

29-11-20

*Comment concilier se désidentifier de son corps et s'ancrer ?*

*Message de l'Être reçu par Agnès Bos-Masseron*

Les deux données de ton questionnement s'unifient. Il est vrai, fondamental pour l'incarnation est de s'ancrer, d'emplir son corps, et tu as là la porte pour la désidentification.

Se désidentifier de son corps ne signifie pas se désincarner. Cela ne signifie pas aller dans quelque plan éthérique ou flottant. Cela veut dire s'emplir de cette structure physique et de toutes ces structures car en emplissant son corps, on le découvre.

Regardez, vous mettez l'attention sur le corps maintenant. Le souffle vous aide. Vos seules attention et intention sont d'intensifier cette attention. Tranquillement le souffle vous aide.

Ainsi le corps se révèle. Vous pouvez déjà remarquer que votre attention est moins fragmentée. Peut-être qu'au départ vous sentez plus vos points d'assise ou quelque sensation, mais à mettre l'attention sur emplir le corps de son attention, le corps se révèle dans sa totalité.

Si quelque sensation trop forte empêche votre corps de se révéler dans sa totalité alors vous intensifiez l'attention sur cette sensation jusqu'à ce que l'attention s'ouvre dans la totalité du corps. Le corps tout d'abord se révèle dans sa structure de chair et d'os. Vous pouvez sentir les battements du cœur, le pouls, le mouvement des yeux, les cycles, le souffle, la circulation.

Vous continuez à emplir le corps. Et le corps se révèle dans une autre structure, un peu peut-être comme du nectar. Les différences entre l'ossature, les muscles, les nerfs s'amenuisent et le corps se révèle. Ainsi de révélation à révélation, votre attention se repose sur la source du corps, l'Être, la conscience, le silence.

Vous avez là alors la désidentification. Au cœur de chaque cellule est l'Être. Au cœur de chaque cellule est le Divin.

L'ancrage est cette attitude qui permet que le seul point d'appui soit cette source de la cellule, de l'ossature, des muscles, l'Être infiniment dense et infiniment fluide. Au cœur de l'Être est l'innommable, et au cœur de l'innommable, le-la suprême Seigneur.

Cette adoration intensifie le nectar qui vient nourrir chaque partie du corps et éclairer avec toujours plus d'intensité cette évidence que le corps est conscience, que le corps est lumière, que le corps est divin.

La base reste l'ancrage. L'incarnation ne peut être vécue depuis l'abstraction de la relation avec le corps.

*Site : <http://anandamath.org>*

*Vous pouvez reproduire et diffuser ces messages à condition qu'ils soient dans leur version intégrale, en format texte sans modification (pas de vidéo au son enregistré par un robot), que vous indiquiez le nom de l'auteur, Agnès Bos-Masseron, et le site anandamath.org.*