

Purification
et
alignement

L'âme-joie



PURIFICATION
ET
ALIGNEMENT

L'ÂME-JOIE

© L'Âme-Joie

INTRODUCTION

Il ne s'agit pas ici de suivre une recette précise, un rituel point par point ou une technique rigide.

Ce soin n'est pas une liste d'étapes à cocher, mais une invitation à te souvenir. Tu ne dois pas te « réparer » mais te « retrouver ». La purification se fera d'elle-même quand tu auras appliqué dans ton quotidien plusieurs points.

Ce que tu t'apprêtes à faire, tu le sais déjà. C'est inscrit en toi, dans ce que tu es profondément, bien au-delà du corps ou du mental. Ce protocole est un fil conducteur, un espace d'alignement pour t'aider à retrouver ce que tu n'as jamais vraiment perdu : ta connexion innée à la Conscience Universelle ✨.

Ce soin est un choix, une posture intérieure, d'habiter ton quotidien en pleine présence, d'ouvrir les yeux autrement, d'accueillir la dimension subtile de chaque instant.

C'est choisir de reconnaître le Divin dans l'ordinaire, dans le souffle, dans les rencontres, dans un rayon de lumière, une émotion passagère, tout ce que tu observes.

C'est vivre en conscience, non pas à la recherche de quelque chose de plus que tu n'aurais pas, mais en te souvenant que tout est déjà là.

L'ancrage, ici, n'est pas une simple visualisation de racines dans la terre. Il est cette décision intime de revenir pleinement dans ton incarnation, de faire la paix avec la

matière, de marcher sur cette Terre en y apportant ta vibration la plus claire, la plus aimante, la plus honnête.

Le réalignement ne consiste pas à corriger une erreur, mais à revenir dans ton axe, dans ta vérité, là où la guidance est naturelle, fluide, douce. Là où tu es relié à ton origine cosmique, à cette vaste intelligence bienveillante dont tu es l'expression vivante.

Ce soin ne se fait pas seulement sur un tapis ou dans un silence sacré :

il continue dans chaque regard que tu poses, chaque choix que tu fais, chaque pensée que tu nourris.

Il est un rappel :

Tu n'es pas ici pour te perdre, mais pour te reconnaître dans chaque chose.

Tu n'es pas ici pour chercher, mais pour te souvenir.

Tu n'es pas ici par hasard, mais par co-crétation.

Alors entre dans ce soin avec douceur. Non pas pour te réparer, mais pour te retrouver.

Le soin ne commence pas quand tu fermes les yeux et que tu te mets en tailleur.

Il commence quand tu choisis de vivre ta journée en conscience.

Quand tu regardes un arbre et que tu reconnais la même lumière qui t'habite...

LE SOIN



" Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux. "

1 - Se rendre disponible

Durant 5 minutes environ, assis en tailleur, ou sur une chaise le dos droit et jambes non croisées.

1 - Respire profondément trois fois. Laisse ton corps se relâcher, surtout les tensions au niveau des épaules.

2 - Pose une main sur ton cœur et l'autre sur ton ventre, ressens la vie qui t'habite, visualise la lumière en toi, qui nourrit chaque organe.

3 - Ferme les yeux et dis à voix basse :
« Je me rends disponible à ma propre lumière. Je me reconnecte à ce que je suis, ici et maintenant. »
Répète-le autant de fois que nécessaire.

4 - Sens ton corps. Ressens ta présence. Observe sans chercher à changer. Si ton mental prend le dessus et que des pensées te traversent, ne cherche pas à les bloquer. Accueille-les deux secondes et laisse-les filer comme une feuille emportée par le vent.

Tu es maintenant programmé dans un état « d'accueil » de la lumière, de ce que tu es réellement. Un être cosmique.

2 - Vis cette journée et conscience pour être connecté à la lumière.

C'est là que nous entrons dans le vif du sujet. À partir de ce moment, vivez chaque instant en voyant le Divin, la Lumière dans chaque acte, chaque chose, chaque événement de votre journée.

Voici quelques exemples à mettre en pratique. La liste est exhaustive :

- Quand tu bois ton café, ton thé, un verre d'eau, visualise le liquide sous forme de lumière passer dans ton œsophage et nourrir tout ton corps, mais aussi tous tes corps subtils, comme des bulles englobant ton corps physique. Rends grâce pour le bien que cela te fait.

- En regardant quelqu'un, reconnais la Conscience Divine en lui. Si tu dis bonjour à quelqu'un dans ton quotidien, tu peux dire dans ta tête « Le Divin qui est en moi salue le Divin qui est en toi ».

- Apprends à écouter le silence, c'est le langage de ton âme.

- En vivant une émotion, accueille-la comme une messagère, sans jugement. Si par exemple tu juges que l'émotion que tu ressens est négative, accueille-la quand même et essaie de comprendre pourquoi tu la ressens. Vois

le message Divin qui est caché derrière. Si par exemple tu ressens de la colère, accueille cette colère et dis-toi que cette colère n'existe pas dans les plans subtils, c'est simplement un levier de transformation, un langage pour te dire que tu t'éloignes de ce qui est vraiment important. La colère peut être parfaitement légitime, il faut simplement ne pas la laisser te consumer et qu'elle soit temporaire. La colère a pour but de te faire passer un message, de t'inviter à prendre le bon chemin. La colère n'a pas pour fin la colère.

- Quand tu observes un arbre, ressens la sève, qui coule à l'intérieur, vois sa lumière. C'est également la tienne ...

- Sous la douche, prends conscience de l'eau chaude qui te fait du bien, tu ne laves pas que ton corps physique, tu laves également tes corps subtils. Visualise l'eau emporter le négatif que tu portes.

- Même dans les tâches que le mental juge parfois « ennuyeuses », comme faire le ménage ou la vaisselle : Applique-toi à vivre ces instants pleinement. Tu ne perds pas ton temps, tu vis dans la conscience de ce que tu fais, et ça c'est la chose la plus productive qui soit. Donne une dimension sacrée à ce que tu fais. Quand tu passes le balais ou la serpillère, visualise que tu nettoies ta maison des énergies négatives. Pareil pour la vaisselle, tu ne nettoies pas que la nourriture collée contre la porcelaine, tu purifies cette vaisselle pour qu'elle puisse accueillir la nourriture sacrée que tu mettras dedans.

- Quand tu prépares à manger, tu ne fais pas que cuisiner pour remplir ton estomac, tu cuisines pour nourrir tes corps subtils. Mets de l'amour dans tes plats, qu'ils nourrissent autant en lumière qu'en nutriments. C'est pour cela que les plats de nos grands mères étaient si bons et nous réchauffaient le coeur. Nous étions nourris par l'amour qu'elles avaient mis dans la préparation du plat qu'elles avaient concoctés pour nous faire plaisir.

- Arrête de réagir, et réponds. Aujourd'hui, beaucoup de gens réagissent lors d'une conversation, ou lorsqu'ils doivent répondre à un message. Ces réactions sont dues au fait qu'ils sont esclaves de leur émotionnel et de leur mental. Tes paroles doivent être choisies après avoir été en conscience.

- Fais une pause pour revenir dans ton axe quand tu te sens débordé. La plupart du temps, il n'y aura pas mort d'homme si tu arrêtes 5 minutes ce que tu es en train de faire ... Tu peux même mettre une main sur ton coeur et l'autre sur ton ventre et répéter « Je suis, je suis, je suis lumière. Je suis lumière, lumière, lumière ».

- Entre deux tâches, assieds-toi 30 secondes sans rien attendre, sans téléphone à la main, sois simplement présent, incarné. Ressens.

- Chante, fredonne, fais vibrer ton espace intérieur lorsque tu en as envies. As-tu remarqué la facilité des enfants à chanter à n'importe quel moment ?

- Masse-toi la tête ou les pieds, dans le but d'honorer et remercier ton corps physique.

3 - La conscience de la matière pour t'ancrer.

Pour être ancré, tu dois te sentir relié à la Terre, n'oublie pas que tu es un être incarné dans la matière. Tu es les deux facettes d'une même pièce, un être à la fois cosmique et terrestre. Un être subtil mais aussi fait de matière.

Tu dois être le « pont » entre le ciel et la terre, entre la matière et le Divin.

Voici encore des exemples à appliquer dans ton quotidien.

- En marchant dans la rue, ressens tes pieds au sol, prends conscience du mouvement de pieds et de la gravité qui colle tes pieds au sol. Si tu as un jardin, l'idéal est de marcher pieds-nus dans l'herbe quelques instants en ressentant les énergies telluriques au contact de la plante de tes pieds. Essaie d'enfoncer tes orteils dans la terre, comme si tu voulais t'accrocher au sol.

- Mange en conscience, lentement, en savourant chaque bouchée comme un lien avec la Terre nourricière. Remercie-la de te nourrir.

- Prends 2 minutes pour contempler ton environnement et nommer mentalement ce que tu vois : *Une chaise, une plante, un vase...*

Cela peut paraître bête, mais cet exercice permet de te ramener dans le concret de la matière.

- Quand tu es assis, mets la plante de tes pieds bien à plat et ressens le point de connexion entre la terre et tes pieds

- Si tu sens que tu pars un peu trop dans les astres, que tu es dans la lune, ferme les yeux et fais des mouvements lents style Tai-Chi (Fais des mouvements aléatoires à ton idée). Habite chaque geste que tu fais. Même les yeux fermés tu peux visualiser tes mains, tes bras, tes jambes bouger. Cet exercice est extraordinaire et te ramènera sur terre en quelques instants.

4 - Conclusion

Tu l'auras compris, le protocole d'alignement le plus puissant et durable qui soit doit être vécu dans son quotidien, et non dans un rituel qui aura des effets très temporaire.

C'est une façon de vivre, n'oublie pas que tu t'es incarné pour justement « incarner » ce que tu es réellement.

Si tu arrives à appliquer ceci dans ton quotidien, la purification se fera d'elle même, puisque tu seras de nouveau qui tu es, cet être hybride, ce pont Ciel/Terre.

*Lumière sur vous,
Paul de l'Âme-Joie*