

5. Action synchronisée et responsabilité

Respirant dans cette conscience élargie, enrichie, claire, sans limite et aimante

Je prends l'entière responsabilité de mes actes
n'étant ni victime ni héros

J'agis en conscience des effets que mes intentions produisent
dans le terreau de ma conscience et dans la vie d'autrui

J'agis sachant que tous les êtres veulent le bonheur et souhaitent éviter la souffrance

J'agis en conscience de mes limitations mais aussi de mes aspirations à les dépasser

J'agis dans l'acceptation de mon incomplétude et dans la conscience que tout est déjà parfait dans l'ombre comme dans la brillance -

[Pratique de Ah Om Hounq Ram Dza]

Dédicace

Respirant dans cette conscience élargie, enrichie, claire, sans limite, aimante et synchronisée

Que tous soient heureux libres apaisés et en bonne santé

Je regrette tous les actes insensés et nuisibles commis par ignorance et réactivité – j'offre la vérité de qui je suis à chacun, à chaque instant.

– je dis oui à la vie et non à ce qui l'entrave - Ce que je me souhaite de meilleur je le souhaite à chacun et me réjouis de sa réalisation.

J'aime ce que j'ai déjà.

J'aime ce que je suis déjà

Je me réjouis d'être vivant, ouvert à la bonté des êtres, sans espoir ni crainte.



Ce texte est un support pour entraîner l'esprit à la présence en laquelle il n'est nul besoin de s'entraîner, si ce n'est le rappel de ne pas s'identifier au corps de souffrance, à sa réactivité et à ses illusions.

*Si vous souhaitez en savoir plus :
www.racinesdelapresence.com*

Académie des Cinq Racines – Décembre 2018

Pratique quotidienne des Cinq Racines



Pratique des Cinq A

Ouverture aux Cinq Racines

Mains jointes aux 5 points

En l'espace de tous les possibles
Je ferai tout mon possible
Pour rassembler les forces du cœur
Mobiliser les forces d'action
Ici et maintenant

1. Accroissement et élargissement de la vision

Je prends conscience de tous les systèmes et éco-systèmes auxquels j'appartiens
Je prends conscience que je suis moi-même un éco-système
Je prends conscience de mon corps de ma parole et de mon esprit en interdépendance dans la coémergence de multiples dimensions et ceci à l'instant présent -

L'air que je respire
L'eau que je bois
La nourriture que j'ingère
Les lieux qui m'abritent et me réchauffent
sont le fruit de toutes ces synergies en activité
dont je suis l'expression complexe et unique

visualisation-élargissement de la vision à partir de moi sur le coussin

2. Apaisement des blessures

Respirant dans cette conscience élargie,

Je réalise que mes émotions sont l'expression du vivant
Je réalise que mes blessures récurrentes sont le fruit de mes appartenances inter et transgénérationnelles ainsi que de mon propre comportement depuis des temps sans commencement

A cet instant j'invoque j'honore et je remercie tous mes ancêtres d'être ce que je suis aujourd'hui
je me rappelle leur bonté leur vulnérabilité leur humanité

Chers ancêtres, merci pour tout ce que vous avez été qui a permis que je sois ici aujourd'hui - je vous honore –
il est temps pour moi de vous rendre ce qui vous appartient afin de vivre ma vie avec plus de conscience et de légèreté – Merci merci merci -

Pratique de la gratitude

3. Alignement à la présence

Respirant dans cette conscience élargie et enrichie,

Je reste dans la présence, nature même de l'esprit-expérience -

Méditation silencieuse

4. Activation des ressources

Respirant dans cette conscience élargie, enrichie, claire et sans limite,

Je sais qu'il y a en moi un potentiel d'amour infini
Je sais que mon cœur aspire au bonheur pour tous
Lorsque j'active les ressources de mon cœur et que je me relie à l'univers
Je sais les nombreuses résonances et synchronicités en présence

3 fois en stimulant le point adapté :

Même si le doute, les peurs et les limitations de mes croyances sont toujours là, je les accueille et je m'accepte tel(le) que je suis un être qui aspire à transformer toutes les mémoires conscientes et inconscientes et à tracer à chaque pas un chemin de libération et d'harmonie

[Pratique de mantras]