

SILENCE, CONSCIENCE ET ÉVEIL

Le silence est la connexion la plus invisible, la plus puissante et profonde qui soit, l'outil qui permet de réaliser cette connexion en dehors du mental est la méditation.

La Conscience, c'est cet état où je peux accueillir tous les différents aspects qui composent ma personnalité, mon être, mon corps, l'environnement, c'est



un espace d'unité où l'ouverture de mon être est totale, où il est réceptif à toute nourriture subtile et profonde.

C'est cette relation qui se développe en soi et en dehors de soi au fur et à mesure de la maturation, du développement de cet état de paix où la présence peut s'étendre dans notre espace intérieur, nous combler, nous nourrir ainsi que ce et ceux qui nous entourent.

« En société fais attention à tes paroles, en famille fais attention à tes émotions, seul, à tes pensées. »

Le marqueur principal est le silence. De ce silence émerge une compréhension, de l'énergie, un déclic, un éveil.

Alors que l'éveil a pu longtemps être vu comme quelque chose de mystique et réservé à quelques êtres prédestinés, à l'heure actuelle et avec le recul, les outils et les enseignements permettent de l'aborder comme une science. Les pratiques, comme la méditation qui développe le silence intérieur et la respiration qui développe le flux d'énergie extatique, en sont les piliers et s'ils sont développés d'une manière systématique, régulière avec une bonne autogestion alors on peut affirmer que l'éveil sera systématique. Il empruntera, cependant, un processus propre à chacun selon la matrice d'obstruction accumulée dans la neurobiologie de celui qui met en œuvre cet art de la purification, de la culture du silence et de l'énergie.

DÉVELOPPER LE SILENCE INTÉRIEUR : LA PRATIQUE

J'utilise le mot « Merci », pas dans le but de cultiver la gratitude ou pour le sens que nous lui conférons mais plutôt pour la qualité vibratoire dont il est porteur. Je pourrais donc utiliser un mot dénué de sens comme Hol. Ce qui nous intéresse ici est le silence pas le mot.