

Energie Intérieure

Internal Energy

par Jim Uttley Moore

Prendre soin de vous-même physiquement est important mais la plus haute priorité reste d'être de votre énergie et de votre esprit. Pour ce faire, il convient de définir et comprendre le pouvoir que l'esprit a sur notre être, et les effets de notre énergie et de nos champs de vibration à travers des pensées négatives et positives.

Beaucoup d'entre nous trimbalent un héritage négatif de par leur passé. Nous nous accrochons à des sentiments de trahisons, rejet, colère, persécution, créant une réaction de jugement et de probité. Cela ne fait rien de plus que de renforcer ressentiment, amertume et sous-estime de soi. Que ces sentiments soient basés sur des faits matériels importe moins que le fait de savoir si nous devons les laisser ou non diriger notre vie.

Les modèles de pensées négatives nous emplissent de stress et de tension, peuvent casser notre champ d'énergie et entraîner la maladie. Rappelez-vous toujours : la peur est l'opposé de la confiance. La peur diminue notre immunité corporelle naturelle. Elle nous retient dans le passé, crée des dommages avec nos pensées futures en nous éloignant de notre seule préoccupation : le moment présent. Souvent, l'amorce des pensées négatives démarre dans l'enfance, et un modèle de comportement émerge.

Par exemple, attirer toujours les mêmes personnes ou blâmer les autres pour toute chose qui ne vous convient pas. Rester dans son coin, pleurer sur son sort et rester dans ses pensées négatives. La clé est de prendre la totale responsabilité de ses pensées, sachant que toutes circonstances et événements survenus dans ce voyage de l'apprentissage sont des leçons nécessaires à notre vie. Honorer les accidents, péripéties et chutes, pour l'expérience, permet de choisir sa voie, la clé pour l'aspect le plus important de votre vie : le bonheur. Pour accomplir ce but illusoire, ne regardez pas plus loin que le pouvoir qui réside dans votre colonne vertébrale.

Pour mettre cette idée en lumière, l'histoire parle d'elle-même. Nos ancêtres considéraient qu'une seule idée pouvait être la bonne, donc que les autres étaient mauvaises. Cela a contribué à la mort ou la persécution de 100 millions d'individus dans les 100 dernières années. Les leçons du passé n'ont pas été apprises. Beaucoup de nos leaders mondiaux agissent plus par ce qu'ils pensent que parce qu'ils ressentent, et c'est ce qui fait la différence.

Au fur et à mesure, notre esprit nous a appris l'avidité et comment manipuler dans n'importe quelle situation pour satisfaire un ego au détriment des autres, incluant les animaux et l'environnement. Si nous ne changeons pas, nous finirons par être les derniers habitants à avoir vécu sur cette terre. L'esprit sait qu'il a un travail important qui est d'apprendre le voyage de la vie, ainsi nous avons une mémoire pour faire les choses au niveau de nos capacités en totale harmonie avec tout le reste. Ce n'est rien d'autre, cela semble idéaliste mais c'est la vérité.

Malheureusement pendant des milliers d'années, nous n'avons pas perçu que l'esprit est le seul chemin vers le pouvoir et la paix intérieure. Rien ne peut s'éloigner de la vérité. Par exemple, tous les coaches physiques, dans le feu de la compétition, demandent à leurs athlètes de puiser profondément en eux pour trouver le mètre supplémentaire qui fera d'eux un champion. D'où vient ce pouvoir ? Il vient de l'intérieur, du plus profond de la colonne vertébrale, c'est notre force de vie, c'est comme l'empreinte du pouce, l'iris de l'œil, propre à chaque être humain. Dans la mort, c'est la dernière partie qui s'éteint.

L'épine dorsale possède 7 points qui sont les centres de l'énergie dans le corps. Les indigènes hawaïens appellent ce pouvoir *Mana*. Le pouvoir de l'intérieur, similaire aux points de Chakra. De l'équilibre entre ces points résulte le maximum d'énergie et de vitalité.

Nous devons d'abord apprendre comment respirer et se focaliser sur cette respiration pour supprimer toute activité consciente et toute tension. Cela n'est possible qu'en étant pleinement dans le moment présent. Pour ce faire, prenez de longues respirations en focalisant votre attention sur la couronne de la tête lorsque vous inhalez, et en expirant portez votre attention sur le nombril. Quand vous êtes relaxés, portez votre attention sur vos sens.

Premièrement écoutez tous les sons qui sont autour de vous et séparez-les, écoutez intérieurement et soyez conscient de votre corps. Puis sentez votre peau avec le sens du toucher, en massant vos mains et vos pieds, sentez intérieurement votre cage thoracique se contractant et se dilatant sur chaque respiration. Ensuite soyez conscient de votre sens de l'odorat, ressentez votre propre parfum et tout ce qui est autour de vous. Finalement, ressentez le sentiment de paix et le bien-être dans l'absence de pollutions mentales.

Maintenant, nous focalisons notre attention sur la base de l'épine dorsale, le coccyx à travers l'os pubien. Ce premier point ou Chakra est la base, le siège du pouvoir, c'est physique, la volonté d'être, l'instinct de survie. Focalisez-vous, connectez-vous et vous sentirez votre confiance croître (puisque tout le pouvoir vient de l'intérieur), créant une influence qui s'harmonise avec toutes les choses. Ressentez-le et baignez vous dans ce flux de confiance interne.

Le second point de pouvoir de l'épine dorsale est juste au dessus de sacrum, au niveau de la cinquième vertèbre lombaire, au niveau du bas de l'abdomen. Vous y trouverez la vitalité. En focalisant votre flux d'énergie, vous pouvez accroître le pouvoir de réaliser des projets brillants.

Le troisième point de pouvoir se situe au niveau de la douzième vertèbre thoracique au niveau du bas des côtes. Il est relié à l'estomac et au système nerveux. Ici vous ressentez le désir et l'énergie brute. En combinant cette passion émotionnelle avec le moment présent vous parvenez au résultat qui vous représente réellement, en bonne santé et heureux.

Le quatrième point de pouvoir sur la colonne est la septième vertèbre thoracique au niveau du cœur. Elle symbolise votre compassion, votre amour et votre dévotion pour les autres. Vous êtes content et heureux avec qui vous êtes. Vous vous sentez tellement connecté lorsqu'il y a de l'amour dans votre cœur que sans lui vous ne faites qu'exister. Le cœur excite les sens, il est inconconditionnel pour le véritable amour, stimulation spontanée des émotions.

Le cinquième pouvoir est lié à la cinquième vertèbre cervicale au niveau de la gorge. C'est votre vérité à travers l'expression personnelle verbale et la créativité. Quand vous captez votre pouvoir dedans, vous parlez véritablement avec votre cœur. Vous vous sentez positif. Au cours de votre voyage de la vie, cherchez la plus pure vérité possible pour établir l'harmonie, cherchez le meilleur dans les gens et dans vous-même.

Le sixième point de pouvoir est à la base du squelette au niveau du front. C'est votre troisième œil, votre intellect, intuition, clairvoyance. Votre monde est façonné par votre réalité actuelle, alors soyez conscient. Votre verre est-il à moitié plein ou à moitié vide ? La magie survient lorsque ce que vous pensez être vrai éveille la conscience d'autres possibilités. Ne vivez pas avec des peurs passées, des jugements ou attentes. Agissez dorénavant en accord avec ce que vous ressentez intérieurement. Percevez votre monde différemment, autorisant l'émergence des comportements intuitifs.

Le septième point de pouvoir est localisé au sommet de la tête. Il est communément appelé le soi-ultime ou le super-conscient, votre connexion avec l'Esprit. Pour être totalement libéré, débarrassé, il est l'endroit où les anciennes habitudes mentales doivent être brisées. Ressentez la chair de poule, les cheveux qui se hérissent sur le haut de votre cou. C'est votre esprit connecté qui ressent et sait, si quelque chose est bien ou mal. Utilisez le pour vous débarrasser de tout doute – soyez ouvert et connectez votre relation spirituel avec votre conscient. Cela apportera la liberté de pardonner et libèrera du stress et de la tension, car la seule personne que vous pouvez changer, c'est vous.

A mon avis, la grandeur de l'esprit humain nous a apporté aux frontières de l'espace, ouvrant un passage sur les étoiles. Nous pouvons mener à terme tous nos buts désirés en coordonnant un mental imaginaire sain avec le pouvoir de l'esprit corporel. Le temps est venu de laisser nos cœurs nous mener vers une intelligence plus évoluée qui réside en chacun de nous. Une intelligence qui sait qu'il existe une approche alternative pour trouver les réponses de la vie. Ces réponses peuvent être trouvées en utilisant et vivant les sept principes de *Huna* avec notre mental et notre corps.