en toi » peut être très motivante, mais elle peut en même temps nous conduire à l'idée que « rien d'autre n'a d'importance », nous faisant perdre l'équilibre avec l'autre.

JE SUIS Parce que les humains sont réactionnaires au lieu d'être dans l'action. Toute ta vie, le développement de ce que tu es en tant qu'individu a été conditionné par ce que les autres te disent être la vérité. Comme si tu étais la thyroïde recevant les hormones de l'hypophyse qui te poussent à retenir autant d'informations que possible, sans pouvoir exprimer aucune de tes propres opinions, aucune hormone thyroïdienne.

Cela accumule de la tension, provoque la projection de la vérité vers l'extérieur et rend la glande malade en accumulant du potentiel, générant ainsi la maladie.

Le conflit, aujourd'hui, devient donc le rejet de tout ce que les autres nous enseignent et la recherche exclusive de la vérité intérieure, parce qu'on ne peut plus faire confiance à la pression des autres. C'est alors qu'apparaît cette vérité spirituelle nous rappelant que la vérité ne se trouve pas à l'extérieur mais à l'intérieur. On recherche donc sa propre vision au-dessus de celle des autres, en disant : « Je ne crois plus à rien de ce qu'on me dit, je ne crois qu'en moi. »

La surcharge d'informations surcharge cette glande et la bloque au point de la rendre incapable de se développer parce qu'elle se ferme à toute donnée extérieure. C'est là que la spiritualité réactionnaire ou conspirationniste fait fausse route.

Nous ne devons pas chercher les extrêmes ni nous opposer comme des ennemis, mais trouver l'équilibre, l'équilibre dans le développement, où les informations extérieures nous font réfléchir et, sans les juger, nous invitent à améliorer ces perspectives à travers la recherche, l'éducation et l'apprentissage.

JE C'est un grand défi : s'écouter soi-même sans pour autant rabaisser les autres en essayant de le faire…

JE SUIS Et toi… dans quel état te trouves-tu ?

JE Eh bien… comme dans chacun d'eux, cela doit être étrange à identifier. Tout ce que je fais vient de ma propre voix. De ma propre vision. Ce que je partage est ce que j'ai à l'intérieur de moi, et je pense que, bien souvent, sinon dans la plupart des cas, je me ferme aux autres.

Sincèrement, j'ai du mal à travailler avec beaucoup de personnes comme d'autres le font. Mais je sais aussi que chaque personne est différente. Je sais que ce n'est pas quelque chose que je dois changer, mais quelque chose que je dois apprendre à utiliser. Par exemple, maintenant que je suis plus seul que jamais, je partage pourtant avec davantage de personnes que jamais…

JE SUIS Apprendre à tirer parti de ce qui est perçu comme une faiblesse.

JE Oui. Souvent, je vois qu'il existe un besoin que les autres soient tels qu'on attend qu'ils soient. Et envers moi comme envers n'importe quelle autre personne, j'ai vu beaucoup de commentaires du genre : « Tu devrais faire ceci ou cela ; ne parle pas comme ça ; je pense qu'il serait préférable que tu le fasses de cette manière… »

Autrement dit, très souvent, je ressens cela non pas comme des suggestions mais comme des attentes. Et c'est probablement lié à ma personnalité. Je suis Lion avec un Ascendant Capricorne : clairement, je vais prendre n'importe quel conseil comme une imposition.

JE SUIS Et tu dois travailler là-dessus… Te détacher de ce que les autres attendent de toi et développer ce que tu peux être, en prenant des autres ce qui t'est nécessaire. Tout est symbiose…

JE Évidemment, si j'étais Gémeaux, je serais probablement en train de faire cela avec vingt autres personnes en ce moment, mais ce n'est pas le cas…

D'un côté, je sais que je dois toujours rester ouvert à la possibilité de changer certaines choses en moi, mais de l'autre, je sais que je dois pouvoir me développer dans la paix de ma solitude.

Maintenant, par exemple, j'ai décidé de commencer mon développement intérieur en m'ouvrant à d'autres personnes qui m'enseignent des choses que je n'aurais jamais commencé à apprendre auparavant. Guille m'enseigne le piano, Tina m'enseigne la biologie. J'étudie l'arabe et je pratique le français. Tout cela me donne le sentiment que je cherche à développer mon intérieur en m'ouvrant à différents outils.

JE SUIS Ce dont ton corps a besoin, ce dont ta glande thyroïde a besoin, c'est précisément cela : te permettre de t'ouvrir à la possibilité de te nourrir de choses nouvelles qui permettent le développement. Mais un développement capable de faire sortir ce qui se trouve à l'intérieur de chacun, ou de calmer ce qui ne cesse de sortir.

Trouve un passe-temps ou quelque chose de nouveau à apprendre : dessiner, tricoter, apprendre une langue, quelque chose qui augmente ta capacité à élargir tes horizons. Aussi minime cela puisse-t-il paraître, cela t'aidera à équilibrer ton être.

L'apprentissage est la clé de la porte de l'expression.

JE Et je comprends bien que cette toux qui se répète est cette ancre que j'ai dans le passé, faite de choses non dites, d'émotions inexprimées… Cela fait stagner beaucoup d'énergies à cet endroit… dans la

gorge.

JE SUIS Il existe deux chemins dans la gorge qui définissent ce qui est humain : ceux qui parlent trop et ceux qui restent trop silencieux.

Il est essentiel que ceux qui parlent pour les autres trouvent la vérité dans le silence afin de pouvoir écouter attentivement leurs propres paroles ainsi que ce que les autres ont à dire. La troisième oreille repose sur le fait de savoir écouter et de savoir s'écouter soi-même.

Ceux qui parlent beaucoup ont tendance à noyer ce qu'ils ressentent sous un flot de paroles. Seul le silence leur montre ce qu'ils cachent.

Et, de l'autre côté, ceux qui restent silencieux doivent s'accorder la liberté d'exprimer ce qui est caché, leurs secrets les plus angoissants et les plus douloureux. Même s'ils ne le disent pas à ceux à qui ils devraient le dire, le simple fait d'en parler dans la solitude de leur maison, de crier, de chanter, de jurer, même avec des gros mots, de libérer et de cracher les secrets les plus sombres, libère leur gorge.

Parfois, ce que notre corps a besoin d'exprimer n'est pas en accord avec notre mental, notre conscience, notre morale ou notre éthique. Pourtant, cela reste planté comme une épine qui empêche notre développement simplement parce que nous avons décidé « d'avaler nos propres paroles ».

Vomis-les sans peur, laisse-les sortir, crie-les. Ce n'est que de l'énergie et, comme toute énergie, lorsqu'elle se met en mouvement, elle se régénère.

JE Je comprends. La liberté. Pour apprendre, pour me développer harmonieusement, je dois être capable de lâcher prise et d'écouter attentivement.

Quelque chose que j'ai remarqué récemment, c'est le nombre de personnes qui m'écrivent en disant : « Merci pour ton courage de dire tout cela et de raconter ton histoire. »

Le mot Courage attire mon attention, parce que je ne comprenais pas pourquoi il fallait être courageux pour parler de choses personnelles. Mais aujourd'hui, j'ai compris combien il est difficile pour beaucoup de personnes de parler de ces choses, combien il est difficile d'exprimer ses faiblesses ou ses conflits intérieurs...

JE SUIS Beaucoup ont été contraints au silence et ont été éduqués dans la peur du concept de « qu'en dira-t-on ». C'est l'un des grands maux ancrés dans le cou.

Historiquement, celui qui disait ce qu'il ne fallait pas dire pouvait avoir le cou tranché, la langue coupée, les dents arrachées ou être pendu par le cou. Dans le Subconscient Collectif, dire la vérité reste encore synonyme d'hérésie, de persécution, de guillotine.

Le cou est le symbole du Pont entre le Cœur et le Cerveau, entre l'Émotion et le Mental. Et dans une société fondée sur les émotions, ou dans une société fondée sur les croyances ou le mental, le Pont perd sa logique, s'effondre ou est détruit de force.

Génération après génération, cette communication est ainsi annulée, ce qui fait que chacun ressent la tentative de reconstruire ce pont comme un acte de courage, sous le regard des deux rives qui observent avec jugement et mécontentement.

JE Je comprends... Quoi qu'il en soit, pour moi, ce n'est pas du Courage, c'est simplement être moi-même. Même si j'encourage tous ceux qui en ont besoin à trouver le Courage de construire ce pont.

JE SUIS L'Univers a été créé uniquement par le désir de développer ce pont, cherchant à apprendre sur lui-même sans rien juger de ce qui se trouve à l'extérieur ou à l'intérieur, car tout nourrit l'expérience et la croissance.

JE Par conséquent, je dois être comme l'Univers. Si je veux créer ma propre réalité, je dois apprendre comment le faire, et pour savoir comment le faire, je dois abandonner les anciennes manières de fonctionner et m'ouvrir aux nouvelles...

JE SUIS Le développement vient des termes « des- » et « -roll », une modification de « wrap », « svolvere », « envelope », qui signifie littéralement « déballer », c'est-à-dire découvrir quelque chose de nouveau qui était recouvert par autre chose.

Cela implique donc d'avoir la capacité de découvrir ce qui est caché en nous et, grâce aux outils extérieurs, je peux le faire beaucoup plus rapidement.

Libère-toi donc des enveloppes de croyances et de concepts appris sur ce que tu es. Libère-toi des vieilles enveloppes de papier dont tu t'es recouvert pour te protéger de l'extérieur, et découvre le cadeau qui se trouve à l'intérieur.

Éduque-toi, c'est-à-dire : sors, ouvre-toi au monde, apprends quelque chose de nouveau de lui et de toi-même.

JE Et à travers la parole, je crée ma nouvelle réalité. Je me développe pour devenir un meilleur JE.

« Et Dieu prononça le Verbe, et la Lumière fut. »



Transcription de la vidéo

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

Leo: Físico "Laríngeo" / Physical "Throat" - Se - 26 de Agosto 2020

LA VIDÉO

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

Nous nous retrouvons pour une nouvelle journée. Aujourd'hui, nous allons travailler sur le larynx dans son aspect physique, c'est-à-dire sur la thyroïde.

Nous allons donc essayer de nous mettre tous en résonance avec le thème de la thyroïde et avec la connexion d'aujourd'hui.

Pour commencer, cet organe, cette accumulation de cellules, génère l'énergie correspondant au chakra laryngé.

La thyroïde a une fonction primordiale, probablement la plus importante : elle intervient dans le développement de l'enfant, depuis qu'il est bébé, depuis qu'il se trouve dans le ventre de sa mère, jusqu'à ce qu'il cesse de grandir.

C’est essentiellement la glande chargée du développement. C’est la glande qui permet au corps de grandir, de s’expandre et de trouver un équilibre entre ses différentes parties. Elle stimule la croissance et le développement du corps physique.

Ensuite, la glande continue évidemment à fonctionner. Son objectif est alors de maintenir l’équilibre entre tous les organes qui se sont déjà développés.

Nous associons généralement cette glande au chakra laryngé parce qu’elle se trouve ici, au milieu de la gorge.

Cette glande représente essentiellement un point de connexion entre l’information qui vient de l’Esprit, à travers l’hypophyse, et qui descend ensuite vers le reste du corps pour lui indiquer ce qu’il doit faire.

Elle représente donc le pont entre l’Esprit et la matière.

Cette glande agit comme un pont entre ces deux réalités : la réalité subtile, celle de l’Esprit, et la réalité dense, celle de la matière.

La relation entre la parole et la glande du développement repose sur le fait de découvrir ce dont l’être est capable.

Tout ce qui se développe et existe dans l’Univers s’expanse à partir de la vibration. Ainsi, tout ce qui est vibration dans l’Univers s’étend, crée et matérialise.

C’est pour cette raison que nous disons que le Verbe est créateur, parce que le Verbe aide à générer des réalités, à développer le potentiel.

Ainsi, le développement et la croissance de ce que JE SUIS en tant que personne, non seulement physiquement mais aussi en tant qu’individu, sont liés à la manière dont je communique et dont je reçois les informations.

C’est pourquoi ce centre est lié au processus d’apprentissage et au processus d’assimilation de l’information.

Cette assimilation de l’information est ce qui me permet de grandir en tant qu’individu.
C’est pour cette raison que ce centre est si important lorsque nous parlons d’apprendre qui JE SUIS.

Cette glande, puisqu’elle a pour fonction de nous aider à développer ce que nous sommes, génère une grande quantité d’énergie.

Et cette grande quantité d’énergie peut être dépensée très rapidement, ou au contraire accumulée sans être utilisée.

Qu’est-ce que cela signifie ?

Si nous dépensons énormément d’énergie, cette glande peut s’épuiser. Nous perdons alors de la force et de l’énergie.

Lorsque nous dépensons énormément d’énergie, nous commençons à être stressés.

C’est quelque chose de très fréquent, notamment dans l’aspect masculin de l’énergie. L’énergie qui descend est captée par la glande et utilisée pour faire des choses, encore et encore, jusqu’à ce que nous entrions dans le stress et la nervosité.

Cela finit par provoquer un problème dans le corps, un épuisement énergétique que nous appelons, pour simplifier, hyperthyroïdie : la glande fonctionne trop rapidement.

D'un autre côté, ce que l'on retrouve souvent davantage dans l'aspect féminin de l'énergie, c'est que l'énergie est retenue.

Lorsque cette énergie est retenue, beaucoup de choses sont réprimées et s'accumulent. Dans ce processus, la personne peut prendre du poids, mais également entrer dans la dépression, la tristesse ou l'angoisse.

C'est ce que nous associons à une glande fonctionnant insuffisamment.

Mais nous n'allons pas limiter cela à la femme ou à l'homme. Nous parlerons plutôt des aspects féminin et masculin.

Cela se manifeste dans les deux directions au sein de l'humanité et de la société.
Nous l'avons toujours vu.

D'un côté, il y a celui qui impose sa vérité. Ce chakra travaille avec la vérité : l'un impose donc sa vérité à l'autre.

Et l'autre se réprime, cache sa vérité.

Cette structure, dans laquelle une vérité s'impose à une autre, génère une répression que nous connaissons tous à travers des phrases comme :

« Il vaut mieux que je me taise, au cas où. »
« Je ne vais rien dire. »
« Je ne peux pas raconter cela. »
Et cela nous arrive à tous.
Pourquoi ?

Parce que, socialement et culturellement, nous avons tous été, d'une manière ou d'une autre, conditionnés dès notre naissance.

On nous a appris à ne pas dire certaines choses, à rester silencieux.

Toutes ces choses font que, lorsque nous grandissons, nous prenons l'habitude de nous taire et de ne pas partager notre vérité, de ne pas dire ce que nous ressentons ou ce que nous pensons.

Cela s'est produit à différents niveaux.

Nous pouvons dire que les hommes l'ont fait avec les femmes, les Blancs avec d'autres races, les adultes avec les enfants.

Ce que nous portons à l'intérieur de nos cellules n'a parfois rien à voir avec notre propre vie.
Comme nous l'avons déjà expliqué auparavant, cela peut avoir un lien avec tous nos ancêtres.

Aujourd'hui, nous vivons une époque où nous pouvons parler de beaucoup de choses, mais il y a encore très peu de temps, ceux qui nous ont précédés ont vécu constamment avec :

« Il vaut mieux que je me taise. »
« Tais-toi. »

Par conséquent, l'une des choses que nous devons apprendre à faire est relâcher la pression que nous avons accumulée dans le larynx.

Parce que si je porte une telle pression dans mon larynx, je ne peux pas me développer correctement.
C'est une énergie, un poids énergétique.
Et cela concerne celui qui se ferme et se tait.
Mais il existe également l'autre extrême : celui qui parle trop.
Nous devons travailler sur les deux aspects, et pas uniquement sur l'un ou sur l'autre.

Ce que l'on pourrait appeler l'hyperfonctionnement de la thyroïde correspond symboliquement à la personne qui ne se tait jamais et qui n'écoute pas l'autre.

Souvenons-nous de ce dont nous avons parlé lorsque nous avons travaillé sur l'oreille : apprendre à écouter.
Dans ce cas, ce que je fais, c'est imposer ma vérité.
Lorsque quelqu'un arrive et affirme :
« Ça, c'est la vérité. Ce que l'on te dit est faux. On te trompe. Regarde, ça, c'est ma vérité. »

Cette imposition implique une dépense inutile d'énergie que nous devons apprendre à réguler en écoutant l'autre.

Il existe donc ces deux extrêmes.
L'un se place au-dessus de l'autre, tandis que l'autre se tait parce qu'il a peur.
C'est cela que nous devons équilibrer.

L'idée est de pouvoir ancrer cette information dans notre centre physique afin de pouvoir la manifester et libérer tout ce qui doit être libéré.

Ceux qui portent trop de choses doivent les libérer.
Et ceux qui dépensent trop d'énergie dans la parole doivent trouver le silence.
Nous allons maintenant commencer à équilibrer ce chakra, ce centre physique.
Mais je vais déjà vous donner la tâche.
Pour les personnes qui gardent tout en elles, même si vous ne faites que murmurer, commencez doucement.
Si vous pouvez parler fort, c'est encore mieux, mais commencez doucement.

Il s'agit de dire tout ce qui vous passe par la tête, tout ce que vous avez toujours voulu dire à certaines personnes.

Peut-être que ces personnes ne sont même plus présentes dans votre vie. Peut-être que vous ne pouvez même plus les voir.

Mais il s'agit de laisser sortir physiquement, à travers votre bouche et votre gorge, tout ce qui veut sortir.

Nous allons pratiquer cela.
Et s'il vous plaît, je vais vous demander une chose : ne réprimez rien.
Votre belle conscience pourra peut-être vous dire :
« Ça, c'est mal. »
Peu importe.

Même si cela vous paraît mal, ce qui souffre à ce moment-là n'est pas votre conscience : c'est votre gorge.
Alors ce que vous devez faire, c'est le dire.

Vous n'êtes pas nécessairement en train de le dire à la personne concernée. Vous êtes simplement en train de relâcher cette énergie, d'offrir un soulagement à votre être.

Dites-le.
Criez-le si nécessaire.
Si vous devez dire des gros mots, dites des gros mots.
Si vous devez envoyer quelqu'un promener, faites-le.
Si vous devez pleurer, pleurez.
Dites-le.
Dites toutes les choses dont votre conscience vous ferait dire :
« Mon Dieu, c'est terrible, je ne peux pas dire ça ! »
C'est justement cela.
Dites-le.
Il y a une autre chose à prendre en considération concernant les glandes.
Cela peut arriver avec presque toutes les principales glandes : certaines personnes disent par exemple :
« Je n'ai plus de thyroïde. »
Le chakra, lui, continue d'être présent.

Mais il faut fournir un effort supplémentaire, parce que l'énergie du chakra va alors se rattacher à une autre partie : à la trachée, aux cordes vocales, à une autre zone de la gorge.

Il faut donc lâcher prise et prendre en compte que, même si la glande n'est plus là, le chakra demeure présent énergétiquement.

Il faut simplement faire un effort supplémentaire pour le visualiser et reconnaître son nouvel emplacement, qui peut se situer dans une autre partie de la gorge.

Pour les personnes qui, au contraire, sont extrêmement sincères, qui disent absolument tout et lâchent tout immédiatement, nous allons pratiquer le silence.

Je respire et j'essaie d'imaginer toutes les personnes auxquelles j'ai tout dit sans réfléchir.

Sans dire quoi que ce soit, j'essaie de repenser à ce que j'ai dit et à la manière dont cela a pu affecter l'autre, mais aussi à la manière dont cela m'a affecté.

Chacun suit son propre processus.
Ce chakra ne concerne pas uniquement notre processus personnel.

Il existe aussi beaucoup de choses que notre corps a besoin de dire et qui ne viennent pas nécessairement de nous, mais de ceux qui, avant nous, se sont tus pendant très longtemps et avaient besoin de les dire.

C'est pour cela qu'il est important que nous apprenions à libérer.
Parce que les mots sont de l'énergie.
La parole est énergie.

Et lorsqu'elle reste là, elle s'accumule.
Il existe deux manières très différentes de libérer cette énergie.
Lorsque je le fais depuis l'inconscience, ce que je dis devient comme une flèche dirigée vers l'autre.
Je le projette sur l'autre parce que je crois qu'il existe réellement un « autre ».

Mais lorsque je prends conscience, je comprends qu'il s'agit d'énergies auxquelles je donne une vibration et que cette énergie se trouve en moi.

Alors j'ose la dire, mais sans nécessairement la dire à quelqu'un.
Je ne la projette pas sur une autre personne.
Je suis simplement en train de libérer une énergie.
C'est comme lorsque quelque chose est coincé et que nous avons besoin de le cracher.
Sauf qu'au lieu de cracher quelque chose de physique, nous crachons une parole.
Voilà, fondamentalement, ce que nous faisons.

Tous les conflits que nous avons dans la bouche, dans la gorge ou dans le corps peuvent parfois être liés à des histoires provenant d'autres vies ou d'autres expériences.

Il peut exister des milliers de conflits différents dans chaque région du corps.
Mais chacun d'eux est lié à une histoire très personnelle.
Ils ne sont pas globaux ni généraux.
Il existe énormément de possibilités différentes.
Dans mon cas, je parle de mon propre conflit.
J'en parle constamment parce que je porte encore ce problème que j'avais ici et qui essaie de sortir.
Il y a beaucoup de mots que je n'ai pas pu dire, beaucoup de choses que je n'ai pas pu communiquer.
Des choses mauvaises et de bonnes choses.
Je n'ai pas pu crier, je n'ai pas pu me mettre en colère, je n'ai pas eu cette possibilité.
Je suis donc encore dans ce processus de guérison.
Nous allons maintenant faire l'alignement afin que vous puissiez ensuite réaliser votre tâche.
Aujourd'hui, la vibration avec laquelle nous allons travailler est le son :
Se.
L'affirmation est :
JE SUIS le Chemin de la Vérité.
Parce que tel est le chemin : la Vérité.
Le code qui va tourner aujourd'hui autour de nous est la vibration qui dit :

Ainsi surgit le Grand Arbre de Vie.
Ses graines, ses fleurs et ses fruits s'unissent à travers ses racines, son tronc et ses branches, retraçant l'histoire de chaque espèce, de chaque race, de chaque créature vivante.
Le U est le son de l'Évolution, de tous les chemins tracés par l'Univers à travers la vie, dans un processus infini de dépassement et de créativité.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 41 min 54.

LA MÉDITATION

Asseyons-nous.

Comme toujours, nous cherchons une position confortable.

Nous commençons en caressant le corps, en massant tout le corps et en le remerciant d'être notre ancrage spirituel dans la matière.

Je relâche le poids des épaules et des bras.

Je me concentre sur ma respiration.

Je visualise et je ressens l'oxygène entrer dans mon corps, illuminer mes poumons, mon cœur, mon sang, mes organes, mes muscles et ma peau.

Je ressens cela à l'intérieur de mon corps.

Je visualise mon aura autour de moi, avec toute l'énergie qui entoure mon corps.

Je reconnais dans cette aura la lumière de mon Âme et de mon Esprit.

Mon Âme comme la douce lumière fraîche de la Lune.

Mon Esprit comme la lumière chaude du Soleil.

J'observe mon corps comme le Temple illuminé par la lumière du Soleil et de la Lune.

Je respire profondément.

Je visualise une cloche au centre de ma gorge.

Cette cloche résonne dans le Temple, annonçant le moment de la connexion.

Mon cou est la tour qui relie le Divin au monde.

Je reconnais cette tour et cette cloche.

Je caresse tout mon cou.

Depuis l'arrière, à la base du crâne, en passant par la mâchoire, les dents, toute la bouche, puis l'avant du cou.

Je reconnais toutes ses limites en massant et en caressant cette zone.

Je reconnais, à travers ces caresses et ces massages, que cette région est la tour qui relie mon Esprit, mon Âme et mon corps.

Je la remercie d'être ce pont.

Je respire.

Je relâche progressivement les bras et les mains.

Avec une profonde respiration, j'attire la lumière du Soleil, qui représente mon Esprit, et celle de la Lune, qui représente mon Âme, à travers les yeux, la bouche et le nez, les fenêtres de mon Temple, ainsi qu'à travers la coupole de ma couronne.

Ces lumières descendent vers l'intérieur.

Elles descendent vers les cloches que sont mes cordes vocales.

Je reconnais dans cette partie de mon corps toutes les cellules qui possèdent le potentiel de me permettre d'être qui JE SUIS.

Ma vérité.
J'amène la lumière de l'Esprit en reconnaissant :
JE PEUX parler en liberté.
JE PEUX respecter le silence.
JE PEUX développer le meilleur de moi-même.
JE PEUX apprendre.

Je respire profondément, absorbant toute la lumière du JE SUIS dans ma gorge, dans mon pharynx, mon larynx et ma thyroïde.

Je commence à activer le potentiel de toutes ces cellules.

Avec davantage d'intensité, davantage de force, je commence à libérer par le son toutes les énergies stagnantes dans ma gorge.

Continuez à prononcer le son.

Pendant ce temps, visualisez et imaginez toute l'énergie rayonnant à travers votre gorge et votre bouche, sortant comme la lumière d'un phare.

Je reconnais que ma gorge me permet d'apprendre ce dont mon être est capable.

Je reconnais qu'à l'intérieur de moi se trouvent toutes les voix qui ont été réduites au silence au cours des générations précédentes.

Je reconnais que j'ai en moi la capacité de toutes les libérer et, ainsi, de me libérer également.

Je prends conscience qu'en reprenant le pouvoir de ma voix, je suis capable de créer des réalités, de prononcer le Verbe créateur.

Et je me dis :
JE SUIS le Chemin de la Vérité.
JE SUIS le Chemin de la Vérité.
JE SUIS le Chemin de la Vérité.
Je dirige maintenant mon attention vers le centre de ma gorge.
Avec le son, je commence à activer mes cordes vocales.
J'illumine les vérités que j'ai besoin de dire.
Sans peur.
Sans jugement.
Je me libère.
Je reconnais ma vérité.
Je sens mes cordes vocales rayonner de lumière et se remplir de clarté.
Je rayonne dans toutes les directions ma vérité et ma liberté.
Et j'expire tout ce qui doit sortir.
Je ramène ensuite tout cela vers le cœur.
JE SUIS la Vérité.

Et mon corps est le chemin vers la Vérité.

JE SUIS le Chemin de la Vérité.

Doucement, je commence à caresser mon corps et à diffuser cette information depuis le cœur vers tout mon corps.

Je masse, je m'étire.

Libérez tous les sons que vous pouvez.

Laissez sortir tous les sons.

Revenez ici et maintenant.

Bien.

Souvenez-vous qu'il faut continuer à libérer.

Pleurer, crier, rire : peu importe.

Faites sortir ce qui doit sortir.

Souvenons-nous que nous sommes ici pour travailler la cohérence, et que ce centre est l'un des centres les plus importants pour atteindre cette cohérence.

Souvenons-nous que nous travaillons d'abord notre intérieur afin de pouvoir, un jour, travailler cela dans la société.

L'un des grands thèmes de toute notre société est la liberté d'expression.

Travailler la liberté d'expression est essentiel pour transformer l'humanité.

Si, après tout ce travail, nous sommes incapables de parler depuis notre vérité, alors nous ne pourrons pas accomplir ce travail.

Merci beaucoup d'être au service.

Nous nous retrouvons demain à la même heure.

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 24 ◆ 27 août 2020

La Défense

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE CHEMIN VERS L'ÉQUILIBRE

JE PEUX

En ce Jour 24, le chemin nous conduit au cœur et au thymus, à l'endroit où se rencontrent protection, vulnérabilité et amour. Après avoir reconnu ce qui s'accumule lorsque les émotions restent enfermées, il s'agit maintenant de comprendre nos mécanismes de défense : ce qui nous ferme, nous raidit ou nous pousse à lutter. La Conscience ne nous demande pas de supprimer nos blessures ni de nous débarrasser de ce qui pèse, mais d'apprendre à transformer cette matière intérieure. La véritable ouverture du cœur naît lorsque nous cessons de confondre amour et contrôle, et que nous devenons capables d'accueillir notre propre chemin comme celui des autres.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Physique

Chakra : Cœur

Vibration du jour : Si

Affirmation : JE SUIS le Chemin vers l'Équilibre

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

Clé : concevoir le Chemin du Corps.

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

Code du jour : VIBRATION « Ü » : Au plus profond de la Création, dans l'ADN de chaque être, se trouve le potentiel de tout l'Univers, de la même manière que dans une graine se trouve le potentiel de l'Arbre tout entier. Le Ü est la vibration qui unit tous les êtres dans la recherche, dans leur destinée, leurs objectifs et leur raison d'être. C'est elle qui nous conduit à renouer avec la méditation, la conscience, le monde intérieur et l'imagination, nous ramenant au Cosmos à travers la mort, vers l'Éternité, vers le Rêve Divin, en nous rappelant que nous sommes nous-mêmes le même Rêveur.



L'enseignement du jour

La Conscience est présentée comme une boussole, et non comme une destination à atteindre le plus rapidement possible. Les expériences douloureuses, les blessures et les émotions accumulées ne sont pas des poids qu'il faudrait jeter par-dessus bord pour devenir « plus conscient ». Elles constituent une matière à reconnaître, à réorganiser et à transformer. Ce qui semble aujourd'hui être un fardeau peut devenir demain une richesse intérieure lorsqu'il a été compris et intégré.

Le thymus symbolise ce processus de protection. Biologiquement associé à la défense de l'organisme, il est présenté dans l'enseignement comme le gardien du cœur. Lorsque nous nous sentons menacés, trahis, envahis ou blessés, le corps peut se refermer, contracter la poitrine ou, au contraire, se mettre en position de combat. Ces attitudes révèlent les conditions et les limites que nous avons construites pour protéger ce qui nous semble le plus précieux.

Mais l'amour inconditionnel ne consiste pas à supprimer toutes les limites ni à aimer tout le monde de manière identique. Il apparaît lorsque nous comprenons nos conditions, cessons d'en être prisonniers et permettons à chacun de suivre son processus de transformation. Aimer ne signifie alors plus retenir, contrôler ou exiger que l'autre corresponde à nos attentes, mais permettre la transformation sans peur.

Le travail du jour invite donc à détendre le corps, ouvrir consciemment la poitrine et observer ce contre quoi nous nous défendons encore. En apportant compassion et pardon à nos propres ombres, nous cessons de perdre notre énergie dans la lutte. Le véritable bouclier devient alors l'Amour, tandis que l'inconditionnalité nous permet de traverser le monde sans avoir besoin ni de nous fermer, ni de combattre constamment.

Citation du jour

« Le grand problème que nous avons avec l'amour est que nous croyons que l'amour signifie "vouloir".
Alors que l'amour signifie "permettre la transformation".»

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 24 ◆ 27 août 2020

JE Hier, lorsque nous avons commencé à libérer ce qui était caché dans notre gorge, les non-dits, j'ai pu reconnaître qu'il y avait beaucoup de haine enfermée en moi. Beaucoup de personnes avec lesquelles je n'ai pas pu parler ni clore la communication, des personnes par lesquelles je me suis senti trahi, et d'autres qui se sont certainement senties trahies par moi. Mais comme je te consulte toujours, toi ou mes guides, qui me faites voir le but en toute chose, la logique, le pardon et le lâcher-prise, je n'ai jamais dit ce que je ressentais. C'était comme si le fait de prendre conscience me conduisait au silence et, même si j'étais conscient, l'énergie continuait malgré tout à s'accumuler, générant de la haine.

JE SUIS Parce que, dans ton empressement à moraliser et à spiritualiser la conscience, tu oublies qu'elle n'est pas humaine. La Conscience ne peut pas être mesurée selon des paramètres éthiques, mais selon des paramètres énergétiques. La Conscience ne se conforme pas à tes croyances concernant ce qu'elle est ; c'est toi qui te conformes à ce vers quoi la Conscience te pousse.

Tu dois penser à la Conscience comme à une sorte de boussole qui te guide dans un monde chaotique. Lorsque les courants de l'Inconscient te font perdre ton chemin dans l'immense océan du Subconscient, c'est la Conscience qui te guide…

Et une boussole est très simple : elle possède une charge magnétique positive et une charge négative. La positive s'aligne avec la charge positive du pôle Nord, afin que tu ne te perdes pas et que tu saches toujours où tu te trouves.

Et savoir où tu vas n'a rien à voir avec la quantité de choses que tu transportes dans le bateau sur lequel tu navigues. Peut-être que le poids de ce que tu portes rendra ton voyage très lent, au point même de risquer de te faire sombrer. Voir clairement ta destination ne signifie pas que tu ne puisses pas couler en essayant de l'atteindre.

JE Je comprends... Donc je peux être parfaitement conscient des choses, même si je ne sais pas comment les gérer. Peut-être devrais-je jeter au fond de l'océan certaines choses qui m'alourdissent...

JE SUIS Hé hé... Très imagé. Tellement imagé que c'est très mauvais.

JE Pourquoi ?

JE SUIS Parce que tu es un navigateur qui transporte une cargaison - qu'il s'agisse de graines, de marchandises ou d'or - vers une destination. Le poids que tu transportes détermine la vitesse à laquelle tu avances dans le courant. Plus la charge est importante, plus la vitesse diminue ; plus la charge est légère, plus la vitesse augmente.

Quel rapport y a-t-il entre avoir perdu le Nord et le poids que tu transportes ?

JE Aucun...

JE SUIS Alors pourquoi penses-tu que, pour retrouver le Nord, tu dois jeter quelque chose au fond de l'océan ?

Jeter la marchandise dans l'océan pour arriver plus vite, c'est ce que la plupart des gens ont tendance à faire : cacher dans le Subconscient le poids qu'ils ne savent pas gérer afin de pouvoir avancer plus vite et atteindre un port sûr aussi rapidement que possible.

Le problème, c'est que tu arriveras léger, certes, mais sans ressources. Tu arriveras pauvre.

Et c'est là que tu peux observer la grande erreur humaine : croire qu'être conscient consiste à accélérer le processus. Et non, ce n'est pas cela.

Être conscient, c'est avancer plus lentement, mais en sachant où JE vais.

Être inconscient, c'est avoir perdu le Nord, et même croire que, pour échapper plus rapidement au courant, il faut jeter par-dessus bord les choses lourdes.

JE Bien sûr... Maintenant que j'y pense, cela nous arrive à tous. Le désespoir d'être conscient devient une sorte de course comparative visant à savoir qui est le plus conscient, et l'on considère que celui qui guérit le plus de choses du passé ou qui les laisse derrière lui arrivera plus vite.

JE SUIS Le problème, c'est que lorsqu'un marchand de conscience arrive au port sans rien avoir à vendre, il doit à nouveau parcourir le même chemin. Il retrouvera alors les mêmes routes, les mêmes ports où se trouvent les matières premières, les mêmes personnes.

« Hé, toi encore ici ? », lui diront-elles...

L'histoire se répète.

Qu'est-ce qui te fait revenir encore et encore dans les anciens ports au lieu de grandir dans le tien ?

JE Le fait d'avoir laissé beaucoup de choses sans les travailler en chemin.

JE SUIS Alors il ne s'agissait pas d'arriver rapidement, mais de redistribuer le poids à l'intérieur du navire.

Car ce qui est aujourd'hui un fardeau pour toi deviendra la base de ce qui t'enrichira lorsque tu atteindras ta destination.

C'est comme lorsqu'après une crise tu trouves la solution : la joie d'avoir surmonté cette crise est plus grande que ce qu'aurait été ton état naturel si tu ne l'avais jamais traversée.

JE Par exemple, si je n'avais pas traversé toutes ces années d'échecs avec le projet YoSoy, aujourd'hui je ne pourrais pas le réaliser comme il faut, ni en équilibre avec moi-même.

JE SUIS Exactement. Tu devais traverser cela. Tu devais simplement réorganiser ce que tu transportais avec toi.

Et peut-être que certaines des choses que tu transportes représentent un poids que tu ne peux plus supporter. Comme celui qui te fait mal dans la poitrine et qui cherche à sortir par ta gorge.

JE Cela est toujours lié au même regret… À cet amour si fort et si grand que j'ai ressenti, et qui a été frustré en si peu de temps par des tiers. Et parce que je comprenais depuis la Conscience ce qui était en train de se passer, je n'ai jamais pu exprimer véritablement ce que mon corps avait besoin de dire. Alors cela s'est accumulé sous forme de douleur, puis cette douleur est devenue de la haine.

JE SUIS Ce poids est donc une énergie que tu dois transformer, mais que tu ne dois pas nier pour des raisons morales.

Cela ne signifie pas que tu portes de la haine envers certaines personnes, mais que tu as accumulé en toi une énergie dont tu n'as plus besoin.

La haine est en toi, et elle s'appelle « manque d'amour ».

Ainsi, ce long processus de navigation devrait te servir à méditer sur les cargaisons que tu transportes dans ton navire et, lorsque tu arriveras au port vers lequel ta Conscience te guide, à utiliser cette marchandise dans un but précis, en la laissant partir et en t'enrichissant au cours du processus par lequel tu la délivres.

JE Et pour cela, je dois abandonner la croyance selon laquelle ce poids serait ce qui m'empêche d'atteindre le port de la Conscience. C'est une question de patience.

JE SUIS Oh oui, bien sûr… Tant qu'aucun pirate ne se présente…

JE Ouf… Encore autre chose !?

JE SUIS Toujours. Au cours de ton voyage de navigateur, tu croiseras de nombreux navires, et il est normal d'être attentif à tout ce qui pourra apparaître, en particulier à ceux qui voudront vivre des

ressources que tu as obtenues.

C'est cela que tu ressens dans ta poitrine.

JE La douleur que je ressens... cette pression...

JE SUIS C'est ton navire qui se protège.

Lorsque tu as ouvert ton cœur cette fois-là, tu l'as ouvert comme tu ne l'avais jamais fait auparavant : grand ouvert, en te permettant d'être, libre, sensible, sans mesurer les conséquences. Et dans cet état, tu as reçu la pire des attaques.

Le trésor le plus précieux que tu avais découvert au cours de tes voyages, et que tu espérais partager avec tout le monde lorsque tu arriverais à destination, t'a été enlevé de manière inattendue, au beau milieu même de la célébration d'avoir enfin trouvé ce trésor.

Ce vol t'a laissé sans défense.

Vulnérable, soudain, tout ton corps a commencé à se protéger.

Ainsi, le sternum s'est tendu, comprimant la glande du Thymus et, avec elle, également le Cœur.

Toutes les personnes qui, au cours de leur vie, vivent des vols émotionnels, des invasions dans leur vie, l'attaque d'intrus ou d'étrangers, la corruption de personnes proches d'elles, des trahisons inattendues... tout cela met de plus en plus sous tension la proue du navire qui, dans ton corps, correspond à la poitrine, au sternum.

Cet os situé au centre de ta poitrine est celui qui ouvre le passage, celui qui fend les vagues tandis que tu avances. Et les structures latérales qui constituent bâbord et tribord de ton navire sont les côtes.

Les trésors se trouvent dans ton Cœur, tes Poumons et ton Thymus.

Là se trouvent le souffle du vent, la Voile, les trésors et les richesses - qu'il s'agisse des nutriments, des globules, du sang - enfermés dans le coffre sacré de ton cœur.

Et sur ce coffre se trouve la protection qui le préserve du regard des voleurs, de la pluie et de tous les dommages extérieurs : le Thymus.

JE La glande du Thymus est donc celle qui défend mon trésor ?

JE SUIS Lorsque ce qui est sacré et qui vit en toi est menacé par des conflits extérieurs, le corps lui-même adopte une posture naturelle et inconsciente qui te conduit à protéger ta poitrine. L'as-tu remarqué ?

JE Oui. On se recroqueville, on croise les bras sur la poitrine.

JE SUIS Cette position est naturelle, parce que le cerveau, et chacune des cellules, cherche à protéger le Cœur, puisque c'est grâce à lui que le sang, les cellules sanguines, les nutriments et l'oxygène circulent et que tout fonctionne.

La même chose se produit à l'intérieur.

Le Thymus est cette glande qui protège et entoure le cœur, prenant soin de l'ensemble du corps. Et il le fait en générant des hormones et des cellules qui donnent vie au Système Immunitaire.

Depuis avant la naissance jusqu'à l'adolescence, le Thymus remplit une fonction primordiale dans ton corps : le défendre contre toutes les menaces extérieures, les virus, les bactéries et les cellules malades.

Il constitue le centre de défense maximale du corps, permettant à tous les autres organes de se sentir en sécurité et stables.

Il est le Bouclier et l'Épée de la bataille.

JE Cela signifie que si, biologiquement, cette glande me défend contre ce qui menace l'équilibre de mon corps, énergétiquement, elle est également la glande qui me défend contre les menaces émotionnelles, interprétant ceux qui me trahissent, me volent, me corrompent ou me font du mal comme ces virus, ces bactéries et ces cellules cancéreuses.

JE SUIS Exactement.

Les pirates de ton navire sont ceux qui menacent la sécurité de ton trésor au cours de ton lent voyage vers la Conscience.

Lorsque ces pirates montent à bord, le navire s'arrête, s'alourdit et la bataille commence.

Ce poids équivaut au vide qu'ils laisseront lorsqu'ils repartiront. Une absurdité qui te fait perdre de vue la logique d'atteindre le port et qui te fait revenir en arrière, endommagé.

Le poids du désordre qu'ils laissent en toi peut se transformer en haine si tu n'es pas capable de remettre les choses en ordre.

Tu as décidé de transporter cette cargaison et de prendre le risque que ton navire soit attaqué.

JE Mais je ne comprends pas... Pourquoi tout le monde parle-t-il de ce centre, le Thymus, comme du siège de l'énergie de l'Amour Inconditionnel ? Ne devrait-il pas être un chakra qui m'expanse au lieu de me fermer ?

JE SUIS Le système immunitaire ne détruit pas les virus dans un premier temps. Il les intègre.

Ce qu'il fait, c'est les absorber et les interpréter. En les intégrant, il les transforme en anticorps et utilise leur propre base génétique pour les attaquer.

C'est à partir de cela que sont fabriqués les vaccins. Les vaccins ne sont pas élaborés à partir de solutions magiques contre les virus : ils sont fabriqués à partir du virus lui-même. Ce qu'ils font, c'est permettre à ton système immunitaire de reconnaître le virus afin que, lorsqu'il arrivera, il ne t'affecte pas...

JE Je crois savoir où tu veux en venir...

JE SUIS Ce que je veux dire, c'est que le Thymus ne se ferme pas face aux menaces. Au contraire : il les incorpore, les reconnaît, les assimile afin qu'elles deviennent ensuite un outil.

Il n'est pas nécessaire de détruire quoi que ce soit ni de se défendre contre quoi que ce soit. J'utilise simplement la force même de l'ennemi pour la transformer en mon propre potentiel, sans avoir besoin de vaincre cet ennemi.

C'est comme certains insectes qui arborent des couleurs vives, noires et rouges, annonçant : « Attention, je peux être toxique. » Ils ne tuent personne. Ils acceptent que les autres poursuivent leur vie et se protègent en reconnaissant l'autre.

L'inconditionnalité implique de ne pas m'imposer aux autres, de ne pas devenir un pirate. Elle implique d'être et de laisser être.

Mais pour apprendre à laisser être, je dois d'abord apprendre à être, à tirer parti de ce que JE SUIS.

Ainsi, je comprends que je me transforme librement, en me dépassant.

C'est cela que l'on appelle l'Amour.

Les dommages causés au système immunitaire sont un manque de respect envers soi-même, un manque d'amour de soi, un manque de respect envers son propre pouvoir intérieur lorsqu'on donne sa vitalité à l'autre.

Lorsque tu tombes malade, on dit souvent que tu as « les défenses immunitaires basses ». Et lorsque nous cherchons à nous laisser aimer, nous disons la même chose : « baisser ses défenses ».

Le corps biologique cherche à se défendre afin de pouvoir se suffire à lui-même.

Ceux qui ne possèdent pas d'amour pour eux-mêmes cherchent cet amour chez les autres et, en même temps, cherchent à se protéger par l'intermédiaire des autres, ce qui conduit à des conflits immunitaires.

JE Comment puis-je ouvrir mon cœur à l'Amour Inconditionnel tout en continuant à me protéger, sans tomber dans le protectionnisme ?

JE SUIS Observe ta posture. Comment te sens-tu ?

Il existe deux positions extrêmes.

Celui qui bombe la poitrine en rejetant ses épaules vers l'arrière est toujours prêt à livrer bataille et à se défendre contre tout ce qui l'entoure.

Celui qui courbe le dos et laisse ses épaules retomber vers sa poitrine a peur ; il se protège du monde en niant le monde, blessé par les attaques qu'il a reçues et par le poids qu'elles représentent.

Éduquer la posture du corps change la manière dont les organes agissent et modifie leur fonctionnement hormonal, générant ainsi toute une gamme d'émotions différentes.

Essaie de prendre conscience de ce que tu ressens et essaie de redresser ton dos, avec les épaules naturellement placées de chaque côté, la poitrine ferme mais sans être bombée, simplement relevée.

Cela t'aidera à détendre le sternum, à retirer la pression exercée sur le Thymus et, ainsi, à libérer le Cœur.

JE La défense et l'Amour Inconditionnel sont donc liés d'une manière très étrange… symbiotique.

JE SUIS La seule manière de trouver la paix est d'avoir reconnu la guerre, les batailles que tu as menées.

Tu ne sauras pas ce qu'est pardonner sans avoir d'abord été attaqué.

Tu ne sauras pas ce qu'est être inconditionnel sans avoir d'abord fait l'expérience des conditions.

Tu ne reconnaîtras pas la liberté sans avoir d'abord ressenti l'oppression.

Et pour faire le premier pas, cesse d'exercer une pression sur ta poitrine.

Étire-la, fais-la résonner, fais-la craquer, inspire profondément en remplissant tes poumons comme jamais auparavant, retiens l'air aussi longtemps que possible, puis expire très doucement jusqu'à te vider complètement.

Souviens-toi : la Conscience est la boussole, mais le poids que tu transportes dépend de toi.

Ne te précipite pas. Reconnais chacune des précieuses marchandises que tu transportes sur ton bateau et redistribue le poids.

Protège avec sagesse ce qui est le plus précieux et, lorsque tu apercevras les pirates, tu sauras comment agir.

JE Donc, avant toute chose, je dois cesser de croire que la Conscience est le but, alors qu'elle n'est que la boussole.

Deuxièmement, je dois reconnaître que je ne dois pas être pressé d'arriver, parce qu'en avançant pas à pas, je peux mieux reconnaître les richesses que je possède.

Et je ne dois pas me défendre contre le monde, mais me renforcer pour traverser le monde, en acceptant le destin de chacun.

JE SUIS Alors libère ton cœur de ta peine. Libère les paroles qui n'ont pas été dites, en reconnaissant que tu n'as pas à perdre ta force en te défendant contre les attaques que tu as reçues.

Tu dois au contraire te rendre plus fort, regarder droit devant toi, avec fermeté, en reconnaissant que ton plus grand bouclier est l'Amour et que ton épée est l'Inconditionnalité.

JE J'ouvre les bras... Je libère la tension. J'honore mon Thymus pour m'avoir protégé pendant tout ce temps et, maintenant, je lui permets de rayonner, en lui montrant qu'au lieu de me défendre dans une bataille biologique ou émotionnelle, je dois m'expanser et devenir plus grand que les virus et les bactéries.

JE SUIS Cette humanité a traversé de nombreuses pandémies et, cette année plus que jamais, plusieurs d'entre elles se sont réunies autour de vous.

Ton Système Immunitaire est en alerte, essayant de te défendre contre un virus, mais également contre un virus social, politique, idéologique et spirituel.

Pandémie vient du mot « pandémonium », que l'on traduit par « tous les enfers ».

Lorsque les maux se déchaînent, le Thymus dispose de deux manières d'agir : depuis l'Inconscient, il cherchera à se défendre en contre-attaquant, en combattant.

Ou, depuis la Conscience, il cherchera à s'élever au-dessus des maux, à rayonner, à transcender, à voir au-delà du conflit et à assimiler l'apprentissage.

JE Je choisirai la seconde voie...

JE SUIS Alors ose regarder au-delà de l'amour et de la haine que tu as ressentis. Élève-toi au-dessus des acteurs et des actrices de ce théâtre du cœur et contemple-en la logique.

Le véritable problème de cette humanité n'est pas la pandémie qui la menace, mais son incapacité à s'élever au-dessus d'elle et à ouvrir son cœur.

Ouvre ton cœur.

JE Je suis prêt à me renforcer, et ma plus grande force est l'Amour.



Transcription de la vidéo

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

Leo: Físico "Cardíaco" / Physical "Heart" - Si - 27 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour, bonjour. Bonjour, bon après-midi, bonsoir.
Comment allez-vous ? Êtes-vous prêts à commencer ?
Avec le cœur... Bon, avec le cœur, avec le thymus.

Je ne sais pas si vous avez fait la tâche d'hier. J'espère que cela s'est bien passé. Mais ce sont des choses à mettre en pratique, pas seulement dans le quotidien que nous traversons en ce moment, mais lorsque vous en aurez besoin dans votre vie.

Alors, voyons cela.
Aujourd'hui, ce que j'ai écrit est lié au thymus.

Le thymus est une glande que nous avons l'habitude d'associer au haut cœur, au chakra du haut cœur, qui représente pour beaucoup d'entre nous le point de plus grande inconditionnalité.

Cette vision que nous avons de ce chakra, de ce centre, fait que nous croyons toujours que c'est ce point qui nous conduit à aimer inconditionnellement.

Mais ce n'est pas exactement ainsi.

Cela ne se produit que lorsque nous sommes disposés à aimer inconditionnellement. Et pour cela, nous devons observer l'autre aspect de ce que représente ce centre.

Il est très courant de parler du fait que nous devons aimer inconditionnellement, le faire depuis le cœur et développer le haut cœur. Mais nous ne parlons pas du processus nécessaire pour y parvenir, ni de la raison pour laquelle il est si difficile d'aimer inconditionnellement.

Pour comprendre cela, nous devons comprendre la fonction de la glande dans laquelle ce chakra est ancré.
C'est pourquoi il est très important de comprendre notre corps physique et de lire à son sujet.

Le corps physique nous parle des tâches que nous avons en tant qu'êtres émotionnels et en tant qu'êtres spirituels.

Habituellement, lorsque nous parlons de spiritualité et de chakras, nous parlons d'un aspect beaucoup plus invisible ou intangible pour nous.

Mais ce qui est tangible est précisément ce qui nous montre ce que nous avons à travailler : notre corps physique.

Ainsi, pour comprendre cette biologie qui ancre l'esprit, nous devons reconnaître, dans ce cas, que tout cet amour inconditionnel dont nous parlons spirituellement apparaît une fois que nous sommes parvenus à transcender le processus du thymus.

Nous avons deux grandes périodes dans la vie de cette glande.
La première va du moment où nous sommes en gestation dans l'utérus jusqu'au début de l'adolescence.
Puis, de l'adolescence jusqu'à la mort, elle remplit une autre tâche.
Ce sont deux tâches différentes, mais complémentaires.
La première étape est la plus fondamentale, la plus importante.
Pourquoi ?
Parce que durant la première étape de notre vie, cette glande produit les cellules du système immunitaire.
Ce centre est donc directement lié à la défense.
À la défense du corps.

À la protection du corps contre ce qui pourrait lui faire du mal : les virus, les bactéries et tout ce qui pénètre en lui et pourrait l'endommager.

Si nous regardons spécifiquement la tâche de cette glande, nous devons reconnaître que toute la fonction du thymus consiste à protéger notre être, et en particulier ce qu'il y a de plus sacré dans notre être : le cœur.

C'est pourquoi cette glande se trouve au-dessus du cœur, le protégeant.

Le chemin vers l'inconditionnalité est un processus douloureux, parce qu'il implique de reconnaître toutes nos limites et toutes nos conditions.

Et celles-ci sont ici.

À travers le thymus, notre corps impose des limites et des conditions à tout ce qui se trouve à l'extérieur.

Autrement dit, cette même glande que nous associons à l'amour inconditionnel est également celle qui, durant toute notre vie, cherche à nous protéger de cette inconditionnalité en établissant des conditions.

Comprendre les conditions que notre corps pose au monde extérieur nous permet donc de comprendre nos propres limitations.

Lorsque nous nous sentons envahis par le monde extérieur, observez ce que nous faisons naturellement avec notre corps.

Nous faisons ceci : nous nous refermons.

Cette posture représente la protection du cœur.

Et protéger le cœur, c'est précisément ce que fait le thymus.

Biologiquement, il le protège contre les virus et les bactéries à travers le système immunitaire.

Énergétiquement, il le protège également des personnes que nous percevons comme négatives et des environnements négatifs.

C'est pourquoi, très souvent, lorsque quelque chose nous fait nous sentir mal, nous ressentons une gêne dans la région du cœur.

Avec le temps, lorsqu'une personne se sent attaquée mentalement ou émotionnellement par le monde extérieur, elle développe une sensation de devoir se protéger.

Toute cette partie du corps commence alors à se tendre.

Les épaules tombent vers l'avant et la posture commence à se refermer de cette manière.

Beaucoup de personnes qui vivent des abus, qui ont connu différents types d'agressions venant de l'extérieur, se courbent progressivement et protègent ainsi leur poitrine.

Il existe aussi l'autre extrême.

Certaines personnes, avec une personnalité davantage tournée vers le combat, font au contraire ceci : elles sortent la poitrine.

C'est une position de lutte.

Lorsque les personnes adoptent cette posture, le thymus se place dans une attitude de combat.

Mais cette posture du thymus qui veut combattre est également négative, car elle nous maintient constamment sur la défensive, comme si tout ce qui venait de l'extérieur allait forcément nous faire du mal.

Et ce point est justement lié au manque d'amour envers soi-même.

Pourquoi ?

Parce que biologiquement, le manque d'amour est interprété comme une incapacité à reconnaître sa propre valeur et à savoir se protéger soi-même.

C'est un grand conflit qui concerne toute l'humanité.

Pourquoi toute l'humanité ?

Parce que, tout au long de notre histoire, nous avons constamment été attaqués par d'autres êtres humains.

Nous avons donc construit notre manière d'être en bloquant ce centre.

Pendant toute notre vie, le thymus nous a protégés.

Mais cette tentative constante de nous protéger finit aussi par nous faire avoir peur des autres.

Nous ne faisons plus confiance à l'autre.

Pensons à toute l'histoire de l'humanité : les pays, les nations, les personnes, les familles.

Combien de fois ne parvenons-nous pas à faire confiance à l'autre parce que nous avons peur de ce qu'il pourrait faire ?

Tout cela s'ancre dans le thymus.
Alors, nous commençons à développer des préjugés envers les autres.
Nous commençons à nous séparer d'eux.
Et observez : c'est exactement l'opposé de l'amour inconditionnel.
Alors, comment parvenir à l'amour inconditionnel ?

Lorsque je me rends compte que tout ce dont j'avais peur à l'extérieur est aussi lié à ce que je porte à l'intérieur de moi.

C'est un reflet.
Et lorsque je comprends qu'il s'agit d'un reflet, la peur devient inutile.
Je commence alors à comprendre les autres.
Je commence à comprendre leur chemin.
Je commence à accepter le chemin des autres.
Et c'est ainsi que toutes mes conditions peuvent devenir inconditionnelles.
Qu'est-ce que l'amour ?
L'amour est la capacité de se transformer.
Si je permets aux autres de se transformer sans avoir peur, cela s'appelle l'amour inconditionnel.

Ainsi, comme vous pouvez le voir, l'amour inconditionnel ne consiste pas simplement à aimer tout le monde de la même manière.

L'amour inconditionnel consiste à avoir compris la fonction de chacune de mes conditions, puis à m'en libérer.

Et lorsque je me libère de toutes ces conditions, je permets à l'autre de se transformer.
Permettre à l'autre de se transformer : voilà ce que l'on appelle l'amour inconditionnel.
Le grand problème que nous avons avec l'amour est que nous croyons que l'amour signifie « vouloir ».
Alors que l'amour signifie « permettre la transformation ».
C'est pourquoi il est si difficile d'aimer véritablement.
Parce qu'aimer véritablement signifie permettre à l'autre de se transformer.
Cela signifie ne pas attendre que l'autre devienne ce que JE veux qu'il soit.
« Vouloir » et « permettre » sont deux concepts différents.
Tous deux sont liés à l'amour, mais l'amour depuis la Conscience implique de permettre.
C'est précisément pour cela qu'il est si difficile pour les êtres humains d'aimer véritablement.
Aimer véritablement signifie libérer l'autre.
Or, en tant qu'humains, nous portons une longue histoire de peur de perdre l'autre.
Alors, pour ne pas le perdre, nous essayons de le retenir.
La grande tâche que nous avons à accomplir depuis le thymus est donc de nous détendre.
Nous détendre.
Ne pas avoir peur de perdre.
Ne pas avoir peur de perdre le contrôle.
Remarquez que le thymus est justement lié au système immunitaire et à la défense.

Il y a beaucoup de contrôle dans ce centre.
C'est pourquoi, lorsque depuis le plan spirituel on nous dit :
« Lâche le contrôle. »
Nous pensons généralement que le contrôle vient seulement du mental.
En partie, oui.

Mais biologiquement, le contrôle chargé de veiller à ce que tout fonctionne est également profondément lié au thymus.

L'une des tâches que je vous propose donc pour ces jours est de penser à votre posture lorsque vous ressentez certaines choses.

Observez votre corps.
Est-ce qu'il fait ceci ?
Est-ce qu'il se ferme ?
Est-ce qu'il se projette vers l'avant pour combattre ?
Ou est-il détendu, naturellement ouvert ?

Pour activer doucement le thymus, vous pouvez utiliser deux doigts et donner de petits tapotements sur cette zone.

Lorsque vous le ressentez, faites-le doucement.
Durant toute cette année, nous allons devoir travailler sur l'amour inconditionnel.
Et pour cela, nous devons reconnaître nos conditions, nos limites, ici, dans cette région.
J'espère que cela vous sera utile.
Bien.
La vibration du jour est Si.
Très facile :
Si, Si, Si.
L'affirmation liée à cette vibration est :
JE SUIS le Chemin vers l'Équilibre.
La vibration que nous avons aujourd'hui dans l'environnement est la vibration Ü.

Au plus profond de la Création, dans l'ADN de chaque être, se trouve le potentiel de tout l'Univers, de la même manière que dans une graine se trouve le potentiel de l'Arbre tout entier.

Le Ü est la vibration qui unit tous les êtres dans la recherche, dans leur destinée, leurs objectifs et leur raison d'être.

C'est elle qui nous conduit à retrouver la méditation, la conscience, le monde intérieur et l'imagination.

Elle nous ramène au Cosmos à travers la mort, vers l'Éternité, vers le Rêve Divin, en nous rappelant que nous sommes nous-mêmes le même Rêveur.

Souvenons-nous donc que la vibration avec laquelle nous allons travailler aujourd'hui pendant l'activation est :

Si.
Gardez cette vibration dans l'environnement.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 39 min 17.

LA MÉDITATION

Nous allons maintenant passer à l'alignement.
Installez-vous confortablement.
Chacun dans la position qui lui convient.
Et commencez à masser votre corps.
Caressez doucement votre corps.
Étirez-vous.
Bâillez.
Je caresse et je touche tout mon corps en le remerciant d'être l'ancrage de l'Esprit dans la matière.
Je bouge les épaules.
Je relâche le poids de mes bras et de mon dos.
Je me concentre sur ma respiration.
Doucement.

J'inspire profondément en faisant entrer l'air par mon nez jusqu'à mes poumons, jusqu'à mon cœur, mes organes et mes muscles.

Je visualise le voyage de l'oxygène à travers tout mon corps.
Je me concentre uniquement sur ma respiration.
Plus j'inspire profondément, plus je retiens l'air, plus mes organes et mon cerveau se détendent.
Je me permets de sentir la chaleur remplir toute mon aura, tout le champ énergétique qui m'entoure.
Mon corps est un temple.
L'Esprit descend en lui.
JE SUIS.

J'accepte toute la lumière qui m'entoure, comme la lumière du Soleil et de la Lune sur les murs de mon temple.

Je me permets de ressentir la lumière fraîche de la Lune, la lumière de l'Âme.
Et la lumière chaude du Soleil, la lumière de l'Esprit.
Avec mes mains, je me dirige vers le centre de ma poitrine.
Je commence à caresser, à masser et à reconnaître toutes les limites de ma poitrine :
mes aisselles,
mon sternum,
mes côtes,
mes bras,
jusqu'au bout de mes doigts,
tout ce qui est relié au cœur.
Je reconnais chacune des limites de cette région.

Je découvre mon corps.

Je me masse.

Je me reconnais.

Je reconnais que le chakra du cœur n'est pas seulement un point énergétique abstrait.

Mon corps en est aussi l'extension physique que je peux toucher.

Avec mes deux mains, fermement placées au centre du sternum, je commence à exercer une pression de haut en bas.

Depuis la zone située près des clavicules et du cou jusqu'au creux de l'estomac, là où se rejoignent les côtes.

Je fais doucement pression avec mes doigts.

Tout en effectuant cet exercice, ce massage de reconnaissance, je prends conscience que sous cet os se trouve la glande du thymus.

Et lorsque j'effectue ce massage, je l'active.

Je prends conscience que derrière cette glande se trouve le cœur.

Et autour du cœur, je trouve les poumons.

Je laisse ensuite mes bras retomber doucement de chaque côté.

Avec une respiration profonde, je commence à faire descendre la lumière du Soleil, la lumière de l'Esprit, et la lumière de la Lune, la lumière de l'Âme.

Elles entrent par la coupole de ce temple, par ma tête, par les fenêtres de mes yeux.

Elles se dirigent vers l'intérieur du temple.

Elles traversent le clocher et atteignent la sacristie, là où se trouve le Cœur Sacré.

Le lieu le plus sacré du temple.

Le lieu le plus protégé de tous.

Le plus sensible.

Et le plus fort.

Je prends conscience que les murs de ma poitrine protègent ce cœur contre tout ce qui pourrait lui faire du mal à l'extérieur.

J'inspire profondément et je laisse mon mental me montrer tout ce que JE crois capable de faire du mal à mon cœur.

J'observe.

Je laisse apparaître les images.

Les situations.

Les personnes.

Je reconnais ma posture face à ces personnes.

Est-ce que je me défends ?

Est-ce que je me protège ?

Soyez sincères.

Nous ne sommes pas ici pour démontrer que nous savons tout aimer.

Nous sommes ici pour faire face à ce que nous ne parvenons pas encore à aimer.
Je reconnais donc les choses qui font du mal à mon cœur et celles contre lesquelles je me protège.

J'inspire toute la lumière de la Lune et du Soleil, de mon Âme et de mon Esprit, et je l'amène au centre de mon cœur.

Et je reconnais :
JE PEUX aimer.
JE PEUX être libre.
JE PEUX libérer les autres.
JE PEUX m'aimer moi-même.
Puis, avec une respiration profonde, je rayonne depuis mon cœur toute cette lumière.
Je la libère avec ma voix.
J'expanse la lumière rose de mon Âme et la lumière bleue de mon Esprit.
Si...
Continuez à prononcer le son :
Si...

Et pendant ce temps, je laisse la lumière rose de mon Âme et la lumière bleu ciel de mon Esprit illuminer les visages de ces personnes, de ceux que je considère comme mes ennemis apparents.

Je reconnais qu'ils ne sont qu'une ombre projetée dans ma lumière.
Moi seul suis capable de les libérer de l'image de l'ombre.

Tous ceux qui pourraient me faire du mal ne représentent qu'une manifestation de mon incapacité à m'aimer pleinement.

Tous sont une condition depuis mon propre point de vue.
Et si je les libère de ce point de vue, je me libère moi-même du danger que je projette.
Je prends une profonde respiration.
Je pose l'intention de me libérer de cette condition.

Avec mes mains depuis mon cœur, j'offre, à travers le rayon rose de mon Âme, la compassion à toutes mes ombres.

Et, à travers le rayon bleu ciel de mon Esprit, j'offre le pardon.
Avec mes deux mains en équilibre, je reconnais :
JE SUIS le Chemin vers l'Équilibre.
JE SUIS le Chemin vers l'Équilibre.
JE SUIS l'Équilibre.
JE SUIS Amour.
Je commence maintenant à expanser cette conscience dans tout mon corps à partir de mon cœur.
Je caresse mon corps.
Je le masse.
Je m'étire.
Je bâille.
Je reviens ici et maintenant.

J’ouvre les yeux.

Bien.

Maintenant, comme toujours, laissez tout cela se déposer.

Reposez-vous.

Dormez bien.

Et souvenez-vous de penser à la manière dont vous vous sentez et à la posture que vous adoptez.

Observez votre position corporelle afin de commencer à ouvrir physiquement ce chakra.

Merci d’être là chaque jour.

Nous nous retrouvons demain pour travailler sur le plexus et le pancréas.

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 25 ◆ 28 août 2020

Le Vouloir

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE CHEMIN VERS LE CENTRE

JE PEUX

Le Vouloir, le chemin nous conduit au plexus et au pancréas, lieu symbolique de nos besoins, de nos liens et de notre manière de recevoir et de donner. Après avoir exploré différentes dimensions du corps, il s'agit ici de comprendre ce qui se joue lorsque nous voulons combler un manque. Le blog comme la vidéo invitent à déplacer le regard : ne plus partir de ce qui nous manque, mais reconnaître ce que nous possédons déjà et pouvons offrir. Ce jour ouvre ainsi une réflexion profonde sur le vide, l'amour, le service, l'échange et la véritable signification de l'inconditionnalité.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Physique

Chakra : Plexus Solaire

Vibration du jour : Sï

Affirmation : JE SUIS le Chemin vers le Centre

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

Clé : concevoir le Chemin du Corps.

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

Code du jour : NOTE : DO = « Ut queant laxis… » - « Afin qu'ils puissent se délier… » - est le début du poème de Paul Diacre, au VIII[e] siècle, dans lequel il chante l'hymne à saint Jean-Baptiste. C'est de ce texte que le moine Guido d'Arezzo prit les premières syllabes afin de déterminer les sept notes de musique au Moyen Âge.

« Ut » devint ensuite, par une phonétique inversée, « Do ». Do est la première des sept notes, car sa gamme est la seule qui ne possède aucune altération. Dans la notation anglo-saxonne, les notes étaient désignées par des lettres de l'alphabet, et cette note correspond à la lettre C. Elle résonne avec le chakra du Centre Inférieur, étant le son de l'Unité, à l'intérieur de la Terre.



L'enseignement du jour

Le cœur de cet enseignement repose sur une idée simple : toute la nature fonctionne par échange. Comme les atomes qui donnent et reçoivent pour trouver un équilibre, les êtres humains se construisent eux aussi à travers leurs relations. Nos liens révèlent ce que nous possédons, ce dont nous avons besoin et ce que nous pouvons partager. Le problème n'est donc pas d'avoir des besoins, mais de chercher à s'approprier l'autre ou à lui demander de remplir nos vides.

Le vouloir apparaît lorsque le manque devient central. Nous cessons alors de voir nos propres ressources et nous concentrons notre attention sur ce que nous croyons devoir obtenir. Matías oppose à cette logique une autre posture : reconnaître son potentiel, le mettre en mouvement et le placer au

service. Dans cette perspective, la Loi de l'Attraction ne consiste pas à désirer intensément quelque chose, mais à agir avec ce que l'on possède afin que ce dont on a besoin puisse naturellement rencontrer notre chemin.

Le vide n'est donc pas présenté comme une erreur à supprimer. Il est ce qui nous rappelle que nous faisons partie d'un ensemble plus vaste. Il ouvre l'espace de la relation, de la découverte, de l'apprentissage et de l'amour. L'inconditionnalité ne consiste pas à n'avoir aucune condition, mais à ne plus être prisonnier d'une seule attente, d'une seule personne ou d'une seule manière d'être comblé.

Dans la méditation, cette compréhension est ramenée dans le corps à travers le plexus. L'« aliment sacré » devient ce que nous avons réellement à offrir, notamment le pardon, l'amour et notre propre lumière. Le mouvement proposé est clair : donner depuis ce que JE SUIS, recevoir sans exiger, et revenir ainsi au centre. C'est le sens de l'affirmation du jour : « JE SUIS le Chemin vers le Centre. »

Citation du jour

« Ne te concentre pas sur ce qui te manque.
Concentre-toi sur ce que tu possèdes. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 25 ◆ 28 août 2020

JE Je me suis couché en pensant à l'inconditionnalité, et en me demandant si je suis réellement inconditionnel ou non. D'une certaine manière, je pense qu'il est très difficile pour un être humain d'être inconditionnel, parce que nous sommes nés et avons été élevés dans un environnement totalement conditionné. Fondamentalement, nous sommes le résultat de conditions et, quels que soient nos efforts, notre être aura toujours besoin de quelque chose, et ce besoin sera conditionné.

JE SUIS La principale condition de toutes n'est pas émotionnelle... Il s'agit de rechercher l'équilibre afin de dépenser le moins d'énergie possible. Hier, tu as appris quelque chose à ce sujet... dans ton cours de biologie moléculaire.

JE Ah oui. En gros, toute la vie s'organise dans le but de mettre au repos la plus grande quantité d'énergie possible : se reposer. C'est-à-dire que cela se produit au niveau atomique, où un atome organise ses particules - neutron, proton et électron - de manière harmonieuse afin de ne pas avoir besoin de beaucoup de force pour se mouvoir. Et lorsqu'il s'unit à un autre atome pour former une liaison, l'atome ayant la charge négative la plus importante, c'est-à-dire le plus grand nombre d'électrons, prendra ou partagera les électrons de l'autre atome. Ainsi, les molécules s'organisent en essayant d'occuper tous les espaces. La manière la plus confortable, celle qui dépense le moins

d'énergie, est la structure du Tétraèdre. C'est pourquoi les bases de la vie, comme l'Eau et le Carbone, s'organisent de cette manière : elles trouvent ainsi un plus grand repos.

JE SUIS Ainsi, tu n'es pas le seul à rechercher le confort : chacun des atomes de ton corps et ceux qui t'entourent le font également.

JE Oui. D'une certaine manière, afin de trouver cet ordre et de s'installer confortablement, les atomes partagent des électrons, formant des structures moléculaires. Donc, si tu as 7 électrons et que tu te sens déséquilibré, un autre atome possédant 3 électrons te donnera celui qu'il a en trop, laissant ainsi deux atomes avec respectivement 8 et 2 électrons. L'équilibre.

JE SUIS Donner et Recevoir. Cet échange fondamental de la nature est conditionné.

JE Par quoi ?

JE SUIS Par le manque de quelque chose ou par l'excès de quelque chose. Il est conditionné par la recherche de l'équilibre. Même les atomes savent que, pour trouver l'équilibre, l'un doit donner quelque chose à l'autre ou s'ouvrir à recevoir quelque chose de l'autre. Le déséquilibre apparaît lorsque cet échange est forcé, lorsque l'on brise les atomes et que l'on laisse des protons libres, là dehors, sans rien... seuls.

JE Ah oui, c'est ce que j'ai appris. Un atome a besoin d'au moins un proton et un électron : le proton chargé positivement et l'électron négativement. Ce dernier tourne autour du proton comme une planète autour du Soleil. L'Hydrogène, par exemple, possède un proton et un électron, et il est normal qu'il se lie à d'autres atomes puisqu'il n'a qu'une seule chose à donner. Mais si, au lieu de partager, l'autre atome lui arrache son électron, le proton reste seul...

JE SUIS Et que se passerait-il ?

JE Eh bien, plus il y a de protons libres, plus le composé devient acide. Et plus il devient acide, plus il est nocif pour la vie, provoquant la mort. Tina m'a expliqué que c'est ce que l'on appelle le « pH » d'un composé, d'un aliment ou d'une cellule.

JE SUIS Maintenant... imagine que l'atome d'Hydrogène et l'atome de Carbone soient des personnes, et nous les appellerons Marie et Joseph.

Marie possède un beau cœur sensible, ainsi qu'un attribut : sa voix. Elle a une très belle voix et une éloquence parfaite lorsqu'il s'agit de communiquer - 1 électron. Lorsque Joseph l'entend parler, il tombe immédiatement amoureux d'elle.

Parce que Joseph n'a pas une voix puissante, mais il possède d'autres attributs qui attirent Marie. Joseph est intelligent, fort, protecteur, entreprenant, studieux et bon lecteur - 6 électrons - mais son cœur est très conflictuel, parce qu'il ne trouve pas ce qu'il veut réellement dans la vie.

Marie voit en Joseph quelqu'un capable de protéger son cœur sensible et d'apporter un contenu intéressant à sa capacité de communiquer. Et Joseph voit en Marie cette capacité à partager avec

éloquence, quelque chose dont il a besoin, parce que tout ce qu'il sait reste caché derrière ses complexes, sa timidité et son manque d'organisation.

Ainsi, séparément, ils se sentent perdus, désespérés dans une recherche stressante. Jusqu'à ce que, soudain, l'étincelle se produise : ils tombent amoureux. Ils ressentent l'attraction de leurs attributs, et les potentiels ainsi que les besoins de chacun s'unissent pour créer la Vie.

De leur union émergera un projet ou un enfant, la base de la vie organique, et ils encourageront tous les autres à tomber amoureux eux aussi, créant une immense société génératrice de vie.

Cette histoire est la même pour deux humains que pour deux atomes. Tous deux ont quelque chose à donner et quelque chose dont ils ont besoin, et lorsque ces besoins se rencontrent, ils s'unissent.

Maintenant… cela ne se passe pas toujours ainsi. Il peut arriver qu'au lieu que Joseph tombe amoureux de Marie et cherche à s'unir à elle, il choisisse simplement de profiter de sa capacité et de l'utiliser à son avantage. Il s'approprie alors sa capacité à communiquer, en fait son propre Ego, et abandonne le cœur sensible de Marie qui, dévastée, se retrouve seule et sans voix, entrant dans une profonde dépression qui la conduit à vivre une vie toxique.

JE Donc, lorsque nous parlons de couples ou de relations toxiques, c'est la même chose que lorsque nous parlons d'atomes qui se volent leurs capacités, leurs électrons, qui se volent leur potentiel les uns aux autres, qui utilisent les autres et les détruisent au point que le « pH » explose, acidifiant la relation, l'environnement.

JE SUIS Les personnes ne sont qu'un conglomérat d'atomes… Pourquoi agiraient-elles différemment ?

En devenant plus complexes, nous avons transformé l'énergie des électrons en émotion, nous avons transformé les charges positives et négatives des particules en potentiels et en art, nous avons transformé l'échange d'électrons entre les molécules en économie sociale et en romantisme.

Nous avons transformé le concept de chaîne moléculaire en société, nous avons transformé l'équilibre atomique en éthique et en morale, nous avons transformé la recherche d'électrons en recherche du bonheur et de la stabilité, et nous avons transformé la charge atomique en besoins et en volontés.

Ainsi, l'union entre les atomes, nous l'appelons l'amour.

JE Waouh… c'est à la fois incroyable et un peu froid de le voir ainsi…

JE SUIS Ce n'est pas froid, pas du tout. Cela, c'est une vision émotionnelle et romantique issue de la perspective humaine paternaliste ou matriarcale.

En réalité, c'est beau. C'est la beauté qui unit la logique du microcosme et du macrocosme.

Ce que je veux t'expliquer par là, c'est que, dès la base de la vie, dans les atomes et leurs particules, les conditions existent. Ce n'est pas une invention humaine, c'est un processus de la nature.

Nous recherchons tous chez les autres quelque chose que nous n'avons pas, et nous possédons tous quelque chose dont les autres ont besoin.

L'inconscient cherchera à s'approprier ce qu'il recherche et qu'il trouve chez les autres, tandis que le conscient cherchera à partager dans l'équilibre, en respectant le fait que ce que l'autre me donne est

un prêt, et non une propriété.

Lorsque les êtres tombent amoureux, ils cherchent à s'approprier l'autre, parce qu'ils considèrent que le potentiel possédé par l'autre est ce qui les complète :

« Sans l'autre, je ne suis rien. »

JE Je le fais...

JE SUIS Et si l'absence de l'autre implique un vide en moi, alors, lorsqu'il disparaît, je chercherai des choses qui remplissent ce vide qu'il a laissé.

Et il existe plusieurs façons de le faire.

La chose normale est de chercher d'autres atomes d'Hydrogène...

JE Comment ça ?

JE SUIS N'as-tu pas remarqué que lorsqu'une personne sort d'une relation avec quelqu'un, elle cherche généralement à entrer en relation avec des personnes très semblables à la précédente ?

JE Ah oui, le classique : répéter encore et encore la même histoire avec les mêmes personnages...

JE SUIS Eh bien, voici une réponse plus simple que le fonctionnement du « karma ».

Imagine que tu sois un atome possédant 6 charges négatives - des attributs - uni à 4 atomes d'Hydrogène, 4 individus très chers dans ta vie, qui t'apportent 4 attributs supplémentaires. Mais l'un d'eux s'en va, et ce vide fait qu'une personne similaire est recherchée pour prendre sa place.

C'est une chaîne constante dans la vie.

JE Mais... vu ainsi, nous dépendons tous les uns des autres, nous sommes tous conditionnés par les autres.

JE SUIS Et que voulais-tu ?

JE Je ne sais pas... être soi-même... être libre...

JE SUIS Libre de quoi ?

JE De la condition... de dépendre des autres...

JE SUIS Et pourquoi dépends-tu ?

JE À cause de ce que tu viens de dire... C'est-à-dire... le besoin de l'autre, ce qui me fait aimer l'autre, est-ce seulement une question de remplir des espaces ?

Alors à quoi sert tout ce dont nous parlons et que nous apprenons au sujet du fait d'être soi-même, de trouver le potentiel intérieur... ?

JE SUIS Dis-moi… un atome de Carbone qui est seul peut-il créer la Vie ?

JE Non…

JE SUIS Alors… en étant seul, penses-tu pouvoir aller quelque part ?

JE Non… J'ai besoin de tous les potentiels de la vie…

JE SUIS Parce qu'il y a ici quelque chose que tu dois comprendre et discerner.

Je te pose la question : la liberté que tu recherches et le potentiel de développement de ton être reposent sur les théories de qui ?

Ta vision de la spiritualité repose-t-elle sur la liberté des idéaux de la Révolution française ? Ou ressemble-t-elle davantage au « Mythe de la caverne » de Platon ? Ou peut-être est-elle davantage liée à Adam Smith et à sa liberté économique capitaliste ?

Es-tu anthropocentrique comme Ptolémée ou héliocentrique comme Copernic ?

JE Ouf, quelles questions… Je ne sais pas.

C'est-à-dire que maintenant que tu le présentes ainsi, évidemment, nous avons l'habitude de fonder la spiritualité sur des perspectives humaines, sur des visions issues de faits historiques.

Lorsque nous parlons d'être libres ou de découvrir le pouvoir intérieur, nous continuons inévitablement à penser que JE suis un individu… mais…

JE SUIS …mais tu ne l'es pas, tout en l'étant.

Dis-moi… lorsque tu vois de l'eau, vois-tu chacun de ses atomes ? Comptes-tu les hydrogènes et les oxygènes ? Ou dis-tu simplement : Eau ?

JE Eau…

JE SUIS De la même manière que lorsque tu regardes la Terre, tu dis « Humanité », et que tu ne mentionnes pas les 8 milliards d'individus, n'est-ce pas ?

Parce que tu reconnais que les humains constituent un seul être, et que les individus en sont les atomes, avec leurs besoins, leurs liens les uns avec les autres, fonctionnant harmonieusement et organiquement, tous cherchant à trouver l'équilibre entre ce qu'ils possèdent et ce dont ils ont besoin.

Tu pourras ainsi comprendre que les grands désirs de l'humanité proviennent de la séparation, du fait de croire que nous sommes des individus séparés.

En réalité, ce n'est pas ainsi.

Le fait que chaque atome possède ce dont l'autre a besoin ne signifie pas qu'ils vivent des vies séparées, mais plutôt qu'ils reconnaissent que, peu importe l'endroit où ils se trouvent dans le monde, ces autres parties seront présentes dans le Tout.

Même si elles ne sont pas avec moi, elles font partie de moi.

Lorsque nous parlons de reconnaître le potentiel…

JE C'est-à-dire qu'il ne s'agit pas de penser que chaque individu est tout-puissant, mais de nous considérer comme un organisme commun dans lequel chacun possède quelque chose à apporter.

C'est là que réside notre potentiel. C'est cela, tirer parti de ce que JE SUIS.

Et si je le fais, je découvre la capacité de créer en tant que Tout, en tant que ce que nous sommes tous dans l'Unité.

JE SUIS Voilà le concept de l'interconnexion du JE SUIS.

Ce n'est pas l'individu : c'est la potentialité de chaque individu uni au Tout.

Par conséquent, les conditions existent, parce que rien ni personne ne peut accomplir cela seul.

Toi-même, tu ne pourrais pas faire cela seul. Tu as besoin du plus grand nombre de personnes possible pour y parvenir, parce que chacune des personnes qui t'écoute et te ressent possède son histoire et son potentiel particulier, qui s'activent en s'unissant aux tiens.

JE Et ceux qui ressentent ce vide ?

JE SUIS Une autre manière d'affronter ce vide que vous ressentez habituellement dans l'humanité consiste à essayer de le remplir avec des objets plutôt qu'avec des personnes.

Cela se produit lorsque ton être s'interprète lui-même comme étant incapable de donner ou de recevoir quoi que ce soit, lorsqu'il perd cette capacité de connexion que nous appelons « Amour » et que cela devient un manque d'amour envers soi-même.

La dévalorisation des potentiels, des électrons, conduit ton atome à s'unir à des chaînes peu organiques, comme dans le cas où un Hydrogène cherche désespérément à remplir ce vide dans le Carbone en s'ajoutant à un atome d'Oxygène, créant ainsi une chaîne infinie de matière inorganique appelée : Alcool.

Combien de personnes se tournent vers l'alcool lors d'une crise amoureuse ?

Cette réponse ne te semble-t-elle pas très atomique ?

Essentielle.

Les addictions, en général, sont provoquées par le manque d'interconnexion, par le fait de croire que l'on n'est plus capable de donner davantage de soi aux autres ou de recevoir. Alors on ajoute un nouvel outil à l'équation, et celui-ci détruit la vie.

L'addiction aux drogues, à la nourriture, aux achats : toutes cherchent à remplir un vide.

Au lieu d'exalter ce que l'on possède, on se concentre sur ce qui manque.

Si tu brilles avec le peu que tu possèdes, ce dont tu as besoin viendra à toi.

Loi de l'Attraction.

Elle ne repose pas sur le fait de désirer.

Elle repose sur l'Être.

JE Ce manque d'amour est ce qui endommage notre Être, qui, dans notre corps, correspond au Plexus, c'est-à-dire au Pancréas.

JE SUIS Bien sûr…

Toute maladie du Pancréas fait référence à un manque d'amour, ou à la capacité de se nourrir soi-même, de se donner de la valeur, à l'incapacité de se connecter aux autres.

Pancréatite, cancer du pancréas, diabète : tous, dans leurs différentes variantes, parleront de besoins et de carences.

Car c'est le Pancréas qui génère le glucose, base fondamentale de la nutrition du corps, afin qu'il se sente complet, vital, avec les ressources nécessaires pour agir et être soi-même.

JE Je me souviens qu'on m'a expliqué un jour que les personnes souffrant de dépression ou d'un manque d'amour cherchent généralement à manger beaucoup de chocolat, des choses très sucrées, parce qu'elles manquent de « douceur » dans leur vie, d'amour.

JE SUIS Comme ton grand-père…

JE Oui. Le manque d'amour de sa famille l'a conduit au vide depuis son enfance, faisant de lui un diabétique.

Quelque chose d'héréditaire lorsqu'il s'agit d'une famille qui a vécu le manque d'amour génération après génération.

JE SUIS Et toi, comment vas-tu ?

JE Eh bien… beaucoup de chocolat, vraiment… héhé.

Quand j'ai pensé au vide hier soir, j'ai réalisé que j'aime tellement cette personne… Je l'aime parce qu'elle possédait réellement quelque chose qu'aucune autre personne n'avait réussi à atteindre : remplir cette partie vide en moi.

Dans mon cœur, cette force qui me faisait me sentir complet.

Comme deux atomes, Hydrogène et Carbone, capables de créer la vie.

Mais lorsqu'un autre atome est passé derrière et me l'a arraché, l'absence de son électron a laissé ce vide en moi, qui est le seul que je n'ai pas encore réussi à remplir.

JE SUIS Tu n'as pas à le remplir.

JE Mais… c'est la chaîne, non ?

JE SUIS Vouloir est le problème.

JE Dans quel sens ?

JE SUIS Lorsque tu ressens l'amour et que tu te sens plein, tout est en équilibre, comme les atomes : les particules se détendent en dépensant le moins d'énergie possible.

Cette stabilité résonante s'appelle l'Harmonie.

Et lorsqu'une partie se perd, une dissonance apparaît, et donc le Chaos.

Ainsi, la plénitude devient nécessité, et l'Amour devient Vouloir.

« Je veux ressentir ce qu'il ressentait. »

« Je le/la veux. »

« Je veux accomplir ma mission / mon but. »

« Je veux être libre »...

etc.

Et le vouloir nous conduit à accepter tout ce qui se présente sur notre chemin dans le but de remplir le vide. Alors, le vouloir devient une addiction.

La recherche visant à recouvrir le vide nous empêche de voir ce qui se trouve autour de lui :

nos potentiels.

Tous les êtres portent un vide en eux.

L'erreur consiste à vouloir le remplir.

Le vide se partage, il ne se remplit pas.

Le vide est ce qui nous rappelle que nous faisons partie d'un Tout.

C'est ce qui nous relie à nos capacités.

C'est ce qui nous permet de ressentir l'Amour.

Si notre être était plein, nous ne pourrions jamais connaître davantage, découvrir davantage, parcourir le chemin, faire la découverte.

Comprends-tu pourquoi il t'a montré la plus grande plénitude et le plus grand vide ?

Pas pour que tu remplisses ce vide avec un amour narcissique que nous appelons « s'aimer soi-même » en son absence, mais afin que tu découvres que tu peux faire beaucoup plus, ressentir beaucoup plus, t'étendre, grandir et aimer beaucoup plus que tu ne le crois.

L'amour de soi se découvre dans la conscience de ce dont JE suis capable à partir de mon vide.

Nous sommes tous unis.

Personne ne part ni ne disparaît.

Les êtres se placent simplement ailleurs, et en les cherchant, tu découvres davantage de tes propres capacités.

JE ...Je reste sans voix...

JE SUIS Enfin… un peu de silence fait du bien.

JE …

JE SUIS …

JE …Alors… qu'est-ce que l'Inconditionnalité ?

JE SUIS Tu connais cette sensation lorsque tu recherches des informations sur un sujet sur Internet et que soudain apparaissent 150 372 articles et pages, dont tu en lis 7 ou 8 et tu es déjà saturé d'informations ?

JE Oui, le mal de notre époque : la surinformation…

JE SUIS Lorsque tu vois qu'il existe des millions de perspectives sur un seul sujet, tu réalises qu'il n'existe pas une seule vérité, mais des millions de visions différentes.

Alors, tu cesses de chercher la vérité et tu commences à puiser dans les perspectives des uns et des autres afin de créer cette Vérité.

Au lieu de chercher l'amour de ta vie, tu trouves l'amour en plusieurs personnes tout au long de ta vie.

Au lieu d'acheter une encyclopédie, tu vas à la bibliothèque lire différents livres.

Au lieu d'étudier pour obtenir un diplôme universitaire, tu voyages à travers le monde en suivant différents cours.

Tu cesses de rechercher une Vérité parce que tu reconnais que personne ne détient entièrement la vérité, mais que chacun peut nourrir cette vérité et enrichir la vision que j'en ai.

JE Je cesse d'attendre qu'une personne remplisse mes vides, et je me nourris de ce que les autres ont à me donner, et de ce que j'ai à leur donner…

JE SUIS …À cet instant, tu te libères du concept de condition et tu deviens inconditionnel.

Non pas lorsque tu supprimes les conditions, mais lorsque tu les acceptes toutes sans être enchaîné à aucune d'elles.

Ainsi, le vide que beaucoup ressentent est la clé de l'Inconditionnalité, parce que, sans vide, tu ne serais pas libre dans la recherche de nouvelles perspectives.

JE Et toutes m'aident à me trouver moi-même… à découvrir le potentiel que j'ai à partager…

Non pas pour moi seul, mais pour le JE que JE SUIS dans le Tout.

JE SUIS Voilà, mon ami, l'Amour Inconditionnel du JE SUIS.

JE Merci pour cela…

JE SUIS Merci d'Être.

Profite du vide et n'aie pas peur d'Aimer.

Souviens-toi : le chocolat, ce n'est pas pour tous les jours...

JE Oui... je sais...

JE SUIS Continue d'aimer ce que tu aimes, cesse simplement de le vouloir.

JE Je l'aime, et ainsi, je m'aime.

Dans la liberté...

Je n'ai pas besoin d'amour, parce que JE SUIS Amour...



Transcription de la vidéo

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

Leo: Físico "Plexo" / Physical "Plexus" - Sï - 28 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour à tous, comment allez-vous ?
Bonjour, bon après-midi, bonsoir.

J'espère parler espagnol suffisamment lentement pour les personnes qui ne parlent pas espagnol mais le comprennent. Le choix d'utiliser ces langues vient évidemment du fait qu'elles permettent de toucher le plus grand nombre de personnes. Parler cinq langues serait assez compliqué !

Merci beaucoup à tous ceux qui nous écoutent chaque jour dans d'autres langues.
Alors, commençons avec la journée d'aujourd'hui.

Le pancréas et le plexus

Aujourd'hui est le jour lié au pancréas et, par conséquent, à cette glande qui se consacre à produire le glucose, ce qui nourrit le corps et lui permet de conserver son énergie.

Nous pourrions donc dire que cette glande nourrit, d'une certaine manière, la force de notre être.

L'une des fonctions de cette glande consiste essentiellement à réguler et à essayer de maintenir l'ensemble en harmonie, afin que chaque partie dispose de l'énergie dont elle a besoin.

Cette glande reçoit ce que nous consommons. Cette information est traitée par l'ensemble du système digestif et, à travers cette glande, l'énergie est ensuite distribuée au corps.

Par conséquent, nous n'ingérons pas seulement des aliments au niveau physique : nous recevons également de la nourriture au niveau énergétique.

Lorsque nous mangeons, mais aussi lorsque nous recevons des émotions, c'est cette glande qui, symboliquement, traite ces émotions et les distribue dans le corps.

Tout ce que nous recevons a pour objectif de devenir l'énergie du JE SUIS, afin que chacun puisse se sentir intègre, entier et fort.

Le pancréas absorbe donc toute cette information, la traite, et c'est aussi pour cette raison qu'il manifeste physiquement la manière dont nous sommes en relation avec les autres : nos liens.

Toutes les informations qui nous parviennent émotionnellement viennent de l'extérieur, à travers les liens que nous entretenons avec d'autres personnes. Elles arrivent jusqu'au plexus.

C'est pourquoi tout ce que nous ressentons envers nous-mêmes, ainsi que ce que nous ressentons par rapport à ce que les autres éprouvent envers nous, est assimilé dans le pancréas.

Lorsque nous ressentons quelque chose pour quelqu'un, nous le ressentons dans cette région, que ce soit agréable ou désagréable.

C'est ce que nous décrivons habituellement par des expressions comme :
« J'ai des papillons dans le ventre »
ou :
« Je ressens un vide dans l'estomac. »

Ces deux manières de décrire ce que nous ressentons dans le ventre sont liées aux liens émotionnels associés au plexus.

Nous nous définissons à travers nos liens

Nous sommes, d'une certaine manière, définis par notre relation avec notre environnement.
Chaque individu est aussi le résultat de la manière dont il se relie à ce qui l'entoure.

C'est pourquoi le plexus peut produire cette énergie qui m'aide à maintenir mon équilibre, à me sentir nourri et énergisé, mais il peut aussi perdre cette énergie lorsque ces liens sont conflictuels.

Ainsi, dans la vision symbolique que nous travaillons ici, les déséquilibres associés au pancréas sont reliés aux liens émotionnels.

Lorsqu'il existe un conflit émotionnel, par exemple un sentiment de manque d'amour, cela peut se manifester symboliquement dans cette zone.

Ce que nous devons donc travailler à travers le pancréas est cette sensation qui consiste à reconnaître que nous existons et nous nous construisons également à travers nos liens.

Le vide intérieur

L'une des choses que j'ai écrites aujourd'hui sur le blog concerne quelque chose que nous faisons très souvent.

Nous pensons que, puisque nous sommes des individus, nous devons nous aimer nous-mêmes et remplir notre vide intérieur avec notre propre amour.

Mais ce n'est pas exactement ainsi.
Parce que cela peut aussi devenir une vision séparatiste de l'ensemble que représente l'Humanité.
Dans toute la nature existe un principe fondamental :
donner et recevoir.
Dans la nature, quelqu'un possède quelque chose en excès tandis qu'un autre en a besoin.
La nature fonctionne ainsi, à travers un échange permanent.

Nous observons cet échange comme s'il s'agissait d'éléments séparés qui s'échangent des choses.
Mais l'Univers ne les voit pas réellement comme des choses séparées.
Il les considère comme un même organisme qui se mobilise à travers différentes fréquences.

Ne cherche pas à remplir ce qui te manque

Cela signifie que nous n'avons pas besoin de chercher à remplir nos espaces intérieurs avec ce qui nous manque.

Nous, les humains, commençons généralement par regarder ce qui nous manque, au lieu de regarder ce que nous possédons déjà.

Ce que le JE SUIS me disait aujourd'hui était :
« Ne te concentre pas sur ce qui te manque. Concentre-toi sur ce que tu possèdes. »
Lorsque tu te concentres sur ce que tu possèdes, tu ne cherches plus désespérément à remplir l'espace vide.
Tu offres simplement ce que tu as.
Et naturellement apparaîtra l'autre qui complétera ce dont tu as besoin.

C'est ainsi que nous pouvons comprendre que nous n'avons pas besoin de remplir nos vides pour nous sentir complets.

Ces espaces trouvent naturellement leur complément lorsque je reconnais mon potentiel et que je l'offre aux autres.

Il ne nous manque rien

L'un des grands changements de conscience que nous devons accomplir consiste à comprendre que :
rien ne nous manque.
Nous croyons qu'il nous manque des choses, mais en réalité tout est déjà là.
Je dois simplement me mettre au service afin de pouvoir recevoir ce dont j'ai besoin.

Parce que lorsque nous restons constamment attentifs à chercher ce dont nous avons besoin pour faire ce que nous voulons, nous fermons notre esprit.

Rien dans la nature ne viendra spontanément vers toi si tu ne te mets pas en mouvement pour le rendre utile.
C'est pourquoi, dans de nombreuses traditions anciennes, on nous parle du fait de :
se mettre au service.
Être au service de l'autre.

Mais nous avons transformé cette idée du service en une forme d'esclavage, alors qu'il s'agit en réalité d'un échange.

La Loi de l'Attraction

Quelqu'un vient de mentionner quelque chose qui est directement lié à cela :
la Loi de l'Attraction.
Et là aussi, il existe une grande confusion.

L'une des grandes erreurs consiste à penser que nous sommes des individus capables d'attirer ce que nous voulons.

Et l'erreur est précisément là :
attirer ce que nous voulons.
Le problème du vouloir, c'est que le vouloir naît d'un besoin et non d'un potentiel.
Ce dont je parle ici n'est donc pas l'idée habituelle que l'on se fait de la Loi de l'Attraction.
Comment fonctionne-t-elle réellement dans cette perspective ?

Lorsque je me mets en action avec les outils dont je dispose, je commence à mettre en mouvement une mécanique grâce à laquelle les choses dont j'ai besoin apparaissent naturellement sur mon chemin.

Voilà la Loi de l'Attraction.
Il ne s'agit pas de vouloir quelque chose.

Il s'agit de me mettre en mouvement avec ce que je possède, afin que ce dont j'ai besoin apparaisse sur mon chemin.

Voilà la différence.

Service plutôt qu'attente

Pour que cette Loi de l'Attraction fonctionne, je dois donc me mettre :
au service
et non :
dans l'attente.
Prenez n'importe quelle idée.
Par exemple, si je veux voyager, je ne vais pas simplement m'asseoir et dire :
« Comme j'aimerais voyager… Je vais manifester un voyage. »
Non.
Je commence par dire :
« Je veux voyager. »
Puis je me demande :
Pourquoi est-ce que je veux voyager ? Quel est mon objectif en voyageant ?
Lorsque je comprends cet objectif, je commence à bouger.
Je vais parler avec d'autres personnes qui connaissent le sujet.
Je pose des questions.
Je cherche.
J'enquête.
Et soudain, alors que je suis déjà en chemin, je rencontre quelqu'un qui me dit :
« Ah, moi je connais quelqu'un qui peut t'aider… »
Et là, la magie se produit.
Et finalement, tu voyages.
Ce simple exemple peut être appliqué à tout :
à l'amour,

aux émotions,

au travail,

à la création d'un projet.

Donner avant de demander

Souvenons-nous de ceci : nous sommes comme une machine énergétique qui a besoin d'un combustible.

Et ce combustible, quelqu'un d'autre le possède.

Habituellement, ce que nous faisons consiste à aller chercher l'autre pour qu'il nous donne ce combustible.

Mais ce que je dois réellement faire, c'est regarder : qu'est-ce que JE possède que je peux offrir à l'autre ?

Lorsque je donne ce que je possède, l'autre peut à son tour me donner ce dont j'ai besoin.

Et c'est ainsi que l'ensemble commence à fonctionner.

Je reçois donc ce dont j'ai besoin en fonction de mon service, et non l'inverse.

Je ne peux pas attendre de recevoir quelque chose avant de me mettre au service.

Je dois commencer par me mettre au service.

Pourquoi avons-nous besoin du vide ?

C'est pour cela qu'il est si important que chacun de nous ressente, dans certains aspects de sa vie, une forme de vide.

Parce que c'est précisément ce vide qui permet à tout de se mettre en mouvement.

Si nous possédions absolument tout ce dont nous avons besoin, pourquoi serions-nous ici ?

Si nous étions déjà totalement accomplis, totalement illuminés...

ce serait terminé.

Et je sais que beaucoup d'entre vous recherchent l'illumination.

Moi, je ne rechercherais pas l'illumination !

Vous allez perdre énormément de temps !

Je suis probablement le pire guide spirituel du monde !

L'illumination

Pourquoi ?

Parce que l'illumination n'est atteinte que lorsque nous avons réussi à intégrer tout ce que nous sommes.

Et pour intégrer tout ce que JE SUIS, je dois être capable d'accepter :

tout ce que JE SUIS

et :

tout ce qui EST.

Pour atteindre cela, je dois apprendre à aimer et à profiter de la Création.

Si je veux quitter la Création parce que je souhaite atteindre l'illumination, je fais exactement le contraire de ce qui conduit à l'illumination.

Ce que nous devons donc commencer par faire, c'est :

profiter de ce que nous avons,

profiter de ce que nous avons créé,

comprendre comment fonctionne ce que nous avons créé.

Et peut-être qu'un jour, naturellement, nous nous illuminerons.

Mais ne courez pas après l'illumination si vous ne savez même pas encore gérer vos propres émotions.

Moi-même, je suis constamment en train de travailler avec mes émotions.

C'est un travail de longue haleine.

Si nous ne sommes pas prêts à pardonner aux pires personnes que nous avons rencontrées dans notre vie,

si nous ne sommes pas capables d'aimer tout le monde de la même manière,

alors il sera difficile de trouver l'illumination.

Et surtout si nous n'avons même pas encore compris ce que signifie réellement aimer.

Parce qu'aimer quelqu'un ne signifie pas vouloir quelqu'un.

La vibration du jour

Nous allons maintenant entrer dans l'information du jour.

Aujourd'hui, le pancréas est relié à notre vibration.

L'affirmation est :

JE SUIS LE CHEMIN VERS LE CENTRE

L'endroit vers lequel tous les chemins convergent.

La note DO

Nous quittons maintenant les informations sur les chakras et nous commençons avec les notes musicales.

Ces données ne sont pas nécessairement les éléments avec lesquels nous travaillons directement pendant l'alignement.

Ce sont des informations que je vous partage afin que nous comprenions les outils avec lesquels nous travaillons.

Toutes les informations que nous partageons sont organisées par groupes de douze, parce que chacune est reliée à l'un des mois de notre année.

Aujourd'hui, nous commençons avec l'information liée à la note :

DO

« Ut queant laxis » signifie en latin :

« Afin qu'ils puissent se délier… »

C'est le début d'un hymne à saint Jean-Baptiste, attribué à Paul Diacre.

Le moine Guido d'Arezzo utilisa ensuite les premières syllabes de cet hymne afin de déterminer les sept notes musicales au Moyen Âge.

« Ut » devint plus tard « Do ».

Do est la première des sept notes et correspond, dans la notation anglo-saxonne, à la lettre C.

Cette note résonne avec le chakra du Centre Inférieur, situé sous les pieds.

Elle représente le son de l'Unité dans les profondeurs de la Terre.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 43 min 49.

LA MÉDITATION

Nous allons maintenant commencer.

Installez-vous confortablement.

Prenez la position qui vous convient le mieux.

Nous commençons, comme toujours, en massant notre corps.

Caressez doucement votre peau.

Bâillez.

Étirez votre corps.

Reconnaissez votre corps.

Remerciez-le d'être :

l'ancrage de votre esprit dans la matière.

Relâchez doucement votre corps.

Concentrez-vous sur votre respiration.

Laissez le poids quitter vos épaules.

À chaque respiration profonde, sentez votre corps se détendre davantage.

Prenez conscience de l'oxygène qui entre par votre nez, descend dans vos poumons, atteint votre cœur, votre sang, vos organes et vos muscles.

Prenez conscience de la chaleur présente à l'intérieur de votre corps.

Observez cette chaleur rayonner à travers votre peau et entourer tout votre champ énergétique.

Ressentez votre champ magnétique.

Ressentez la lumière de tout ce que nous avons travaillé au niveau émotionnel et mental.

Percevez le plan émotionnel brillant comme la lumière fraîche de la Lune.

Et le plan mental brillant comme la lumière chaude du Soleil.

Sentez ces deux lumières toucher votre peau.

Prenez conscience que ces deux plans subtils, mental et émotionnel, baignent maintenant votre plan physique :

le temple de l'Âme et de l'Esprit.

JE SUIS UN TEMPLE.

Nous allons maintenant reconnaître cette partie du temple située autour de notre plexus.

Caressez votre ventre,

la région située sous les côtes,

jusqu'au dos.

Reconnaissez toute cette partie de votre corps à travers des caresses et des massages.

Massez depuis le dos jusqu'au plexus.

Placez maintenant vos mains juste sous le sternum, entre les dernières côtes, au creux de l'estomac.

Commencez doucement à effectuer des mouvements circulaires avec vos mains.

Inspirez profondément.

Exercez une légère pression.

Puis relâchez.

Relâchez ensuite les bras et les mains.

Préparez-vous maintenant à faire entrer la lumière du Soleil dans ce temple.

Reconnaissez que, dans votre pancréas, se trouve symboliquement l'information de tous les liens positifs et négatifs de votre vie.

Tout ce que les autres possèdent.

Tout ce dont vous avez besoin.

Prenez conscience que c'est ici que se trouve votre : ALIMENT SACRÉ.

C'est d'ici que je trouve la force nécessaire pour me mettre au service et recevoir ce dont j'ai besoin.

Cette région représente l'autel du temple.

C'est ici que le pain est partagé.

L'aliment sacré.

Avec tous ceux qui sont unis à moi.

Reconnaissez maintenant toutes ces personnes qui sont connectées à vous à travers vos besoins.

Toutes les personnes dont vous attendez quelque chose.

Celles dont vous voulez quelque chose.

Celles dont vous pensez avoir besoin.

Prenez un instant pour les observer.

Respirez.

Prenez conscience de ces liens.

Puis inspirez profondément afin d'amener la lumière de l'Esprit et de l'Âme dans le temple.

Faites entrer cette lumière à travers vos yeux, comme à travers les rosaces d'un temple.

À travers la couronne, comme à travers la coupole.

Laissez-la descendre dans tout votre être.

Observez la lumière du Soleil rayonner dans l'autel de votre temple.

Et reconnaissez :

JE PEUX ME NOURRIR DE MA LUMIÈRE.

JE PEUX NOURRIR LES AUTRES DE MA LUMIÈRE.

JE SUIS L'ALIMENT SACRÉ.

JE PEUX ÊTRE LE CENTRE.

Prenez conscience de cette affirmation :

JE PEUX RECEVOIR DE L'AMOUR PARCE QUE JE PEUX DONNER DE L'AMOUR.

Et c'est ici que je reconnais ce que je possède.

Mon aliment sacré est :

LE PARDON ENVERS TOUS MES LIENS.

Voilà mon service.

Voilà ce que je possède et que je peux donner : pardonner plutôt que reprocher.

Respirez profondément.

Activez le potentiel de cet aliment sacré.

Continuez à respirer et à sentir l'autel de votre être briller.

Imaginez maintenant que cet aliment sacré se dirige vers toutes ces personnes.

Et vous leur offrez ce pain : LE PARDON.

À travers le pardon, tout ce que je donne revient vers moi comme un écho.

Tout ce que je donne revient vers moi.

Portez maintenant le bout de vos doigts sur votre plexus.

Sentez toute la lumière que vous recevez des autres et de votre environnement se concentrer dans cette région.

Elle se concentre jusqu'à former : UN IMMENSE SOLEIL À L'INTÉRIEUR DE VOUS.

Prenez conscience que tout le chemin parcouru vers l'extérieur,

tout ce que vous avez donné,

revient maintenant vers vous,

vers : LE CENTRE.

Et reconnaissez : JE SUIS LE CHEMIN VERS LE CENTRE.

Encore une fois : JE SUIS LE CHEMIN VERS LE CENTRE.

JE SUIS LE CHEMIN VERS LE CENTRE.

Respirez.

Placez maintenant vos mains sur votre cœur afin de retrouver l'équilibre.

Reconnaissez :

JE SUIS L'ALIMENT.

JE SUIS LE CHEMIN.

JE SUIS LE CENTRE.

La manière de revenir au centre consiste à offrir au monde ce qui se trouve en moi.

JE SUIS LE CHEMIN VERS LE CENTRE.

Gardez cette conscience dans votre cœur.
Puis commencez à la transmettre à toutes les parties de votre corps.
Caressez votre corps.
Massez-le.
Étirez-vous.
Bâillez.
Respirez.
Et revenez doucement :
ici et maintenant.
Ouvrez les yeux.
J'espère que cet exercice vous aura été utile.
La tâche que je vous propose aujourd'hui peut être réalisée lorsque vous le souhaitez.
Avec vos mains, placez une pression sur la région du plexus, juste sous le sternum, dans le creux.
Pendant cet exercice, pensez à l'un de ces besoins que vous projetez sur une autre personne.
Identifiez ce besoin.
Observez-le.
Puis relâchez.
Vous pouvez répéter cet exercice autant de fois que vous en ressentez le besoin.
De cette manière, nous relâchons progressivement :
la nécessité,
la pression créée par le besoin.
Et souvenons-nous : L'ALIMENT SACRÉ EST CE QUE JE POSSÈDE ET QUE JE PEUX OFFRIR.
Il ne s'agit donc pas de chercher constamment ce que l'autre peut me donner.
Il s'agit de reconnaître :
ce que JE possède,
ce que JE peux partager,
ce que JE peux mettre au service du Tout.

Et lorsque je me mets au service avec ce que JE SUIS, ce dont j'ai besoin peut naturellement arriver jusqu'à moi.

Merci d'être là.
Merci de partager cet alignement.
Reposez-vous bien.

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 26 ◆ 29 août 2020

La Volonté

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE CHEMIN VERS LE CRÉATEUR

JE PEUX

En ce 26e jour du chemin, le travail descend dans le chakra sacré, associé ici aux glandes surrénales, à la création, à l'énergie et à la volonté. Après avoir exploré le pardon, l'enseignement montre qu'il ne suffit pas de comprendre ou d'oublier : il faut remettre l'énergie en mouvement. La peur, la frustration et l'inaction apparaissent lorsque cette force créatrice reste bloquée. À travers le corps, l'alimentation, l'eau et la conscience, Matías invite à retrouver notre capacité à transformer ce que nous recevons et à agir. Le mantra JE PEUX devient alors une clé essentielle : reprendre la responsabilité de son énergie pour redevenir créateur de sa vie.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Physique

Chakra : Sacré

Vibration du jour : Sy

Affirmation : JE SUIS le Chemin vers le Créateur

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

Clé : concevoir le Chemin du Corps.

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

Code du jour : NOTE : DO♯ ou RÉ♭ = Dans la gamme musicale chromatique, il s'agit de la note de passage entre DO et RÉ, dont elle tire la racine de son nom selon le contexte. Dans la notation alphabétique, elle est appelée C♯ ou D♭. Ce pont vibratoire marque le chemin entre le noyau qui relie le Tout à l'individu. Ainsi, sa vibration résonne dans le chakra des chevilles, le chemin de l'Être.



L'enseignement du jour

La volonté est présentée comme une force de mise en mouvement. Dans le corps, Matías la relie au chakra sacré, aux reins, aux glandes surrénales et à l'adrénaline. Lorsque l'énergie circule, elle devient capacité d'agir, de créer et de transformer. Lorsqu'elle est retenue, elle peut se convertir en peur ou en frustration : l'énergie existe toujours, mais elle n'est plus dirigée vers une action.

Cette compréhension éclaire également le pardon sous un angle différent. Pardonner ne signifie pas simplement oublier une faute ni rester dans une posture morale de victime et de coupable. Dans le dialogue du blog, le pardon est décrit comme la libération d'une énergie retenue et comme la possibilité d'ouvrir un nouveau cycle. Il demande donc de la volonté : se lever, agir, résoudre ce qui peut l'être et donner une nouvelle fonction à ce qui était devenu conflit ou dissonance.

Le chakra sacré devient ainsi le centre de la création. Il reçoit ce qui vient de l'extérieur, aliments, émotions, expériences, puis le transforme en énergie disponible. L'enseignement invite donc à observer

ce que nous introduisons dans notre corps et dans notre champ émotionnel, non à partir de règles universelles, mais en apprenant à écouter ce qui nous nourrit réellement et ce qui nous alourdit. L'eau, l'alimentation et l'attention portée au système digestif deviennent des supports de cette observation.

La pratique du jour ramène finalement à une affirmation de responsabilité : « JE PEUX créer ma propre énergie ». Il ne s'agit plus seulement de subir ce que l'on reçoit, mais de reconnaître sa capacité à le transformer. C'est dans ce sens que l'affirmation « JE SUIS le Chemin vers le Créateur » prend tout son sens : le Créateur n'est pas seulement recherché à l'extérieur, il se manifeste dans la capacité de l'être à transformer, choisir, créer et agir.

Citation du jour

« Le Pardon ne se manifeste pas par des paroles, mais par des actions. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 26 ◆ 29 août 2020

JE Lorsque, dans l'alignement d'hier, tu m'as fait rappeler à tout le monde que la nourriture sacrée est le « Pardon », j'ai pu comprendre ce que ce concept signifiait réellement. Dans de nombreuses religions, cette notion existe, mais elle est envisagée de différentes manières. Dans la religion chrétienne, le concept de Pardon consiste à oublier le tort ou l'erreur qu'une autre personne a commis, ce qui maintient l'idée qu'il existe une victime et un bourreau, un coupable et un innocent. Mais en réalité… cela ne fonctionne pas ainsi.

JE SUIS Ces concepts sont des versions morales ou éthiques de « celui à qui il manque quelque chose » et de « celui qui possède quelque chose ». Comme lorsque nous parlons des atomes : l'un possède quelque chose dont l'autre a besoin. Si je suis disposé à donner, naturellement et selon la loi de l'équilibre, je recevrai ce dont j'ai besoin.

Vous avez transformé cela en un système de valeurs sociales, dans lequel celui qui manque de quelque chose est pauvre, et celui qui possède est riche. Et à cela, vous avez ajouté un concept émotionnel : celui à qui il manque quelque chose peut chercher à te le voler et commettre ainsi une erreur, un péché, tandis que celui qui possède devient la victime.

Cependant, vous pouvez maintenant également constater que l'atome qui possède davantage de force peut aussi voler celui qui en possède moins et le laisser sans rien.

Dans une vision morale, cet acte qui consiste à prendre quelque chose à l'autre, que l'on soit soi-même dans l'abondance ou dans le manque, est ce qui crée la perspective de la victime et du bourreau.

Ainsi, le concept que vous connaissiez autrefois comme « donner et recevoir », comme « échange énergétique », se transforme en concept moral de « culpabiliser ou pardonner ».

Tout votre système de valeurs, de justice, de recherche de l'équilibre, repose sur cela. Celui qui a commis une erreur doit rembourser à la société cette erreur ou cette faute en demandant pardon ou en étant emprisonné. Et c'est alors dans la morale de la victime que réside la décision de pardonner ou non à cette personne.

Mais la vérité est que celui qui commet une agression le fait face à un manque ou à une nécessité. Et je ne parle pas uniquement d'un pauvre dans le besoin, mais également d'un homme puissant qui a perdu son estime de lui-même. Le contrôle, le narcissisme, le paternalisme, le sentiment de supériorité : tout cela est également le produit d'un manque personnel.

JE Autrement dit, ce qui est nécessaire pour équilibrer tout cela, c'est que nous apprenions tous à donner… Ainsi, le circuit retrouverait son harmonie.

JE SUIS Il est normal que les humains éprouvent une certaine méfiance à l'idée de donner, car toute l'histoire humaine a consisté à survivre. Et pour survivre à l'hiver, il faut travailler dur durant l'été et accumuler des réserves qui nous permettent de traverser le froid confortablement et en sécurité.

Et les premiers que nous chercherons à protéger seront les nôtres, notre famille.

C'est pourquoi nous avons créé une vision fondée sur l'accumulation.

Nous avons d'abord accumulé de la nourriture, puis des richesses, puis nous avons accumulé des émotions, des douleurs, des rancœurs… Ensuite des informations, et ainsi nous continuons à essayer de devenir propriétaires des choses, des personnes et des émotions, en tentant de les contrôler et de les faire nôtres.

Le concept de « donner sans rien attendre en retour » va à l'encontre de toute biologie. Aucun atome ni aucune cellule ne donnera quelque chose en y perdant. Ils cherchent toujours à compléter le circuit ; autrement, cela constitue un échec.

Cependant, lorsque tu t'éveilles et deviens conscient, tu reconnais que la vie est infinie et que, malgré tout, tu mourras. Rien de ce que tu accumuleras ne pourra être emporté avec toi. Il n'y a donc aucun sens à accumuler, mais plutôt à vivre ce que tu possèdes.

Ainsi, lorsque depuis l'inconscience tu accumules par peur de perdre, dans la conscience tu reconnais qu'en donnant, tu fais de tout cela quelque chose qui t'appartient, car désormais le monde t'appartient à travers cette vaste chaîne du donner et du recevoir.

JE C'est presque comme du troc…

JE SUIS Oui, mais ne te méprends pas. Cela n'a rien à voir avec un système économique, mais avec un système de valeurs.

Cela n'implique pas des biens matériels, mais des attitudes humaines.

Beaucoup confondent ce circuit avec le communisme, le socialisme ou le troc médiéval, mais en réalité, penser ainsi reviendrait à croire qu'un arbre devrait être identique à l'herbe pour que tous disposent des

mêmes possibilités de donner et de recevoir.

Non.

Au contraire, chacun possède sa propre manière de le faire. Certains grandissent davantage que d'autres, mais tous donnent, portent des fruits, libèrent de l'oxygène, créent des nutriments, un foyer et de la nourriture pour la forêt.

JE Je comprends...

JE SUIS Et c'est à ce moment-là que, dans la conscience, nous guérissons notre relation avec le mot Pardon.

Comme je l'ai dit, le Pardon vient des concepts de « Donner », ce qui signifie d'une certaine manière « lâcher », me libérer moi-même et libérer l'autre d'une idée préconçue, d'un préjugé.

Cependant, cela va beaucoup plus loin.

Le Pardon n'est pas l'Oubli. Il est plutôt le don d'un potentiel : le potentiel de régénération.

Commencer à nouveau un nouveau cycle.

C'est utiliser la dualité non pas comme une opposition, mais comme une complémentarité.

Vous, les humains, avez tellement dualisé toutes choses dans vos vies que vous en êtes venus à croire que ce qui est duel est opposé, alors que ce n'est pas le cas.

Pour qu'un vélo avance, il faut deux pédales.

Pour qu'un arbre porte des fruits, il lui faut des racines d'un côté et des feuilles de l'autre.

Pour qu'un bébé naisse, il faut un ovule et un spermatozoïde.

La dualité est le moteur : donner et recevoir.

JE Le Pardon me permet de rester libre sur le chemin de la vie...

JE SUIS Retenir le jugement génère l'oxydation de ma dualité, arrêtant ainsi la mécanique. Cela génère des étincelles que vous appellerez ressentiment, colère, rage, que votre foie et votre vésicule biliaire tenteront de traiter.

Et lorsque vous ne parvenez pas à nettoyer cela dans le physique, l'information passe dans les eaux de votre corps, et vos reins tentent alors de purger cette émotion. Mais si vous n'y parvenez toujours pas... la frustration apparaît, et avec elle la peur recommence à se répéter.

Le Pardon est une forme d'énergie.

Il consiste à donner ce que j'ai en moi, à reconnaître son importance et, librement, sans rien attendre en retour, à relâcher le contrôle sur l'énergie que je retenais en moi.

Lorsque tu parviens à pardonner, tu passes du stade animal de la survie biologique au stade spirituel de la conscience de l'être.

Car, comme je l'ai dit, ton cerveau préhistorique cherche à accumuler pour satisfaire ses besoins, sans comprendre qu'en donnant, en partageant le peu que je possède, j'augmente mes possibilités de recevoir davantage de beaucoup d'autres.

L'avare possédera des choses ; celui qui donne possédera des opportunités.

JE Ainsi, le Pardon cesse d'être une manière d'oublier la faute du « pécheur » et devient un don de possibilités permettant au pécheur de devenir un acteur utile. C'est un échange d'énergie.

JE SUIS C'est là que réside le défi des Auteurs des actes.

JE Changer le concept du Pardon…

JE SUIS Et pour cela, ils doivent réactiver la mécanique.

JE Et comment fait-on cela ?

JE SUIS Eh bien, comment peux-tu allumer un feu pour générer de l'énergie dans ton corps afin que les engrenages recommencent à tourner ?

JE J'ai besoin de beaucoup d'énergie… la Kundalini.

JE SUIS Et puisque tu te trouves dans un monde physique, comment actives-tu la Kundalini ?

JE …À partir des énergies qui se trouvent dans mon corps… toutes les émotions réunies.

JE SUIS Et où se trouvent les émotions, les énergies de ton corps ?

JE Toutes ces données se trouvent dans les cellules, dans le plasma, dans l'eau de mon corps, dans l'énergie des électrons qui me constituent.

JE SUIS Et d'où ces électrons obtiennent-ils leur potentiel ?

JE De la combinaison de nouveaux composés chimiques, qui se mélangent dans le corps.

JE SUIS Et comment obtiens-tu ces éléments ?

JE En mangeant… en buvant… en digérant. En absorbant les nutriments dans les reins et les intestins.

JE SUIS Dans le chakra de l'Eau, dans le Sacré, la mer de la création intérieure.

JE Qui est gouverné par les glandes surrénales.

JE SUIS Lesquelles, en prenant tout le potentiel de cette énergie que tes reins et tes intestins génèrent en absorbant de nouvelles potentialités, activent quoi… ?

JE …L'adrénaline, l'hormone qui donne de l'énergie et de la puissance au corps, celle qui nous fait agir, nous donne de la force et nous pousse à avancer.

JE SUIS Ce qui, pour l'âme, s'appelle la « Volonté ».

JE Autrement dit, la clé du Pardon se trouve dans la Volonté. Deux concepts que je n'aurais jamais associés. Je pensais que le Pardon se trouvait dans le Cœur, et non dans les Reins, hehe.

JE SUIS Les humains croient toujours que la beauté se trouve dans le cœur et que la merde se trouve dans les intestins.

C'est comme penser que ce sont les économistes de la Banque Centrale qui te nourrissent, et non les paysans qui se couvrent de boue chaque jour pour récolter la nourriture dans les champs...

JE Cela a du sens...

JE SUIS L'acte de pardonner depuis l'inconscience est interprété depuis le cœur, parce qu'il nous fait croire que nous sommes bons envers le pécheur.

Cependant, le Pardon va plus loin.

Il implique de passer à l'action, d'agir avec la volonté de me donner au service afin que le « pécheur » devienne un acteur cohérent dans la chaîne du donner et du recevoir.

Si quelqu'un agit dans la dissonance, c'est parce qu'il n'a pas trouvé l'harmonie.

Imagine le piano.

Imagine que chacune des touches du piano, les 88, soient des personnes.

Il existe alors des notes très graves et très denses, et des notes très aiguës et très subtiles.

Nous avons tendance à éviter les unes comme les autres, de la même manière que nous avons tendance à éviter les personnes excessivement positives - parce qu'elles nous perturbent - et celles qui sont excessivement pessimistes - parce qu'elles nous tirent vers le bas.

Ainsi, nous avons tendance à rester au centre du clavier, avec des personnes que nous pourrions qualifier de plus équilibrées.

De la même manière que nous avions mesuré le nombre de protons libres dans un composé, c'est-à-dire le pH, sur une échelle de 14 niveaux, le milieu, autour de 7 - 6, 7 et 8 - représente les points intermédiaires d'équilibre utiles à la vie.

Mais lorsque nous allons vers les extrêmes, la quantité de base d'un côté ou d'acide de l'autre crée un environnement toxique pour la vie.

Nous avons donc tendance à éviter autant que possible ces notes ou ces éléments.

Et lorsqu'une de ces notes retentit, elle peut créer une dissonance, ce que nous appelons communément une « erreur », ce qui en latin est appelé « pecata », c'est-à-dire : péché.

Et pour cela, en anglais, nous prenons l'autre origine latine : « sontis », qui signifie « coupable ».

Maintenant, si nous décidons de pardonner, selon notre conception actuelle, cette note qui a provoqué pour nous un « fait grave » par son son, ou celle qui a généré une « douleur aiguë » dans notre vie, nous oublierions alors cette note pour ne plus jamais la jouer.

Mais la vérité est que cette personne ne changera pas grâce à mon pardon.

Elle continuera d'exister, d'être quelqu'un, avec tout le poids de ses actes.

JE Donc le pardon ne libère pas réellement.

JE SUIS Bien sûr que non… Ce n'est qu'un placebo moral et émotionnel.

La note existe toujours.

L'ignorer n'est donc pas une solution. La solution consiste à lui donner une fonction dans la mélodie de la vie.

Ainsi, je vais l'utiliser dans la chanson de la société.

Et je le fais en donnant tout de moi, tout ce que je possède en moi, afin d'activer son but, en lui faisant reconnaître qu'elle possède quelque chose que je n'ai pas, et que je possède quelque chose qu'elle n'a pas.

Et cela implique de déplacer mes mains sur le piano jusqu'aux extrêmes, de sortir de ma zone de confort en tant que victime, et de caresser ces touches, afin de les intégrer à la musique.

Et ce mouvement s'appelle la Volonté.

J'utilise l'énergie que j'ai consommée afin de la donner à ceux qui ont perdu leur raison d'être, en leur en donnant une.

Le Pardon ne se manifeste pas par des paroles, mais par des actions.

JE Autrement dit, l'une des grandes carences de l'humanité n'est pas uniquement une question de Pardon, mais également de Volonté.

Et je dois dire que, moi-même, j'ai beaucoup de mal avec cela.

Il est plus facile de rester assis à se détendre dans le confort du canapé ou du lit que de se lever et de faire quelque chose.

C'est difficile.

C'est comme toutes ces choses typiques que nous faisons :

« Lundi, je commence mon régime. »

« Cette semaine, je commence la salle de sport. »

« Je vais aider quelqu'un. »

« Je dois étudier pour l'examen. »

Ce sont des choses typiques de la vie qui impliquent de la volonté, et cela nous coûte déjà.

Alors imagine dire :

« Je vais prendre le téléphone pour parler à cette personne avec qui je me suis disputé. »

« Je vais trouver une manière de résoudre ce conflit qui est resté en suspens. »

« Je vais affronter mes ennemis afin de libérer cette tension que je porte à l'intérieur de moi. »

C'est très difficile…

JE SUIS Je n'en doute pas.

Le manque de Volonté est la manifestation du conformisme humain face aux conflits.

Croire qu'il y aura toujours quelqu'un d'autre pour le faire à notre place.

Un enseignant, un parent, un politicien, une ONG, un scientifique…

La responsabilité est toujours déléguée dans une tentative de préserver autant d'énergie que possible chez l'individu.

Ainsi, le Pardon ne s'applique pas uniquement entre la victime et l'auteur des actes, mais il doit également s'appliquer à soi-même :

« Se pardonner ».

Se pardonner est probablement l'une des choses les plus difficiles à faire, car nous ne nous considérons jamais comme coupables, mais plutôt comme victimes.

Et la vérité est que chaque fois que nous laissons quelque chose à faire, chaque fois que nous refusons d'affronter les résultats de nos actions, chaque fois que nous devons résoudre nos conflits, l'humain préfère ne pas le faire et rester assis en attendant un sauveur.

Il est plus facile d'être la victime.

Se pardonner ne consiste pas à dire avec complaisance :

« Je ne savais pas ce que je faisais, maintenant je comprends mieux… »

Non.

Se pardonner consiste à se lever, à passer à l'action, à résoudre, à mettre l'énergie en mouvement, à utiliser l'émotion pour générer quelque chose de nouveau qui résout l'ancien.

JE Je comprends… Et comment puis-je commencer à le faire ?

JE SUIS Eh bien… la première étape consiste à reconnaître ce que tu ne te pardonnes pas.

Ensuite, reconnais ce que tu ne pardonnes pas aux autres.

Écris-le.

Rends-le visible, tangible, physique.

Puis souviens-toi que la manière dont la Volonté s'active passe par l'impulsion de l'adrénaline. Le corps doit donc être purifié.

Commence à boire davantage d'eau et moins de sucre.

Et sur chaque verre ou bouteille d'eau, place une intention :

« Volonté, Amour, Sagesse, Pardon, Liberté, Conscience, Clarté »,

par exemple, un concept par jour.

Tu peux y penser en regardant l'eau, ou, mieux encore, le dire à l'eau avant de la boire :

« JE SUIS Volonté, JE SUIS Amour… », etc.

Ainsi, ses molécules s'ordonneront selon cette nouvelle harmonie et transmettront cette information à l'eau qui se trouve à l'intérieur de toi.

Et l'étape suivante sera la Nourriture.

Commence à observer si les choses que tu manges, tu les manges avec culpabilité.

Les animaux morts qui ont ressenti de la douleur, de l'angoisse, du désespoir, par exemple, bloquent ta force intérieure.

Change ton alimentation lentement, pas à pas, sur une année entière…

Ne choisis jamais, jamais, un lundi pour commencer ton régime.

JE Pourquoi ?

JE SUIS Parce que, pour ton corps, c'est comme sauter en parachute depuis un avion.

L'émotion et l'expérience durent le temps qu'il faut pour toucher le sol.

Ensuite, tu ne recommences pas avant très longtemps.

Considère plutôt cela comme le fait de faire une promenade à vélo pendant trente minutes chaque jour.

Petit à petit, lentement, de manière accessible.

JE Je comprends…

JE SUIS Et lorsque tu auras purifié ton corps pendant un an, et que tu auras changé ton alimentation, tout cela avec la conscience que tu le fais afin de te donner la force de volonté nécessaire pour agir, réécris ce que tu dois pardonner en toi et chez les autres.

Et alors, passe à l'action.

Pas à pas.

Tu te donneras toi-même, tu donneras le meilleur de toi-même, et ainsi tu recevras, de la même manière, le meilleur des autres.

JE Rien de plus à ajouter…

JE SUIS Nourris-toi, purifie-toi, pardonne-toi, agis, et pardonne aux autres en leur donnant un but dans ta vie et dans la leur.

JE Je le ferai, parce que JE SUIS Volonté.



Transcription de la vidéo

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

Leo: Físico “Sacro” / Physical “Sacral” - Sy - 29 de Agosto 2020

LA VIDÉO

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

Nous voici donc un jour de plus. Il ne nous en reste plus que trois cents et quelques... J’espère que lorsque l’année sera terminée, nous serons tous très alignés... ou complètement fous !

Bien, commençons avec la journée d’aujourd’hui.

Aujourd’hui, nous sommes dans le chakra sacré, dans son aspect physique, qui correspond ici aux glandes surrénales.

Ces glandes se trouvent au-dessus des reins. Elles ne sont donc pas exactement à la hauteur où nous considérons énergétiquement que se manifeste le chakra sacré. Elles se situent davantage vers l’arrière et un peu plus haut, approximativement à la hauteur du plexus, mais dans le dos, vers le milieu de la région lombaire.

Il faut également tenir compte du fait que cette zone est l’un des endroits où stagnent la plupart de nos peurs et de nos frustrations.

Pourquoi ?

Parce que l’information de la peur et de la frustration naît essentiellement de notre incapacité à gérer notre propre énergie.

Pour nous situer, souvenons-nous que la plus grande partie de l’énergie de notre corps est générée à partir de l’absorption des nutriments par le système digestif.

C’est précisément pour cette raison qu’une grande quantité de l’énergie produite dans le corps est générée au niveau du chakra sacré. C’est également pour cela qu’on l’appelle le chakra de la création, car c’est un lieu où les énergies positives et négatives travaillent constamment ensemble afin de produire de l’énergie.

C’est la base fondamentale pour comprendre pourquoi il s’agit du centre de la création : c’est là que nous obtenons une grande partie de l’énergie dont nous avons besoin.

Nous pouvons créer à partir de ce centre parce que nous recevons l’énergie extérieure, que nous transformons en nutriments et en émotions.

Ce centre d’information, à travers lequel circule l’énergie, est donc celui qui nous pousse à avoir de la force, à développer notre volonté et notre capacité d’action.

Dans le processus de purification et d’absorption des nutriments apparaît également le potentiel de l’adrénaline.

L’adrénaline est cette hormone produite par les glandes surrénales, situées au-dessus des reins, qui active cette force, cette puissance, cette capacité d’agir.

Et c'est précisément pour cela que nous devons reconnaître que lorsque je ne parviens pas à passer à l'action, lorsque je bloque cette énergie, c'est au niveau des reins qu'elle commence à être retenue.

Lorsque je ne laisse pas cette force sortir, lorsque je ne parviens pas à générer cette impulsion et que je me bloque, cette énergie qui possédait un potentiel se transforme alors en frustration, parce que je ne peux rien faire, ou en peur, parce que j'ai peur d'agir.

Ces deux énergies commencent donc à ralentir le fonctionnement énergétique de mon corps.

Lorsque je m'arrête, lorsque je n'agis plus, je commence à tomber malade.

C'est cela qu'il faut comprendre.

Lorsque je retiens l'énergie que je possède en moi, toute l'émotion s'accumule.

Je ne libère pas l'émotion.

Et c'est là qu'apparaît la question du pardon.

Pardonner signifie relâcher tout ce que je retiens en moi, me pardonner à moi-même et pardonner aux autres.

Et c'est essentiellement cela, la force de ce centre créateur : il a besoin que l'énergie soit constamment en mouvement.

C'est également pour cette raison que nous associons généralement ce chakra au plan sexuel, puisqu'il est relié à l'union de deux énergies, féminine et masculine, capables de créer et de générer la vie.

Mais remarquez bien qu'il ne s'agit pas exactement du centre de la sexualité.

Nous verrons cela demain.

Il ne s'agit donc pas tant du chakra de la sexualité que du chakra de la création.

Nous pouvons les différencier ainsi.

Très souvent, notre vision spirituelle et ancestrale de la sexualité est liée à la création de la vie : deux êtres, deux énergies, qui génèrent quelque chose de nouveau.

Nous verrons davantage cette dimension demain.

Il est donc important de différencier ces deux centres.

RECEVOIR ET TRANSFORMER L'ÉNERGIE

Parlons maintenant de la création de cette énergie.

Ce fonctionnement énergétique situé dans le dos constitue un centre par lequel nous recevons énormément d'énergie.

Et cette énergie peut être reçue essentiellement de deux manières.

Nous pourrions différencier les personnes extrêmement sensibles énergétiquement de celles qui fonctionnent de manière plus ordinaire sur le plan énergétique.

Aucune de ces deux manières n'est meilleure que l'autre. Ce sont simplement des fonctionnements différents.

Les personnes très sensibles énergétiquement doivent particulièrement prendre soin de cette partie du corps où se trouvent les reins et les glandes surrénales, car elle agit comme un portail à travers lequel peuvent être absorbées des énergies provenant d'autres plans.

Selon l'état émotionnel dans lequel je me trouve, je peux recevoir des informations créatives ou, au contraire, des informations plus denses.

C'est également l'un des centres à travers lesquels certaines personnes expliquent leurs expériences de canalisation ou ce qu'elles interprètent comme des possessions ou des présences provenant d'autres dimensions.

Il existe également un autre centre important dans le dos, mais le chakra sacré est fréquemment utilisé par les personnes qui canalisent les énergies plus basses.

D'un autre côté, nous avons les personnes qui ne se considèrent pas spécialement comme sensibles.

Elles vivent leur journée, travaillent normalement, ne ressentent rien de particulier sur le moment, mais terminent parfois la journée avec une douleur impressionnante dans le dos, en disant :

« Je ne peux plus bouger. »
Toute la région lombaire leur fait mal.

Ce sont souvent des personnes qui fonctionnent comme des sortes d'aimants et qui absorbent les vibrations émotionnelles basses des autres.

Ces énergies stagnent alors dans cette zone.
Dans les deux cas, la solution consiste à élever la vibration.

PURIFIER LE CHAKRA SACRÉ

La première manière d'élever notre vibration consiste, comme je l'ai déjà dit, à purifier tout le système physique relié au sacré.

Et pour cela, le principal est de boire davantage d'eau.
Beaucoup d'eau.

Éviter autant que possible les boissons contenant du sucre, le café, les sodas et toutes ces choses, en particulier pendant une phase de purification.

De l'eau, de l'eau, de l'eau.
Beaucoup d'eau.

Une fois que nous avons commencé cette purification par l'eau, nous pouvons commencer progressivement à purifier notre alimentation.

Cela ne se fait pas du jour au lendemain.
Cela peut demander de nombreux mois.
L'idée est d'observer ce qui entre dans notre corps et quelle vibration cela génère en nous.
Personnellement, je parle notamment du fait de réduire progressivement la consommation d'animaux morts.
Tout ce qui entre dans mon corps et qui a dû mourir porte également une information émotionnelle.
Une fois que je commence à faire ce changement, je commence progressivement à modifier ma vibration.

Il s'agit donc fondamentalement de prendre soin de ce que nous mangeons, de ce que nous ingérons, et de ne pas trop charger les reins ni les intestins.

Certaines personnes posaient également des questions sur les produits laitiers.

J'ai déjà entendu parler de ce que certains appellent les « cinq poisons blancs ». Je ne me souviens plus exactement des cinq, mais je crois qu'ils incluent notamment le lait, le sucre et la farine.

Mais attention : ce n'est pas quelque chose que vous devez décider demain matin et appliquer brutalement.

Et surtout, cela ne convient pas forcément à tout le monde.

Il faut découvrir quelle est la meilleure alimentation pour son propre corps à ce moment précis.

Certaines personnes ont besoin d'un type d'alimentation, tandis que d'autres ont besoin de quelque chose de complètement différent.

Il ne s'agit pas d'un livre ou d'un manuel identique pour tout le monde.

Il s'agit d'expérimenter.

D'essayer.

De voir avec quoi je me sens plus léger.

Lorsque je retire quelque chose de mon alimentation, comment est-ce que je me sens ?

Il est normal que le premier mois soit difficile.

Il faut parfois passer une période d'environ quarante jours sans un aliment pour pouvoir observer réellement ce qu'il provoque et découvrir si l'on en était dépendant.

Après cette période, le corps commence à s'habituer.

Mais pour tous les détails alimentaires, je ne suis pas nutritionniste.

Ne me demandez pas de vous prescrire une alimentation, je ne suis pas nutritionniste et je ne prétends pas savoir ce que chacun doit manger.

Ce que je sais simplement, c'est que l'eau aide à purifier le corps et qu'il est utile d'observer consciemment ce que nous ingérons.

Et attention à ce que je dis concernant le fait de ne pas manger d'animaux morts.

Je parle ici dans le contexte d'une volonté d'élever la vibration.

Mais si vous êtes très « perchés », très déconnectés de la Terre et que vous avez besoin de vous ancrer, il se peut qu'une alimentation plus dense vous aide.

Cela dépend de chaque personne.

Le plus important est donc d'apprendre à sentir son corps.

Comment est-ce que je me sens lorsque je mange ce que je mange ?

Pas seulement ici, dans la tête.

Pas seulement ici, dans le cœur.

Mais plus bas, dans le système digestif.

Parce qu'ici, dans ma tête, manger une énorme quantité de chocolat peut sembler merveilleux et me rendre très heureux…

Mais plus bas, mon corps peut être en train de me dire tout autre chose !

Il faut apprendre à écouter ce que j'appelle le troisième cerveau : le système digestif.

Gardons cela à l'esprit, car il constitue le moteur de notre volonté, le moteur de notre puissance et de notre capacité à agir.

Et bien sûr, consultez votre médecin, votre nutritionniste ou la personne qui vous accompagne afin de découvrir la meilleure manière de purifier votre corps et d'activer sainement ce centre sacré.

Je sais également qu'il y a beaucoup d'Argentins qui demandent désespérément :
« Et le maté ? Et le maté ? »
Je suis désolé, mais pendant une phase de purification, le maté ressemble au café et au thé.

Le thé, le café et le maté sont trois boissons qui peuvent peser sur le corps durant certaines phases de purification.

L'idée, au départ, est donc principalement l'eau.
Mais je veux préciser quelque chose : cela ne signifie pas que vous devrez vivre ainsi pour toujours.
C'est comme lorsqu'on commence à aller à la salle de sport.
On suit une discipline pendant quelque temps afin d'atteindre un certain état d'équilibre.

Une fois cet équilibre retrouvé, je peux commencer à réintroduire certaines choses, prendre un café de temps en temps, profiter davantage du quotidien.

Cela ne signifie pas « plus jamais ».
Cela signifie : jusqu'au moment où je retrouve un équilibre et où j'apprends à le gérer.

Le but n'est pas de faire un régime pendant quarante jours, d'aller à la salle de sport pendant quarante jours, de se dire :

« Ah, je vais beaucoup mieux ! »
Puis de tout arrêter et de recommencer exactement comme avant.
Il s'agit plutôt de créer progressivement une routine.

Une fois le point d'équilibre atteint, je peux être plus souple, parce que mon organisme possède une base stable.

Chacun devra donc apprendre à reconnaître ce qui lui convient.
Voilà quelques conseils pour prendre soin de ce centre.

L'INFORMATION DU JOUR

Passons maintenant à l'information et à l'inspiration que nous allons activer aujourd'hui.
Le son du jour est Sy.
Le S représente le chemin, et le Y représente le Créateur.
Ainsi, l'affirmation d'aujourd'hui est :

JE SUIS LE CHEMIN VERS LE CRÉATEUR

L'information musicale du jour correspond à la note DO♯ ou RÉ♭.

Dans la gamme chromatique, il s'agit d'une note de passage située entre DO et RÉ, dont elle prend le nom selon le contexte.

Dans la notation alphabétique, elle est appelée C♯ ou D♭.

Ce pont vibratoire marque le chemin entre le noyau qui relie le Tout et l'individu.
Sa vibration résonne ainsi avec le chakra des chevilles, le chemin de l'Être.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 44 min 55.

LA MÉDITATION

Installez-vous confortablement.
Nous allons nous concentrer sur notre corps.
Commencez par caresser doucement votre corps.
Faites un léger massage de chaque partie.
Étirez votre corps.
Bâillez si vous en ressentez le besoin.
Relâchez toutes les tensions.
Laissez partir toute l'énergie accumulée.
Puis détendez-vous.
Sentez uniquement votre respiration.
Laissez tomber le poids de vos épaules.
Prenez progressivement conscience de votre souffle.
Respirez profondément.

Sentez l'oxygène entrer par votre nez, remplir vos poumons, puis circuler vers le cœur, le sang, les organes et les muscles.

Sentez la chaleur générée par votre respiration se diffuser dans tout votre corps.

À chaque expiration, laissez cette chaleur s'étendre au-delà du corps physique, dans tout votre champ magnétique, dans votre aura.

Sentez cette chaleur émaner de votre corps et vous entourer jusqu'aux limites de votre énergie, jusqu'au niveau émotionnel et au niveau mental.

Puis ressentez l'Esprit.
Imaginez la fraîche lumière de la Lune touchant votre peau.
Et de l'autre côté, ressentez la lumière chaude du plan spirituel, semblable à la lumière du Soleil.
Sentez cette lumière toucher chaque recoin de votre peau.
Reconnaissez-vous comme le temple dans lequel habitent la force de votre âme et la lumière de votre esprit.
Respirez profondément.
Portez maintenant votre attention vers votre taille.
Avec vos mains, commencez à toucher doucement cette région.
Le ventre.
L'abdomen.
L'estomac.

Les côtés de la taille.

Puis allez vers l'arrière du corps.

Reconnaissez chaque partie.

Avec vos mains, apportez de la chaleur, particulièrement dans la région située au-dessus des reins, de chaque côté de la colonne vertébrale.

Sentez la chaleur de vos mains pénétrer dans cette zone.

Puis apportez également de la chaleur dans le bas de l'abdomen, à la hauteur de l'utérus pour les femmes, et dans la région correspondante du bassin pour les hommes.

Commencez doucement à masser votre abdomen en faisant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

Reconnaissez que cette partie de votre temple est l'endroit où est générée une grande partie de l'énergie dont vous avez besoin pour votre vie.

Puis relâchez doucement vos bras et vos mains.

Prenez conscience de tout ce qui se trouve à l'intérieur de cette partie de votre corps :

les intestins,

les reins,

les organes du bassin,

et, à l'arrière, les glandes surrénales.

Prenez conscience du fait que la partie de notre corps que nous considérons parfois comme la moins « spirituelle » est précisément celle qui génère une immense quantité d'énergie permettant à notre vie spirituelle de s'exprimer.

Je dois donc en prendre soin.

Je dois la protéger.

Je dois apprendre à l'équilibrer.

Portez maintenant votre attention vers la lumière de l'Esprit et vers la lumière de l'Âme.

Par une profonde inspiration, donnez-leur la permission d'entrer dans votre corps.

Imaginez votre corps comme un grand temple.

La lumière pénètre par la coupole de votre couronne.

Elle traverse les rosaces de vos yeux.

Elle entre par les grandes fenêtres.

Elle descend vers le clocher situé dans votre gorge.

Puis vers la sacristie située dans votre cœur.

Puis vers l'autel situé dans votre plexus.

Et enfin vers le grand espace intérieur du JE SUIS, le grand salon où toutes les forces se réunissent.

Imaginez une grande assemblée à l'intérieur de vous.

Toutes les personnes viennent y prier et méditer.

Elles génèrent la force, l'énergie et la vie de ce temple.

Reconnaissez que chacune de ces personnes à l'intérieur de vous est comme un nutriment.

Quelqu'un qui vous donne de la vie.

Quelqu'un qui apporte de la force, de la foi, de l'espérance.
Des forces positives et négatives qui, ensemble, soutiennent votre temple.

Laissez maintenant venir à vous l'image de tous ces êtres et de toutes ces choses qui entrent quotidiennement dans votre corps et soutiennent son énergie.

Les émotions.
La nourriture.
Pensez à la valeur énergétique des émotions que vous recevez chaque jour.
Pensez également à la valeur énergétique des aliments que vous ingérez.
Observez-les devant vous.
Respirez profondément.
Et reconnaissez :

JE PEUX TRANSFORMER L'ÉMOTION QUI ENTRE EN MOI.

JE PEUX TRANSFORMER L'ALIMENT QUI ENTRE EN MOI.

JE PEUX RENFORCER MON ALIMENTATION.

JE PEUX CRÉER MA PROPRE ÉNERGIE.

Encore une fois :

JE PEUX CRÉER MA PROPRE ÉNERGIE.

Respirez profondément.

Commencez maintenant à activer, par votre propre son, le chœur de toutes ces personnes, de toutes ces émotions et de tous ces aliments qui nourrissent votre corps.

Laissez votre vibration rayonner.
Transformez tout cela.
Reconnaissez que vous pouvez créer votre propre énergie.
Continuez à prononcer le son.
Sentez l'énergie rayonner.
Sentez le feu, la chaleur de la création, s'allumer à l'intérieur de vous.
Laissez-la rayonner dans toutes les directions.
Portez maintenant vos mains vers votre nombril.
Touchez-le doucement avec le bout de vos doigts.
Inspirez.
Exercez une légère pression.
Puis relâchez.
Encore une fois.

Portez votre attention vers la lumière de votre Être, rayonnant au centre de vos reins, de vos intestins et de toute cette région énergétique.

Et pendant que vous le faites, prenez conscience et reconnaissez :

JE SUIS LE CHEMIN VERS LE CRÉATEUR.

Encore une fois :

JE SUIS LE CHEMIN VERS LE CRÉATEUR.

JE SUIS LE CHEMIN VERS LE CRÉATEUR.

JE SUIS LE CHEMIN VERS LE CRÉATEUR.

Lorsque je transforme ce que je reçois, je deviens créateur de ma propre énergie.

JE SUIS LE CRÉATEUR DE MON ÉNERGIE.

Honorez cette partie de votre corps.

Honorez également toutes les personnes qui rendent possible votre alimentation : tous les paysans, les agriculteurs, toutes celles et ceux qui produisent les aliments qui nourrissent votre être.

Portez maintenant vos mains sur votre poitrine.
Et calibrons :

JE PEUX CRÉER MA PROPRE ÉNERGIE.

JE SUIS LE CHEMIN VERS LE CRÉATEUR.

Commencez doucement à ramener cette conscience depuis votre cœur vers chaque partie de votre corps.
Caressez votre corps.
Étirez-vous.
Bâillez.
Respirez.
Et revenez progressivement ici et maintenant.
Ouvrez doucement les yeux.

TÂCHE DU JOUR

Comme je l'ai dit au début : buvez beaucoup d'eau.

La tâche en relation avec ce centre consiste à prendre une carafe ou une bouteille d'eau et à lui donner l'intention du jour.

Par exemple :

JE SUIS AMOUR.

Regardez l'eau et dites-lui :
« JE SUIS AMOUR. »
Ou dites-lui :
« Je t'aime. »
Puis buvez cette eau au cours de la journée.

Avant de boire, répétez :

« JE SUIS AMOUR. »

Et vous pouvez faire la même chose avec les attributs que vous souhaitez intégrer dans votre corps.

Mais, comme je viens de le dire, ne mettez pas simplement l'attribut « Amour » dans l'eau.

Dites toujours :

JE SUIS AMOUR.

Ou :

JE SUIS Volonté.
JE SUIS Sagesse.
JE SUIS Pardon.
JE SUIS Liberté.

Parce que de cette manière, je donne à l'eau l'information :

« JE SUIS cela. »

Et j'intègre cette information en moi-même.

Quelqu'un me demande si je mange de la viande.

À partir de cette année, pour le travail que je suis en train de réaliser, je ne mange plus d'animaux et j'essaie également de laisser progressivement d'autres choses.

Mais ici, en Égypte, il est parfois difficile de manger de manière très variée.

Quoi qu'il en soit, chacun doit observer son propre corps.

Merci à tous d'avoir été là.

Préparez-vous pour demain.

Reposez-vous.

Buvez beaucoup d'eau.

Et reposez-vous bien.

Merci à tous et bonne nuit.

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 27 ◆ 30 août 2020

La Sexualité

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE CHEMIN VERS LA VIE

JE PEUX

Cette journée consacrée à la Sexualité nous ramène au chakra Racine, au corps, aux organes génitaux et à la force vitale qui soutient l'incarnation. Matías invite ici à dépasser des siècles de séparation entre spiritualité et matière, entre Ciel et Terre, pour reconnaître que le corps n'est pas un obstacle au chemin spirituel. Il en est l'un des fondements. La sexualité devient alors un espace de connaissance de soi, de libération des blocages et de reconnexion à l'énergie créatrice. Ce jour nous propose de réconcilier l'Esprit avec la matière et d'apprendre à habiter pleinement le corps afin que la Vie puisse circuler, s'exprimer et s'élever.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Physique

Chakra : Racine

Vibration du jour : So

Affirmation : JE SUIS le Chemin vers 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 : concevoir le Chemin du Corps.

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

Code du jour : NOTE : RÉ = « ...resonare fibris... » - « ...et faire résonner les cordes... » - poursuit le poème du Diacre, qui demande de libérer le son dans la gorge et les poumons. Ré correspond à la note D dans l'équivalence alphabétique. Elle est alignée avec le chakra des Genoux, qui représente l'histoire de chaque individu. C'est pourquoi cette note nous relie à l'Arbre de Vie et à la Famille, qui traversent toutes les dimensions.



L'enseignement du jour

Pendant des siècles, de nombreuses traditions ont associé le spirituel à ce qui est « en haut » et la matière à ce qui devait être dépassé ou abandonné. Selon Matías, cette séparation a profondément marqué notre rapport au corps et particulièrement à la sexualité. Tout ce qui se situe sous le nombril est devenu symboliquement lié au terrestre, à l'animal, à la naissance et, trop souvent, à la honte. Le chemin proposé ici consiste au contraire à réconcilier le Ciel et la Terre en soi.

Le véritable détachement ne consiste donc pas à fuir la matière, mais à la comprendre, à l'accepter et à l'aimer sans dépendre d'elle. Nous ne sommes pas appelés à quitter la réalité physique pour atteindre une autre dimension : nous sommes invités à éveiller d'autres dimensions de conscience ici et maintenant. Dans cette perspective, le corps n'est pas opposé à l'Esprit ; il est l'un de ses modes d'expression.

La sexualité est alors présentée comme une manifestation de la force créatrice. Le chakra Racine et les organes génitaux constituent un point d'ancrage de l'énergie vitale, capable de nourrir l'ensemble du corps. Mais avant de chercher à utiliser cette énergie dans des pratiques comme le Tantra ou la Kundalini, Matías insiste sur une étape essentielle : reconnaître son propre corps, ses peurs, ses conditionnements, ses traumatismes et les blocages liés à la sexualité. Il s'agit d'abord de retrouver une relation consciente, paisible et libre avec soi-même.

L'enseignement de ce jour invite donc à ne plus considérer la sexualité comme une simple décharge ou comme quelque chose de séparé de la spiritualité. Lorsqu'elle devient consciente, sensible et reliée à l'ensemble du corps, l'énergie sexuelle peut être vécue comme une force de présence, de création et d'incarnation. Le mantra « JE PEUX » et l'affirmation « JE SUIS le Chemin vers la Vie » rappellent que la Vie spirituelle ne se trouve pas ailleurs : elle cherche à se manifester pleinement à travers la matière.

Citation du jour

« Les dimensions ne sont pas des lieux, ce sont des perspectives de la Vérité. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 27 ◆ 30 août 2020

JE C'est peut-être l'un des sujets les plus difficiles à aborder librement… parce que la plupart des grandes cultures à l'échelle planétaire entretiennent une certaine pudeur lorsqu'il s'agit de parler de ces parties du corps, des organes génitaux.

JE SUIS Eh bien, c'est normal lorsque quelqu'un cherche à fuir sa réalité…

JE Dans quel sens ?

JE SUIS Les premiers humains ne croyaient pas en Dieu, ils croyaient en ce qu'ils voyaient, en la magie de la nature. Ils l'appelaient « la Mère », celle qui donnait tout ce qui était disponible. Dans le monde se trouve tout ce dont nous avons besoin, il suffit simplement de le chercher. Fixe-toi un objectif, unis-y ta Volonté, puis agis, avance. Et en chemin, tu trouveras ce dont tu as besoin ou ce que tu recherches.

Ainsi, la divinité était reconnue dans les plantes qui donnaient leurs fruits, dans les animaux qui offraient leurs produits et leur compagnie, dans les minéraux qui fournissaient des abris et des outils. Et dans les étoiles, les ancêtres les protégeaient.

Malgré les dangers quotidiens, il existait une immense certitude : celle de vivre au paradis, que tout était déjà ici, dans ce monde.

Jusqu'au moment où certains philosophes et religieux levèrent les yeux vers le Ciel et pensèrent que cette divinité se trouvait peut-être dans la voûte céleste, dans le Soleil, la Lune et les Constellations. Ainsi, ils créèrent les récits des dieux et racontèrent leurs exploits dans les cieux.

Cela fascina les humains, leur donnant le désir de pouvoir un jour vivre avec les dieux dans les cieux, d'être comme eux. C'est ainsi qu'apparurent des courants de pensée selon lesquels, lorsque nous mourions, au lieu de retourner à la nature, nous pouvions vivre éternellement dans ce lieu idéal aux côtés des dieux que nous contemplions dans le ciel.

Jusqu'au jour où quelqu'un déclara : « C'est une erreur de penser que tous les dieux ont raison, car ils vivent tous de manière très terrestre, comme les pires des humains avec leurs désirs et leurs besoins fondamentaux. Cela ne peut pas être ainsi ; il doit y en avoir un qui les régule tous, un dieu au-dessus d'eux : le Soleil. »

Mais quelqu'un réfuta cette théorie en affirmant que non, qu'il existait quelque chose de bien plus vaste : que c'était l'espace entre les étoiles, ce que nous ne pouvons pas voir, qui était le véritable Dieu auquel ils devaient aspirer.

Et, de ce point de vue, il devient très facile d'attribuer des qualités à quelque chose qui ne les possède pas.

Ainsi, les humains cessèrent d'observer les attributs de la nature et remplirent Dieu d'attributs préconçus, à leur image et à leur ressemblance, selon leurs croyances sur ce que ce Dieu imaginaire devait être.

Alors, tous voulurent vivre avec lui, car là-bas tous leurs rêves se réaliseraient.

Mais il y avait une condition : « Pour atteindre le Ciel, il fallait abandonner ce qui est terrestre. »

En somme, quitter la nature, abandonner la « Mère ».

JE Presque comme le premier grand divorce de l'Histoire en termes divins. C'est pour cela que nous, les humains, avons commencé à nier notre part naturelle et animale.

JE SUIS Exactement. Dans leur effort pour rechercher l'illumination dans le Paradis invisible d'un Dieu idéal, ils rejetèrent tout ce qui faisait d'eux des humains. Autrement dit, le simple fait d'être nés dans ce monde fut directement considéré comme une erreur, presque comme une punition, comme si le Père les avait chassés de la maison et leur avait imposé certaines conditions pour pouvoir y revenir.

JE Je comprends... c'est pour cela que l'on nie tout ce qui se trouve en dessous du nombril, parce que le nombril est presque comme le sceau du terrestre, la marque du fait d'avoir dû naître, ce qui « nous attache à la Mère ».

JE SUIS Et pour atteindre le Père, il fallait couper le cordon ombilical ; alors seulement nous pourrions trouver le réconfort dans ses bras.

JE Tout cela est très patriarcal...

JE SUIS Eh bien... ce sont des cycles de l'Histoire.

JE C'est donc ainsi que la plupart des cultures ont nié la sexualité, bloqué les organes génitaux et, en somme, provoqué une grande partie des traumatismes de l'humanité.

JE SUIS Comme nous en avons parlé à propos du chakra Racine, les organes génitaux sont le moteur qui met en marche la mécanique du corps, lui permettant d'avancer vers le plan spirituel.

Alors que le Sacré est chargé de générer le carburant énergétique, le chakra Racine absorbe cette énergie pour la propulser vers le sommet…

JE Kundalini… le serpent de lumière, la spirale d'énergie qui s'allume dans notre chakra Racine pour illuminer la Couronne.

JE SUIS Et pour activer ce serpent de lumière, il faut très bien connaître le moteur, le nettoyer, le purger, le reconnaître, l'utiliser correctement.

C'est un moteur que l'humanité a laissé rouiller, qu'elle a usé, sali, maudit, jusqu'au point de le qualifier de « honteux ».

JE Et cela s'est transmis de génération en génération. La répression de la sexualité a été à l'origine de nombreux maux : traumatismes, viols, oppression des femmes, contrôle patriarcal, violence…

JE SUIS Parce qu'un moteur rempli de carburant, qui accélère sans pouvoir avancer, finit par brûler et peut mettre toute la voiture en feu.

Imagine que tu accélères alors que la voiture reste stationnée.

De plus en plus de personnes montent dans la voiture ; elle devient plus lourde, demande davantage d'efforts, et chaque nouvelle personne qui monte y ajoute encore du carburant : des émotions, des conflits, de la nourriture énergétique… mais elle n'avance pas, elle ne part jamais, parce que sortir cette voiture de sa place de stationnement est considéré comme « une honte », comme contraire à cette civilisation religieuse et morale qui ne cherche qu'à atteindre les bras d'un Dieu qu'elle a elle-même inventé…

JE Oui, c'est difficile… Mais il faut aussi comprendre que, dans cette recherche de transcendance, dans ce désir de devenir meilleur, l'image de Dieu est comme cet idéal, ce héros grec, ce Roi des rois, ce Père que tout le monde aimerait avoir ou être, avec lequel chacun aimerait vivre…

Et cela les aide à vouloir s'améliorer dans la vie, puisque les règles permettant d'entrer dans sa maison sont essentiellement la morale et l'éthique qui structurent les peuples.

JE SUIS Oui, ce point de vue peut être compréhensible sur le plan conceptuel, si ce n'était que les faits montrent le contraire.

Jamais autant de péchés n'ont été commis simultanément que depuis l'apparition des monothéismes idéologiques.

Car ils conduisent les personnes à rechercher le Ciel comme réalité suprême, et donc à mépriser la Terre comme leur prison, à se croire supérieures à tout ce qui appartient au monde terrestre, divisant les classes sociales, divisant les races entre inférieures et supérieures, plaçant ceux qui savent au-dessus

de ceux qui apprennent, les hommes au-dessus des femmes, les garçons en dessous, et encore en dessous les filles.

Les animaux et les plantes sont alors considérés comme de simples cadeaux de Dieu, des produits dépourvus d'âme que les humains peuvent utiliser selon leur bon vouloir.

JE Bien sûr… sans même parler du fait qu'il y a eu davantage de guerres, de morts et de viols de toutes sortes durant l'expansion des religions monothéistes qu'à toute autre époque de l'Histoire…

JE SUIS Les grandes avancées de l'Humanité ont eu lieu durant les périodes de l'Histoire où les humains ont recommencé à regarder la Mère, la nature, lorsqu'ils ont rouvert leur sexualité afin de « renaître ».

JE La Renaissance a donc commencé à devenir l'une des clés permettant de réveiller à nouveau les concepts d'égalité, d'art, de nature, l'être humain en tant qu'agent naturel et non divin, ce qui a conduit à l'étude de la nature, à la science, au retour des républiques et des libertés…

JE SUIS Combien de choses peuvent être accomplies lorsque nous nous libérons de l'image selon laquelle le divin se trouve au Ciel et que nous reconnaissons le caractère sacré du terrestre.

Car ce que tu appelles « Dieu » a créé la nature à son image et à sa ressemblance.

JE Il s'agirait donc de regarder à nouveau vers le bas, d'honorer nos « racines », afin de pouvoir fleurir.

JE SUIS Comme un bel arbre aux racines solides.

JE Cela prendra du temps, puisque nous ne sommes aujourd'hui qu'au cœur d'une période de transition de l'Histoire humaine, durant laquelle la répression a explosé en permissivité débridée.

JE SUIS Vous avez réprimé ce chakra et ses organes pendant beaucoup trop longtemps. C'est normal.

Le flux d'énergie dans un corps est semblable à un fleuve d'une force immense qui s'écoule vers la mer.

Les pluies créent les ruisseaux du Sacré qui se rejoignent, tombant avec force dans les cascades du chakra Racine, lequel donne l'impulsion au voyage de la vie, à travers les chemins rocheux qui façonnent l'Être, vers les vallées fertiles du Cœur, jusqu'aux villages et leurs marchands dans la Gorge, nourrissant les temples des philosophes et les palais des politiciens dans la Pinéale, avant de s'ouvrir en un magnifique Delta qui s'étend dans les temples de la Divinité.

Comme le Nil.

JE « Ater Tumti »… le Ciel sur Terre, comme nous l'appelions…

JE SUIS Mais maintenant, toute cette beauté s'est arrêtée. Les pluies ont cessé, et un immense barrage a été construit au milieu de son parcours, au niveau du nombril.

La force des eaux s'immobilise désormais dans un immense lac, et seul un mince filet d'eau parvient jusqu'à la mer.

Pendant la saison des pluies, l'eau ne coule plus librement : elle est régulée par la « civilisation ».

Cela permet à toujours davantage de peuples de s'étendre là où, autrefois, l'eau engendrait d'immenses territoires fertiles, et ils morcellent la nature comme un cancer le long de la colonne vertébrale.

Maintenant, suppose qu'un jour il pleuve tellement que le barrage ne puisse plus contenir une telle force et qu'il s'effondre.

Il se fissure, se brise, et une vague gigantesque commence à tout détruire sur son passage en direction de la mer, récupérant le territoire qui lui appartenait.

L'Humanité se trouve aujourd'hui au sommet de cette vague, celle d'un barrage qui s'est rompu.

JE Mais un jour, cela se stabilisera...

JE SUIS Cela reviendra à la normale, à condition qu'il n'y ait pas de nouvelle lutte pour reconstruire des murs et des barrages. Ainsi, les crues du Nil redeviendront naturelles, comme elles l'ont toujours été.

JE Il est donc normal qu'aujourd'hui nous vivions l'une des périodes les plus sexualisées de l'Histoire...

JE SUIS Plus il y a d'humains, plus il y a d'énergie.

JE Et comment puis-je la réguler ?

JE SUIS Tout d'abord en comprenant ce qu'est la Sexualité, car il existe à son sujet une conception erronée.

Sur le plan énergétique, ce centre Racine est celui qui nous relie aux forces positives et négatives, moteurs générateurs de l'explosion énergétique.

Sur le plan physique, il est relié aux Ovaires et aux Testicules, créateurs des hormones qui génèrent la matière de base de la vie.

Les testicules produisent les hormones androgènes, dont la plus connue et la plus présente est la testostérone, qui favorise la création des spermatozoïdes.

Les ovaires produisent de la progestérone et des œstrogènes, qui préparent les ovules et l'utérus à la gestation.

À leur tour, les terminaisons nerveuses et les veines du pénis et du clitoris stimulent l'activation de cette énergie.

Là, tout comme dans le périnée et les terminaisons nerveuses anales, se génère l'impulsion énergétique envoyée depuis le cerveau et l'hypophyse, depuis la Couronne spirituelle, qui encourage la reproduction afin de manifester l'Esprit dans la matière.

Ainsi, la stimulation sexuelle devient une manière d'attirer l'énergie émotionnelle et spirituelle vers la matérialisation.

Le mot sexe vient du latin « secare », qui signifie couper ou diviser. C'est ainsi que l'on désignait la différenciation entre les deux sexes biologiques : homme et femme.

Nous pourrions donc comprendre qu'il existe dans le sexe deux manières de canaliser l'information : l'une vers l'intérieur et vers le bas - féminine - et l'autre vers l'extérieur et vers le haut - masculine - ce

qui génère l'équilibre entre les deux forces créatrices, non pas comme opposées, mais comme complémentaires.

Cela nous permet également de comprendre que ces mêmes forces peuvent se déplacer entre les plans denses et subtils.

Le plan dense consisterait à gaspiller l'énergie sexuelle pour répondre à un besoin momentané, tandis que le plan subtil consisterait à l'utiliser dans un but précis.

JE Comment pourrait-on mieux comprendre chacun de ces aspects ?

JE SUIS Eh bien, le dense est égotique. La seule chose qu'il recherche est la satisfaction personnelle, la décharge de la tension accumulée, d'une énergie dépourvue de tout objectif autre que celui du désir personnel.

Le subtil implique un partage, soit au niveau de l'âme et de l'esprit avec le corps, soit avec une autre personne, dans la recherche de sensations et de sentiments.

JE Autrement dit, la sexualité subtile et spirituelle n'est pas nécessairement la sexualité sacrée, qui serait uniquement utilisée pour la Kundalini et la connexion avec l'Esprit.

JE SUIS Oh, non, bien sûr que non.

La Kundalini et le Tantra sont des doctrines spirituelles, mais elles ne sont pas les pratiques naturelles de la Terre.

Les visions subtile et dense font référence à la manière dont la sexualité est vécue au quotidien, tandis que le Tantra et le Kundalini Yoga sont des pratiques spécifiques de l'apprenti spirituel qui cherche à travailler avec l'énergie de son corps afin d'atteindre le monde spirituel.

Mais ne t'enthousiasme pas trop vite à ce sujet.

Si tu as encore honte de tes organes génitaux, ne prétends pas atteindre l'illumination.

JE Quoi ?

JE SUIS Tu ne peux pas prétendre utiliser l'énergie sexuelle pour accomplir ton idéal d'illumination.

Comme nous le disons toujours, les humains ont tendance à suivre les modes, à croire que s'ils utilisent maintenant ces outils, ils pourront progresser plus rapidement sur le plan spirituel parce qu'ils considèrent avoir intégré le chakra Racine.

Non.

Tu dois d'abord être en paix avec ces organes.

As-tu subi des abus ?

As-tu abusé de quelqu'un ?

As-tu été violé ou as-tu violé quelqu'un ?

T'a-t-on interdit de parler de sexualité en te disant que c'était sale ?

As-tu une addiction sexuelle ?

Considères-tu cela comme un sujet tabou ?

Es-tu gêné simplement en lisant le mot sexe ou masturbation ?

Sais-tu ce que signifie ressentir un orgasme ?

As-tu été jugé pour ton orientation sexuelle ?

As-tu peur de dire ce que tu aimes ?

Réponds à toutes ces questions, travaille sur tes traumatismes, sur tes répressions, et lorsque tu te sentiras suffisamment libre, alors commence l'étude du Tantra.

JE Bien sûr, le plus important est d'abord de se sentir à l'aise avec la question de la sexualité.

Moi-même, je suis passé par toutes ces étapes... enfin, pas toutes.

Je n'ai jamais vécu aucune forme de répression ou d'abus, mais j'ai ressenti beaucoup de honte envers mes organes génitaux.

Depuis que j'étais petit, je me souvenais de davantage de vies en tant que femme qu'en tant qu'homme, et le fait d'avoir un pénis et des testicules me faisait me sentir très mal.

J'en avais beaucoup honte.

Encore davantage lorsque j'ai dû admettre que j'aimais les hommes, quelque chose que pendant longtemps j'ai cru mauvais, non pas parce que ma famille m'avait fait penser cela, mais à cause de deux choses : les moqueries à l'école, qui me rendaient très triste et peu sûr de moi, ainsi que le fait que je pensais que si j'aimais les hommes, c'était uniquement parce que j'étais encore perturbé par mes souvenirs de vies dans lesquelles j'avais été une femme.

Il m'a fallu des années pour accepter mes organes génitaux et ma sexualité, non pas à cause de la société, mais parce que je ne savais pas différencier s'il s'agissait d'une caractéristique de cette vie ou d'héritages provenant d'autres vies que je n'avais pas encore nettoyés.

Ce qui m'amène à te demander... Nos choix sexuels sont-ils des questions karmiques ?

JE SUIS Tout est karma, tout est action et réaction.

Cependant, comme je l'ai toujours dit, le karma n'est pas mauvais. C'est un apprentissage qui peut devenir maîtrise, Dharma.

Pour devenir un maître, l'apprentissage n'est pas supprimé : il est intégré.

Ainsi, karma et Dharma sont complémentaires, et non opposés.

Tu ne dois pas éliminer le karma, tu dois l'intégrer.

Et pour cela, tu dois lui donner un but, comprendre pourquoi il est là, lui donner une utilité.

JE Malgré tout, cela n'a rien à voir avec la reproduction... homme et femme.

JE SUIS Le sexe parle de la séparation des sexes en deux formes biologiquement reconnaissables.

La sexualité parle de l'échange énergétique entre le féminin et le masculin.

Il n'est pas nécessaire de se reproduire ici, il peut simplement s'agir de produire.

En latin, le mot désignant le fait d'être ensemble n'implique pas le sexe ; il implique « aller ensemble », provenant des mots « cum » - avec - et « itum » - du verbe aller, être allé - , ce que vous appelez « coït ».

La sexualité est un partage, une union des forces énergétiques.

Tu sais, tu dois simplement identifier si elle est dense - égotique et issue du besoin - ou subtile - partagée et issue de l'amour.

JE Je comprends... Tu as dit un jour que le plus important était d'apprendre à vivre sa sexualité avec soi-même avant de la vivre avec les autres.

JE SUIS Exactement, parce qu'en connaissant ta propre énergie, tu sauras ce que tu partages.

C'est fondamental, car dans les relations sexuelles, beaucoup d'énergie est généralement perdue si nous ne savons pas en prendre soin.

Et prendre soin d'elle signifie la reconnaître, savoir qu'elle existe, connaître ta capacité à la générer de nouveau.

JE Et comment puis-je faire cela ?

JE SUIS Eh bien, apprends à maîtriser ton énergie sexuelle.

Imagine que la semaine soit ton corps et que chaque jour corresponde à un chakra.

Il y aura donc un jour sur sept - ou sur dix dans le cas du calendrier atlante - qui correspondra au chakra Racine, et l'un de ses aspects sera la nature sexuelle de ton corps.

Ce jour-là, tu devrais consacrer un moment à ta sexualité.

Chez les femmes, cela aide à débloquer les canaux énergétiques dans l'ensemble du corps, en plus de régénérer les cellules pendant l'orgasme grâce à la décharge électrique qu'elles reçoivent.

Chez les hommes, cela permet aux testicules et à la prostate de rester actifs, comme un muscle qui doit être exercé ; sinon, ils peuvent s'atrophier, entraînant des maladies et des blocages énergétiques qui déclenchent rage, colère et mal-être.

Le reste des jours, tu devrais utiliser cette énergie pour quelque chose de créatif.

Peins chaque jour un petit morceau d'un même tableau...

Médite pendant cinq minutes en faisant monter l'énergie de tes organes génitaux jusqu'à ta tête, par l'imagination, en l'accompagnant avec tes mains et de profondes respirations...

Ou va te promener, simplement pour observer.

De petits actes au cours desquels tu concentres ton énergie.

Ainsi, au moment de la relation sexuelle, tu pourras faire de même : amener le centre d'attention de cette énergie vers la tête à l'aide de profondes respirations.

Cela permettra non seulement de prolonger la relation sexuelle, mais générera également davantage d'énergie.

Et au lieu de terminer épuisé avec la sensation d'avoir perdu ta vitalité, tu l'auras récupérée, disposant même d'une force encore plus grande pour accomplir davantage de choses durant la journée et la semaine.

JE Bon conseil venant d'un esprit qui n'a jamais eu de relations sexuelles... hé hé hé.

JE SUIS Eh bien... mais j'ai téléchargé en moi de nombreuses expériences provenant de nombreuses vies dans de nombreux mondes...

JE C'est vrai...

JE SUIS Ainsi, tu sais désormais que le Pouvoir de l'Esprit réside dans le pouvoir de tes Organes génitaux.

Tant que tu sauras les reconnaître à leur juste valeur comme les racines qu'ils sont, ton arbre fleurira plus que jamais.

JE Comme nous le disions là-bas, en Khem :

« Wix Ur-haya'myur : le Sexe est la porte vers l'Illumination »...

...et le prélude au Chaos lorsqu'il est vécu depuis l'inconscience.

JE SUIS Inspire, et retourne à la Mère Nature, car c'est le seul chemin qui te conduira au Ciel.

JE L'orgasme cosmique...



Transcription de la vidéo

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

Leo: Físico "Raíz" / Physical "Root" - So - 30 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour, bon après-midi, bonsoir.

Bonjour à tous !

Nous nous retrouvons pour un nouveau jour, ici en direct depuis Gizeh, au Caire, en Égypte.

J'espère que vous êtes tous prêts et alignés pour commencer l'alignement d'aujourd'hui.

Aujourd'hui, le thème du corps physique est lié aux glandes génitales, aux parties externes comme internes : chez les hommes, principalement les testicules ; chez les femmes, les ovaires.

Notre travail d'aujourd'hui est donc lié à l'aspect physique du chakra Racine, à travers les glandes génitales.

Évidemment, lorsque nous parlons de ce centre sur le plan énergétique, cela semble généralement beaucoup plus facile, parce qu'il est associé à un centre de pouvoir qui allume la Kundalini, qui active la

force vitale du corps.

Jusque-là, tout va bien.

Mais ensuite, nous devons commencer à parler de sa partie physique, car c'est là que l'information de cette énergie vitale s'enregistre, qu'elle se manifeste dans la matière.

Et c'est là que les choses deviennent plus difficiles.

Comme je l'ai écrit aujourd'hui dans le blog, historiquement, notre recherche a consisté à essayer d'aller vers le Ciel plutôt qu'à être présents sur Terre.

En tant qu'êtres spirituels et sociaux, nous nous sommes séparés de la nature en croyant être supérieurs à elle.

C'est pour cette raison que nous avons autant de difficultés avec nos organes génitaux.

Tout au long de l'Histoire, nous avons voulu aller vers le Ciel et abandonner la Terre, abandonner la réalité. D'une certaine manière, nous avons cherché à laisser derrière nous notre nature et notre part animale afin de paraître spirituels, en croyant être supérieurs à la nature.

Dans cette idée de dépassement de la nature apparaît donc une forme de négation de la naissance, une négation du fait d'être dans la matière.

Dans cette volonté d'aller vers le Ciel, nous rejetons en quelque sorte l'expérience de la matière et tout ce qui est lié au fait d'être né dans ce monde.

C'est pour cela que tout ce qui se trouve sous le nombril, là où se trouvait le cordon ombilical, a été interprété comme un rappel du monde terrestre.

Le nombril nous rappelle notre lien avec le cordon ombilical et avec la Mère.

Et ainsi, tout ce qui se trouve sous ce point a fini par être considéré comme mauvais ou indésirable si l'on voulait devenir spirituel.

Voilà quelle était la croyance.

Cette manière de penser - selon laquelle, pour être spirituel, il faudrait abandonner le monde matériel - est arrivée jusqu'à nous, y compris chez toutes les personnes qui travaillent aujourd'hui avec la conscience et la spiritualité.

Parce que nous avons presque tous tendance à croire que, pour « partir », il nous faudrait lâcher la matière.
Regardez bien ce concept : pour partir, pour monter vers une autre dimension, il faudrait abandonner ceci.
Aujourd'hui, on appelle souvent cela le « détachement », mais il y a là une erreur de compréhension.

Nous devons comprendre que cette croyance selon laquelle, pour atteindre une réalité spirituelle, nous devons abandonner la matière et la réalité physique, est encore présente en nous-mêmes, même chez ceux qui travaillent sur la conscience et la spiritualité.

Nous avons été conditionnés à croire que, pour atteindre d'autres dimensions, nous devions nous détacher de cette réalité en la quittant.

Mais ce n'est pas ainsi.

Le concept de détachement n'a rien à voir avec l'abandon de la matière.

Le détachement consiste à apprendre à accepter ce qui est.

C'est très différent.

Pourquoi ?

Afin que ce qui est ne m'affecte plus.

Je ne le nie pas : je l'accepte, et il cesse alors de me conditionner.

Le détachement ne consiste donc pas à abandonner quelque chose ou à le laisser derrière soi.

Le détachement consiste à accepter la réalité.

Lorsque tu acceptes la réalité, elle ne t'affecte plus de la même manière, parce que tu comprends comment elle fonctionne.

Et lorsque tu comprends son fonctionnement, tu sais également que tu peux la transformer.

Tu acceptes la réalité, tu l'aimes, et tu n'as alors plus besoin qu'elle soit autrement.

Lorsque tu n'as plus besoin de la réalité, tu es libre par rapport à elle.

Voilà le détachement.

Le détachement ne signifie donc pas quitter la matière.

Il signifie accepter la matière au point de la comprendre.

Et lorsque je comprends comment fonctionne la matière, elle ne m'affecte plus.

Alors je deviens libre.

Et lorsque je suis libre, je suis détaché.

Mais observez bien : je n'ai rien quitté.

Je n'ai pas abandonné la matière.

Je l'ai comprise.

Ce que nous devons donc apprendre, c'est à aimer la Création, à aimer ce que nous avons ici.

Lorsque nous aimons cette réalité avec ses lumières et ses ombres, nous commençons à la comprendre, à comprendre comment elle fonctionne.

Et c'est à partir de là que commence véritablement le détachement.

Pour atteindre ce « Ciel », l'une des choses que nous devons faire consiste à aimer tout ce qui existe dans la matière.

À voir l'harmonie et la lumière.

À reconnaître le but et la magie qui existent en toute chose.

Lorsque nous aimons la Création, lorsque nous commençons à aimer ce que nous avons créé, alors nous comprenons ce que nous avons créé.

Et nous pouvons enfin le laisser être.

Nous devenons libres par rapport à cela.

Lorsque j'aime la matière, je n'attends plus rien d'elle.

Et lorsque je n'attends plus rien de la matière, alors je me détache.

Le véritable détachement apparaît donc lorsque je parviens à aimer et à accepter la matière telle qu'elle est, tout en étant disposé à la transformer, à en faire partie et à l'illuminer de l'intérieur.

Lorsque je commence ce travail, je commence à aimer la matière de manière inconditionnelle.

Et qu'est-ce que cela signifie, aimer inconditionnellement ?
Qu'il n'y a plus de conditions.
Que je n'attends rien de la matière.

Et lorsque je n'attends rien d'elle, je m'en détache, parce que je n'ai plus besoin qu'elle soit d'une certaine manière.

C'est en l'aimant, et non en la fuyant, que je me détache de la matière.
C'est exactement l'inverse de ce que nous avons toujours fait.
Nous avons généralement cru que, pour nous illuminer, nous devions quitter la matière.
Mais non.

Pour transformer notre réalité en lumière, il est important de comprendre que nous, qui travaillons avec la conscience spirituelle, ne faisons pas cela pour « partir ».

Nous ne faisons pas cela pour aller en quatrième, en cinquième ou en sixième dimension, quelque part ailleurs.

Nous faisons cela pour éveiller la quatrième, la cinquième et la sixième dimension ici et maintenant.

Nous qui travaillons avec la conscience spirituelle, ce que nous faisons ici et maintenant n'a donc pas pour objectif de nous permettre d'aller ailleurs.

Nous faisons cela afin d'éveiller ces dimensions ici et maintenant.
Dans notre héritage ancestral, nous avons séparé le Ciel de la Terre.

Et lorsque nous séparons le Ciel de la Terre, nous finissons par croire que, pour atteindre le Ciel, nous devons quitter la Terre.

Beaucoup de personnes qui ont suivi un chemin spirituel à travers l'Histoire ont donc pensé que le Ciel et la Terre étaient deux réalités séparées et que, pour aller au Ciel, il fallait sortir de la Terre.

Pourtant, regardez ce que fait réellement la Terre :
elle flotte dans le Ciel.
Nous vivons donc déjà dans le Ciel.
La matière n'est pas séparée du Ciel.
La matière est une expression du Ciel.
Et plus nous voulons aller vers le Ciel en fuyant la Terre, plus l'Univers nous ramènera vers la Terre.

C'est pour cette raison que, souvent, plus nous devenons « spirituels », plus nous sommes obligés de nous enraciner.

Pourquoi ?
Parce que la matière, telle que nous la percevons, est essentiellement une perception.
Je ne dis pas cela au sens d'une simple imagination.
Tout est constitué d'atomes, et l'espace entre leurs composants est immense.
La matière est donc principalement constituée d'espace.

L'autre jour, je discutais avec une amie qui m'expliquait les atomes. Elle m'a donné une comparaison de tailles afin que je puisse mieux le comprendre.

Imaginez un terrain de football.

Plaçons une petite gomme au centre de ce terrain.

Cette gomme représenterait approximativement le proton.

Et très loin, à la périphérie du terrain, passerait l'électron, beaucoup plus petit encore.

Entre les deux, il y a essentiellement de l'espace.

Regardez les proportions.

Il n'y a presque rien.

C'est une manière de comprendre à quel point ce que nous appelons « matière » est une perception liée aux relations entre ces éléments et aux forces qui les organisent.

On entend également parfois l'exemple selon lequel, si l'on réunissait toute la matière véritablement compacte constituant les milliards d'êtres humains vivant sur Terre, son volume serait incroyablement petit.

Tout le reste est espace et interaction énergétique.

Ainsi, lorsque nous parlons du « monde » et du « Ciel » comme de deux réalités séparées, cette séparation n'existe pas réellement de cette manière.

C'est une perception.

Vivre la matière, c'est donc aussi vivre le Ciel.

Le problème de la matière, c'est qu'elle pourrait être comprise comme un Ciel déformé.

C'est comme un miroir qui s'est brisé : la lumière se réfracte dans tous les fragments et produit de nombreuses images.

La lumière se fractalise.

Alors, que devons-nous faire ?

Quitter la matière ?

Non.

Notre tâche consiste à ordonner la matière.

Notre tâche consiste à la réharmoniser.

C'est simplement cela.

C'est pourquoi, dans le chemin que je réalise et que nous partageons tous ensemble, vous ne m'entendrez jamais dire :

« Nous faisons ceci afin d'ascensionner vers la cinquième dimension. »

Ou :

« Nous faisons ceci pour nous échapper de la Matrice. »

Ou encore :

« Nous faisons ceci pour aller au Ciel. »

Jamais.

Je dirai toujours :

Nous faisons cela pour devenir responsables de ce que nous avons créé.

Nous nous sommes déformés, et maintenant nous devons nous harmoniser à nouveau.

C'est la base de tout ce que nous devons accomplir consciemment.

Au cours de l'Histoire, les humains ont séparé le monde en deux : le Ciel et la Terre.

Ils ont cherché à quitter la Terre parce qu'ils voyaient la Terre comme ce qui était déformé et qu'ils souhaitaient retourner vers la lumière.

Mais au lieu de comprendre que ces deux réalités font partie d'une seule et même chose, nous perdons énormément de temps à vouloir partir.

Et nous ne partons jamais.
Parce qu'il n'y a nulle part où aller.
Lorsque nous parlons d'autres dimensions, par exemple, personne ne « va » dans une autre dimension.
On ne peut pas réellement aller dans une autre dimension, car les dimensions ne sont pas des lieux.
Les dimensions sont des perspectives de la Vérité.
Tu ne peux donc pas aller dans une autre dimension.
Tu peux devenir une autre dimension.
Et pour devenir cette autre dimension, je dois être harmonisé avec elle.
Je dois atteindre l'harmonie et l'équilibre correspondant à cette perspective.
Et pour cela, nous devons devenir responsables.

Voilà pourquoi la séparation nous a fait croire que tout ce qui était lié à la Terre nous éloignait du Ciel, alors qu'en réalité, le Ciel et la Terre doivent être unis.

Unir ces deux visions signifie reconnaître que l'Esprit cherche à naître.
Et pour naître, biologiquement, il utilise la reproduction.
Mais comprenons cela d'une autre manière.
L'Esprit n'est pas « en haut ».
Il n'est pas dans un autre plan.
Il n'est pas ailleurs.
L'Esprit est dans toute la matière, dans tout ce qui existe.
Pour naître, il doit se transformer en matière.
Il ne « descend » pas dans la matière.
Il devient matière.
C'est pour cela qu'existent les hormones, les spermatozoïdes, les ovules : la matière.
Nous devons donc changer notre perspective.
Il ne faut pas imaginer que l'Esprit se trouve ailleurs et qu'il descend ensuite dans un corps.
L'Esprit est partout.
Ce qu'il fait, c'est se transformer en matière.
L'Esprit ne descend pas dans la matière :
l'Esprit devient matière.
Et pour cela, il a besoin d'énergie.
Puis viennent les hormones, les cellules reproductrices, puis le corps.
Ne pensons donc pas que le corps se crée d'abord et qu'ensuite l'Esprit y entre.
L'Esprit se transforme progressivement en matière.
Et le point intermédiaire utilisé pour cette transformation est l'énergie, que nous appelons l'Âme.

Nous ne devrions donc pas imaginer un enfant qui se forme, puis un esprit qui arrive de quelque part et entre soudainement en lui.

Non.
L'Esprit devient matière.
Et le processus qui relie l'Esprit à la matière est l'énergie que nous appelons l'Âme.
Ce n'est donc pas un processus séparé.
C'est un continuum.
Et cela n'est pas valable uniquement pour concevoir un enfant.
Cela concerne aussi notre propre Être et l'activation de notre propre Esprit.
Pour me connecter à mon Esprit, il ne s'agit donc pas de chercher l'Esprit ailleurs.
Il s'agit de permettre à l'Esprit de s'exprimer à travers moi.

Le point de connexion entre l'Esprit et la matière se trouve notamment dans la communication entre l'hypophyse et les glandes génitales.

C'est là que nous pouvons comprendre le besoin de l'Esprit de se ressentir lui-même dans la matière.

Et la façon dont l'Esprit ressent chacune de ses cellules s'activer comme une illumination dans la matière est ce que nous appelons :

l'orgasme.

Mais je ne parle pas ici de l'orgasme compris simplement comme une relation rapide suivie d'une décharge énergétique.

Je ne parle pas du sexe momentané dont l'unique objectif serait de libérer une tension.
Il s'agit d'autre chose.
Cela ne concerne pas uniquement les organes génitaux ou le fait de décharger l'énergie génitale.
Cela concerne l'énergie sensorielle.
Cela signifie que l'orgasme ne se ressent pas seulement dans les organes génitaux.
Il se ressent dans toutes les cellules du corps.

Si je ne ressens pas cette force dans chacune des cellules de mon corps, jusque dans ma tête et dans toutes les parties de mon être, alors je ne suis pas encore en train d'activer cette énergie spirituelle de la manière que je recherche.

C'est pourquoi, pour reconnaître dans la matière cette sensation d'illumination, nous devons pratiquer et apprendre à sentir les blocages que nous avons autour de l'orgasme.

Pour nous permettre de sentir la présence de l'Esprit dans notre corps, nous devons nous permettre de ressentir et de reconnaître ce qu'est véritablement l'orgasme.

Ainsi, si je ne vis pas, si je n'expérimente pas et si je ne libère pas l'énergie orgasmique, il me sera difficile de reconnaître pleinement ce que signifie la connexion spirituelle ressentie dans la matière.

Il est donc important de libérer notre énergie sexuelle, de nous permettre de la ressentir, de relâcher les blocages et de percevoir cette énergie afin de disposer d'une expérience corporelle à laquelle nous pouvons nous référer.

Voilà quelque chose d'important pour comprendre comment fonctionne tout ce réseau.

Maintenant, je ne suis pas en train de parler de sexualité avec une autre personne.

Je ne parle même pas encore de Tantra, parce que certaines personnes posent des questions à propos du Tantra.

Le Tantra appartient déjà à un apprentissage du maniement de l'énergie.

Il ne concerne d'ailleurs pas uniquement la sexualité ; il englobe beaucoup d'autres choses.

Il s'agit déjà d'une doctrine ou d'une voie d'apprentissage de la maîtrise énergétique.

Je laisserais donc le Tantra pour plus tard.

Le premier processus consiste à reconnaître sa propre sexualité.

Nous avons tous des blocages sexuels.

Tous.

Freud en parlait déjà. Je ne suis pas nécessairement d'accord avec tout ce qu'il disait, mais sur certains points, il avait compris quelque chose d'important.

Cela concerne les blocages émotionnels que nous avons accumulés en tant que culture.

Nous portons des blocages émotionnels jusque dans nos organes génitaux.

Avant de vouloir travailler avec l'énergie spirituelle dans notre corps, la première chose à faire consiste donc à libérer les blocages énergétiques et émotionnels que nous portons.

Une grande partie de cette énergie est liée aux traumatismes transmis ou générés par notre société.

Tous ces blocages émotionnels sont précisément ceux qui entravent ensuite l'énergie avec laquelle nous voulons travailler pendant les méditations, les alignements ou les tâches planétaires.

Les différents traumatismes et conditionnements liés aux organes génitaux peuvent retenir l'émotion et l'énergie dont nous avons ensuite besoin pour les méditations, les alignements et le travail avec la planète.

C'est pourquoi nous devons travailler avec notre propre énergie, dans notre propre corps.

Cela signifie toucher son propre corps, apprécier son propre corps, sentir où se trouvent les tensions, les émotions et les blocages que nous portons en nous.

Je vois que certaines personnes disent : « Allons méditer. »

Je suis désolé, mais ce que nous allons faire dans l'alignement dépend précisément de cette compréhension.

Tout cela fait partie du travail.

Il ne s'agit pas seulement de méditer.

Il s'agit de travailler et de comprendre.

Je sais que certains veulent aller directement à la méditation, mais nous devons comprendre ces concepts, parce que nous n'allons pas simplement méditer : nous allons faire un alignement.

Et pour réaliser cet alignement, il faut d'abord comprendre ce que nous sommes en train de faire.

C'est très important, parce qu'il s'agit de l'un des centres les plus difficiles de notre corps.

Et le mouvement énergétique qui s'y produit est fondamental.

Nous parlerons encore de tous ces sujets dans beaucoup d'autres vidéos.

Mais il était important de comprendre cela aujourd'hui.

Vibration du jour : SO

Aujourd'hui, l'énergie ou la vibration avec laquelle nous allons travailler est :

SO - S O

Elle représente :

« JE SUIS le Chemin vers la Vie. »

La vibration d'aujourd'hui est donc SO, le Chemin vers la Vie.

Et c'est pourquoi l'affirmation est :

JE SUIS LE CHEMIN VERS LA VIE

Code d'information : RÉ

RÉ - « resonare fibris » : « faire résonner les cordes ».

Le poème du Diacre se poursuit en demandant de libérer le son dans la gorge et les poumons.

RÉ correspond à la note D dans l'équivalence alphabétique.

Cette note est alignée avec le chakra des Genoux, qui représente l'histoire de chaque individu.

C'est pourquoi cette note nous relie à l'Arbre de Vie et à la Famille, qui traversent toutes les dimensions.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 50 min 30.

LA MÉDITATION

Nous nous asseyons confortablement...

Nous massons le corps, nous caressons chaque partie du corps.

Bâillez et étirez-vous si c'est nécessaire.

Et commencez à détendre votre corps, en laissant tomber les épaules.

Je me concentre sur ma respiration.

Je commence à porter mon attention et mon oxygène vers les poumons, le cœur, le sang, les organes et les muscles.

Je prends conscience de la chaleur qu'émet mon corps, qui traverse la peau et remplit l'aura, tout mon champ énergétique et tout mon champ magnétique.

Je reconnais l'énergie de l'émotion et l'énergie du mental autour de moi.

Elles brillent comme des lumières.

La lumière de l'émotion, comme la lumière fraîche de la lune.

La lumière du mental, comme le soleil chaud.

Je reconnais mon corps comme le temple où habitent mon esprit et mon âme.

Et je sens la lumière du mental et de l'émotion baigner les murs de ce temple.

Je vais reconnaître cette partie où s'ancrent mon esprit et mon âme.

Je porte mes mains vers les hanches.

Et je commence à masser sur les côtés, sur les hanches.

Je passe derrière, aux fessiers.
Et en caressant et en massant, je suis la colonne jusqu'à essayer de sentir que j'arrive au coccyx.
J'appuie, et je reviens en caressant par les hanches.
Je masse doucement vers le pubis et le long des côtés des jambes.
Doucement, je reconnais mon corps jusqu'en bas, jusqu'au périnée, sous les organes génitaux.
Et de là, doucement, je remonte en reconnaissant les parties de mes organes génitaux.
Je reconnais qu'ici se trouve l'énergie vitale de mon corps.
Je porte cette énergie en caressant vers les côtés, vers les hanches.
Et je détends mes bras.
J'inspire profondément.

Et je prends un moment pour reconnaître, devant moi, les plus grandes répressions, les traumatismes et les conflits que j'ai en relation avec ces organes.

Je les observe simplement, sans jugement.

Qu'il s'agisse du refus ou de l'usage excessif de ces organes, les deux trouvent leur origine dans un conflit.

J'observe ce conflit devant moi.
Sans jugement.
J'inspire profondément.
Et je porte mon attention à toute la lumière qui m'entoure, et je l'invite alors à entrer dans mon temple.

J'inspire profondément et je fais entrer la lumière de l'émotionnel et du mental par ma couronne, dans la coupole du temple,

par les rosaces de mes yeux,
en descendant par le chandelier,
la cloche,
la sacristie dans mon cœur,
l'autel dans mon plexus,
la nef et le chœur dans le sacrum,
jusqu'au portail, la grande porte de mon temple.

Je reconnais que le portail de mes organes génitaux est la porte du temple par laquelle la lumière sort et entre.

C'est le cycle entre la lumière du monde physique, qui entre par la porte de mes organes génitaux, et la lumière du monde spirituel, qui entre par la coupole de ma couronne.

Les deux sont la même lumière, celle qui m'entoure.
Ceci est la porte sacrée de mon temple.
Ceci est la porte secrète de mon temple.
Peut-être est-elle fermée par peur, peut-être est-elle brisée, peut-être l'a-t-on forcée à s'ouvrir.
Mais il n'y a que moi qui puisse l'ouvrir de l'intérieur, en laissant sortir ma propre lumière.
J'inspire profondément et je permets à cette lumière du JE SUIS de s'allumer dans mes organes génitaux.

Et je reconnais :
JE PEUX me libérer.
JE PEUX ouvrir mes portes.
JE PEUX me ressentir.
JE PEUX être vie.
J'inspire profondément et je commence à activer la lumière au centre de mes organes génitaux.
SO... SO... SO...
J'inspire profondément et, de toutes mes forces, je m'ouvre et je fais rayonner les portes.

Je laisse sortir de mes organes génitaux la lumière de mon intérieur, qui rayonne et illumine mon traumatisme, mon conflit.

J'observe ce traumatisme et ce conflit s'estomper, se dissoudre dans la lumière.
J'observe mes traumatismes se transformer en nutriments pour cette lumière.
Ils deviennent des minéraux, de l'eau, pour ma racine.
Je sens la chaleur sortir par mes organes génitaux.

La lumière de tout mon intérieur se projette vers l'extérieur, rayonne et apporte de la clarté à toutes les zones d'obscurité qui bloquent ma vitalité.

Je reconnais que j'utilise la même énergie qui m'arrêtait et me bloquait comme une contre-force pour me déployer.

Et je reconnais que JE SUIS le chemin de la vie.
JE SUIS le chemin vers la vie.
JE SUIS le chemin de la vie.
Je porte mes doigts vers mes organes génitaux et j'allume toute leur lumière.
JE SUIS le chemin de la vie.
JE SUIS libre.
JE PEUX me transformer en vitalité.
JE PEUX utiliser mon énergie sexuelle pour créer.
JE SUIS le chemin de la vie.
Je porte mes mains au cœur pour calibrer.

Et je commence à étendre cette conscience à toutes les parties de mon corps, en caressant, en m'étirant, en bâillant.

Et je reviens ici et maintenant, j'ouvre les yeux.
Bien.
Maintenant que nous sommes alignés, la porte ouverte, je vous donne la tâche.
Et cette tâche n'est pas pour aujourd'hui, mais pour n'importe quel moment de vos vies.
Essayez... cela peut paraître drôle, mais la tâche est de chercher votre point G.
Il ne se trouve pas forcément dans les organes génitaux.
Il peut se trouver dans n'importe quelle partie du corps.
Et de quoi s'agit-il ?
Ce serait le point où se concentre la plus grande quantité d'énergie bloquée dans votre corps.

Ainsi, quand on débloque cette partie du corps, on peut sentir une décharge d'énergie dans toutes les cellules du corps.

Comme je l'ai dit, cela ne doit pas nécessairement être relié à un organe sexuel.

Cela peut se trouver dans n'importe quelle partie du corps et cela a à voir avec l'endroit où se trouve le plus grand blocage.

Il n'est donc pas nécessaire que ce soit dans les organes génitaux.
Cela peut se trouver n'importe où dans le corps, là où l'énergie se concentre.
Je vois que quelqu'un demande :
« Comment pouvons-nous trouver cet endroit ? »
Eh bien, justement :
il faut le découvrir.
Certaines personnes demandent comment le chercher.
Il faut simplement explorer.
Et la seule manière de le chercher est de toucher, presser, caresser et découvrir son propre corps.
Explorer peut-être des parties de votre corps que vous n'avez jamais touchées.
Toucher.
Caresser.
Chercher les endroits de votre propre corps que vous n'explorez jamais.
Voilà.
C'est cela, la tâche.
Merci d'être là.
Merci de continuer et de faire confiance.
Nous poursuivons notre travail.
Merci d'être présents et de faire confiance.
Pardon, je suis en train de parler avec quelqu'un d'autre en même temps.
Nous nous retrouvons demain pour les Genoux.
Reposez-vous.

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 28 ◆ 31 août 2020

La Culpabilité

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE CHEMIN DE MES ANCÊTRES.

JE PEUX

Le chemin du Corps nous conduit vers les genoux, lieu symbolique où s'inscrivent le poids du passé, les erreurs, la culpabilité et l'histoire héritée de nos ancêtres. Le travail proposé invite à distinguer responsabilité et culpabilité : reconnaître ce que nous avons fait sans nous condamner pour ce que nous ne savions pas encore. La conscience ne naît pas du jugement, mais de l'apprentissage. En éclairant notre propre histoire et celle des autres avec davantage de compréhension, nous pouvons assouplir ce qui nous retient et retrouver la capacité d'avancer. Le chemin de la libération commence lorsque nous acceptons d'être des apprentis de la Vie.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Physique

Chakra : Genoux

Vibration du jour : Su

Affirmation : JE SUIS le Chemin de mes ancêtres.

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

Clé : concevoir le Chemin du Corps.

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

Code du jour : NOTE : RÉ♯ ou MI♭ = C'est le pont vibratoire chromatique entre les notes RÉ et MI. Dans la notation alphabétique anglo-saxonne, elles sont désignées par D♯ ou E♭. Le pont entre la vibration de la Terre et le potentiel de l'arbre se trouve dans ses racines, dans leur fermeté et dans leur capacité à absorber les nutriments. C'est pour cette raison que cette note résonne dans le chakra de base ou chakra racine.



L'enseignement du jour

La culpabilité apparaît lorsque nous regardons le passé avec les outils que nous possédons aujourd'hui et que nous pensons : « J'aurais dû faire autrement. » Pourtant, au moment où nous avons agi, nous ne disposions pas nécessairement de la compréhension, de la conscience ou des ressources que nous avons acquises depuis. L'erreur devient alors non pas une condamnation, mais une étape de l'apprentissage.

Cette même compréhension peut être appliquée aux autres. Le message du jour propose de remplacer progressivement la vision du « coupable » par celle d'un être encore en processus d'apprentissage. Cela ne signifie ni nier les faits, ni oublier la souffrance, ni excuser les actes destructeurs. Il s'agit de chercher à comprendre les causes et les distorsions qui ont conduit à ces actes, afin de ne pas reproduire indéfiniment les mêmes conflits.

Les genoux symbolisent ici le chemin parcouru. Ils portent ce qui pèse dans notre histoire personnelle et ancestrale, ce qui nous fait revenir constamment vers le passé ou nous empêche d'avancer. La pratique consiste à apporter de la conscience à ces mémoires, à reconnaître ce qui appartient à notre histoire et à assouplir le poids de la culpabilité pour retrouver le mouvement.

La compassion n'est pas présentée comme quelque chose que l'on doit forcer. Elle naît lorsque la compréhension s'approfondit. Il ne s'agit donc pas d'oublier, mais de se souvenir sans ressentiment, de transformer la douleur en conscience et de donner un nouveau sens à ce qui a été vécu. Ainsi, la responsabilité cesse d'être un fardeau : elle devient la capacité d'apprendre, de grandir et de choisir autrement pour le futur.

Citation du jour

« Tu as fait ce que tu as fait avec les outils dont tu disposais à ce moment-là, et aujourd'hui, tu le ferais certainement différemment. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 28 ◆ 31 août 2020

JE Aujourd'hui, je me suis réveillé étrangement contrarié, mal à l'aise et un peu en colère.

JE SUIS Et sais-tu d'où cela vient ?

JE Je n'ai pas réussi à l'identifier. C'est comme si je ne savais pas exactement ce que je ressens. Dernièrement, avec la tâche que nous accomplissons, j'ai l'impression de ne pas être moi-même... Je me sens plus sensible que d'habitude, mais en même temps apathique. Tu sais très bien que, dans ma vie quotidienne, je suis toujours en mouvement pour accomplir mon but, et depuis que nous avons commencé, mon but est devenu le jour après jour, et non plus le long terme. Je ne pense pas à ce que je dois faire dans un mois... ni même demain. C'est inhabituel chez moi. Et il y a quelque chose en moi que cette situation rend irritable. Comme si je savais que je pourrais donner davantage de moi-même, mais que je ne le faisais pas.

JE SUIS Tu n'es pas seulement attentif à ce que les autres attendent de toi ; tu accordes aussi beaucoup d'importance à ce que tu attends de toi-même.

JE Eh bien, je pense que si nous sommes ici pour être responsables de notre transformation et, par là même, de la transformation du monde, nous devons veiller à donner le meilleur de nous-mêmes.

JE SUIS Le problème apparaît lorsque tu n'as encore rien à donner. Ce que les autres reçoivent aujourd'hui de toi n'est pas ce que tu donnes : c'est ce que tu montres afin de te le donner à toi-même.

JE Comment ça ?

JE SUIS Ce processus que nous vivons est personnel. Ce que tu écris ici, ce dont nous parlons, t'appartient. Par effet de reflet, les autres le reçoivent, mais tu ne donnes pas : tu ne fais que refléter, parce que tu ne possèdes pas encore ce que tu es venu transmettre... Tu dois d'abord travailler sur toi-même. Et une partie de cet engagement consiste à rappeler aux autres qu'ils doivent parcourir le même chemin.

JE Cela m'enlève un poids de savoir que je ne suis pas en train de donner, mais de refléter... Même si, en même temps, cela me place dans une situation confortable...

JE SUIS Le conflit vient du poids que tu t'es imposé à toi-même. L'absence de ton père pendant ton enfance a construit en toi l'idée que l'Univers est ton père. Ainsi, les objectifs que tu t'es fixés dans la vie sont cosmiques, et non familiaux. En te détachant des conflits familiaux, tu as cherché une famille plus grande : l'Humanité. Ayant perdu la maison de ton enfance, tu as fait de la Terre ta maison. En voyant la distorsion du système de la Matrice, tu t'es donné pour tâche de dénouer les nœuds du Réseau Planétaire. En voyant les portes fermées dans les cœurs à l'école, tu as décidé de proposer, par l'éducation, l'ouverture des Portails du Monde. Et en comprenant que le conflit réside dans l'utilisation des systèmes, tu as entrepris d'enseigner les systèmes de la création... Puis, refusant de te considérer comme un guide, tu as choisi de travailler à la Transformation Sociale du futur.

Ne vois-tu pas que chacune des grandes décisions que tu as prises représente un poids immense, toujours plus lourd, posé sur tes épaules ? Tu arrives à peine à soutenir ton propre corps. Comment comptes-tu accomplir de tels exploits si tu les as créés pour éviter de voir que les conflits se trouvaient bien plus près de toi, dans ta vie personnelle ?

JE Aïe... Ça fait mal... Je veux dire... Tout ce que je fais, je le fais parce que nous nous sommes mis d'accord, à cause de l'histoire que j'ai vécue et des missions que j'ai planifiées avec tous les êtres que j'ai rencontrés... Pourquoi me dire maintenant que tout cela serait une invention de ma part destinée à fuir ma propre responsabilité ?

JE SUIS Oh, je n'ai pas dit qu'il s'agissait d'une invention destinée à fuir. J'ai dit que tu avais devancé les faits. Tout est parfait, et tes manques comme tes faiblesses sont précisément les clés qui rendent ta personnalité utile à ta mission planétaire. Tes plus grandes faiblesses sont tes plus grandes forces. Et c'est pour cela qu'il est nécessaire de travailler sur elles.

Ce que tu fais, c'est montrer au monde ton travail intérieur. Tu n'es pas ici pour être un maître, mais un miroir. Tu n'es pas ici pour t'asseoir sur une chaise et donner des leçons de vie ; tu es ici pour être un compagnon de voyage.

JE ...Oui... J'ai l'impression de vouloir donner plus que ce dont je suis capable...

JE SUIS Et tu donnes ce que tu dois donner. Le poids que tu portes sur ton dos n'appartient qu'à toi. Personne ne t'oblige à endosser une telle responsabilité ; c'est uniquement ton choix.

Tous les êtres que tu connais ne te donnent des tâches, des missions, des étapes à suivre et des outils que parce que tu leur as dit que tu pouvais les assumer, et non parce qu'ils te les ont imposés. Chacun choisit son propre destin, chacun choisit son chemin, chacun prépare son propre sac en y plaçant ce qu'il considère nécessaire pour son voyage et ce qu'il doit emporter jusqu'à son but.

Les autres sont là, dans chaque dimension, pour nous aider, toi et moi, le JE et le JE SUIS, à atteindre le but que nous nous sommes fixé. Et je fais partie de ce voyageur que tu es.

JE Le poids fait parfois plier mes genoux, presque dans un sentiment de renoncement, de résignation… Avant, cela ne m'affectait pas autant qu'aujourd'hui… parce qu'avant, je racontais uniquement ce dont je me souvenais, alors que maintenant, je dois raconter où je vais… Et c'est très différent.

JE SUIS Pourquoi penses-tu que c'est différent ?

JE Parce que raconter le passé et ce dont on se souvient ne peut rien changer. Cela est, tout simplement. C'est un registre, une donnée, qui peut être juste ou fausse, correcte ou incorrecte, mais ce ne sont finalement que mes perspectives sur ce que j'ai vécu.

C'est comme, par exemple, lorsque j'étais enfant et que ma mère se disputait avec ses oncles au sujet de l'achat de la maison après la mort de mon grand-père. Moi, je pleurais parce que mon petit lapin était mort. Aujourd'hui, je me souviens de ce moment avec un grand poids dans l'âme, parce que j'ai le sentiment de n'avoir rien fait, d'avoir seulement détourné l'attention de ma mère.

Mais en même temps, je sais que je n'avais que neuf ans. Je ne pouvais rien faire et, plus encore, je ne comprenais absolument rien à ce qui se passait. Je me souviens seulement de la douleur provoquée par la mort de ce lapin, et je me souviens que la famille se trouvait dans la salle à manger en train de se disputer. Rien de plus…

JE SUIS Par conséquent, tu ne peux pas te juger pour ne pas avoir compris, pour ne pas avoir vu cette autre partie…

JE Et pourtant, d'une certaine manière, je le fais. Et lorsque j'ai mis toute ma volonté dans l'achat d'une maison, c'était à cause de ce moment-là.

Parfois, ce sont ces circonstances qui définissent notre présent. Ce qui s'est passé s'est simplement passé. C'est ce que j'ai vu. Je ne pouvais voir que le lapin. Personne ne peut me juger pour cela. Mais je peux me juger pour ce que je vais faire.

À partir du moment où je prends conscience de ce qui s'est passé, mon action future peut être jugée, parce que maintenant je suis responsable et que je dois agir en conséquence.

Ainsi, le futur est plus terrifiant, parce que chaque pas que je fais dépend désormais de mon intention, et non plus de ce qui s'est produit autour de moi.

JE SUIS La culpabilité…

JE Dans quel sens ?

JE SUIS La culpabilité est le concept lié au fait d'échouer, de ne pas faire quelque chose correctement. Aujourd'hui, on l'associe généralement au fait d'avoir mal agi, d'avoir dit quelque chose d'inapproprié ou d'avoir agi en dehors de ce qui est établi, en commettant une erreur qui devrait être punie.

Cependant, le concept le plus ancien de la culpabilité n'est pas lié à une mauvaise action, mais à l'ignorance au moment de l'action.

Les humains sont mus par la culpabilité. Ils réagissent dans leur vie à travers elle, comme une manière de tenter de retrouver l'harmonie :

« C'était ma faute, donc je dois réparer. »

Cela génère un poids immense qui fait plier ton corps. Et ce poids affaiblit les piliers qui soutiennent ton intégrité : les jambes.

JE Oui, je me sens coupable. Je n'aurais jamais pensé ressentir de la culpabilité. Et la vérité, c'est que cela vient de ce que je viens de te dire…

Avant, je ne me sentais pas coupable, parce que je ne pouvais pas ressentir de culpabilité pour des choses qui s'étaient produites, que j'avais vécues. Je ne peux pas me sentir coupable de ce que je suis, produit d'une histoire spirituelle, de l'âme et biologique.

Lorsque je me consacrais à expliquer ce dont je me souvenais, ce que j'avais appris au cours de mes vies, je me sentais libre de toute culpabilité. Je ressentais seulement une très grande responsabilité : poursuivre ce que je n'avais pas pu continuer pendant si longtemps, sachant que le moment était maintenant venu de reprendre ce qui était resté inachevé, la reconnexion du Réseau.

Mais cette vie me propose un nouveau défi…

Lorsque j'aurai terminé de refermer ce que j'ai laissé inachevé il y a 12 000 ans, c'est-à-dire à la fin de ce cycle en 2022, je devrai commencer à construire un futur.

Et, d'une certaine manière, c'est quelque chose de nouveau pour moi, parce que cela implique de donner mon opinion sur le présent. Or donner une opinion, c'est un peu comme ne voir que le lapin : il est impossible d'être totalement neutre.

Et parfois, lorsque j'essaie de parler de ce que nous devrions faire aujourd'hui et dans le futur, je n'arrive pas à mettre de côté ce que je vois dans le monde.

JE SUIS Et cela est inévitable, parce que tu ne possèdes que deux yeux et que tu n'occupes qu'un seul endroit dans l'espace, en étant celui que tu es. Le monde sera donc vu depuis ton point de vue.

JE Mais je peux parler avec toi, ainsi qu'avec d'autres êtres qui m'offrent davantage de neutralité.

JE SUIS Pourtant, cela ne fera pas de toi quelqu'un de neutre. Dans cette dimension, un navire ne peut pas naviguer simultanément dans toutes les directions.

Tu es dans la Troisième Dimension, et ici tu dois choisir une destination.

Nous, depuis les autres dimensions, nous sommes les radars et les tours de contrôle qui t'aident à t'orienter, car nous savons où se trouvent les routes, les tempêtes, les autres navires…

Mais la destination, c'est toi qui la fixes. Les commandes du navire t'appartiennent. Tu es le capitaine, pas nous.

Par conséquent, nous devons te guider dans tes décisions, et non dans les nôtres.

C'est là que réside ta liberté.

JE Et l'équipage… alors ?

JE SUIS Ils ont décidé de monter à bord. Personne ne les y a forcés.

JE Malgré tout, je me sens responsable.

JE SUIS Tu dois te sentir responsable, mais tu ne dois pas porter le poids de la culpabilité.

Parce que tu ne peux choisir qu'une seule destination. Tu ne peux prendre en considération que certains facteurs, pas tous.

Au cours de ton voyage, tu traverseras certaines circonstances qui n'existent pas dans d'autres mers, d'autres océans, d'autres îles… Et cela ne discrédite pas ta navigation.

Chaque navire possède sa propre route, et tous partagent les océans, l'eau.

Aucun navire ne peut atteindre toutes les destinations au cours d'un même voyage.

JE C'est précisément cela qui me fait culpabiliser… Croire que je conduis tout le monde uniquement vers ma destination, depuis mon point de vue.

Comment puis-je être neutre ?

JE SUIS Le navire n'est pas neutre lorsqu'il navigue vers son objectif. Le navire est neutre lorsque, au port, il dit à tout le monde :

« Notre voyage suivra cette route et aura cette destination. Si vous en recherchez une autre, il existe beaucoup d'autres navires. Ils seront tous utiles pour naviguer. »

JE Je comprends. Cela signifie que je perds trop de temps à me culpabiliser de partager ma vision, alors que tout ce que j'ai à faire est de dire :

« Voici ma vision, mais il en existe beaucoup d'autres… »

JE SUIS La culpabilité est un sentiment propre à ceux qui agissent dans l'Inconscience, et ici, tu exposes ouvertement ton inconscience.

Ne pas connaître les autres chemins ne fait pas de toi un ignorant. Ce qui te rend ignorant, c'est de croire que tu ne les prends pas en considération.

C'est à cause de ce genre de choses que tu te sens désorienté dans la matière. Tu es habitué à voir le Tout et, dans cette vie, il t'a été demandé de choisir un chemin tout en gardant le Tout à l'esprit.

JE Cela me terrifie, parce que s'il y a bien une chose que les humains font habituellement, c'est nommer et étiqueter les chemins.

Lorsque je parlerai du futur, il leur sera très facile d'essayer de trouver le mot qui définira ce que je dis : communiste, néolibéral, illuminati, gourou, « enfumeur », et tant d'autres qualificatifs.

JE SUIS Et tu ne seras jamais libre des qualificatifs des autres, parce que les autres ont des yeux et des perspectives.

Tout le monde te jugera toujours pour ce que tu fais, décides ou penses. À chaque pas, à chaque respiration, il y aura toujours quelqu'un pour te critiquer depuis son propre point de vue.

Mais c'est à toi de décider de t'en libérer.

Celui qui est conscient est libre face à la critique et la considère comme une suggestion pouvant nourrir sa capacité de transformation.

Celui qui est inconscient la considère comme une critique personnelle et entre dans une bataille, dans le jeu de « qui a raison ».

JE Dernièrement, j'ai été très inconscient. J'ai essayé de me justifier à propos de ce que je dis, j'ai réagi aux opinions provenant d'autres regards. Mais aujourd'hui, je me suis rendu compte que ce n'était pas par colère, mais par culpabilité.

J'ai l'impression que si quelqu'un ne me comprend pas, c'est ma faute parce que je n'ai pas su m'exprimer correctement.

Si quelqu'un me dit que je ne sais pas quelque chose, c'est ma faute parce que je n'ai pas suffisamment étudié pour le savoir.

Si quelqu'un ne m'apprécie pas, c'est ma faute parce que je n'ai pas été assez ouvert.

Si l'on me suggère de faire les choses différemment, c'est ma faute parce que je ne sais pas comment faire…

Et cela me ramène à ma propre famille.

J'ai l'impression que les problèmes qui ont récemment séparé ma famille sont entièrement de ma faute, parce que j'ai vécu dans un monde de rêves et de missions sans me rendre compte des besoins des autres. Ni de leurs points de vue…

J'ai l'impression que beaucoup des personnes que j'ai perdues dans ma vie, je les ai perdues uniquement par ma faute…

JE SUIS La même question est posée par chaque personne sur Terre qui recherche la conscience :

« Comment être accepté lorsque je dis ma vérité ? Me comprendront-ils ? »

Et c'est là que réside le grand défi : comprendre que vous êtes tous humains, et que les erreurs sont la clé de votre croissance et de votre apprentissage.

La conscience encourage à reconnaître l'essai et l'erreur comme faisant partie de l'expansion, en comprenant que chaque être humain est une perspective.

L'inconscience se manifeste par des positions fermées, à travers des phrases telles que :

« Je ne suis pas d'accord. »

« Ce n'est pas comme ça. »

Car toutes les phrases formulées dans la négativité et l'opposition cherchent à défendre une position.

Dans chaque conflit, il existe deux regards, et tous deux devraient s'exprimer à travers des phrases telles que :

« Selon ma vision… »

« De mon point de vue… »

« Je crois que… »

« Je sais que… »

Ainsi, nous pouvons construire, non pas en discréditant l'autre, mais en construisant à partir des différentes visions.

Tu comprendras alors que personne n'est coupable de quoi que ce soit, parce que chacun doit apprendre à se mettre à la place de l'autre.

Deux regards sont nécessaires pour produire un conflit, et non un seul.

Ce que l'un provoque génère un bruit chez l'autre, réveillant ses propres distorsions.

Mais dès que nous cessons de chercher la faute chez l'un ou chez l'autre et que nous observons plutôt les visions de l'un et de l'autre, en reconstruisant les faits depuis une perspective plus large, nous pouvons comprendre que chacun avait raison : simplement, aucun ne pouvait voir la raison de l'autre.

La culpabilité est un poids inutile que les humains portent et qui ne produit rien.

Pour identifier la culpabilité liée à une faute, commence par identifier ton niveau de conscience à son sujet.

N'aie pas peur de donner ton opinion, dès lors que tu reconnais que les autres visions ne sont pas contre toi, mais qu'elles peuvent jouer en ta faveur.

JE Il n'y a donc aucun sens à ressentir de la culpabilité, de la même manière qu'un enfant ne peut être responsable ni coupable des conflits de sa famille tant qu'il ignore ou n'a pas conscience de ce qui se passe.

JE SUIS Personne ne naît en sachant tout, et le plus grand signe de cohérence consiste à reconnaître que la plus grande partie de la réalité nous est inconnue.

JE « Je sais seulement que je ne sais rien »…

JE SUIS Reconnais dans la culpabilité ton grand manque de conscience concernant ta responsabilité.

Être responsable ne signifie pas faire ce que les autres et le monde attendent de toi. Cela signifie donner au monde le maximum de ce que tu es capable de donner.

« Ne demande pas des poires à un orme », comme on dit…

JE Oui, je comprends…

La grande responsabilité consiste à découvrir ce que j'ai à donner depuis mon humble perspective, ce que je suis capable de partager de moi-même et d'offrir au monde depuis ma vision, en utilisant les fautes, les manques, les erreurs et les critiques comme des moyens de nourrir ma croissance.

Il est vrai que l'on ne peut pas tout savoir, mais on peut apprendre…

JE SUIS Nous sommes tous venus apprendre. Celui qui attend de quelqu'un qu'il sache tout ne peut pas être un grand maître.

JE Je me souviens que les enseignants se mettaient en colère en classe lorsque nous ne savions pas quelque chose.

C'était paradoxal : au lieu de vouloir nous enseigner ou de se demander pourquoi nous n'avions pas compris, ils se mettaient en colère parce que nous ne savions pas.

JE SUIS Et quel genre de maître es-tu ?

JE Eh bien… maintenant que j'y pense, sincèrement, cela m'agace beaucoup lorsqu'il y a des personnes qui posent des questions dont la réponse me semble évidente…

JE SUIS Il n'existe pas de question évidente. Celui qui pose une question la pose parce qu'il n'en connaît pas la réponse.

Dis-moi : peux-tu me dire quelle est la masse gravitationnelle du Soleil ?

JE Je ne peux pas…

JE SUIS Pour un astrophysicien, la réponse devrait être évidente.

JE Je comprends où tu veux en venir… Mais cela ne signifie pas que je doive répondre à toutes les questions…

JE SUIS Non, bien sûr que non.

Cependant, cela ne signifie pas que la réponse ne puisse pas te sembler évidente, exactement comme, pour un enseignant en classe, la réponse que tu ignorais lui paraissait évidente.

Tu peux aider l'élève à trouver la réponse par lui-même sans nécessairement la lui donner, et sans dévaloriser sa question.

JE Oui, je comprends… Ce sont des choses qui arrivent sûrement à beaucoup d'entre nous, parce que nous nous sentons sous pression… ou conditionnés par notre manière d'avoir appris.

JE SUIS Les gens se positionnent toujours d'un côté ou de l'autre : celui qui sait et celui qui ne sait pas, celui qui connaît et celui qui ignore.

La culpabilité fait partie de l'ignorance et de la méconnaissance, parce que celui qui ne sait pas ne répond pas ou échoue dans sa tentative.

Il est donc nécessaire que le maître l'aide à découvrir la manière d'y parvenir.

Et la clé pour y parvenir consiste à reconnaître que nous sommes tous en recherche, que nous sommes tous en apprentissage.

Tu ne peux pas te culpabiliser ni culpabiliser les autres pour ce qui est inconnu ou ignoré.

JE Je dois donc valoriser ce que je suis capable de transmettre aux autres et apprendre honnêtement de ce que je ne comprends pas, tant que cela reste à ma portée.

JE SUIS Tu n'as pas besoin de tout savoir. Tu n'as rien à prouver à personne.

Aujourd'hui, la société a fait de la connaissance un fardeau et de l'ignorance un mode de vie.

Le défi consiste à accepter l'ignorance comme un état naturel capable d'évoluer grâce à l'apprentissage, et la connaissance comme un enrichissement sur le chemin.

Personne n'est coupable de ne pas comprendre pourquoi.

JE Et qu'en est-il de ceux qui font de mauvaises choses tout en sachant qu'elles sont mauvaises ? Comme la corruption, les meurtres, les viols, etc. ?

JE SUIS Cela relève également de l'ignorance.

Personne qui détruit la vie d'un autre ou rompt un équilibre commun ne peut être pleinement conscient de ce qu'il fait.

Cet acte ne peut pas être défini comme « accompli consciemment », mais comme une « réaction inconsciente ».

Celui qui perturbe l'ordre est quelqu'un qui a été déséquilibré, déformé, et qui doit retrouver l'équilibre.

Il doit réapprendre ce qu'il a oublié.

JE Autrement dit, la culpabilité n'est qu'une perception personnelle, et non un fait extérieur. On ne peut pas imposer la culpabilité à quelqu'un ; on peut seulement accepter de se sentir coupable.

Et cette culpabilité apparaît lorsque je prends conscience de mon inconscience concernant ce que j'ai fait.

Je me libère alors de la culpabilité en comprenant qu'il s'agissait de quelque chose que je ne savais pas et qu'il me faut désormais faire mieux, en apprenant de nouvelles manières d'agir.

JE SUIS « Que celui qui est sans culpabilité jette la première pierre. »

JE C'est un bon exemple pour ceux d'entre nous qui ont tendance à critiquer les autres sans prendre conscience de leurs propres manques.

JE SUIS Chaque être vivant est en processus d'apprentissage. Il est donc important d'apprendre à respecter les autres élèves.

Ne te sens pas coupable de ce que tu n'as pas fait ou de ce que tu aurais pu faire.

Tu as fait ce que tu as fait avec les outils dont tu disposais à ce moment-là, et aujourd'hui, tu le ferais certainement différemment.

Sois tranquille.

JE Et concernant le futur ?

JE SUIS Tu ne peux pas t'excuser de donner ce qui vient de toi.

Il appartient aux autres de décider de prendre ou de laisser ce que tu as à offrir.

Tant que cela vient de ton cœur et de ta cohérence, tu n'as rien à perdre : seulement à transmettre et à apprendre.

Libère-toi de ce que les autres croient ou pensent de toi. Sois toi-même et transmets ce que tu peux à chaque instant.

Avec le temps, tu apprendras de nouvelles choses qui te permettront d'offrir de nouvelles perspectives.

Cela s'appelle grandir.

Personne ne devrait avoir honte de grandir.

Personne ne peut se sentir coupable d'être un apprenti.

On devrait être fier d'être un élève de la Vie.

JE Reconnaître cela enlève un poids de mon corps. Mes jambes peuvent se détendre et mes genoux deviennent plus souples…

Pourtant, il me semble qu'être conscient et neutre revient presque à ne plus avoir le droit de donner son opinion, et c'est là que je rencontre ma dichotomie :

Comment peut-on être neutre tout en exprimant une opinion personnelle ?

JE SUIS La neutralité possède une caractéristique fondamentale : l'acceptation.

La neutralité ressemble à ce concept quelque peu abstrait que vous appelez l'Amour Inconditionnel.

Être neutre ne signifie pas ne pas avoir d'opinion, mais accepter l'opinion des autres.

La mission de la neutralité consiste à manifester l'acceptation des différents points de vue sans être contre aucun d'entre eux.

Avoir une vision ou une perspective forte n'est pas incompatible avec la neutralité, tant que tu ne te places pas dans l'idée duelle selon laquelle ta vérité serait la seule vérité et que l'autre aurait tort.

Être neutre, c'est avoir une conviction forte et un cœur ouvert capable d'accepter d'autres convictions.

JE Parfois, on pourrait croire que pour être neutre, il ne faut pas donner son opinion ni rien dire, qu'être conscient reviendrait presque à vivre comme un moine cloîtré.

JE SUIS Être conscient, c'est savoir où tu vas.

Être neutre, c'est ne pas être contre quelqu'un sur ce chemin.

Être neutre, c'est ne pas nourrir les ennemis, parce qu'ils n'existent que dans mes points de vue.

L'important, lorsque tu exprimes ton opinion, est qu'elle devienne une action et que cette action devienne un fait cohérent.

JE Je me libère donc de la Culpabilité afin d'être neutre, en acceptant mon ignorance et en mettant ma volonté d'apprendre sur le chemin, sans avoir peur de donner mon opinion, tant qu'elle est imprégnée de la responsabilité d'être cohérent dans mes actions et dans les faits.

JE SUIS C'est seulement ainsi que tu seras libre de toute culpabilité.

JE Et au lieu de jeter la pierre, je l'utiliserai comme fondation afin de construire une maison dans laquelle nous pourrons tous vivre en harmonie.

JE SUIS Reconnais ton inconscience, car c'est le seul chemin vers une véritable conscience.

Ce n'est qu'en reconnaissant tes faiblesses et tes apprentissages que tu travailleras sur tes forces et deviendras un maître.

JE Je suis Inconscient dans de nombreux aspects de ma vie et, pour cette raison, je mets toute mon intention et toute ma volonté à devenir un être pleinement Conscient.

JE SUIS Bienvenue dans la Vie sans Culpabilité.



Transcription de la vidéo

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

Leo: Físico "Rodillas" / Physical "Knees" - Su - 31 de Agosto 2020

LA VIDÉO

Bonjour, bonsoir à tous, où que vous soyez.

Aujourd'hui, nous nous réunissons pour travailler sur les genoux et sur l'information qui s'ancre dans les genoux.

Et cette information, évidemment, nous touche certainement tous au ventre, parce qu'elle a à voir avec la culpabilité.

Fondamentalement, même si la culpabilité peut être enracinée dans n'importe quelle partie du corps, nous pourrions considérer que l'un des principaux centres d'information de la culpabilité se trouve dans les genoux. Et nous allons maintenant voir pourquoi.

La raison pour laquelle les genoux sont ce centre de la culpabilité, c'est que la culpabilité est généralement liée aux erreurs que j'ai commises, tandis que les genoux sont liés au chemin que j'ai parcouru.

Par conséquent, tout ce que j'ai eu le sentiment d'avoir mal fait au cours de mon histoire est encodé dans les genoux.

Et cela concerne autant le fait de se sentir coupable que celui de rendre quelqu'un d'autre coupable.

Comme je l'ai écrit aujourd'hui sur le blog, la culpabilité est liée à l'inconscience ou à l'ignorance d'un fait.

Et cela doit aussi nous aider à comprendre l'origine de la culpabilité et pourquoi, en réalité, nous pouvons nous sentir coupables.

Pour comprendre, dans les grandes lignes, pourquoi nous ressentons de la culpabilité, c'est essentiellement parce qu'en regardant vers le passé, nous avons le sentiment que nous aurions pu faire mieux ou agir autrement.

Cela signifie qu'en regardant vers le passé, je me rends compte aujourd'hui que j'aurais agi différemment, parce qu'aujourd'hui je possède de meilleurs outils.

Et précisément, lorsque je regarde en arrière et que je vois que j'aurais pu agir autrement, la clé que cela nous apporte est que, justement, à ce moment-là dans le passé, nous ne savions pas comment réagir ni comment agir.

Nous n'avions pas les outils. Nous étions donc inconscients, nous étions ignorants.
Et ce n'est pas mauvais d'être ignorant. Cela fait partie de l'apprentissage.
Le processus consiste donc à apprendre.
Nous sommes ici pour apprendre.

Apprendre consiste à avancer vers une compréhension plus grande que celle que je possède aujourd'hui, à partir des erreurs que je commets aujourd'hui.

C'est essentiellement la logique de ce conflit dans lequel nous nous trouvons lorsque nous ne comprenons pas notre réalité, lorsque nous ne savons pas quoi faire.

L'erreur est fondamentalement la clé de l'apprentissage.

Ainsi, que je me sente coupable ou que je souhaite rendre quelqu'un coupable, la clé pour comprendre la culpabilité consiste à comprendre que ce que j'ai mal fait venait d'un manque de connaissance, et que ce que l'autre fait mal vient lui aussi d'un manque de connaissance.

Et appelons également la connaissance « conscience ».
Un manque de conscience.
Cela change complètement le concept de culpabilité en fonction de la manière dont nous le regardons.

Parce que nous avons l'habitude de dire, par exemple - et certains d'entre vous doivent certainement se poser cette question :

« Oui, mais quelqu'un qui fait quelque chose de très grave en toute connaissance de cause, quelqu'un qui fait réellement du mal ? »

Eh bien, quelqu'un qui fait réellement du mal est également quelqu'un qui apprend, parce que cela signifie qu'il n'est pas conscient.

Une personne qui fait réellement du mal à quelqu'un n'est pas consciente.

Elle agit essentiellement par réaction, parce que c'est la seule chose qu'elle connaît.

Cela signifie donc qu'elle est encore dans le processus d'apprentissage de ce qu'est la conscience.

C'est pour cette raison qu'il est important de comprendre que, depuis le plan spirituel, le processus de culpabilité est en réalité quelque chose de très absurde.

Et la raison pour laquelle cela est absurde, c'est que, depuis le plan spirituel, la morale n'existe pas.

Il n'existe que l'apprentissage.

Et dans ce processus d'apprentissage, on comprend que celui qui commet une erreur n'est pas coupable.

Celui qui commet une erreur ne comprend pas encore et a besoin d'être éduqué.

Cette manière de voir les choses ne signifie pas que nous devons dire :

« Bon, alors il faut pardonner à toutes les pires personnes de la Terre. »

Non.

Cela ne signifie pas pardonner aux mauvaises personnes.

Cela signifie éprouver de la compassion pour elles.

Parce que, depuis notre point de vue humain, nous voyons bien qu'une personne est en train de faire quelque chose de mal.

Oui, nous avons donc devant nous une personne qui fait quelque chose de mal.

Mais pensons à la manière dont nous voyions les choses lorsque nous étions enfants.

Lorsque nous étions enfants, à l'école ou à la maternelle, l'enfant qui nous tirait les cheveux ou nous jetait du sable au visage était notre ennemi.

Il était très méchant.

Mais pour les enseignants, qui se trouvaient à un autre niveau de conscience, ou pour les parents, cet enfant était simplement quelqu'un qui avait besoin d'être éduqué, parce qu'il ne savait pas encore comment traiter une autre personne.

Pensons donc à la même chose entre le plan humain et le plan angélique, le plan de la maîtrise.

Depuis là-haut, entre guillemets, en « regardant vers le bas », ils voient des enfants qui ne savent pas encore comment agir.

C'est pourquoi notre vision de l'humanité doit être semblable à cela :

Tous des enfants en apprentissage.

Nous sommes tous des enfants en train d'apprendre.

Par conséquent, pour l'Univers, il n'y a pas de coupables.

Il y a des enfants qui apprennent.

Quelqu'un vient de mentionner Hitler.

Oui, tout le monde.

Comment pouvons-nous comprendre cela ?

Hitler était un artiste frustré.

Un artiste frustré, un enfant qui a énormément souffert, qui a vécu très mal, qui a été maltraité dans son environnement familial, qui n'a jamais pu exprimer son art, qui n'a jamais pu réaliser ce qu'il voulait faire, et que l'on a toujours utilisé pour autre chose.

C'était un enfant blessé.
Un enfant dont on a brisé l'enfance, dont on a brisé la capacité artistique.
On lui a interdit d'être ce qu'il avait besoin d'être.
Et il est devenu une distorsion.
C'est pour cela que je vous rappelle quelque chose dont nous avons parlé il y a quelque temps :
Toutes les personnes que nous considérons comme mauvaises sont des enfants blessés.
C'est pour cela que je parlais tout à l'heure de compassion.

La compassion signifie comprendre le processus d'apprentissage que chaque personne a traversé et les souffrances qu'elle a vécues.

Et lorsque l'on commence à comprendre cet enfant blessé, cet enfant commence à guérir.

Mais si nous continuons à le juger, à rendre cette personne coupable, tout ce que nous faisons est de l'enfoncer davantage au lieu de guérir.

Ainsi, lorsque nous parvenons à transformer le concept de culpabilité en un processus d'apprentissage, nous cessons de voir de mauvaises personnes et nous commençons à voir le potentiel des enfants.

Nous cessons de penser :
« Combien de mauvaises personnes y a-t-il eu dans le passé ? »
Et nous commençons à penser :
« Nous devons faire en sorte que cela ne se reproduise plus. »
Et comment faisons-nous cela ?
En libérant les enfants du futur.

La manière d'y parvenir est d'arrêter d'enseigner qu'il existe des personnes mauvaises et des personnes bonnes, qu'il existe des coupables qu'il faut punir et des personnes bonnes qu'il faut récompenser.

Alors, qu'allons-nous faire ?
Nous devons enseigner l'histoire aux enfants.
Nous devons leur raconter ce qui s'est réellement passé.
Il ne faut jamais dire :
« Non, ces gens étaient mauvais, on ne parle pas de cela. »
Il ne faut pas cacher l'histoire.
Il faut montrer l'histoire.
Montrer ce qu'une personne est capable de faire.
Mais il faut rappeler aux enfants :

« Cette personne a fait cela parce qu'elle n'a pas eu de bons amis pour l'aider à comprendre qu'elle devait apprendre de ses erreurs. »

À travers l'histoire de ce qui s'est réellement produit - sans raconter des petits contes, mais en racontant les choses qui se sont réellement passées - nous pouvons aider beaucoup d'enfants à aider d'autres enfants qui ressentent la même chose.

Et une chaîne commence alors à se créer dans laquelle les enfants eux-mêmes essayent d'empêcher que cela se reproduise.

Mais si nous voulons les enfermer dans une idée magique selon laquelle le monde est heureux et que le monde du futur sera entièrement merveilleux...

Pardonnez-moi le mot, mais nous allons encore tout foutre en l'air.
À partir de là, depuis le pardon, comme dans le Ho'oponopono :
« Pardon, je suis désolé, je t'aime, merci. »
C'est une manière de commencer à comprendre ce qu'est la compassion.
Voilà.
Ce serait donc la clé de ce que signifie la culpabilité.
La culpabilité est un non-apprentissage.
Et parfois c'est très difficile.
Enfin, justement, la conscience et l'illumination ne proviennent ni du ressentiment ni de la douleur.

Je sais que c'est l'un des processus les plus difficiles parce que, pour toutes les personnes qui ont vécu des choses très fortes ou des situations très douloureuses, c'est probablement l'un des processus les plus difficiles qu'elles aient à traverser.

Le problème, c'est que cette émotion et cette énergie ne se trouvent pas chez l'autre.
Elles se trouvent en nous.
Le ressentiment et la douleur sont en nous.
L'autre personne ne les ressent pas.
C'est moi qui les ressens.

Et si j'essaie de m'illuminer, si j'essaie de devenir conscient, ce sont précisément ces douleurs qui m'empêchent d'avancer.

C'est pour cela qu'il s'agit de l'une des étapes les plus difficiles pour les personnes qui ont le plus souffert, qui ont vécu des situations douloureuses telles que des abus, des viols, des meurtres...

Toute cette émotion reste en nous.
Et lorsque j'essaie de m'illuminer, cette émotion est avec moi.
Elle n'est pas avec celui que je considère coupable.

La liberté, et en particulier ce type de liberté - nous libérer de la culpabilité et libérer l'autre de la culpabilité - est ce qui nous coûte le plus.

Vous souvenez-vous de cette phrase de Jésus :
« Pardonne-leur, car ils ne savent pas ce qu'ils font. »
C'est exactement de cela qu'il s'agit.
C'est donc avec cela que nous allons travailler aujourd'hui.
J'ai lu quelqu'un écrire quelque chose comme :
« Pardonner est plus facile qu'oublier. »

Non.

Il ne faut pas oublier.

Il ne faut pas oublier.

Oublier vient d'une étymologie liée à l'idée de glisser, de retomber dans la même chose.

Il ne faut pas oublier.

Il faut prendre conscience de chaque fait.

Il faut être conscient de ce qui s'est produit.

Il faut affronter ce qui s'est produit et transformer la conscience que nous avons de ce qui s'est produit.

Mais ne jamais oublier.

Il s'agit de se souvenir sans ressentiment.

Pour terminer, j'aimerais répondre à une question que je viens de lire :

Comment transformer la douleur en compassion ?

La douleur est une émotion.

C'est une émotion qui ne circule pas.

La douleur est une quantité d'énergie qui s'est immobilisée, qui s'est stagnée et qui ne se déplace plus.

Lorsque je traverse tout le processus pour comprendre pourquoi cette énergie s'est immobilisée, lorsque j'affronte mes peurs, lorsque j'affronte le conflit, alors je peux donner une nouvelle signification à ce qui s'est produit.

Je lui donne un but.

Cette douleur est une énergie qui s'est accumulée, mais je vais l'utiliser pour autre chose.

Je vais l'utiliser pour faire quelque chose de meilleur.

C'est un processus long.

Il n'est pas nécessaire de le faire en deux jours.

C'est un processus long.

Libérer la douleur est un processus d'acceptation du fait qu'il existe en moi une énergie qui est stagnante.

Ne cherchez pas à ressentir de la compassion si vous ne pouvez pas la ressentir.

La compassion est quelque chose qui émerge à travers la prise de conscience du processus.

Ce n'est pas quelque chose que l'on peut pratiquer.

La compassion ne se pratique pas.

La compassion se ressent.

Elle apparaît lorsque je prends pleinement conscience de la raison pour laquelle les choses se sont produites, autant depuis mon point de vue que depuis celui de l'autre.

Et bien sûr, depuis notre point de vue, nous considérons aujourd'hui beaucoup de choses qui se sont produites comme impardonnables.

Bien sûr.

Parce que, depuis notre point de vue, nous avons été les victimes.

Il est donc très difficile de libérer l'autre de la culpabilité lorsque je me place moi-même dans la position de victime.

Pour sortir du rôle de victime, je dois reconnaître ma force intérieure.

Et c'est ainsi que je peux passer à un niveau de conscience supérieur.

Ce sont des processus difficiles et durs, parce qu'ils vont à l'encontre de toute notre morale et de toute notre éthique.

Je vois que vous continuez à donner des exemples :
« Et cette personne ? Et celle-là ? »
Toutes.
Je l'ai déjà dit plusieurs fois.
Toutes.
Même les pires personnes auxquelles vous puissiez penser.
Elles sont toutes des distorsions d'enfants qui ont été maltraités.

Si nous voulons transformer la société du futur en une société équilibrée, l'une des premières choses que nous devons éliminer de notre conscience est l'idée qu'il existe des personnes mauvaises et des personnes bonnes.

Comme je l'ai dit, il existe des personnes distordues et des personnes équilibrées.
Nous pourrions dire : alignées.
Travaillons donc pour la conscience.
Et cela implique de se placer depuis un autre point de vue.
Et c'est ce qu'il y a de plus difficile.
Je ne vous demande pas de le faire maintenant.
Nous traversons tous cela.
Moi aussi.
Nous avons tous vécu des choses qu'il nous est encore difficile d'accepter aujourd'hui.
Mais j'essaie toujours de me rappeler que ces personnes ont elles aussi traversé une enfance très difficile.

Nous pourrions parler de ce sujet pendant des heures, évidemment, mais nous allons maintenant passer à l'alignement.

La vibration avec laquelle nous allons travailler aujourd'hui est :
SU
L'affirmation est :
JE SUIS le chemin de mes ancêtres.

Information du jour

La note est Ré dièse ou Mi bémol.
C'est le pont vibratoire chromatique entre les notes Ré et Mi.

Le pont entre la vibration de la Terre et le potentiel de l'arbre se trouve dans ses racines, dans leur fermeté et dans leur capacité à absorber les nutriments.

C'est pour cette raison que cette note résonne dans le chakra de base, le chakra racine.
Nous allons donc travailler avec SU.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 48 min 47.

LA MÉDITATION

Comme toujours, installez-vous confortablement et commencez à masser votre corps.

Étirez le corps.

Bâillez.

Je me souviens que j'honore et remercie mon corps d'être ici et maintenant, d'être l'ancrage de mon esprit.

Et je commence doucement à porter mon attention sur ma respiration.

Je détends mon corps.

À chaque respiration profonde, je détends mon corps de plus en plus.

Je prends conscience de ma respiration, portant toute cette information, cet oxygène, vers mes poumons, mon cœur, mon sang, mes organes et mes muscles.

Je me permets de ressentir la chaleur qui se trouve à l'intérieur de mon corps.

Et je sens cette chaleur émerger à travers ma peau, remplir mon aura et tout mon champ énergétique.

Je reconnais à l'extérieur de moi la lumière de l'âme dans le plan émotionnel, brillant avec fraîcheur sur moi comme la lumière de la Lune.

Et de l'autre côté, je reconnais le plan spirituel dans l'esprit, irradiant sur ma peau avec une lumière chaude semblable à celle du Soleil.

Je reconnais mon corps comme un temple.

Le temple dans lequel habitent mon âme et mon esprit.

Je pose mes mains sur mes jambes et je commence à les caresser.

Je masse mes deux jambes, chacune dans toutes ses parties, surtout les genoux, devant et derrière, en reconnaissant chacune de leurs parties.

Je prends conscience qu'en elles se manifestent toutes les douleurs de mon histoire et de celle de mes ancêtres.

Tout ce qui est lourd, tout ce qui m'empêche d'avancer, tout ce qui me fait constamment penser au passé, se trouve ici, dans les genoux.

Tout en caressant mes jambes et en massant mes genoux, je me permets d'imaginer devant moi quelles sont les situations qui me ramènent le plus vers le passé, celles qui m'empêchent le plus d'avancer, celles qui me font me sentir coupable, et celles dont je considère que les autres sont coupables.

Je prends un moment pour visualiser ces faits, ces situations, ces personnes.

J'inspire profondément.

Sans peur.

Sans jugement.

J’observe.

Je détends mes bras et mes mains.

Et je reconnais à nouveau mon temple.

J’observe tout mon corps, qui est mon temple, et je reconnais que mes jambes sont les deux chemins qui conduisent jusqu’à lui.

Tout ce que je ressens à l’intérieur de moi est arrivé à travers ces deux chemins.

Chaque coupable, chaque sensation de culpabilité, chaque pécheur, chaque erreur arrive jusqu’à mon corps, traversant la porte qui mène à la salle, apportant son histoire à l’intérieur de moi par ces deux chemins.

Tout ce qui est négatif dans mon histoire est entré en moi afin de demander pardon et libération à l’intérieur de mon temple.

Moi seul, depuis ma lumière intérieure, peux apporter conscience et clarté à ces deux chemins.

J’inspire profondément et, en le faisant, j’amène cette lumière de la conscience à l’intérieur de moi, à travers la coupole de ma couronne, les rosaces, les grandes fenêtres de mes yeux, le chandelier, la cloche, la sacristie, l’autel, la salle et la porte.

J’inspire profondément et je me permets d’ouvrir les portes, laissant la lumière intérieure de mon temple illuminer les deux chemins.

J’irradie la lumière de mon JE SUIS vers mes genoux.

Et moi seul, depuis ma conscience, peux me libérer moi-même de la culpabilité et libérer les autres de la culpabilité, en les reconnaissant simplement comme des apprentis de la Vie.

Je commence donc à activer par mon son la lumière, allumant les lanternes de chaque côté des chemins.

SU

J’inspire profondément et je reconnais :

JE PEUX me libérer de la culpabilité.

JE PEUX libérer les autres de la culpabilité.

JE PEUX être compatissant.

SU

Je reconnais que parvenir à la compassion est un long chemin, mais qu’il dépend de mon intention de faire ou non le premier pas.

J’inspire profondément et je porte mes mains, du bout des doigts, vers chacun de mes genoux.

Avec l’intention d’irradier, d’illuminer mon histoire, en prenant conscience que tout ce que j’ai vécu, je l’ai vécu depuis les possibilités et les outils que j’avais à chaque instant.

Je reconnais que je ne peux pas me juger pour ne pas avoir eu les outils nécessaires au moment précis.

Je reconnais que je ne peux pas juger les autres parce qu’ils étaient inconscients, parce qu’ils ne savaient pas ce qu’ils faisaient.

J’inspire profondément.

Et je commence à irradier, apportant lumière et clarté à tout le processus de mon histoire, à tout le chemin parcouru dans ma propre vie et à travers tous ceux qui vivent en moi.

Et je reconnais qu'ici et maintenant, je suis le seul chemin vers la libération totale de mon histoire, et ainsi vers la libération du futur.

Je porte mon intention dans mes genoux et je reconnais :
JE SUIS le chemin de mes ancêtres.
JE SUIS le chemin de mes ancêtres.
JE SUIS le chemin de mes ancêtres.
JE SUIS le chemin de mes ancêtres.
J'inspire profondément et je porte mes mains à mon cœur.
Tous mes ancêtres s'intègrent en moi.
Tout ce qu'ils ont vécu dans leur histoire et tout ce que j'ai vécu dans la mienne se trouve en moi.
Et moi seul peux me libérer, et libérer le futur de ce poids, de cette charge.
C'est pourquoi :
JE PEUX être libre de la culpabilité.
JE PEUX être compatissant, car JE SUIS le chemin de mes ancêtres.

J'inspire profondément et je commence à porter cette conscience depuis mon cœur vers toutes les parties de mon corps, en me caressant, en m'étirant, en bâillant.

Et je reviens peu à peu ici et maintenant, en ouvrant les yeux.
Ainsi, nous ancrons l'énergie du JE SUIS dans notre histoire.
Ce sont des chakras lourds.
Avec cela, nous commençons à ancrer l'information de ce que signifie se libérer de la culpabilité.

Et comme celui-ci est probablement l'un des exercices les plus difficiles pour beaucoup d'entre vous, la tâche est simple.

Nous allons considérer que chaque genou représente l'un de nos parents :

Le genou gauche : la mère.
Le genou droit : le père.

Gardons cela à l'esprit et essayons de faire une marche.
Une longue marche, si possible.
Pendant cette marche, je vais uniquement me concentrer sur ce que ressentent mes genoux.
Lequel est le plus lourd ?
Lequel me tire davantage ?
Je vais essayer de penser à une seule situation de culpabilité, venant aussi bien de moi que d'eux.
Une seule situation liée à la culpabilité dans ma relation avec ma mère.
Et une seule situation liée à la culpabilité dans ma relation avec mon père.
Puis je marche.
Et je prends conscience qu'en bougeant mes genoux, en marchant, je commence à assouplir ce poids.
J'observe lequel tire davantage, lequel est le plus difficile à bouger.
Voilà.

Et pendant que je marche, j'imagine simplement que je suis en train de déplacer et de libérer la tension liée à ce que je suis en train de ressentir.

Essayez simplement de faire cela.

Merci beaucoup à tous d'être là.

Souvenez-vous que si vous ressentez des nausées ou si vous vous sentez mal, allez marcher, déchargez-vous pieds nus dans l'herbe si possible, allongez-vous, buvez beaucoup d'eau et reposez-vous.

Merci d'être là.

Nous nous retrouvons demain pour travailler sur les pieds.

Bonne nuit à tous et reposez-vous bien.

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 29 ◆ 1er septembre 2020

La Constance

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE CHEMIN DE L'APPRENTISSAGE

JE PEUX

Avec ce Jour 29 consacré à la Constance, le chemin nous ramène aux pieds, aux chevilles et à notre manière d'avancer dans la vie. Après avoir observé ce qui nous met en mouvement, il s'agit maintenant d'apprendre à demeurer présents à chaque pas. Matías nous invite à transformer notre rapport au temps : ne plus vivre uniquement tournés vers un objectif futur, ni rester enfermés dans le passé, mais reconnaître que passé, présent et futur se rencontrent dans chacune de nos actions. La constance devient alors bien plus que la répétition d'un effort : elle est une manière consciente d'habiter le chemin, ici et maintenant, en laissant chaque pas construire ce que nous devenons.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Physique

Chakra : Chevilles

Vibration du jour : Sü

Affirmation : JE SUIS le Chemin de l'apprentissage

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

Clé : concevoir le Chemin du Corps.

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

Code du jour : NOTE : MI = « ...mira gestorum... » (« ...en contemplant les merveilles... ») Le poème du Diacre se poursuit ainsi, faisant allusion à la contemplation des merveilles de la création divine. Mi, dont l'homonyme alphabétique est « E », est la troisième note de la gamme diatonique de Do majeur. Elle est reliée à l'énergie du chakra sacré, et donc au centre dans lequel se produisent les fruits de l'Arbre de Vie, vibrant dans la capacité à créer les merveilles de l'Univers.



L'enseignement du jour

La constance est souvent comprise comme la capacité à répéter les mêmes efforts jusqu'à atteindre un objectif. Dans cet enseignement, Matías propose une autre vision : être constant ne signifie pas seulement persévérer pour obtenir quelque chose demain, mais être pleinement conscient de ce que l'on fait aujourd'hui. Le futur ne se construit pas en vivant mentalement dans le futur ; il émerge de la qualité de chaque pas accompli dans le présent.

Le rapport au temps est donc central. Le passé n'a pas à être rejeté et le futur n'a pas à être poursuivi. Tous deux existent comme potentiels dans l'instant présent. Chaque action consciente transforme ce que nous avons vécu en une nouvelle possibilité. C'est ce que Matías appelle une forme de «

désintoxication du temps » : comprendre que nous ne traversons pas simplement le temps, mais que le temps nous traverse.

Les pieds deviennent alors le symbole concret de cette compréhension. Ils nous maintiennent sur Terre, soutiennent notre corps et nous conduisent vers nos destinations. Être constant, c'est avancer un pas après l'autre, sans négliger la valeur d'un petit geste sous prétexte qu'il ne produit pas immédiatement de résultat. Comme une maison construite brique après brique ou un arbre qui porte déjà en lui la possibilité de ses futurs fruits, chaque acte contient un potentiel de transformation.

La pratique du jour invite donc à identifier un domaine dans lequel la constance est difficile, puis à le regarder sans jugement. Les dix pas proposés à la fin de la méditation deviennent dix intentions pour le nouveau chemin : esprit, conscience, vérité, corps et totalité de l'être. Le mantra « JE PEUX » rappelle que nous pouvons être ici, maintenant, devenir notre propre destination et faire de notre existence un processus constant d'apprentissage.

Citation du jour

« La constance, c'est oublier les objectifs et se concentrer sur le processus. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 29 ◆ 1er septembre 2020

JE Aujourd'hui, je me suis dit que je ne savais pas si ma Révolution Solaire de cette année était bonne ou mauvaise pour la tâche que je dois accomplir…

JE SUIS Pourquoi penses-tu cela ?

JE Eh bien, considérant que la position des astres exerce sur nous une influence subtile dès la naissance, nous donnant des outils pour notre vie, et qu'à chaque anniversaire la nouvelle position des astres nous donne de nouveaux outils pour les 365 jours suivants, je ne sais pas si ceux qui me sont échus cette année vont me rendre service ou finir par me détruire et me rendre fou.

Tout d'abord, le jour où je suis né, le Soleil se trouvait devant la constellation du Lion, ce qui en faisait le centre de l'attention. La Lune était en Sagittaire, ce qui me donnerait envie d'apprendre en voyageant et en m'amusant ; et, à l'horizon, à l'est, se levait la constellation du Capricorne, me rappelant de travailler jour et nuit afin de me perfectionner.

Mercure était en Cancer, ce qui me donne le caractère communicatif d'un enseignant, mais Mars, ma volonté, et Vénus, mon amour, étaient tous deux en Lion, ce qui faisait que tout était encore davantage centré sur moi. Jupiter en Bélier me rappelait que ma mission de vie est le JE SUIS, et Saturne, depuis le Sagittaire, me disait que je résoudrais le karma de ma vie en parcourant le monde.

Mais cette année, en 2020, à 33 ans, au-delà de l'évidence de mon Soleil en Lion et de mon Mercure intact en Cancer, les outils dont je dispose sont une Lune en Verseau, ce qui me semble formidable pour passer une année seul et sans dépendances émotionnelles ; un ascendant en Poissons, intéressant également pour être davantage connecté à la méditation et au service ; Vénus en Gémeaux, ce qui me convient plutôt bien puisque je communique chaque jour avec environ 4 000 personnes. Et Mars en Bélier, excellent pour mettre de la volonté dans mon JE SUIS. Et bien sûr, Jupiter et Saturne en Capricorne… c'est-à-dire…

JE SUIS Alors, je ne vois pas le problème… Il semble que tout ce que tu as reçu pour cette année soit parfait…

JE Eh bien… le problème, c'est que je ne me sens pas moi-même. Même si je suis reconnaissant que l'ordre cosmique m'ait donné la possibilité d'avoir précisément ces outils pour mon année de quarantaine consciente, ma nature, celle que je possède depuis ma naissance, se sent enfermée dans une cage.

Tout d'abord, je trouve ma stabilité émotionnelle dans le voyage, dans le changement d'environnement, et cette année, comme toute l'Humanité, nous avons dû nous enfermer.

JE SUIS Mais l'avantage d'avoir la Lune en Verseau, c'est que tout t'est un peu égal…

JE Eh bien, c'est vrai. Personne ne me manque, je me sens plutôt apathique et neutre, j'essaie d'apprendre des choses que je n'avais jamais apprises auparavant, tout en appréciant d'être seul.

Ce qui m'est difficile, c'est l'ascendant en Poissons. Maintenant que je peux prendre conscience de ces choses, je comprends mieux les variations d'humeur d'une année à l'autre. Je m'étais déjà préparé à vivre une année plutôt irrégulière et désordonnée à mon goût.

JE SUIS En tant qu'ascendant Capricorne, tu as l'habitude de planifier, de structurer, de réfléchir à la manière dont les choses pourraient être mieux faites dans le futur. Mais en ce moment, il est essentiel que tu te connectes à ton intérieur, à ton âme, sans même savoir ce qui arrivera dans la journée.

JE L'autre jour, j'ai pleuré en regardant une série… Ce n'est pas normal chez moi. Je suis émotionnellement apathique, mais lorsque je vois une injustice, mes yeux se remplissent de larmes…

Ce que j'ai remarqué, c'est que je suis beaucoup plus connecté à mon esprit et beaucoup moins à mon corps ou à sa densité qu'auparavant…

JE SUIS Parfait… Et ton Mars en Bélier te donne la volonté que tu n'avais jamais eue pour prendre soin de ton corps par l'exercice et l'alimentation…

JE Oui, mais je n'ai jamais été aussi irritable en si peu de temps. Avant, lorsque quelque chose me dérangeait, j'avais tendance à me cacher… plus maintenant.

JE SUIS Le Mars en Lion politiquement correct ne sert à rien dans les périodes où tu dois faire sortir ce qui est réellement coincé dans ton Ego.

JE Ça a du sens. Je pense que ce qui me tue peut-être le plus, c'est le quotidien.

Avec un Jupiter natal en Bélier, je cherche à ce que ce que je fais chaque jour dans ma vie soit intense et risqué, afin de me trouver moi-même et de montrer cette recherche. Et Saturne en Sagittaire me dit : « Résous ton problème au Tibet. Maintenant, va régler ton karma en Norvège. Maintenant, va affronter ton histoire au Mexique… »

Aussi douloureux que cela puisse être parfois, c'est cela qui me fait grandir, me sentir vivant et utile.

Cependant, cette année, ils sont tous les deux en Capricorne… et… je ne sais pas… sentir qu'ils m'observent et me jugent toute la journée, dans chacun de mes actes, afin que je m'améliore, tout en restant immobile, au même endroit, sans bouger, enfermé… c'est une épreuve difficile.

JE SUIS « Constance ». Du latin Con-Stan-tia, qui signifie : ce qui demeure arrêté ou fixé pendant une longue période.

JE Cela définit parfaitement mon sentiment de folie. La constance est pratiquement l'opposé de moi. Je le dis sincèrement : la persévérance est quelque chose qui ne me représente pas.

Tout ce que j'entreprends, je le laisse à moitié terminé ; tout ce que je fais, je le transforme. J'ai fait et créé tellement de choses dans ma vie que j'en ai abandonné beaucoup quelques jours seulement après les avoir commencées parce qu'« elles m'ennuyaient ». Ce qui fait que beaucoup de personnes qui me suivent ne comprennent pas vraiment ce qu'elles doivent attendre de moi.

Ma Lune en Sagittaire ne peut pas se sentir heureuse ou accomplie lorsqu'une chose dure plus d'un mois.

Et maintenant, avec le Verseau, j'ai l'impression que tout m'est égal.

Avant, je voulais travailler chaque jour sur quelque chose, avec des objectifs à atteindre, un agenda, des buts, et mon ascendant Capricorne était heureux. Tout le monde me disait d'arrêter de planifier, mais même si mes plans ne se réalisaient pas, j'aimais avoir un plan A, B, C, D… et parfois je suis allé jusqu'au plan J.

Mais maintenant, avec les Poissons, je ne peux que regarder mes pieds et avancer pas à pas… comme s'il n'y avait pas de lendemain. Je ne sais pas ce que je vais faire ni comment je vais le faire, et pourtant, au milieu de ce désordre mental, chaque jour est identique au précédent.

JE SUIS Pas à pas. Voilà la clé.

Cette année avait un objectif pour l'humanité : que les huit milliards d'habitants de la Terre s'arrêtent, qu'ils restent enfermés chez eux et qu'au lieu de regarder vers l'avenir en courant et en planifiant, ils soient obligés de vivre dans l'incertitude du chaos des Poissons, dans ce constant : « Je ne comprends pas, qu'est-ce qui va se passer, qu'adviendra-t-il ? »

Et qu'ils se réveillent pas à pas, jour après jour, en se concentrant sur les choses les plus simples, en apprenant à penser à l'autre, à se mettre au service de l'autre tout en prenant soin d'eux-mêmes.

C'est la grande pratique de la Constance Humaine au sein de l'incertitude.

Voilà une clé pour se préparer à toute crise : savoir que je ne peux pas penser au-delà d'aujourd'hui, que le jour présent est tout ce qui existe.

La seule manière de construire le futur est de se concentrer sur le présent.

Pas à pas.

Personnellement, les astres ont dû exercer une pression sur toi afin que tu vives cette année de cette manière. Tu dois faire de ces outils une vertu et non un fardeau.

JE Respirer profondément et profiter de chaque jour comme s'il était le seul, sans trop penser à ce que je ferai ensuite.

JE SUIS Les choses arriveront d'une manière ou d'une autre. Ce qui dépend de toi, c'est la préparation avec laquelle tu feras face à ce qui peut arriver.

Il est important de penser au futur, oui. Il est important de planifier, oui. Mais tu ne peux pas vivre dans le futur, non. Tu ne peux avancer que pas à pas.

Et chaque pas que tu fais est tout aussi important. Peu importe qu'il soit court ou long : l'important est qu'il soit ferme.

Le symbole des Poissons représente deux poissons, mais tous deux représentent également les Pieds. Le lavage des pieds dont nous avons parlé pendant la semaine émotionnelle implique ici, maintenant, de faire le premier pas sur ce nouveau chemin que JE ai décidé de commencer.

Et pour y parvenir, tu as besoin de persévérance.

La constance est la qualité qui consiste à suivre le chemin, à ne pas se perdre ni se laisser distraire.

JE Difficile d'être constant avec un ascendant en Poissons...

JE SUIS Tu dois reconnaître que la constance qui t'est demandée cette année est de nature Poissons et non Capricorne.

Cette année ne te demande pas de travailler ni d'accomplir un objectif ou un projet.

Cette année te demande de Rêver, Imaginer, être au Service, Méditer, afin de trouver la force intérieure, la richesse du monde intérieur à travers la connexion avec l'esprit, la magie et la créativité.

Le JE SUIS te demande de t'asseoir et de ne rien faire, de contempler, de te libérer de la culpabilité de ne rien faire.

Mais ne cherche pas à t'échapper : contemple.

Jupiter et Saturne dans ton thème te rappellent que tu as devant toi une longue année durant laquelle chaque jour ressemblera au précédent, et pourtant ton intérieur deviendra chaque jour de plus en plus différent.

Rester au même endroit t'empêche de fuir la responsabilité de continuer sur le chemin.

La constance est un attribut que tu dois acquérir, intégrer, pratiquer.

Ta nature cherche à tout faire rapidement, parce qu'au fond de toi tu sais que bientôt tu devras partir ailleurs et que tu ne pourras pas continuer ce que tu as commencé.

Pas maintenant.

Tu ne vas nulle part.

Chaque jour sera un pas.

Ton unique destination est le temps, et non l'espace.

Ceci est le Portail du Temps.

JE Je crois que je viens de comprendre quelque chose...

Lorsque j'écrivais le roman Le Grand Héritage, j'ai réalisé que tout ce qui se produisait ne se déroulait pas dans un seul endroit, mais à différentes époques...

Alors, la constance dans un même lieu me permettra de me connecter à différents temps... C'est cela ?

JE SUIS La constance est la contemplation de toutes les possibilités de ce qui s'est produit, de ce qui se produit et de ce qui se produira.

C'est prendre une toile vierge et y déposer chaque jour un coup de pinceau.

Sans attentes, simplement en te laissant être.

Puis découvrir ta création à la fin de l'année, lorsque tu pourras constater que tu t'es dépassé, ayant ajouté une multitude de nuances.

Enrichissant ainsi la vision que tu as de toi-même.

Le coup de pinceau de chaque journée apporte des émotions, des souvenirs, des intentions qui, réunis dans un même lieu, prennent tout leur sens parce que tu peux les voir tous ensemble.

Le dernier coup de pinceau sera celui du peintre qui aura réussi à unir toutes les nuances dans la neutralité.

JE Ce que je perçois aujourd'hui comme une sorte de fardeau ou de poids est en réalité mon nouvel outil. Je dois simplement apprendre à l'utiliser, à l'accepter.

Ce que nous sommes et ce que nous recevons sont autant de clés pour construire notre JE SUIS.

Si, au lieu de courir, je m'assieds pour les contempler, je pourrai en comprendre la logique, les utiliser correctement, jour après jour.

C'est comme ce qui m'est arrivé il y a deux semaines : j'ai commencé à aller à la salle de sport et, au bout de cinq jours, je me suis senti déprimé parce que je ne voyais aucun changement...

Cette stupide désespérance de croire que je dois tout accomplir en moins de sept jours parce que le huitième jour je serai déjà parti.

La constance, c'est oublier les objectifs et se concentrer sur le processus.

JE SUIS Profite du processus. Du Chemin.

Pourquoi fais-tu tout ce que tu fais dans la vie ?

Sais-tu que plus tu souhaites atteindre rapidement ta destination, plus rapidement tu atteindras la mort ?

Car ta seule véritable destination est de mourir, et plus vite tu vis, plus vite tu la rencontreras.

Pense simplement à celui qui vit le plus longtemps : la tortue ou le lièvre ?

Tu dois trouver l'équilibre parfait entre vivre intensément et être capable de contempler ce voyage pas à pas.

Si la vie t'a appris quelque chose ces dernières années, c'est que peu importe les efforts que tu fais pour que les choses se déroulent exactement comme tu le souhaites : elles changeront.

Et lorsque tu verras qu'elles ne se déroulent pas comme tu l'avais prévu, tu seras frustré, parce que tu auras traversé si rapidement le processus pour atteindre ton but que tu n'auras lu aucun des panneaux qui te disaient :

« Route sans issue. »

JE Oui, je peux le voir. Mais si je n'avais pas eu cette intention de croire que tout peut être accompli, je n'aurais jamais rien fait.

JE SUIS Oh, bien sûr, cela va sans dire.

Il est essentiel d'activer, de bouger, de faire, d'avoir une intention afin que le moteur énergétique commence à tout mettre en ordre.

Mais si tu ne laisses pas au moteur le temps de chauffer et que tu oublies de mettre de l'huile dans les engrenages, il est fort probable que tout déraille et que tu n'atteignes jamais la destination que tu avais prévue, transformant ainsi ta vie en un malheureux accident.

JE Je connais cette sensation…

Une fois, j'ai brûlé le moteur de ma voiture en allant à Rosario exactement pour cette raison.

Donc, pratiquer la constance, c'est me permettre d'observer chacun des pas que je fais, et la manière dont je les fais.

Savoir si je suis ferme sur mon chemin.

JE SUIS Les grandes choses ne naissent pas dans la grandeur : elles se construisent à partir de petites choses.

La pyramide est constituée de milliers de blocs. Une maison est construite avec des milliers de briques.

Tu ne peux pas décorer une maison qui n'est pas encore terminée.

Tu dois poser les briques une à une et le faire avec beaucoup de soin et de dévouement, car dès que tu chercheras à aller vite afin de voir le résultat, tu ne feras que créer des défauts. Alors l'humidité entrera, les murs se fissureront, et la structure pourra devenir si fragile que toute la maison finira par s'effondrer.

C'est pourquoi passer du plan de l'architecte au bâtiment achevé implique du temps et du dévouement envers chacun des éléments qui le composeront.

Chaque jour, tu te lèves, tu montes sur la pyramide, tu médites et tu t'expanses, tu salues les mêmes personnes, tu fais de l'exercice, tu prends ton petit-déjeuner, tu écris, puis tu te laisses distraire, tu

marches, tu peins, tu apprends le piano…

Tout ce que tu fais ne consiste pas à laisser passer le temps, mais à construire le temps.

Chaque petit pas que tu accomplis s'inscrit dans tes cellules, puis dans ton énergie, et de là dans ton subconscient, qui devient le ciment reliant les briques, leur donnant leur solidité et permettant à la structure de se maintenir dans le temps.

La constance ne consiste pas à toujours faire la même chose, mais à faire ce qui est fait avec la conscience pleinement concentrée dans l'ici et maintenant.

JE Être dans le présent, « les pieds sur terre », comme on dit.

JE SUIS La pandémie mondiale avait un objectif depuis le plan spirituel : vous arrêter tous, vous amener à réfléchir au quotidien, à la mort, au contrôle, à ce que vous avez fait de vos vies.

Tout cela avait-il réellement un sens ?

Êtes-vous réellement libres ?

Où alliez-vous, et où avez-vous l'intention d'aller ?

La Terre avait besoin de votre silence et de votre méditation.

C'est pourquoi 2020 devait interrompre votre désir d'aller constamment de l'avant.

Et puisqu'il semble que les humains ne comprennent aucun autre mode d'apprentissage que celui de la crise, alors l'Univers vous a donné le silence, conformément à votre manière de penser et d'agir.

Maintenant, asseyez-vous et réfléchissez à ce que vous avez fait.

Prenez conscience des destinations vers lesquelles vous vous dirigiez.

Demandez-vous si vous viviez davantage dans le futur que dans le présent, si vous vous projetiez dans « ce qui pourrait être » plutôt que dans ce qui est.

JE Et je fais un pas vers ma nouvelle vie, pas à pas… en reconnaissant l'importance de chacun de ces pas pour construire un futur.

JE SUIS Profite de tes outils, ils sont un cadeau.

Apprends à être avec toi-même au même endroit, en observant ton quotidien se répéter, mais en contemplant chaque journée avec une nouvelle perspective qui dépasse la précédente.

Tu peux…

C'est comme se désintoxiquer d'un aliment, comme lorsque tu décides d'abandonner le sucre : au début, c'est douloureux, parce que l'habitude est devenue une addiction.

Et si tu franchis la barrière du désespoir, tu trouveras l'équilibre, le calme et la constance.

JE On pourrait dire que ce que je suis en train de faire, et que beaucoup d'entre nous sommes en train de faire, consiste à entrer dans un processus de désintoxication du temps et de l'espace.

JE SUIS Voilà la clé.

Te désintoxiquer de ta perception du Temps et de l'Espace.

Pour entrer dans l'Éternité.

JE Alors, je m'y mets.

Et je choisis d'être Constant.



Transcription de la vidéo

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

Leo: Físico "Tobillos" / Physical "Ankles" - Sü - 1 de Septiembre 2020

LA VIDÉO

Bonjour, bon matin, bon après-midi, bonsoir, bonne nuit. Bienvenue au jour des pieds. Aujourd'hui, j'ai les yeux très fatigués, donc si vous me voyez faire comme ça, c'est simplement à cause de cela.

J'espère que la marche d'hier s'est bien passée, pour bien faire bouger les genoux et pour vous connecter aux traumatismes liés à maman et papa. Comme Anne l'a dit aujourd'hui, allons-y pas à pas, parce que nous avons beaucoup de choses à traiter, à comprendre, à assimiler. Tout est simplement une question de trouver le rythme.

Aujourd'hui... demain sera le dernier jour du premier mois sur lequel nous travaillons, et aujourd'hui est le dernier aspect physique, qui correspond aux pieds, avec lesquels nous allons travailler la constance. Alors, la constance est quelque chose dont je dois dire que je ne dispose pas vraiment. Je ne sais pas ce que c'est.

Je suis sûr que beaucoup d'entre vous partagent cela avec moi. Aujourd'hui, lorsque je parlais avec le Soi supérieur et que j'écrivais, j'ai en quelque sorte compris d'où venait mon manque de constance. Bien sûr, c'est quelque chose que nous pouvons relier à des aspects personnels.

Chacun est différent, mais c'est aussi quelque chose qui se produit à l'échelle de toute l'humanité, et pas seulement pour quelques personnes. L'une des raisons pour lesquelles il s'agit d'un phénomène global et pas seulement personnel, c'est que dans notre société actuelle, nous avons construit notre réalité en pensant constamment au futur, en essayant d'imaginer comment sera le futur, en essayant de vivre le futur, de construire le futur en permanence. Et nous vivons davantage dans le futur, en essayant de changer chaque jour autant que possible, qu'en étant dans le présent.

Ce fait que nous avons aujourd'hui, en tant que société, de regarder constamment vers l'avant et de vivre dans le futur nous montre que nous avons oublié comment rester dans le présent, comment vivre le présent. Et ici, nous rencontrons un paradoxe : si je ne pense pas au futur, je ne peux pas construire le futur parce que je ne peux pas l'imaginer. Mais si je ne vis pas le présent, je ne peux pas non plus construire le futur, parce que je ne dispose pas de l'ancrage nécessaire pour le faire.

Pour construire, pour créer des réalités, nous n'avons pas à vivre dans le futur, ni dans le passé, mais pas non plus à vivre uniquement dans le présent. Et c'est quelque chose que le Soi supérieur a écrit aujourd'hui d'une manière particulière : il s'agissait de faire, comment dit-on « désintoxication » en

anglais ? « Detox », oui, une désintoxication du temps. Pour moi, c'était un concept amusant. C'était un excellent concept pour représenter notre problème avec le temps.

Dans notre société, ce que nous avons l'habitude de faire, c'est de penser constamment au futur, de construire le futur, de créer le futur, de vivre le futur. Alors nous oublions de vivre le présent, mais nous continuons à porter le passé, le poids du passé. Et cette conception du temps nous fait également croire que nous devons vivre le passé pour pouvoir créer le futur.

Donc, lorsque le JE SUIS a dit que nous devions revoir notre conception du temps afin de nous désintoxiquer du temps, cela signifiait transformer notre idée selon laquelle nous nous dirigeons vers le futur. Ce qu'il disait, c'est que nous ne nous déplaçons pas à travers le temps. Le temps se déplace à travers nous.

Nous sommes fixes, en un seul point, et le temps se déplace comme les vagues de la mer. Ce qu'il disait, c'est que nous ne devrions aller nulle part. Nous ne devons aller nulle part.

Ce que nous devons faire, c'est nous concentrer là où nous sommes, dans la perception du temps que nous recevons. Cela signifie que nous devons observer avec beaucoup d'attention, depuis l'endroit où nous nous trouvons, toutes les choses qui nous traversent depuis le passé, le présent et le futur. Et nous pouvons traduire cela comme le fait d'être en un seul endroit et, en même temps, d'être dans tous les temps et partout au même instant.

Ainsi, le concept qui représente le fait d'être dans tous les temps tout en demeurant en un seul point, c'est cela. En latin, con signifie « avec », stan signifie « être, demeurer », et tia signifie « le concept de ». Ainsi, « constance », c'est le nom de ce fait.

La conception que nous avons aujourd'hui de la constance consiste à continuer à faire exactement la même chose ou à essayer de maintenir une seule ligne afin d'atteindre un objectif. Si nous nous fixons un but, un objectif, alors nous essayons d'atteindre ce point.

Et nous devons donc faire plus ou moins exactement les mêmes choses pour y parvenir. Un exemple très simple : je veux partir en vacances. Pour pouvoir partir en vacances, je dois être constant dans mon travail afin de gagner suffisamment d'argent pour payer mes vacances.

C'est principalement ainsi que nous associons la constance : continuer à faire la même chose afin d'atteindre un objectif. Si nous représentons cela, le concept de constance est lié à l'idée du monde occidental, qui est liée au travail. Imaginez que, dans notre civilisation occidentale, pour atteindre quelque chose, obtenir quelque chose, être quelque chose, nous croyons qu'il faut être constant.

Il s'agit donc de travailler, de continuer à faire quelque chose afin d'atteindre un but. Mais cette conception de la constance n'est pas celle avec laquelle nous devons travailler lorsque nous travaillons sur la conscience.

C'est celle dont nous avons hérité de la civilisation occidentale. Par exemple, dans les anciennes civilisations orientales, la constance est davantage liée à l'observation, à la contemplation du processus, à l'évolution de quelque chose. Du point de vue occidental, par exemple, nous pouvons imaginer que nous voulons planter un arbre parce que nous souhaitons obtenir le fruit de cet arbre.

Nous pensons donc au fruit que cet arbre nous donnera. Et nous devons être constants, constants dans le fait d'arroser la plante chaque jour, de prendre soin d'elle pour qu'elle ne tombe pas malade.

Du point de vue des civilisations orientales - ce n'est pas exactement ainsi, mais cela facilite la compréhension de la différence entre Occident et Orient - imaginons que quelqu'un veuille planter un arbre. Mais au lieu d'attendre le fruit, ce que ferait cette civilisation serait d'observer comment l'arbre grandit, quel est le processus, le processus de croissance, le processus de relation entre soi-même et la croissance de l'arbre.

Voilà deux conceptions différentes de la constance auxquelles nous pouvons nous relier.

Ce que disait le JE SUIS, c'est que les deux sont reliées à un concept qui traverse le temps. Et l'une des choses que le JE SUIS disait, c'est que nous devons nous désintoxiquer de cette conception selon laquelle nous traversons le temps.

Ce qu'il disait, c'est que nous n'avons pas à penser à la manière dont l'arbre grandit, mais à penser : JE SUIS l'arbre.

La conception de la constance dont parlait le JE SUIS, ce n'est pas de s'asseoir et d'observer comment l'arbre grandit, ni de s'asseoir en attendant que l'arbre donne des fruits, mais de devenir soi-même le processus de l'arbre et de prendre conscience de la manière dont l'arbre grandit en soi.

Ce que disait le JE SUIS, c'est qu'au lieu d'attendre qu'une chose se produise, nous devons faire en sorte qu'elle se produise pas à pas, en nous concentrant sur nos actions quotidiennes comme sur un processus de croissance.

Ce qu'il disait, c'est que dans le moment même où cet arbre grandit existe tout le potentiel de ce que cet arbre a été : d'autres arbres, la graine, le fruit, mais aussi le potentiel de chaque fruit et de chaque graine qu'il produira afin de devenir encore davantage d'arbres.

Le concept dont le JE SUIS essayait de parler n'est pas de faire tout ce que nous faisons dans le but d'atteindre quelque chose dans le futur, mais de faire tout ce que nous faisons en nous concentrant sur ce que nous faisons chaque jour, ce qui est la seule manière d'activer le potentiel du futur.

Il ne s'agit pas de penser ou de faire nos activités jour après jour pour créer le futur, pour aller vers le futur, pour faire des choses dans le futur. Mais au contraire, il s'agit de prendre conscience que ce futur est en nous, tout comme le fruit est à l'intérieur de l'arbre.

Ainsi, lorsque tu vis chaque journée en te concentrant sur le présent, tu actives le potentiel du futur.

L'idée qu'il essayait de partager, c'est que nous ne devons pas laisser le passé derrière nous pour créer le futur. Nous devons utiliser le passé, ici et maintenant, comme une énergie permettant de nourrir le futur, qui se trouve lui aussi ici et maintenant. Et la seule manière de l'activer, c'est par l'action dans le présent.

Et cela s'appelle... le passé, le présent et le futur réunis, stantia, l'être, ce que nous appelons l'éternité.
Voilà ce qu'il voulait dire par « désintoxication du temps ».

Ainsi, ce que signifie réellement la constance, c'est prendre conscience que dans chaque action du présent, je transforme mon passé en futur.

C'est pourquoi chaque toute petite chose que nous faisons jour après jour est celle qui construit le futur, si nous la faisons avec conscience.

Et je dis cela parce qu'il est important de comprendre la différence entre la constance et le présent. Le présent n'est qu'un concept qui tente d'expliquer cet instant précis.

Ainsi, le présent n'est pas la chose à laquelle nous devons tout donner. Le présent est simplement un ancrage.

Parfois, lorsque nous entendons l'expression « vivre dans le présent », nous pouvons penser que, pour y parvenir, nous devons laisser le passé derrière nous et arrêter de penser au futur.

Mais ce n'est pas cela.
C'est précisément le contraire.
Il s'agit de réunir les trois temps dans un seul instant.

Donc, souvenez-vous que lorsque vous dites : « Je dois vivre dans le présent », vous devez traduire cela ainsi : non, je dois vivre dans la constante éternelle, ou dans l'éternité constante.

J'imagine que c'est probablement une conception de la constance très différente de celle avec laquelle vous pensiez travailler aujourd'hui.

Je pense que cela ressemble beaucoup plus à un puzzle qu'à une ligne de travail. Voyons donc comment nous allons l'intégrer.

Passons maintenant à aujourd'hui.
Voici la vibration du jour.
L'affirmation du jour liée au son est :
JE SUIS le Chemin de l'apprentissage.
Le code ou l'information du jour que j'ai écrit pour vous partager concerne la note MI.
Et il dit :
« ...en contemplant les merveilles... »

Cela signifie que le poème se poursuit en faisant référence à la contemplation des merveilles de la création divine.

MI, dont l'homonyme alphabétique est E, la note E, est la troisième note de la gamme diatonique de Do majeur.

Elle est reliée à l'énergie du chakra sacré et, par conséquent, à l'endroit où sont produits les fruits de l'Arbre de Vie, vibrant dans la capacité à créer les merveilles de l'Univers.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 43 min 01.

LA MÉDITATION

Je commence par masser le corps, en bâillant, en étirant le corps, en caressant, en caressant chaque partie.

Souvenez-vous que ce que nous faisons à travers ce massage et ces caresses consiste à honorer et remercier le corps d'être l'ancrage de l'esprit dans la matière.

Je me détends et je commence à me concentrer uniquement sur ma respiration.
J'accompagne l'oxygène à travers mes poumons, mon cœur, mon sang, mes muscles et mes organes.
Je me permets de ressentir la chaleur à l'intérieur de moi et autour de moi.

Je sens cette chaleur traverser ma peau, sortir et se diffuser dans mon aura, remplissant tout le champ magnétique.

Je visualise autour de moi le niveau émotionnel comme étant l'âme, et je ressens l'énergie de l'âme.
Je la ressens sur toute ma peau comme la lumière fraîche de la Lune.

Et, d'un autre côté, je ressens le niveau spirituel de l'esprit qui rayonne sur tout mon corps avec sa lumière chaude, comme le Soleil.

Et j'observe mon corps comme le temple sacré dans lequel habitent mon âme et mon esprit.
Je reconnais mes pieds comme la limite qui entoure tout mon temple.

Je prends une profonde respiration et je porte mes mains vers mes pieds pour les toucher, les masser, les caresser depuis les chevilles.

Je prends conscience de chacune de leurs parties.
Je reconnais qu'ils sont les limites de mon corps, de mon temple, ceux qui touchent l'horizon.
Je reconnais en eux la force nécessaire pour soutenir tout mon corps jour après jour.
Je reconnais en eux la force qui me conduit vers mes destinations.
Je visualise en eux la constance qui me maintient ici et maintenant.

Alors, permets-toi de visualiser devant toi cette chose dans ta vie pour laquelle il t'est le plus difficile d'être constant.

À quel endroit de ma vie est-ce que je manque de constance ?

En reconnaissant cela sans jugement, je me permets d'accueillir le JE SUIS à l'intérieur de mon temple avec l'énergie de l'âme et de l'esprit.

Prends une profonde respiration et observe la lumière entrer par ta couronne, dans la coupole ; à travers les fenêtres, les rosaces de tes yeux ; les bougies descendant à travers la gorge, dans les cloches ; la sacristie de ton cœur ; l'autel, le plexus ; la nef et le chœur ; la salle ; la porte dans tes organes génitaux ; le chemin dans tes genoux ; et l'horizon dans tes pieds.

Je prends conscience de la lumière du JE SUIS à l'intérieur de moi, rayonnant à travers l'horizon de mes pieds.

Je prends conscience que mon pied gauche est le ciel, que mon pied droit est la Terre, que mon pied droit est ici, et que mon pied gauche est maintenant.

Alors je reconnais :
JE PEUX être ici.
JE PEUX être maintenant.
JE PEUX devenir ma propre destination.
JE PEUX être constant.

En prenant une profonde respiration, je commence à prononcer le son, activant la lumière de mes pieds, du Ciel et de la Terre, et faisant émerger le potentiel d'être ici et maintenant dans chacune de

mes destinations.

Alors que je continue à prononcer le son, je peux sentir la lumière rayonner depuis mes pieds vers chacune de mes destinations, et toutes ces destinations revenir vers moi, ici et maintenant.

Et je visualise devant moi cette chose pour laquelle il m'est le plus difficile d'être constant.

Et j'en fais une nouvelle destination qui vient vers moi, qui entre en moi, qui devient moi-même ici et maintenant.

Alors que je ressens toutes ces destinations venir vers moi et devenir moi-même, je reconnais qu'à travers chacune d'elles, je peux apprendre à devenir ici et maintenant, dans le présent.

L'Éternel.
L'Éternité elle-même.
Alors je reconnais :
JE SUIS le Chemin de l'apprentissage.
Et en reconnaissant cela, je fais rayonner mes pieds vers tout mon chemin du passé, du présent et du futur.
JE SUIS le Chemin de l'apprentissage.
JE SUIS le Chemin de l'apprentissage.
JE SUIS le Chemin de l'apprentissage.
Et tandis que je prends conscience du JE SUIS dans mes pieds, je porte mes mains à mon cœur pour équilibrer.
JE PEUX être ici.
JE PEUX vivre maintenant.
JE SUIS un processus constant d'apprentissage.
Car :
JE SUIS le Chemin de l'apprentissage.
Ici et maintenant.

Et avec mes mains, depuis le cœur, je prends cette conscience, en massant, en caressant, en étirant le corps et en bâillant.

Je reviens ici et maintenant, en ouvrant doucement les yeux.
Merci à tous d'être ici et maintenant.
Avec les pieds bien fermement posés sur le sol.
Alors, à demain à la même heure.
Comme toujours, avec constance, pour clôturer le processus du physique.
Reposez-vous bien et à demain.
J'ai oublié la tâche.

Alors, je suppose qu'elle est simple, mais souvenez-vous que la semaine dernière, nous avons lavé nos pieds afin de commencer un nouveau chemin.

Ce que nous allons faire maintenant, c'est une petite marche au cours de laquelle nous allons faire 10 pas, un pour chaque jour, un pour chaque chakra.

Sur ce nouveau chemin que nous allons parcourir, nous devons poser une intention pour chaque partie de notre corps, pour chacun de nos chakras.

Nous devons donc penser à une intention pour mon nouvel esprit sur ce nouveau chemin, puis je fais un pas.
Une intention pour ma nouvelle conscience sur ce nouveau chemin : un autre pas.
Pour ma nouvelle vérité : un autre pas.
Ainsi, je fais 10 pas.
Le dernier sera destiné à mon être tout entier, à la totalité du Soi.
D'accord ?
Les intentions pourraient donc être formulées ainsi :
« Sur ce nouveau chemin, pour moi, je serai ceci… »
« Je ferai ceci… »
ou
« JE SUIS cela. »
D'accord ?
Merci d'être là et à demain.
Reposez-vous.

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 30 ◆ 2 septembre 2020

La Plénitude

YOSOY ◆ Matías De Stefano



JE SUIS LE CHEMIN ÉTERNEL

JE PEUX

Ce trentième jour clôt le cycle du Lion et le chemin du JE PEUX. Après avoir exploré la grandeur de l'Être à travers le mental, l'émotionnel et le physique, l'enseignement conduit ici vers la Plénitude : reconnaître que l'Esprit, l'Âme et le Corps ne sont pas séparés, mais les expressions d'une seule réalité. Vivre pleinement ne consiste donc pas à fuir la matière pour atteindre le spirituel, mais à habiter consciemment son corps, Ici et Maintenant. Ce dernier jour prépare aussi le passage vers la Vierge, où la grandeur contemplée durant le Lion devra désormais être ordonnée, analysée et intégrée dans les détails de la vie quotidienne.

Activations du jour

MOIS : Hol Lak - Lion

Semaine : Physique

Chakra : Toroïde

Vibration du jour : S-h

Affirmation : JE SUIS le Chemin 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 : concevoir le Chemin du Corps.

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

Code du jour : FA = « ...famuli tuorum... » (« ...ces serviteurs qui sont les tiens... ») Le poème du Diacre se poursuit en nommant tous les serviteurs du Créateur, ceux qui contemplent ses merveilles. La position alphabétique correspondant à la note Fa est la lettre F, et elle occupe la quatrième place dans la gamme diatonique de Do majeur. De même, en suivant l'échelle des vibrations de l'Être, elle correspond au chakra du Plexus. Elle est ainsi la note qui calibre l'Être et tous les liens, les émotions, et qui unifie les réseaux qui nous créent et que nous créons.

Tout est connecté.



L'enseignement du jour

La Plénitude naît lorsque ce que nous pensions séparé est reconnu comme une unité. Le blog comme la vidéo insistent sur la cohérence entre Esprit, Âme et Corps, mais aussi entre les dimensions mentale, émotionnelle et physique. Être « plein », au sens de complet, signifie ne plus chercher une partie de soi ailleurs, mais réunir en soi toutes les dimensions de l'Être.

L'enseignement remet ainsi en question une vision fréquente du chemin spirituel : celle qui consiste à vouloir quitter la matière, atteindre un autre plan ou « monter » vers l'Esprit. Ici, le corps n'est pas présenté comme une prison, mais comme l'expression la plus concrète de l'Esprit. L'illumination ne se trouve donc pas dans la fuite du corps, mais dans la capacité à vivre pleinement en lui, à le reconnaître, l'honorer et en faire le lieu d'expression de la conscience.

L'Ici et Maintenant ne signifie pas non plus oublier le passé et ignorer le futur. Le passé apporte ses expériences et ses outils ; le futur porte les intentions et les potentialités. L'Ici et Maintenant est le point où ces trois temps se rejoignent. Vivre pleinement, c'est donc intégrer ce qui a été, ce qui est et ce qui peut être, au lieu de fuir l'un pour atteindre l'autre.

La méditation du jour traduit concrètement cet enseignement : revenir à la respiration, au sang, aux organes, à la peau, aux cellules et jusqu'aux atomes, afin de percevoir l'Esprit au cœur même de la matière. Ainsi se clôt le Lion : JE PEUX exprimer l'Esprit dans mon corps, JE PEUX vivre pleinement dans mon corps, JE SUIS le Chemin Éternel. La Plénitude devient alors le passage vers le cycle suivant : non plus chercher davantage, mais commencer à mettre de l'ordre dans tout ce qui a été reconnu.

Citation du jour

« Le Soi Supérieur n'est pas au-dessus, il est à travers toi.
Je te traverse, parce que tu es Moi et que je suis toi. »

Matías De Stefano ◆ YOSOY



Blog YOSOY

Jour 30 ◆ 2 septembre 2020

JE En parlant de Constance, hier tu m'as fait expliquer que le concept de Détoxification du Temps consistait à changer notre perspective du passé, du présent et du futur, non plus comme des temps à travers lesquels nous nous déplaçons, mais comme trois vagues qui nous traversent simplement. Autrement dit, le fait de rester au même endroit, depuis la pleine conscience de soi, fait de chacun de nous un axe du Temps, au lieu d'être emporté par les marées du Temps.

JE SUIS Chaque réalité peut avoir différents points d'observation, et ils seront tous justes. Mais chacun t'enseignera quelque chose de différent selon l'état dans lequel tu te trouves. Dans la recherche intérieure, il n'existe pas de vérité, mais plutôt une intégration des perspectives ; ne cherche donc pas la vérité comme un but ultime, mais nourris-toi plutôt de ses visions et de ses projections.

Ainsi, si tu compares le Temps à un Océan, tu peux te comprendre comme un navire entraîné par le courant, qui peut t'emmener n'importe où si tu ne sais pas naviguer, ou vers ta destination si tu apprends à utiliser les courants. Mais, d'un autre côté, tu peux t'imaginer comme une petite île volcanique au milieu de l'océan : c'est-à-dire que l'océan te traverse et que, de plus, tu es capable de le transformer si tu t'illumines et prends de l'expansion.

JE Si je décide d'être le navire, qu'est-ce que cela impliquerait ?

JE SUIS Chacun doit d'abord apprendre à naviguer, jusqu'à reconnaître qu'il peut être une île. L'état naturel consiste à « se laisser porter par le courant ».

Dans cette première étape de l'existence, les personnes se laissent influencer par le temps, entraînées par les forces du passé. Elles ne sont maîtresses ni de leur présent ni de leur futur, puisqu'elles sont déterminées par les forces qui les poussent depuis l'arrière.

Jusqu'au jour où, fatigué d'être entraîné, tu décides d'apprendre à naviguer, à te déplacer à travers le temps, à construire en profitant de son énergie, à te connecter, à apprendre, à découvrir de nouveaux horizons, de nouvelles capacités que tu pensais cachées.

Pour cela, tu dois chercher d'autres navigateurs capables de te transmettre leur expérience ; tu rencontres alors des amis et des maîtres. Tu apprends à te transformer.

Cela revient à prendre conscience qu'au lieu de nous laisser porter par les forces du passé, nous pouvons apprendre à les utiliser à notre avantage. Tu ne peux ni supprimer ni effacer les vagues et les courants, mais tu peux les utiliser.

Chaque nouvel outil te rend davantage présent, conscient de ce que tu fais, et cela te permettra d'acquérir les capacités nécessaires pour sortir du courant lorsque cela sera nécessaire et profiter de la force de la mer afin de choisir ta destinée dans le futur.

JE Et l'île, que serait-elle ?

JE SUIS Lorsque tu as navigué sur tout l'océan, tu réalises que tout ce que tu as fait t'a déjà suffisamment nourri, mais que tu as toujours cherché davantage et encore davantage, créant de nouvelles destinations, de nouveaux objectifs, toujours à l'extérieur, à l'horizon, laissant le passé derrière toi pour atteindre une destination future.

Ainsi, chaque fois que tu quittais un port, au lieu de vivre dans le présent, ton attention était tournée vers ce qui allait venir, vers le futur.

Il arrivera un moment où cela t'épuisera, et tu chercheras à t'établir. Mais aucun endroit ne t'appartient désormais. Tu réalises que tu as passé davantage de temps à naviguer sur la mer que dans les destinations auxquelles tu es arrivé et, pour cette raison, tu te reconnais comme faisant partie de la Mer, comme faisant partie du processus, et tu ne peux plus t'en éloigner.

Continuer à créer des destinations revient à t'éloigner davantage de ce que tu es : l'Océan, le Temps.

Alors, tu décides de trouver une petite île au milieu de cet océan et, au lieu de courir, tu y construis une maison, depuis laquelle tu observes la mer qui t'entoure et te traverse.

Et de là, sachant que les courants déplacent dans toutes les directions tous les passés, présents et futurs possibles que tu as visités et projetés, tu décides de cesser de courir et de construire ton foyer en contemplant chaque vague, comprenant qu'elles n'ont toutes fait que te porter.

Ainsi, au fil des jours, tu te détoxifies de la précipitation du temps linéaire et, dans chacun de tes actes, en regardant dans chaque direction, tu construis un temps circulaire, relié à toi, dans lequel tu reconnais que tu peux aller où tu veux et quand tu veux, parce que tu réalises que tu étais ce passé que tu fuis et ce futur que tu recherches.

C'est-à-dire que, dans chacun des pas que tu as faits, il n'y avait que ce que tu appelles l'Ici et Maintenant.

JE Tu as dit que l'Ici et Maintenant était très différent du concept de Vivre dans le Présent.

JE SUIS Bien sûr, car le présent est un concept mental qui relie les événements du passé aux décisions du futur.

Celui qui se contente de dire qu'il faut vivre le présent, en développant l'idée qu'il faut laisser le passé derrière soi et lâcher le futur, est un « présentiste » irresponsable, qui a considéré le temps comme une ligne et non comme une trame.

Dans un Réseau, tu peux imaginer que chaque nœud ou sommet représente un point focal du présent, tandis que les lignes de la trame représentent le passé et le futur.

Maintenant, le nœud existerait-il si tu supprimais les lignes du passé et du futur ?

JE Non… il n'y aurait pas de sommet s'il n'y avait pas de lignes. C'est comme lorsque l'on écrit ou dessine une croix : le point où les deux lignes se croisent n'existe pas si je supprime les lignes.

JE SUIS Eh bien, voilà le présent dans lequel tu crois vivre.

Le passé est une ligne horizontale, qui pourrait correspondre à tes bras ouverts, et le futur est une ligne verticale, qui représente le reste de ton corps, de la tête aux pieds.

Au centre se trouve le Cœur : le présent, qui existe grâce aux deux lignes.

Ainsi, tu comprends qu'il n'existe pas de présent en tant que tel et que tu ne peux vivre sans passé ni futur.

Pour cette raison, le concept de l'Ici et Maintenant signifie vivre, en un instant, la Plénitude de la force du passé et de l'intention du futur, en sachant qu'à l'intérieur de JE, Ici, se trouve tout ce que j'ai récolté au cours de l'histoire, qui devient l'engrais des intentions que je dépose Maintenant pour mon futur.

Tu ne vis donc dans l'Ici et Maintenant que lorsque tu donnes un sens et une logique à l'union des outils du passé et des desseins du futur. Unis.

JE Je comprends… et, ceci étant dit, nous pouvons donc imaginer que le Temps est l'Être, que nous devons ordonner dans la cohérence.

JE SUIS Évidemment.

Le Passé, le Présent et le Futur sont les équivalents temporels de la Largeur, de la Hauteur et de la Profondeur dans l'espace.

À la base de la matière, vous les appelez Électron, Proton et Neutron ; et dans le concept de création, vous les reconnaissez comme Vibration, Énergie et Matière, ce que vous, les humains, appelez Esprit, Âme et Corps.

Un seul être projeté à travers différentes visions trinitaires, qui doit être vécu Ici et Maintenant afin d'exister.

JE Ainsi, cela ne détoxifie pas seulement l'idée du Temps linéaire qui fait de nous les esclaves du faire, encore et encore, mais cela détoxifie également la croyance selon laquelle nous vivons dans un corps,

dans lequel entre une âme, elle-même reliée à un esprit situé sur un autre plan supérieur…

Cela transforme les trois en simples aspects d'un même concept.

Cela remet quelque peu en question l'idée de travailler sur l'être afin de se connecter à l'esprit, d'ascensionner vers le plan spirituel, ou de croire qu'un corps puisse perdre son âme ou être déconnecté de son esprit.

Comment faut-il comprendre cela ?

JE SUIS La vision d'une navigation allant d'une origine vers une destination s'est façonnée chez les humains depuis le début de la première grande sécheresse et du changement climatique vécu au Pléistocène, il y a environ un million et demi d'années, qui les conduisit à s'étendre en recherchant de la nourriture dans de nouveaux territoires.

Ces grandes migrations ont implanté dans cette espèce la nécessité de chercher quelque chose qui ne se trouve pas là où elle vit :

« L'endroit où je suis ne possède pas ce que je cherche, et je dois donc me déplacer jusqu'à ce que je le trouve. »

La psyché humaine a orné cette recherche de nourriture avec la culture et la spiritualité, mais elle a également rendu les humains avides.

Une fois qu'ils avaient obtenu ce qu'ils cherchaient, ils continuaient à chercher davantage, encore et toujours davantage de choses, repoussant les limites, s'appropriant tout ce qu'ils pouvaient à l'extérieur.

Jusqu'à ce que le monde physique cesse de les rassasier et qu'ils poursuivent cette recherche dans l'invisible, vers les cieux, vers l'esprit.

Pour atteindre l'inaccessible, ils conçurent les religions, jusqu'à ce qu'après avoir conquis les religions, ils commencent à rechercher les limites de la philosophie, cherchant les réponses à l'intérieur.

Et de là, ils découvrirent le JE SUIS, le pouvoir intérieur…

JE Tout cela à cause d'une sécheresse…

JE SUIS Les crises sont de grandes opportunités.

Mais quoi qu'il en soit, la longue histoire consistant à quitter un lieu pour en trouver un autre a séparé les horizons, divisant non seulement le monde, mais également les concepts que les personnes ont de celui-ci.

Ainsi, le jour fut séparé de la nuit, le ciel de la terre et le corps de l'esprit.

En cherchant le jour, nous nions la nuit.
En cherchant le ciel, nous nions la terre.
En cherchant l'esprit, nous nions le corps.

C'est comme le navire qui quitte le port en cherchant une destination à l'horizon, ou comme celui qui renie son histoire pour commencer une nouvelle vie, oubliant que cette histoire le suivra partout, parce que chacune des cellules de son corps contient chacun des pas vécus.

JE Bien sûr… cela nous a fait nous sentir emprisonnés dans la réalité, comme si le corps et le monde étaient une prison, une prison dont nous devions nous échapper, nous libérer.

Cela a engendré la pensée selon laquelle, pour atteindre le plan subtil, il faut abandonner le dense ; que pour atteindre le dharma, il faut éliminer le karma ; que pour atteindre nos objectifs futurs, il faut lâcher le passé ; et que pour atteindre le plan spirituel, il faut se détacher du matériel.

JE SUIS …Alors qu'en réalité, tous ces concepts n'ont été séparés que par l'esprit humain, car ils n'ont jamais été des choses différentes.

JE C'est comme lorsque tu constates que les mêmes atomes d'hydrogène, de carbone et d'oxygène peuvent créer la base de la vie ou un élément toxique pour la vie, selon leur réorganisation et les liaisons qu'ils établissent avec d'autres atomes. Le carbone et le dioxyde de carbone, par exemple.

JE SUIS L'esprit n'est pas séparé du corps : ils sont une seule et même chose, dans des compositions différentes.

De la même manière que nous l'avons expliqué avec l'eau : au-delà de son état solide, liquide ou gazeux, les trois sont de l'eau.

Ainsi, imagine que l'eau équivaut à l'Être, puisque l'Être possède trois états : spirituel, animique et corporel.

Personne ne va vers un quelconque plan spirituel ; on passe simplement d'un état corporel - physique, solide - à un état de l'âme - énergétique, liquide - puis à un état spirituel - vibratoire, gazeux.

JE Donc… la grande clé de la Constance consiste à demeurer dans l'Être, sans chercher à sortir de cette réalité en croyant qu'elle est un piège, mais plutôt en la considérant comme un simple état existentiel. Non ?

JE SUIS Bien.

Tant que tu croiras être trois choses séparées, tu n'atteindras jamais la véritable Plénitude.

Les luttes de l'humanité pour la liberté ont conduit à croire que la réalité elle-même était une prison dont l'esprit devait se libérer.

Et brandir cette bataille comme un étendard revient presque à dire que la vie sur Terre est impossible à cause de l'existence d'un Pôle Nord ; que si nous étions libérés du Pôle Nord, le Pôle Sud pourrait certainement créer une vie meilleure, sans le contrôle du Nord.

Alors que la vérité est que la vie naît des deux polarités qui, pour l'Univers, ne sont rien d'autre qu'une seule et même réalité s'attirant elle-même.

C'est pourquoi ce n'est qu'en comprenant l'image globale, en contemplant l'immensité du Tout, que tu peux sentir qu'il n'existe aucun endroit où aller ni aucun lieu dont s'échapper ; que tu dois simplement aller vers le centre, reconnaître tout ce dont JE est capable, et prendre de l'expansion.

JE Est-ce cela que signifie être « plein » ?

JE SUIS La Plénitude vient du mot « Plenus », qui signifie « complet » en latin.

Personne ne pourra jamais être complet dans sa vie s'il croit que sa réalité est composée de facteurs séparés et opposés, parmi lesquels, pour parvenir à l'un, il faudrait abandonner l'autre.

Personne ne sera Plein dans sa vie s'il cherche à fuir ou essaie d'atteindre un autre endroit où il pense qu'il se sentira mieux.

La vérité est que le potentiel de toutes les origines et de toutes les destinations se trouve à l'intérieur, dans la capacité de percevoir que tout ce qui existe est un reflet de JE, et que tout ce qui existe se reflète en JE.

Lorsque je cesse de courir après quelque chose et que je deviens cette chose, l'Univers entier répond en conséquence.

JE Voilà la clé de la loi de l'Être, qui intègre le concept séparé de la loi de l'attraction.

Penser que je peux attirer des choses à moi lorsque je les veux ou en ai besoin produit le même effet que penser que je dois travailler dur pour les obtenir, car les deux impliquent de comprendre le monde comme un ensemble d'objets séparés, seulement reliés ou déconnectés par des liens intermédiaires.

JE SUIS …Alors qu'en réalité, la loi de l'Être, la Loi de l'Un, signifie que pour obtenir ce que je veux, je dois le devenir et agir en accord et en résonance avec cela.

J'attire ce que JE suis, et non ce que je veux.

Ainsi, la plénitude et l'équilibre entreront dans ta vie lorsque tout ce que tu pensais séparé coexistera comme Un en toi.

Le passé vit dans ta génétique, le futur vit dans les potentialités de ton ADN ; tous deux coexistent dans ce que tu es dans le présent.

L'esprit est la vibration qui active l'énergie des molécules que tu appelles l'âme, formant la matière que tu connais comme étant le corps.

L'esprit a toujours été en toi. Tu n'as pas à le trouver : tu dois le voir, le sentir, l'être et le laisser prendre de l'expansion depuis toi.

JE C'est pour cela que, dans les méditations, tu nous fais revenir à la respiration, aux organes et au sang, à la chaleur, puis observer cette chaleur émaner vers le champ énergétique, qui est ensuite cette même chose que j'inspire à nouveau afin de la réactiver…

C'est comme un recyclage, un circuit circulaire…

JE SUIS Parce que le Soi Supérieur n'est pas au-dessus, il est à travers toi.

Je te traverse, parce que tu es Moi et que je suis toi.

JE Ainsi, pendant ces trois semaines de dix jours, c'est précisément cela que nous avons recherché : accomplir la première des douze étapes que nous parcourrons au cours des douze mois, avec

l'intention d'être Entiers, de vivre dans l'Ici et Maintenant, en reconnaissant que JE SUIS la Sainte Trinité de l'Esprit, de l'Âme et du Corps…

JE SUIS …Que je peux vivre dans la Plénitude, parce que rien n'existe en dehors de moi, parce que même JE n'existe pas, et c'est précisément pour cette raison que, grâce à la Conscience, je peux me recréer, réémerger, sachant que je n'ai rien d'autre à accomplir que d'Être Moi-même.

Car si je parviens à Être, l'Univers entier s'exprimera à travers moi.

Voilà la plus grande des Libertés.

JE Merci… Je clôture ainsi mon premier cycle, le chemin du JE PEUX, sous l'essence de la Constellation du Lion, reconnaissant la Grandeur qui réside dans mon Être, reconnaissant que JE PEUX ÊTRE l'Univers Tout entier.

Et je m'apprête à intégrer les trois corps dans ce qu'ils sont véritablement : l'Unité.

JE SUIS Et ainsi, tu pourras désormais commencer à mettre de l'Ordre dans chacun de tes aspects dans leur Plénitude.

Bienvenue dans la Plénitude de l'Ici et Maintenant.

Bienvenue dans l'Ordre de ce nouveau cycle dans lequel tu devras Analyser chacune des potentialités qui sont en toi.

Bienvenue dans le Deuxième Cycle, sous le manteau de la Constellation de la Vierge.

JE JE suis Plénitude.



Transcription de la vidéo

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

Leo: Físico "Toroide" / Physical "Toroid" - S-h - 2 de Septiembre 2020

LA VIDÉO

Bonjour, bonjour à tous.
Comment allez-vous ? Bonjour, bon après-midi, bonsoir.
Bon… dernier jour du mois du Lion.

Rappelons, pour les personnes qui nous ont rejoints récemment, que nous ne suivons pas le calendrier astrologique. Astrologiquement, nous savons que la Vierge a déjà commencé depuis quelque temps, je ne sais même plus quel jour nous sommes, peut-être depuis une semaine ou un peu plus.

Mais nous nous basons sur autre chose : nous nous basons sur le calendrier atlante, qui parlait des concepts liés à l'astrologie, et non de l'astrologie en elle-même.

Ainsi, ce que nous faisons consiste à travailler sur un concept. Ici, nous travaillons sur le concept du Lion.

Aujourd'hui se termine le mois du Lion et commence le mois de la Vierge. C'est-à-dire qu'aujourd'hui se termine le mois du concept :

JE PEUX

et demain commence le mois du concept :

J'ANALYSE.

C'est donc pour cette raison qu'aujourd'hui nous clôturons les trois semaines de dix jours chacune du mois du Lion.

J'espère que tout s'est bien passé pour vous, que vous avez pu ressentir et ordonner ce premier pas parmi les douze étapes de cette année, que vous avez pu travailler sur vous-mêmes, et que tout ce dont nous avons parlé et tout ce que nous avons fait vous a été utile.

Évidemment, ce mois était lié au fait de reconnaître la grandeur des concepts qui constituent le JE SUIS, et de reconnaître que :

JE PEUX être le JE SUIS.

C'est pourquoi nous avons dû introduire autant de concepts liés à la grandeur de l'Univers.

Mais d'après ce que je perçois, à partir de demain, nous n'allons plus autant travailler sur la grandeur de l'Univers, puisque nous quittons le Lion et que nous commençons la Vierge.

Tous ceux qui connaissent un peu l'astrologie reconnaîtront certainement que l'énergie de la Vierge nous conduit à mettre de l'ordre et à nous concentrer sur les plus petites choses qui nous font être.

Les petits détails de la vie.

Nous verrons donc ce que le mois de la Vierge nous apporte à partir de demain.

Mais avant de commencer tout cela, je veux déjà vous conseiller quelque chose.

À partir de demain, pour tous ceux qui suivent ce travail jour après jour, dès le premier jour de la Vierge et pendant tout le mois, ayez un carnet et un stylo à côté de vous.

Parce que nous allons devoir analyser.

Nous n'allons pas simplement penser : nous allons nous y mettre réellement.

Je vous conseille donc de préparer dès demain un carnet spécialement consacré au mois de la Vierge, ainsi qu'un stylo ou un crayon pour noter ce que l'énergie de la Vierge nous demande.

Et puisque c'est la Vierge, je le dis surtout à toutes les personnes qui ont beaucoup de signes d'Air ou d'Eau : Poissons, Cancer...

Ne venez pas me dire :

« Ce n'est pas grave, je comprends tout mentalement, je saisis l'idée, je ressens les choses... »

Non.

Nous allons écrire.

Nous allons travailler pleinement avec l'énergie de la Vierge.

Et peut-être que le dernier jour du mois prochain, je vous ferai passer un examen, pour voir ce qui s'est passé !

Bon.

Allons-y.

Je vous rappelle que l'information du blog d'aujourd'hui concerne la Plénitude.

Elle est précisément liée au fait de clôturer tout le processus sur lequel nous avons travaillé et de nous sentir pleins, complets.

Le concept de Plénitude, comme je le disais dans le texte, vient du latin et signifie être complet.
Et remarquez que durant ce mois, nous avons essayé de travailler la cohérence entre :
l'Esprit,
l'Âme,
le Corps,
mais également entre :
le Mental,
l'Émotionnel,
le Physique.
Autrement dit, ressentir les trois parties comme une seule chose complète.
C'est cela, la cohérence de l'Être.

Réunir toutes ces choses, ces trois concepts, représente la plus grande des cohérences, parce que la cohérence est précisément ce qui nous permet de nous sentir pleins.

Dans cette intention, le concept de Plénitude signifie que la seule manière de parvenir à l'illumination de l'Être est de vivre pleinement Ici et Maintenant, dans mon corps.

Vous comprenez ?
Le but de cette cohérence sur laquelle nous travaillons consiste à parvenir à vivre pleinement :
Ici et Maintenant.
Ici et Maintenant, en plénitude, dans mon corps.

Et cela peut être extrêmement difficile à intégrer et à accepter pour ceux d'entre nous qui suivent des chemins spirituels.

Parce que, depuis le début de notre recherche, nous avons été construits autour d'une intention consistant à :

changer de dimension,
partir vers d'autres mondes,
atteindre le ciel,
obtenir l'illumination.

Cette recherche de l'illumination ailleurs nous a conduits à ressentir que nous étions prisonniers d'un corps physique.

Alors qu'en réalité, le corps n'est qu'une expression de l'Esprit.

Changer ce concept implique également de changer notre langage et la manière dont nous nous référons à l'Esprit et au Corps.

Par exemple, nous avons l'habitude de dire :

« aller dans une autre dimension »
ou
« ascensionner vers une autre dimension ».

Alors qu'en réalité, nous devrions dire :
« nous ouvrir à la perception d'une nouvelle dimension ».
Parce qu'un être ne se déplace pas d'une dimension à une autre.
Un être s'étend ou se contracte dans une perspective dimensionnelle ou dans une autre.
Parce qu'en réalité, nous habitons nous-mêmes toutes les dimensions.
L'Esprit n'est pas à l'intérieur du corps.
Il est un aspect du corps.
L'Esprit n'est pas au-dessus.
Ce n'est pas le « moi supérieur ».
C'est le JE SUIS.

Toutes les projections que nous faisons vers l'extérieur ne sont donc que des reflets de ce qui est à l'intérieur.

Tout ce que nous considérons comme étant l'Esprit est la vibration qui nous permet d'exister.
Ce n'est pas quelque chose d'extérieur.
Par conséquent, vu de cette perspective, ce n'est pas en sortant du corps que je trouve l'illumination.
C'est en vivant pleinement dans le corps que j'atteins l'illumination.
Parce que vivre pleinement signifie être complet, réunir les parties séparées.
C'est cela, le concept de Plénitude.
Et c'est cela que l'on ressent lorsque l'on vit :
Ici et Maintenant.
Rappelons également que l'Ici et Maintenant n'est pas le présent.
L'Ici et Maintenant est, encore une fois, la plénitude des temps :

le passé,
le présent,
le futur,

les trois ensemble.
C'est l'Éternité.
Pour cette raison, l'une des choses que nous devons apprendre dans notre vie est à profiter de la Création.
La Création n'existe pas parce qu'elle serait un piège dont il faudrait s'échapper pour retrouver l'Esprit.
La Création est l'art de l'Artiste spirituel.
Pourquoi l'Esprit voudrait-il s'échapper de sa propre création, de son propre art ?

Vu ainsi, ce que nous devons comprendre, c'est que la douleur que nous expérimentons dans la vie est liée au fait de ne pas parvenir à vivre pleinement la vie, de toujours vouloir s'en échapper.

Je sais que ce sont parfois des concepts difficiles à assimiler, parce qu'ils brisent notre structure.
Ils brisent nos idées préconçues sur ce qu'est un chemin spirituel.
Mais nous pouvons simplement nous souvenir de François d'Assise, par exemple.

François d'Assise pouvait voir la lumière et la beauté jusque dans ce qu'il y avait de plus sale et de plus sombre.

C'est pourquoi, à tous ceux d'entre nous qui parcourons ce chemin de conscience spirituelle, je rappelle, durant cette semaine consacrée à l'aspect physique, que pour parvenir à la connexion avec le JE SUIS, je dois pleinement apprécier le fait d'être dans la matière.

Parce que notre corps n'est que l'expression la plus extérieure de notre Âme et de notre Esprit.

Et c'est justement pour cela que c'est si difficile pour le monde spirituel.

Parce que le monde spirituel pense souvent que ce qui est bon est beau, et que ce qui est beau est céleste.

Il y a quelque chose qu'il serait important de comprendre pour les prochains mois…

Je viens de perdre ce que j'allais dire.

J'essaie d'écouter…

C'était quelque chose d'important à comprendre dans les prochains mois en relation avec le fait d'être présent dans le corps…

Un instant, j'ai perdu la connexion.

Qu'est-ce que j'étais en train de dire ?

Je suis complètement vide, tout est parti !

J'allais dire quelque chose qui me semblait très important et c'est parti.

Je parlais du fait que, normalement, les personnes spirituelles partent beaucoup vers d'autres plans…

Bon, cela reviendra.

C'est parce que je vis énormément dans mon présent. Je partage ce qui arrive dans l'instant, mais lorsque cela cesse d'arriver, je n'ai plus rien à partager, je n'en ai aucune idée.

C'est étrange parce que j'étais sur le point de dire quelque chose…

Ce n'est pas grave, je m'en souviendrai.

Peut-être que ce n'était pas si important pour les prochains mois !

Alors, pendant que j'essaie de me rappeler ce que j'allais dire, lisons l'information d'aujourd'hui, afin de ne pas perdre de temps.

Rappelons que la vibration avec laquelle nous allons travailler aujourd'hui est :

S-h.

L'affirmation de cette vibration S et H est :

JE SUIS LE CHEMIN ÉTERNEL

Elle est liée au S, qui représente le chemin, et au H, qui représente l'éternel.

Le code du jour est la note FA.

Il dit :

« Famuli tuorum » - « ces serviteurs qui sont les tiens ».

Le poème du Diacre se poursuit en nommant tous les serviteurs du Créateur, ceux qui contemplent ses merveilles.

La position alphabétique correspondant à la note Fa est la lettre F, et elle occupe la quatrième place de la gamme diatonique de Do majeur.

À son tour, suivant l'échelle des vibrations de l'Être, elle correspond au chakra du Plexus.

Elle est donc la note qui calibre l'Être et tous les liens, les émotions, et qui unifie les réseaux qui nous créent et que nous créons.

Tout est connecté.



Alignement du jour

La méditation guidée, à écouter aussi dans la vidéo d'origine, à partir de 39 min 42.

LA MÉDITATION

Nous allons maintenant nous installer confortablement et détendre le corps.
Nous allons commencer par masser notre corps.
Commencez à vous masser, à vous étirer, à bâiller, à décharger l'énergie.
Remerciez et honorez le corps physique d'être l'ancrage de l'Esprit dans la matière.
Je détends progressivement mon corps en inspirant profondément.
Je prends conscience de mon corps.
Je prends conscience de ma respiration.
Je sens l'oxygène entrer par mon nez et descendre vers mes poumons.
J'accompagne l'oxygène à travers mon cœur, mon sang, mes organes et mes muscles.
Je prends conscience de la chaleur qui existe à l'intérieur de mon corps.
Je la sens sortir à travers ma peau vers mon aura et tout mon champ énergétique.
Je reconnais que cette chaleur est la chaleur de mon Esprit, de la force qui se trouve à l'intérieur de moi.
Je ressens alors que cette chaleur est l'énergie de mon plan émotionnel et de mon plan mental.

Je ressens la lumière de l'énergie du plan émotionnel irradier autour de moi, sur ma peau, avec sa lumière fraîche, semblable à celle de la Lune.

Et de l'autre côté, je ressens la lumière chaude du mental spirituel, semblable au Soleil, illuminant tout mon Être.

Toute l'énergie qui brille à l'intérieur de moi brille également à l'extérieur.
Je me reconnais moi-même comme le Temple de cette Âme et de cet Esprit.
J'inspire profondément et je prends conscience de tout mon corps physique, de chacune de ses parties.
Je reconnais et j'honore mon Temple physique :
mon corps, expression de ma conscience, de mon Esprit et de mon Âme.
Et pendant un instant, je prends conscience de la façon dont je vois mon corps.
Est-ce que j'aime mon corps ?
Suis-je satisfait de mon corps ?
Est-ce que je juge mon corps ?
Essayez de visualiser et de reconnaître si vous acceptez votre corps.
J'inspire profondément.

Et je vais faire entrer la conscience du JE SUIS afin de reconnaître le potentiel et la beauté présents dans la nature de mon corps biologique.

J’inspire, attirant la lumière de l’Âme et la lumière de l’Esprit à travers la Couronne.
Elle passe par la coupole,
par les rosaces des yeux,
vers le chandelier,
puis descend vers les cloches dans la gorge,
la sacristie dans le cœur,
l’autel dans le plexus,
le salon et le chœur dans le sacrum,
le portail dans les organes génitaux,
les chemins dans les genoux,
et l’espace entre le Ciel et la Terre dans mes pieds.
Alors que la lumière commence à briller à l’intérieur de moi, je reconnais la merveille du corps physique.
Chaque cellule.
Chaque organe.
Chaque molécule.
Tous constituent un univers intérieur.

Tous mettent leur existence au service de l’Être afin de retrouver l’équilibre, l’homéostasie, et de me permettre de me sentir vivant, plein.

Voyagez à travers votre corps.
Contemplez la peau.
Les sensations.
Le toucher.
Je caresse le bout de mes doigts en ressentant la paume de mes mains.
Je reconnais la beauté du microcosme.
J’honore chaque cellule et sa lumière intérieure.

Aucune cellule ne voit la totalité de mon corps, et pourtant chacune met tout son potentiel au service de ce corps afin qu’il soit le meilleur corps possible, la meilleure expression de la Divinité.

Au-delà de ce que mes yeux perçoivent de mon corps, je m’autorise à observer mon corps avec les yeux et la sensation d’une cellule qui s’émerveille de ce qu’elle a été capable de créer.

Et à l’intérieur de chaque cellule, je trouve les molécules.
À l’intérieur des molécules, je trouve les atomes.
Et dans l’espace entre les atomes, je trouve la vibration.
Et dans la vibration, je trouve :
l’Esprit.
La Conscience.

Alors, j’expands le potentiel de mon Esprit à travers chaque atome, chaque molécule, chaque cellule et chaque organe.

À travers toute ma peau, il irradie vers l’ensemble de mon champ énergétique.
J’inspire.

J’expire.

Et dans cette expansion, je me rappelle :

JE PEUX exprimer l’Esprit dans mon corps.

JE PEUX exprimer l’Âme dans mon corps.

JE PEUX vivre pleinement dans mon corps.

Je m’autorise à faire rayonner cette conscience de mon corps à travers mes pieds, ma tête et toute ma peau, en la laissant circuler à travers chaque atome de mon Être.

Et pendant que j’exprime le son, je ressens puissamment la vibration, la sensation sur ma peau, dans tout mon corps.

Je prononce cette vibration en exprimant toute l’énergie de mon corps qui prend de l’expansion.

Je m’autorise à observer que, depuis l’intérieur de mon essence :

mon corps est Lumière,
Esprit,
Perfection,
Équilibre.

J’honore chaque cellule de mon corps.

J’honore la perfection de mon corps.

Car :

JE SUIS L’ESPRIT EXPRIMÉ DANS LA MATIÈRE.

Ainsi, je reconnais que mon corps est le chemin vers l’Éternité.

JE SUIS LE CHEMIN ÉTERNEL.

JE SUIS le Chemin Éternel.

JE SUIS le Chemin Éternel.

J’inspire.

Je porte mes mains vers mon cœur afin de calibrer.

JE PEUX vivre pleinement dans mon corps.

Je prends pleinement conscience que mon corps est une expression de l’Éternité de l’Esprit.

Une des nombreuses expressions, dans l’Éternité de l’Esprit et de l’Âme.

JE PEUX vivre pleinement Ici et Maintenant dans mon corps.

Car :

JE SUIS LE CHEMIN ÉTERNEL.

J’inspire.

Et je porte doucement cette conscience depuis mon cœur vers chacune des parties de mon corps.

Je me masse.

Je m'étire.

Je bâille.

Et je reviens progressivement :

Ici et Maintenant.

J'ouvre les yeux.

Nous avons terminé le premier mois.

Ici et Maintenant.

JE PEUX.

JE SUIS.

Et je suppose que ce que je voulais dire au début, avant de perdre le fil, était ceci :

Nous, en tant que marcheurs spirituels, lorsque nous recherchons l'Esprit, nous avons tendance à regarder vers les Cieux afin de pouvoir ascensionner, afin de pouvoir nous libérer.

Mais notre grande tâche durant toute cette année consiste à reconnaître que :

CE CIEL EST ICI.

Le corps est le fondement de l'Esprit.

Le corps est ce que je dois apprendre à apprécier.

C'est le seul outil que je possède pour expérimenter, exprimer et ancrer la Divinité Ici, dans cette réalité.

Rappelons-nous que nous ne parcourons pas ce chemin dans le but de quitter la matière.

Nous le parcourons afin de la reconnaître comme notre création et d'apprendre à l'apprécier en tant que telle.

C'est pourquoi notre chemin doit nous conduire à l'activation de l'Esprit en nous.

Il ne s'agit pas d'aller vers l'Esprit.

Il s'agit de :

DEVENIR L'ESPRIT ICI ET MAINTENANT, DANS LE CORPS.

Merci d'être là.

Merci d'avoir participé à tout ce mois.

Reposez-vous beaucoup.

Buvez beaucoup d'eau.

Et à partir de demain, nous commençons avec la Vierge.

Certains me demandent quelle est la tâche d'aujourd'hui.

En vérité, aucune tâche spécifique n'est apparue aujourd'hui.

Mais je peux quand même vous proposer quelque chose.

Ceux qui ont une baignoire peuvent prendre un moment pour la remplir d'eau et s'y immerger aussi détendus que possible.

Puis, caressez doucement toute votre peau.

Il s'agit simplement de ressentir.

De donner au corps la sensation qu'il est nettoyé, qu'il est respecté.

Évitez si possible la piscine, parce qu'elle contient du chlore. Essayez de faire cela dans une eau aussi naturelle que possible.

Et pour ceux qui n'ont pas de baignoire, faites-le sous la douche.
Toujours très doucement, en caressant chaque partie de votre peau.
L'eau doit être à une température proche de celle du corps, pas froide.
Faites cela avec la plus grande tranquillité possible.

C'est pour cela qu'il est important de choisir un lieu calme, avec de l'eau, dans lequel vous pouvez véritablement vous détendre.

Voilà.
Merci.
Et nous nous retrouvons demain pour notre premier jour dans la Vierge.
Reposez-vous bien.

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.

Fin du mois du Lion.