

*Ne vivez pas sur la base du connu.*

*Message de St Germain reçu par Agnès Bos-Masseron le 18-10-15*

Voyez les deux plans. Nous aimons vous accompagner pendant que vous intensifiez cette attention tout offerte à l'Être de perfection qui est le tout, cet Être de perfection qui est la nature de chaque parcelle de création. Hors de la courbe du devenir, nous aimons vous accompagner pendant que vous maintenez cette dévotion tout offerte à l'éternelle source, à l'Être éternel, hors de la courbe du devenir et dans l'évidence de cet éternel autodépassement où l'Être s'ouvre toujours à un niveau de splendeur accrue de son propre infini.

Nous aimons vous accompagner pour que vous rameniez chaque moment de votre quotidien dans la ligne de cet autodépassement. Il est beau d'être ainsi tout offert, d'être ainsi tout ouvert. Nous aimons vous accompagner pendant que vous retrouvez l'art de l'incarnation, l'art de la vie harmonieuse.

Et l'harmonie, souvenez-vous, n'est pas d'être exempt de dysharmonie. L'harmonie est la force créatrice. L'harmonie est l'union à cet autodépassement, l'écoute et le service de cet autodépassement.

Cet autodépassement s'inscrit dans le contexte du rythme cosmique. Si vous voulez vivre une vie tout offerte, une vie tout ouverte, simplifiez votre quotidien. Vivre au rythme de la nature, se lever tôt, très tôt même.

Au moment du réveil et avant même de vous lever, vous emplissez votre corps de lumière.

Celle que vous nommez Marie vous a fait le don de la méditation de l'éveil. Suite à cette méditation, remerciez. Commencez la journée par une expression de gratitude. L'expression ne part pas de la tête, elle est l'expression du cœur. Vous l'inscrivez dans les cellules, et vous laissez les cellules l'exprimer.

Lorsque vous vous levez, vous offrez à vos corps l'eau claire, l'eau emplie de votre intention de vivre l'incarnation de la Flamme. Dès que vous vous levez, vivez en conscience, déplacez-vous en conscience. Laissez la joie déplacer vos corps. Chaque moment, la douche du matin, les soins donnés au corps, sont vécus en conscience délibérément depuis la joie. Dans l'eau avec laquelle vous lavez vos corps, recevez la lumière.

Nourrissez vos corps simplement d'aliments vivants. Et lorsque vous mangez, soyez gratitude. Vous pouvez alterner un moment de méditation silencieuse. La méditation silencieuse est la pleine présence et la pleine adoration.

Vous alternerez ce moment avec un moment d'entraînement dynamique pour vos corps.

N'oubliez pas, vous ne connaissez pas l'intense. Ramenez l'intense dans la constitution de vos corps et dans la circulation d'énergie de vos corps.

Chaque journée, laissez-vous nourrir par la nature. Exposez-vous aux éléments. Remerciez la terre. Entrez en relation avec la terre. La vie simple implique, autant que vous le pouvez, que vous contribuiez pleinement à recevoir de la terre les aliments qui vous nourrissent.

Nous vous donnons là l'idéal. Vos journées seront alternance d'activités simples et dynamiques pour tonifier vos corps, de moments de silence et de moments de don, quelle que soit la façon dont vous exprimez ce don.

Le don peut être fait par quelque activité tournée vers l'extérieur, offerte à l'humanité, à la société. Le don peut être depuis l'intérieur, cultiver la dévotion, cultiver l'adoration, être rayonnement concret de lumière que vous offrez à la terre, à l'humanité, à la fraternité, rayonnement concret de la plénitude d'être lumière.

Les repas sont pris à heure régulière, en harmonie avec le rythme du jour. Les repas sont simples, composés principalement d'aliments vivants, et peut-être d'aliments que vous aurez vous-mêmes cultivés.

Vous laisserez aussi une partie de la journée pour l'étude, quel que soit le domaine d'étude. Autant il est important de cultiver vos corps pour les ramener à un autre niveau de vitalité, à un autre niveau d'intensité, de vibration, autant il est important de consacrer une partie de votre journée à l'étude.

L'étude est de différents niveaux, l'étude du silence, l'étude de la conscience, l'étude de l'univers, l'étude des arts. Chacun de ces différents niveaux éveille ou réveille certaines capacités, certaines chambres de votre cerveau, pour que vous retrouviez la plénitude d'être un être pleinement éveillé. L'idéal serait de ne négliger aucun de ces niveaux, quelle que soit la forme que vous choisissiez, quel que soit l'art, quelle que soit la forme d'étude de l'univers, quelle que soit la forme d'étude de la conscience.

L'étude de la conscience vous permettra de vous imprégner de cette réalité de ce que vous nommez la vie ascensionnée. Nous avons donné beaucoup d'inspiration. S'imprégner de cette inspiration devrait faire partie de votre quotidien.

Ainsi, selon l'inspiration de chacun, selon la tendance de chacun, certains donneront une plus grande partie de leur temps au service de rayonnement envers l'humanité, d'autres plus à l'étude. L'idéal est que chaque journée soit une alternance de moments de méditation dans le silence, d'entraînements très intenses du corps, de service à l'humanité, d'étude de chacun des trois niveaux.

Vous vous coucherez tôt. Il n'appartient pas à l'harmonie de laisser son corps veiller tard dans la nuit. Le repos tôt permet le réveil tôt. Un autre dynamisme, une autre forme d'harmonie avec le rythme de la nature.

Quel que soit le moment, éternellement vous nourrirez vos corps de lumière, d'air, d'eau pure, de gratitude et de pensées d'harmonie. Vous vous tiendrez avec grande rigueur pour écarter de votre système de pensée ou de vos paroles toute pensée négative, tout bavardage même.

Orientez toutes vos pensées sur la beauté, la gratitude, la connaissance, l'inspiration, l'élévation, la simplicité, la beauté, la bonté. Et aimez le silence.

Vous le voyez, il ne devrait y avoir aucune place pour même pas une seule pensée sur quelque aspect de négativité ou de dysharmonie. Vous laissez les aspects de dysharmonie hors de votre champ de pensée, de parole, d'expérience et d'action. Cultivez la bonté, cultivez la joie simple.

Ainsi chacun évalue le temps qu'il ou elle aime consacrer au silence, consacrer au dynamisme, consacrer au don, consacrer à l'étude. Il n'est pas nécessaire de méditer longtemps. Il est juste et beau de trouver un équilibre permettant chaque jour de dévouer une partie du temps à la totalité de ces aspects. Ainsi est la vie en harmonie. Ainsi est la vie que vous nommez ascensionnée. Ainsi, vos cerveaux sont nourris, retrouvent le plein épanouissement et retrouvent leur plein potentiel.

Gardez dans chaque journée l'aspect d'autodépassement. Veuillez à ce que chaque journée, vous appreniez, que vous vous entraîniez. Ne vivez pas sur la base du connu.

Avant de vous endormir, révisez votre journée, avec amour, sans jugement, avec clarté.

Voyez si la journée s'est déroulée dans l'enthousiasme, dans la simple joie, dans l'autodépassement. Voyez ce que vous avez appris, ce que vous avez acquis, et remerciez.

Choisissez de n'avoir aucun moment inactif, moment indolent. Vous pouvez laisser vos téléviseurs hors service en permanence. Vous pouvez considérer que le seul film qui vous intéresse est celui que vous créez dans votre quotidien. Être ainsi offert, ouvert.

Nous vous remercions. Nous vous saluons.

*Auteur : Agnès Bos-Masseron*

*Vous pouvez reproduire et diffuser ces messages à condition qu'ils soient dans leur version intégrale sans modification, y compris le nom de l'auteur, du site anandamath.org et ce dernier paragraphe (pas de vidéo au son enregistré par un robot).*