

RETROUVER L'UNITÉ

Pratiques de Vie pour l'Ascension 2



Apprendre à sortir de nos dépendances affectives illusoire était la première pratique pour vivre en conscience l'Ascension. En effet, il est indispensable de vivre la reconnaissance de soi et du Soi pour aller vers l'autonomie et la liberté d'être. Cela demande aussi de quitter les pensées inappropriées qui nous maintenaient dans la séparation, ainsi que les conflits émotionnels.

Une fois cette étape réalisée, nous pouvons prendre conscience qu'il est nécessaire de retrouver l'Unité, la Présence Unitaire. Celle-ci se situe à plusieurs niveaux. Comprendons que l'illusion de la séparation nous gardait dans la dualité (le 2). Le Un est de retour, d'abord en acceptant de pacifier tous les conflits que nous avons inconsciemment générés à l'extérieur de nous. Une fois cela réalisé, par le pardon, la transmutation, le désir d'être en paix, nous nous trouvons confrontés à nos propres conflits intérieurs. Cela paraît évident, mais ce n'est pas toujours conscient : nous sommes

avec nous-même 24h sur 24h, il est donc bénéfique de s'accompagner avec tendresse et bienveillance, et de quitter toutes les stratégies de fuite qui nous empêchent de nous retrouver face à nous-même.

La critique de soi, le cloisonnement, le raisonnement sont à balayer dans une immense vague d'amour qui permet le retour à l'Unité, nous invitant à lâcher nos peurs. La confiance en Soi s'installe lorsque nous nous permettons d'entrer en communication avec la Vie, par le Silence, l'Ecoute et la reliance. C'est une invitation intérieure à se sentir appartenir à un tout plus grand et à se laisser aimer. Nous savons très bien donner et cela est juste du moment que le ressourcement est aussi intense que le don. Se sentir aimé et à notre place dans ce monde nourrit le sentiment de sécurité affective qui nous permet d'être nous-même.

Considérons aussi la Terre (notre Terre Mère Gaïa) comme une étoile parmi d'autres étoiles, toutes à leur place dans la danse de la Vie. Ce n'est pas une punition d'être sur Terre (et personne ne nous a poussé). Si nous sommes incarnés aujourd'hui sur cette étoile, c'est que nous avons en nous toutes les capacités de nous transformer, de revenir dans la vibration de l'Unité. L'Ascension est notre projet, et nous pouvons nous y engager pleinement en assumant ce choix de l'âme et en faisant de l'Amour Divin la priorité de notre quotidien. De quelle manière ? En nous laissant guider, en nous abandonnant à ce mouvement, à cette intelligence de la Vie. C'est la soumission à la bienveillance de la Vie. C'est accepter de vivre selon de nouvelles normes (des choses normales). Il est normal d'être heureux, d'être relié, de se réaliser, d'être libre, de vivre l'harmonie et la reconnaissance...

Enfin, L'Unité, c'est aussi sentir la vie au-delà de la forme, dans l'égalité et le respect. C'est la communication intérieure et vibratoire avec tous les plans de la Vie (minéral, végétal, animal, humain, angélique, divin...). Tout

cela est vivant en nous, et retrouver l'Unité nous fait revenir dans cette égalité et dans cette perception juste des multiples plans de conscience. Faites l'exercice d'expanser votre conscience en respirant profondément. Ressentez que vous pouvez vous relier et communiquer intérieurement avec toute vie sur Terre... Puis élanchez votre conscience dans l'Univers, la Galaxie, reliez-vous aux étoiles et sentez aussi cette vie... Enfin donnez-vous la permission d'atteindre la Source et d'avoir une conversation unique avec Elle. Elle est notre parent, nous sommes émanés d'Elle, il est donc normal qu'un parent bienveillant prenne soin de son enfant et veille sur lui. Et vous pouvez choisir de faire de cette communication une permanence.

Ainsi, L'Unité c'est aussi accepter d'être un intermédiaire de la Vie, un enfant de la Source qui après avoir vécu beaucoup d'égarements choisit de rentrer chez lui, au cœur de la Conscience Divine, en faisant de l'Amour sa Réalité.

Ps : cet article est une synthèse de la conférence Pratiques de l'Ascension 2. Si vous sentez une résonance en lisant ces lignes, c'est que vous souhaitez être nourri de l'infusion de ces nouvelles énergies de Vie, de guérison et de réalisation. Ces conférences vous offrent cette opportunité. Osez écouter l'appel de votre Cœur, vous soumettre à cette nouvelle réalité et cheminer vers votre Ascension.

[>>>>> voir le programme des pratiques de Vie pour l'Ascension](#)

[<<<<<](#)