

ÉCOUTE ET OBSERVE



La pratique du silence est le moyen pour nous aider à vivre la conscience du Cœur♥ dans la tranquillité de l'Esprit. Le Silence procure la Sagesse qui permet de se recentrer. Ainsi, notre vision est moins troublée par notre mental et nos émotions et nous assure un meilleur discernement. Le silence nous donne un temps d'arrêt pour avoir une meilleure vue d'ensemble par le recul, afin de se repositionner et acquérir une nouvelle perception face à notre vie, pour vivre l'instant présent.

En cette période de transition et de changement de conscience, le silence est la clé pour observer l'Ego et le mental dans ses comportements. Plus on se connaît soi-même, plus on est en mesure d'apporter les transformations qui s'imposent.

Chacun est responsable des créations de son mental et de son Ego. Nos peurs créent nos jugements, nos croyances erronées nous empêchent de vivre et d'exprimer notre véritable nature d'Être Universel. L'heure a sonné de prendre conscience de nos actes et d'y remédier par la puissance de l'Amour et de la Lumière. La pratique du Silence nous apporte cette sérénité. En observant les pensées, quelles qu'elles soient, sans leur donner d'importance et en se permettant de ressentir la paix dans notre corps et notre esprit, on peut alors observer leurs manifestations dans notre conscience et leur permettre de s'épurer, de s'élever.

Le temps n'est plus à la critique mais à la conscientisation pour notre plein épanouissement. Le Silence est le Maître de la situation et nous pouvons, en tout temps, demander au Maître du Silence son point de vue Divin sur une situation.

On apprend ainsi à s'apaiser et à observer tout ce qui se manifeste dans un état de conscience éveillée. Cet exercice contribue à détendre notre corps et notre Esprit, à lâcher prise de l'Ego et du mental. Aussi, retrouvons-nous un état de grâce, un état d'Unification avec le Tout.

Agnès ♥