

Podcast 01 - Restez dans votre axe

« Dans ce que vous vivez, avec ce qui se passe de manière générale dans le monde et dans votre environnement, votre attention est souvent sollicitée, attirée, vers tel ou tel événement, telle ou telle information, voire tel ou tel fait divers.

C'est comme si le monde actuel vous encourageait à "tourner le regard vers l'extérieur" le plus possible, à vous laisser distraire, à occuper vos pensées, à stimuler votre imagination et votre mental, à vous passionner pour tel ou tel événement... Il ne s'agit pas de vous priver des joies du monde, il s'agit de trouver le "juste équilibre" entre ces sollicitations extérieures et votre propre profondeur, qui est toute intérieure.

Notre invitation de ce jour est que vous appreniez à "**rester davantage dans votre axe**".

Par cela, Nous entendons que vous puissiez rester centrés sur votre propre alignement, ne pas vous décentrer trop ou quitter trop longtemps votre propre axe, quelles que soient les sollicitations du monde extérieur.

Pour cela, Nous vous invitons à, régulièrement, vous poser en vous, et vérifier que votre énergie n'est pas tournée ni dispersée en direction de l'extérieur, mais nourrie par votre **propre source intérieure** et que cette source alimente, en priorité, votre corps puis, comme par ricochet, le monde extérieur.

Comprenez bien que, plus vous êtes stables dans votre propre identité, plus vous la rayonnez, et plus vous manifestez cela à l'extérieur, dans le monde et dans vos vies.

Mais plus votre énergie est dispersée vers l'extérieur, plus vous vous fatiguez, moins vous vous écoutez, et plus vous avez tendance à vous agiter et à, parfois, être décentrés, emportés par le tourbillon des sollicitations extérieures.

Pour apprendre à poser davantage votre énergie en vous, voici ce que Nous vous proposons :

Assis.e ou debout, prenez le temps de prendre quelques respirations amples et profondes.

"Laissez le monde à l'extérieur", n'acceptez pas de vous laisser distraire.

Prenez simplement quelques instants pour vous centrer en vous-même, en portant votre attention sur une respiration ample et profonde... Dans l'idéal, inspirez par le nez, et expirez tranquillement, longuement, par la bouche, si cela vous convient.

Lorsque vous vous sentirez plus calme, demandez à visualiser ou à ressentir votre "axe" entre guillemets, c'est-à-dire à pouvoir avoir accès à votre **propre** alignement.

Voyez, visualisez, imaginez, ou ressentez comment est cet axe à l'intérieur de vous : est-il droit ? aligné ? ou est-il comme "interrompu" ? "en biais" ?

Cet axe est dans l'alignement de vos chakras. Visualisez, demandez, imaginez ou ressentez si cet axe se poursuit toujours verticalement en direction de la terre ou pas. Et de même, si cet axe qui vous traverse se poursuit vers le haut, depuis votre chakra coronal, vers le ciel...

Visualisez, ressentez votre axe. Voyez s'il y a des ajustements à faire ou pas...

Si jamais vous le souhaitez, vous pouvez dire cette phrase : « Je demande très respectueusement à ce que mon axe soit remplacé », ou tout autre phrase qui vous conviendra davantage, et qui vous aidera à faire cela : visualiser, ressentir cet alignement entre ciel et terre, qui passe par vous, cet alignement entre votre forme incarnée et votre âme, voire le Divin, qui vous permet de rester fidèle à vous-même, fidèle à vos valeurs les plus essentielles, à votre vérité la plus profonde.

Lorsque vous êtes "dans votre axe", vous pouvez ressentir comment votre respiration est libre, facile, légère et calme. Pour les plus sensibles d'entre vous, vous pourrez percevoir comment l'énergie circule dans l'ensemble de votre corps de façon fluide, harmonieuse et équilibrée.

Notre invitation est de, régulièrement, faire ce petit "exercice", même si c'est un mot que Nous apprécions peu.

Ainsi, vous resterez fidèles à vous-même et vous prendrez l'habitude de savoir/sentir si le monde extérieur, et "l'agitation du monde", vous décentrent trop de votre propre axe éventuellement.

Soyez dans la joie ! Soyez dans l'allégresse ! La vie est pleine de jolies surprises, de jolis moments, de jolis partages... Ne permettez pas que les "nouvelles dramatiques du monde" entre guillemets ne viennent trop assombrir votre propre paix, votre propre joie, votre propre lumière.

Prenez soin de vous. Nous vous remercions. »