

Le chemin de libération des mémoires blessées exige une grande détermination de la part de l'âme et de l'esprit. Depuis le début de cette démarche, nous avons mis plusieurs moyens à votre disposition, dont un très important qui est la discipline du cœur et de l'esprit. Toutefois, plusieurs se demandent encore comment appliquer la discipline de l'esprit. Laissez-moi vous le rappeler encore une fois :

La discipline de l'esprit

Chers Amis (es) bonjour.

C'est toujours un plaisir pour moi d'être à vos côtés dans les moments difficiles. Je reconnais que le chemin de libération de vos mémoires blessées exige une grande détermination de la part de votre âme et de votre esprit. Je reconnais aussi qu'il est souvent parsemé d'embûches et de résistance de vos ego. Depuis le début de cette démarche, nous avons mis plusieurs moyens à votre disposition, dont un très important qui est la discipline du cœur et de l'esprit. Toutefois, plusieurs se demandent encore comment appliquer la discipline de l'esprit. Pourtant nous vous l'avons dit à maintes reprises. Laissez-moi vous le rappeler encore une fois : **C'est en prenant conscience de vos pensées que vous réussirez.** Et cette prise de conscience doit se faire rapidement. Dans l'instant présent, dans la seconde même où ces pensées, ces mots, ces images intérieures se présentent. Pas lorsque cela fait déjà une heure, une journée que vous êtes dans le même marasme intérieur à tourner en rond dans des énergies d'insatisfaction et d'inconfort. La **vigilance dans l'instant présent est la clé de la réussite.** C'est seulement en étant dans l'instant présent que vous pouvez écouter ce qui se dit en vous. Votre ego placote sans arrêt et maintient votre mental inférieur occupé avec des milliers de pensées à l'heure.

Alors prenez plusieurs petits moments dans la journée où vous faites un temps d'arrêt des pensées. Au début, une minute suffit. Et durant cette minute, notez intérieurement ce qui se passe. Peut être remarquerez-vous que votre mental est très actif. Et après quelques secondes, je ne serai pas surpris qu'il s'inquiète à savoir comment il saura que cela fait bien une minute. Ne le laissez pas vous déstabiliser, restez simplement à l'écoute de ce qui se dit en dedans. Au début vous n'entendrez pas grand-chose parce que ce murmure est bien enfoui dans votre inconscient. Il est aussi possible que vous ressentiez des inconforts dans votre corps ou que vous ayez des pensées de jugement ou de critique comme : *C'est stupide ce que tu es en train de faire.* (Jugement de l'ego) *Tu n'y arriveras pas.* (Encore un autre jugement de l'ego) Vous réaliserez vite que votre ego produit des pensées déstabilisantes et démotivantes beaucoup plus souvent que vous ne croyez, d'où l'importance d'être conscient dans l'instant présent.

Le meilleur moment pour prendre conscience de ce flot de pensées est lorsque vous faites une activité automatique, comme laver la vaisselle, faire le ménage, préparer un repas, jardiner. Car lorsque vous faites quelque chose d'habituel, les pensées ont la vie belle, elles profitent de ce temps pour se manifester.

Écoutez-les, à chaque jour, prenez le temps de vous arrêter et d'écouter ce que vous manifestez à l'intérieur de vous. Et lorsque vous vous assoyez pour méditer ne vous battez pas contre vos pensées. **Écoutez-les puis laissez-les glisser** comme un morceau de bois sur une rivière. Par la pensée suivez le morceau de bois jusqu'à ce qu'il disparaisse et bientôt une autre pensée se présentera et encore une autre. Laissez-les passer sans vous y attarder, ne cherchez pas à savoir pourquoi cette pensée se présente ni ce qu'elle signifie. Plus vous leur donnez de l'importance plus elles résistent, Alors lorsque vous méditez ou faites une activité automatique n'accordez aucune importance à ces pensées. Elles sont puis elles ne sont plus. Elles viennent puis elles disparaissent. Cet exercice de la prise de conscience des pensées dans l'instant présent est essentiel pour manifester une guérison profonde à tous les niveaux de votre être, aussi bien conscient qu'inconscient.

Et comme autre activité mentale je vous suggère de vous imaginer dans la lumière durant la journée. Faites le souvent et spontanément. Et plus vous le ferez, plus souvent vous y penserez. Vous pouvez le faire 100 fois par jour simplement en manifestant l'intention de vous envelopper de lumière. Vous n'avez pas besoin de grands scénarios, vous dites simplement : Je m'enveloppe de lumière. Et l'espace d'un instant, d'une fraction de seconde vous vous imaginez dans cette lumière. C'est aussi simple que cela puis vous continuez vos activités quotidiennes. Vous pouvez le faire lorsque vous travaillez à votre ordinateur, lorsque vous faites le ménage, lorsque vous êtes en train de manger, dans le métro ou l'autobus. Vous pouvez le faire n'importe où, n'importe quand et le plus souvent est le mieux. Deux petits exercices faciles, supers simples mais qui **demandent une discipline car la répétition est essentielle pour obtenir un résultat**. Si vous le faites une fois par ci par là ou pendant une semaine seulement puis oubliez. Ou si vous vous trouvez 56 milles raisons pour ne pas poursuivre, demandez-vous : Qui trouve ces raisons? N'est ce pas votre mental inférieur encore une fois? Alors allez de l'avant et disciplinez-vous. Si vous êtes ici aujourd'hui c'est parce que vous avez cette discipline du cœur et de l'esprit, alors utilisez-là dans les mois qui viendront pour stabiliser vos énergies afin que nous puissions amorcer cette prochaine étape de guérison des mémoires cellulaires matérielles dans votre corps.

En ce faisant vous aurez une longueur d'avance car votre esprit conscient pourra déceler les pensées disharmonieuses et les laisser passer rapidement sans s'y attarder. Et si vous vous enveloppez souvent de lumière, instinctivement, dans les moments difficiles, votre esprit pensera lumière. Et comme vous le savez, la lumière chasse l'ombre et les pensées sombres. Alors si vous appliquez les enseignements que maître Jésus vous a donnés ce matin ainsi que ces petits moyens bien matériels que je vous propose; je suis certain de vous revoir en pleine santé physique spirituelle au printemps. Ce qui sera un grand bond en avant pour votre esprit, votre cœur et votre corps à la fois. Ne rêvez-vous pas tous de vivre le calme intérieur, la sérénité de l'âme? Ne rêvez-vous pas de manifester la joie d'être? Oui n'est-ce pas? Alors osez mettre en pratique ce qui vous est enseigné et cela de façon régulière, continue, car **la constance dans l'esprit est le seul et unique moyen d'y arriver**.

Le futur des ateliers est en changement, en mouvement. Nous hésitons encore à vous en parler parce que beaucoup de mouvements se produisent dans l'énergie de la planète et dans l'énergie des personnes qui sont appelées à venir à ces ateliers.. Très bientôt ces changements se seront stabilisés et alors nous pourrons vous annoncer de belles nouvelles pour le devenir. En attendant rester centrés sur la tâche de vous aimer dans cette expérience, de ne pas vous juger et d'accepter ce que la vie vous offre.

Merci d'être là aujourd'hui, merci de faire ce travail sur vous-mêmes, merci pour l'humanité entière, merci pour la vie divine qui coule en vous, en nous, en tous les êtres vivants.

Merci, merci, de faire grandir votre lumière.

Message de Maître Sérapis Bey donné lors d'un atelier de la Présence je suis animé par Louise Racette et Mariette Robidas. Vous pouvez reproduire ce message à condition d'en respecter l'intégralité tout en mentionnant sa provenance.
