

Du mal être à la paix intérieure

De Milène MUZARD

Créatrice de Hymai

www.hymai.fr

07 67 44 00 48

Depuis ma plus tendre enfance, en Australie, j'interagis avec des êtres différents. Invisibles à l'œil, inaudibles à l'oreille, néanmoins leur présence me semble naturelle.

L'un ressemble à un cheval, l'autre à un dragon et un troisième à un arbre. Il y a aussi les grandes lumières allongées et ceux dont les formes sont en perpétuel mouvement. La plupart m'accompagnent encore. De nouveaux êtres nous rejoignent et d'autres continuent leur chemin.

Certains habitent avec d'autres personnes, plantes, animaux, lieux, etc. Ils m'apparaissent avec des textures, des formes et des couleurs plus ou moins denses. J'ai le sentiment que la plupart ne perçoivent pas ma présence ou bien qu'elle les indiffère.

J'ai l'impression qu'il y a autant de créatures imperceptibles que d'êtres visibles.

Mon esprit, comme beaucoup, joue avec un flux de données hétéroclites. Il en résulte la manifestation d'improbables facilités et d'in vraisemblables difficultés. M'accepter telle que je suis m'a pris plusieurs décennies.

J'ai commencé par tenter d'amoindrir ma sensibilité et les voix dans ma tête grâce aux drogues, puis à l'alcool, ensuite dans l'excès de travail et le sport.

Heureusement, mon corps intervint. Mon système digestif entier s'affaiblit. Les médecins et spécialistes ne trouvèrent aucune cause tangible. Les guérisseurs holistiques ne réussirent pas plus à me soulager.

Un concours de circonstances prodigieux m'amena à consulter un livre qui explique que le corps réagit à nos idées. Ainsi, changer de système de pensées transforme la réalité.

Ce qui est écrit sur mes maux me stupéfie. Il décrit exactement mon activité mentale. Intriguée, j'applique la méthode. Je rédige un texte d'affirmations positives et le répète constamment durant trois semaines.

Puis, quasi miraculeusement, je suis guérie.

Il indique que cette formule s'applique à tout. Alors, j'ajuste le texte aux finances. Employée d'une multinationale, je double mon salaire en deux mois.

Suite à cette improbable prouesse, j'entreprends de voyager dans cette dimension parallèle. J'entre délibérément dans un univers où la magie règne.

À l'époque, je changeais facilement de vie, de pays, de métier ou de centre d'intérêt. Ma vie de globe-trotter m'amenait à rencontrer des individus hauts en couleurs ainsi qu'à traverser des situations parfois rocambolesques, grâce auxquelles j'ai ouvert mon esprit et mon cœur.

Les reconversions professionnelles, les engouements passionnels et les déménagements jalonnaient mon parcours.

Une fois encore, je démissionne et j'emménage à Malaga en Andalousie. Ma plus extraordinaire aventure commence alors : le rendez-vous avec moi-même.

Cela s'amorce avec la révision de mes croyances au sujet du bien et du mal.

Les révolutions provoquées par les étapes et les phases du chemin sont bouleversantes. La transition autant intérieure qu'extérieure est étonnante.

Je découvre qu'un autre mode de fonctionnement signifie la perte des repères actuels, car avec les mêmes critères se conserve un système identique.

La réelle transformation advient lorsque les références de base se renouvellent tellement qu'elles génèrent une proposition inédite.

Le nouveau se crée depuis des sources inexplorées.

À mon rythme, j'examine mes idées et concepts. Je poursuis ma démarche de dé-création des notions illusives.

Suite à un questionnement introspectif, je médite dans l'intention de découvrir ma vocation. J'entends clairement « Guérir ». La santé n'inclut pas uniquement l'absence de douleurs ou de maladies, elle englobe aussi se sentir bien dans sa tête, dans la société et dans sa vie.

Je persévérais dans l'idée de m'auto-soigner de mes maux physiques, certes, mais surtout d'améliorer certains aspects de moi-même. Je désirais plus de calme intérieur. Je souhaitais développer le talent d'oratrice. Je rêvais de ne plus tomber systématiquement dans les jeux de l'égo.

C'est alors que je reçois des enseignements par les êtres invisibles qui m'accompagnent. J'ai compris l'importance de se centrer avec un ancrage fort, d'œuvrer en synergie avec les Êtres de Lumière, de recevoir des informations intuitives et bien sûr de se soigner.

L'ancrage et le centrage

Le secret de la présence réside dans l'ancrage.

Les pieds sur Terre, je suis conscient de moi-même et de mon environnement, ainsi s'épanouit l'intuition et le discernement.

Lorsque je suis dans le « ici et maintenant » : tout me paraît atteignable. Je ne vis plus dans l'ébullition du mental, j'habite tout mon corps.

Lorsque je suis dans le « ici et maintenant » : je réalise mes rêves et je me sens exister. Je perçois le temps qui se déroule, à chaque instant.

Lorsque je suis dans le « ici et maintenant » : j'accueille qui je suis avec amour, compassion et tendresse. Je remarque et savoure mes victoires quotidiennes.

Lorsque je suis dans le « ici et maintenant » : je prends conscience que tout ce que je possède est vraiment sublime - le corps, l'intelligence, la spiritualité, l'argent, les perceptions, les acquis et les relations !

Voici une phrase magique : « J'ai les pieds par terre, la Terre me nourrit. »

La Terre compose tout. Nous résidons en son sein. Nous vivons dans son atmosphère.

En formulant cette phrase à voix haute, même par un simple murmure, ces mots ne vivent plus seulement dans la tête. Vous les exprimez, vous les émettez :

« J'ai les pieds par terre, la Terre me nourrit. »

- « J'ai les pieds par terre » :

En préambule, vous prenez conscience que vos pieds sont au sol. Vous portez votre conscience sur vos pieds. S'ils sont croisés, vous les décroisez.

- « La Terre me nourrit » :

Vous autorisez la Terre à vous donner ce dont vous avez besoin, sans préciser, ni demander spécifiquement. Elle sait. Telle une mère nourricière, elle vous comble de ses

bienfaits. Vous portez votre attention sur vos pieds et dans votre corps.

Vous vous ouvrez à l'abondance. Vous demandez et vous recevez instantanément de la Terre. Que vous soyez dans un champ, en pleine mer, dans un avion ou au trentième étage d'un gratte-ciel, vous obtenez le même résultat. Que vous ayez un ressenti ou pas, vous constaterez bientôt davantage de sérénité en vous.

Lorsque l'on vit un malaise, une émotion ou une peur, notre réaction de croiser les bras ou les jambes représente un mécanisme de protection.

Cela ressort généralement d'une habitude. Par ce langage non-verbal, nous exprimons « Non », un rejet ou un refus. Il s'agit d'un réflexe de défense.

Ainsi lorsqu'une conversation ou une situation génère une gêne, inconsciemment nous nous refermons. En effet, nous bloquons le flot énergétique dans notre corps, ce qui a comme conséquence immédiate de nous déconnecter du « ici et maintenant ». Nous ne sommes plus dans l'écoute, nous ne sommes plus présents. Nous avons clos nos perceptions et notre discernement.

Faites-en maintenant l'expérience :

- Je vous propose de décroiser les bras et les jambes, puis d'examiner vos réactions.

Certains d'entre vous se sentiront libérés, d'autres mal à l'aise.

Maintenant, refermez tout : croisez les bras et les jambes. Écoutez votre corps.

Si vous vous sentez « fermé », décroisez et accueillez les cadeaux de la vie.

Assurément, le déhanchement présenté par les jambes croisées ne semble guère apprécié par la colonne vertébrale.

Le corps répond à notre pensée. Si nous avons des idées noires, notre posture sera significative de cet état d'esprit. Pareillement, la position de notre corps agit aussi sur notre humeur.

- Amusez-vous à prendre des allures, des attitudes différentes et observez comment en quelques secondes votre système de pensées change.

Le confort d'un repose-pied ou d'un coussin sous les pieds atténuera l'envie de se protéger des merveilles de la vie.

Si vous vous voyez croiser les bras ou les jambes, remarquez vos émotions. Quelque chose vous dérange. Prenez-en conscience et ouvrez !

Lorsque nous avons les bras croisés, notre cerveau comprend que nous refusons la proposition que nous vivons. C'est-à-dire que nous n'utilisons plus l'essentiel

de nos capacités intellectuelles ou sensorielles. Si nous souhaitons apprendre ou comprendre, donnons-nous plus de chances de réussir. Offrons-nous à l'opportunité du moment présent, nous avons tout à y gagner. Laissons l'information nous traverser, l'énergie circuler et optimisons la puissance de nos aptitudes.

« J'ai les pieds par terre, la Terre me nourrit »

Profitez des bienfaits de cette affirmation, aussi souvent que possible. Chaque fois que vous vous asseyez, que vous vous levez, que vous répondez au téléphone et en toute circonstance.

Lorsque nous affirmons en conscience : « J'ai les pieds par terre, la Terre me nourrit », nous accueillons implicitement les concepts de l'abondance et de l'auto-guérison. La Terre nous donne. Elle nous nourrit physiquement et énergétiquement. Elle nous enseigne. Elle nous soigne. Cet enracinement stabilise et calme l'émotionnel.

Nous sommes issus de la Terre. À son image, nous avons de grandes capacités d'auto-guérison, d'adaptation et de régénération.

Plus vous entrez en communion avec la Terre, plus vous vous acceptez vous-même. Ce sont des fondamentaux précieux du chemin vers l'Éveil.

Voici quelques clés d'ancrage à la Terre et de centrage en soi :

- Je vous propose de faire le signe de la croix avec les mots suivants :

Verticalement : « Je suis connecté au Ciel et à la Terre »,

Horizontalement : « Ici et maintenant ». Puis observez ce que vous vivez intérieurement.

Vous pouvez également adopter la façon suivante de se centrer :

- Imaginez une colonne de lumière d'environ dix centimètres de diamètre.

Ajustez votre position physiquement pour que votre colonne vertébrale se place en son centre.

Respirez.

Voici à présent un outil ingénieux pour aligner ses corps :

- Le postulat consiste à prendre tous vos corps (le corps physique et les corps subtils) entre vos mains.

Les bras écartés, imaginez que vous tenez tous vos corps - physique et subtils - entre vos mains, puis rapprochez vos mains lentement pour que chacun de vos corps reprenne sa place.

Votre corps physique est au centre lorsque vos mains se rassemblent devant votre cœur, paume contre paume.

Puis, vous laissez agir en contemplant ce que vous vivez.

Il y a de nombreuses façons simples pour se centrer et s'ancrer. Les techniques présentées ici sont rapides et efficaces.

- Inspirez et expirez profondément.

Annoncez avec conviction « J'ai les pieds par terre, la Terre me nourrit ». Inspirez, expirez. Accueillez et admirez tout ce que vous ressentez.

Cette connexion permet :

- Un ancrage instantané et puissant.
- Une ouverture à toutes les formes de conscience et de guérison.

Lorsque vous vous critiquez, vous devenez et vous vibrez ce que vous avez évoqué.

Cela fonctionne aussi dans l'autre sens : si vous parlez de quelqu'un d'autre « Il ou elle reste jeune », cela a un effet sur vous, et vous vivez « Je suis jeune ».

Donc, lorsque vous jugez ou acceptez comme vrai (même inconsciemment) ce que quelqu'un dit de négatif, changez-le pour vous. Pour cela, il vous suffit de murmurer : « Je suis ici et maintenant ». Ou bien « Je suis beau, intelligent, béni, chéri ... » !

Idéalement, essayez de générer surtout des opinions positives. Comme cela, vous marchez droit, content et bienveillant. Vous attirez et provoquez des situations similaires. Quoi que la vie vous apporte, vous le vivez avec légèreté parce que vous nourrissez une bonne disposition d'esprit.

Une pratique toute simple consiste à admirer dans chaque personne que vous croisez, un aspect beau, bien ou bon. Si vous en avez la possibilité, dites-le-lui aussi.

- Je vous propose de vous observer de l'intérieur.

Ne jugez pas et n'essayez pas d'altérer votre ressenti. Juste remarquez comment vous vous sentez en cet instant. Puis évoquez une personne de votre connaissance et reconnaissez-lui une jolie qualité. Soyez sincère, la clé est l'authenticité.

Ensuite, continuez en pensant à un ou deux autres amis, trouvez-leur de magnifiques atouts.

Maintenant, portez votre attention sur votre état intérieur. Le fait de penser du bien des autres (et de nous-même) nous élève et nous rend heureux. Quand tout va

bien, il semble bien plus simple de vivre dans le présent, ici et maintenant.

- Dans cet état de bien-être, formulez à voix haute :

« J'ai les pieds par terre, la Terre me nourrit ».

Respirez en étant à l'écoute des mouvements physiques et énergétiques de votre corps. Accueillez en étant conscient de votre respiration.

Ceci aide aussi à être présent à soi, à ce que nous faisons dans le ici et maintenant.

La pratique régulière de ces outils nous aide au quotidien.