

*La vie dans la pleine présence assure l'ancrage en permanence.*

*Message des Gardiens de la Flamme reçu par Agnès Bos-Masseron le 27-9-15*

L'on pourrait dire que la concentration intérieure et la visualisation sont le sous-produit naturel d'une vie basée sur l'harmonie. Et l'harmonie est la résultante naturelle de la pleine implication de l'être qui choisit d'être le rayonnement du cœur. Être écoute.

Comprenez que les méthodes pour s'enraciner ne sont efficaces que sur la base de la pleine présence. Les êtres humains ont perdu le contact avec cette simple présence. Ils dispersent leur énergie dans la nonchalance, dans l'abstraction, même quelquefois peut-être sous des prétextes de spiritualité. La vie se vit dans un profond dynamisme, et ce dynamisme vécu depuis la pleine présence à la source du dynamisme, assure l'ancrage en permanence, que l'on travaille ou que l'on conduise.

Il est erroné de chercher des techniques qui viendraient pallier au fait que la grande majorité des êtres humains - et plus que cela encore, la quasi-totalité des êtres humains - vivent une vie d'indolence ou de nonchalance, à moitié endormis, dans des mécanismes de fatigue ou des fonctionnements affaiblis de leur structure physique, parce qu'ils ont perdu l'art de l'incarnation, parce qu'ils se laissent endormir dans les méandres de la passivité ou de l'indolence.

La question n'est donc pas de chercher une méthode pour être plus enraciné lorsque vous travaillez ou conduisez, la question est de dire pleinement oui à l'incarnation et de comprendre que la pleine présence ouvre à l'évidence d'être enraciné, et que la pleine présence est une attention de chaque moment, une attention bien plus intense que les êtres humains ne le savent.

Certains perdus dans les méandres de croyances spirituelles croient connaître la présence et s'étonnent que leur corps soit dysfonctionnel ou que leur corps montre des symptômes de fatigue à la moindre activité. L'être pleinement présent est jaillissement d'énergie créatrice, d'amour, de lumière, de vie, de béatitude.

Retrouver l'art de l'incarnation, cela est bien plus fondamental et bien plus subtil qu'une simple technique qui permettrait d'être peut-être un peu moins endormi. Être la pleine vitalité d'ananda, la félicité, c'est cela l'incarnation. Cela implique un oui total et une intensité d'attention bien supérieure à celle que connaît l'humanité.

L'une des clefs pour retrouver cette pleine présence est l'attention offerte au souffle. Lorsque vous travaillez ou conduisez, votre souffle est-il en mode automatique, ou êtes-vous pleinement présents au souffle ?

*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).*