



Respires l'Univers à Plein Cœur...

19 août 2010 / Enseignement Spirituel de Tiyi...

Bonjour Ardhanarî,

As-tu remarqué que dans toutes les religions de la Terre, on invite les fidèles à se prosterner le plus bas possible pour adorer un Dieu où des représentations qui lui sont attachées, que ce soit celles de Jésus ou de Marie, de Bouddha ou de Shiva et tous les autres bien sûr...

Mais franchement, dans cette position de repli, que peuvent-ils bien percevoir de l'Univers ? Comment peuvent-ils sentir une quelconque présence spirituelle quand ils ont le nez dans leur livre de prière ?

Il est temps que ces personnes reviennent à bien plus de simplicité... L'histoire de la Rédemption du Christ n'est qu'une incompréhension d'hommes incapables de s'approcher du Divin. Et pourtant, pendant de nombreux siècles, ils n'ont négligé aucuns de leurs efforts, de la construction de lieux de cultes par dizaines de milliers à l'endoctrinement de masse... de la chasse aux sorcières à des guerres fratricides partout dans le monde sans se rendre compte, qu'au nom de Dieu, ils étaient devenus de puissants criminels et que partout où ils passaient, ils marchaient sur un tapis rouge de sangs.

**Non, le Divin n'a pas fait l'Homme pour qu'il se prosterne devant lui,
Le Divin a fait l'Homme parce qu'ELLE a besoin de son aide...**

Mais que faire d'autre ? Ardhanarî, toi tu as réussi à entrer en communication avec le Cœur de l'Univers et cet exercice que je te propose ne t'est pas vraiment nécessaire bien que ça peut toujours te servir.

Quand tu dis "Bonjour" à quelqu'un, vous êtes forcément deux... deux mains qui se serrent, deux voies qui s'expriment, deux vibrations... Pourquoi n'en serait-il pas ainsi pour l'Univers ?

Les livres de prières, censés aider les fidèles, sont pleins d'expressions dans le style : "Donne-nous, Envoie-nous, merci pour ta bonté"... des expressions qui nous font comprendre que le père fouettard peut parfois être généreux si nous mettons des sous en quantités suffisantes dans les boîtes prévues à cet effet.

Mais jamais ces personnes ne sont invitées à donner, à partager avec le Divin, tellement elles ont été convaincues que le Divin leur est inaccessible. Or nous sommes tous l'Univers, nous sommes ELLE... et ELLE est dans chacune de nos cellules ou encore l'Univers est dans chacune de nos cellules.

Et pour LA rencontrer, c'est tellement simple... Ardhanarî, tu connais la Salutation au Soleil, c'est l'un des meilleurs exercices dans le monde mais je suis toujours très étonnée qu'elle soit plus souvent pratiquée en soirée qu'au lever du soleil. Peut-être serait-il utile de créer une nouvelle salutation mais alors, on devrait l'appeler Salutation à la Lune... D'accord, ça choquerait beaucoup de monde car ça fait un peu Šo(u)rcellerie mais ce serait aussi un Šacré retour aux Šources, un retour au Féminin Šacré si on arrivait à la faire connaître partout dans le monde.

Pour les personnes qui ne connaissent pas la Salutation au Soleil, quelques minutes de calme, de préférence au lever suffisent. Il est aussi très facile de faire de même assis à son bureau juste avant un moment difficile dans le cadre de son travail ou en fin de journée pour se détresser.

Il n'y a pas de position particulière mais si l'on est debout, les Énergies circulent bien mieux. Mais pour ne pas les couper, il est très important de ne croiser ni les bras ni les jambes, de garder la tête droite car une inclinaison de la tête risque de bloquer les Énergies au niveau de la nuque. C'est d'ailleurs ce que provoque le fait de se prosterner ou de s'incliner bien pas.

Tranquillement, tu vas commencer à inspirer mais inspirer, ça ne veut pas dire gonfler sa cage thoracique. Le style "Sport" te demanderait un gros effort qui empêcherait toute détente et ce serait dommage. Ce mouvement d'inspiration doit être léger, sans le moindre effort musculaire, tu dois rester naturel. Puis, marques un petit temps d'arrêt d'environ deux à trois secondes, et ensuite, expires calmement jusqu'à ce que ton bas-ventre se vide aussi. Là, tu peux forcer un peu mais pas trop. Marques de nouveau un temps d'arrêt de deux à trois secondes et recommences quelques cycles complets de respiration.

Tu es prêt ? ? ? ? ? ?

Maintenant, tu vas fermer les yeux mais sans effort également, légèreté avant tout. Efforces-toi de visualiser un point lumineux de la couleur de ton choix. Si tu ne vois rien, c'est simplement parce que ton point lumineux est encore de couleur foncé et ce n'est pas très important. Ce point lumineux est forcément présent, c'est le Cœur de l'Univers auquel nous sommes tous reliés...

Entre toi et ce point lumineux, tu peux imaginer un chemin à deux voies, celle de gauche vient vers toi alors que celle de droite repart de toi et retourne au Cœur de l'Univers. Un circuit tout ce qu'il y a de plus simple, les enfants peuvent le faire. Bien sûr, tu ne t'es pas arrêté et tu continues de te centrer calmement sur ta respiration. Maintenant que tu es bien détendu, je vais apporter une légère modification à cet exercice...

Ton expiration se termine et sur la voie de gauche, au moment où tu commences à inspirer, imagine une boule d'Amour qui se met en mouvement au loin... Au fur et à mesure que tu laisses tes poumons se remplir, ton Cœur se remplit de l'Amour que contient cette boule... Marque un petit temps d'arrêt, le temps de changer de voie...

Maintenant à l'expiration, sur la voie de droite, pousse devant toi n'importe quelle pensée d'Amour et offre ce présent, ce moment présent, Ton Cadeau, au Cœur de l'Univers... Cette pensée, tu peux l'imaginer sous la forme de petits cœurs multicolores ou de papillons virevoltants, c'est selon toi, selon ta sensibilité. Un simple sourire peut suffire, c'est aussi une pensée d'Amour, un Merci sincère également...

Mais surtout, n'envoies jamais de boule vide même si tu es très triste et que ta vie est difficile. En retour, tu prendrais le risque d'en recevoir une tout aussi vide... Quand tu arrives à la fin de ton expiration et que tu as envoyé toutes tes pensées, marque de nouveau un petit temps d'arrêt et recommence un nouveau cycle...

A l'Inspiration, Reçois l'Amour de l'Univers...

A l'Expiration, Offre Ton Amour à l'Univers...

Après plusieurs cycles, comment te sens-tu ? Bien n'est-ce pas... Au bout de quelques jours, de quelques semaines ou de quelques mois, tu n'auras aucun mal à constater de toi-même que la distance entre Toi et le Cœur de l'Univers s'est considérablement rétrécie. Bien sûr, ce constat ne dépendra que de la qualité de ton travail personnel... Aides-toi et le Ciel t'aidera... En comprends-tu le sens maintenant...

Inspire l'Amour de l'Univers...

Expire Ton Amour à l'Univers...

Tiyi, Reine d'Égypte



Ardhanarî