***Cours 14 : se préparer pour le Nouveau Monde par la connexion au Silence.***

**Les différentes applications de la respiration du chakra du Cœur.**

La respiration du chakra du Cœur sera efficace pour remédier à toutes sortes de phobies ou de troubles comme : les phobies, les tocs (troubles obsessionnels compulsifs), les attaques de panique etc... Toute personne qui est sujette à ces désordres psychologiques est inévitablement en état de réaction amplifiée et ces troubles ont tous comme déclencheur une peur. Les situations d’évitement soulagent à court terme mais entretiennent la reconduction de la maladie. La respiration du chakra du Coeur sera efficace à long terme. La technique de maitrise instantanée sera employée pour palier l’urgence.

***La respiration du chakra du Cœur méthode est efficace pour remédier aux troubles de panique.***

Toute personne en proie à des troubles de panique est obligatoirement dans un fonctionnement émotionnel à dominance de réactions amplifiées. Pour pallier l’urgence, concentrons-nous sur la technique de maitrise instantanée pour stopper le scénario imaginaire. Mais la cause est avant tout la réaction amplifiée qu’il faudra apprendre à maîtriser par une pacification du cerveau limbique en répétant la respiration du chakra du Cœur.

***Pour les phobies on utilisera la technique de maitrise instantanée.***

Les phobies spécifiques : par exemple, la peur de prendre l’ascenseur, peur d’un objet, d’un animal ou d’une situation spécifique.

– les troubles obsessionnels compulsifs : idées obsédantes et rituels compulsifs.

– les troubles d’anxiété de séparation : évitement lié au départ du domicile ou à la séparation d’avec les membres de la famille.

– les troubles anxieux généralisés : états où l’on envisage toujours le pire et où l’on se focalise uniquement sur des éléments de danger, et qui se caractérisent par une anxiété chronique sans raison apparente souvent ponctuée d’attaque de panique ou d’angoisse.

– Paranoïa : sentiment de persécution – Théorie du complot (pense que tout est dirigé contre lui).

Mais l’origine de toutes phobies est avant tout la surexcitation de l’amygdale cérébrale qu’il faudra apprendre à pacifier par la respiration du chakra du Cœur.

***La respiration du chakra du Cœur est très efficace pour aider à résoudre les dépendances.***

La dépendance a commencé un jour par la fixation d’une mémoire lors d’un désir qui devient une exigence supérieure en se répétant. La dépendance se caractérise par le besoin incontrôlable d’un désir, suivi de sa recherche compulsive ; le sujet n’est pas libre, il est dépendant, dès que se manifeste en lui ce besoin impérieux, il est totalement submergé sans possibilité de maîtrise. L’émotion se manifestera par une sensation en fonction de l’intensité réactionnelle de chaque individu ; ensuite, lors de la phase d’épuisement réactionnelle, le déplaisir va s’installer et devenir aussi intense que l’état d’amplification du plaisir.

***Comment maîtriser un plaisir dominant ?***

Dans le cas d’une forte dépendance comme celle de l’alcool, lorsque la sensation de désir que procure l’absorption d’alcool ressurgit de l’inconscient, il devient déclencheur d’une envie obsessionnelle qui domine totalement la conscience du sujet. Pour neutraliser l’envie, il convient de pratiquer la technique de maitrise instantanée ce qui stoppe l’excès de libération de la dopamine ainsi le sujet passe en phase d’épuisement réactionnelle, Une fois la pacification du mental obtenu, on utilise l’attention pour passer à la transmutation émotionnelle. C’est-à-dire on se met en respiration du chakra du cœur et on met le désir dans la respiration jusqu’à sa dissolution. Pendant la transmutation, On fait UN avec le désir.

***Les pensées obsédantes***

Quand une pensée imaginaire surgit dans la conscience et qu’elle nous donne la vision d’une situation future terrifiante, elle crée une somatisation dans le corps par une réponse hormonale devenue excessive. Pour la neutraliser, il s’agit, là encore, d’employer la technique de maitrise instantanée on met les sensations liées au scénario dans la respiration du chakra du Cœur jusqu’à dissolution.

La respiration du chakra du Cœur sera efficace à long terme pour pacifier totalement l’amygdale cérébrale.

***L’insomnie et la respiration du chakra du Cœur.***

Cette respiration sera efficace pour aider les personnes atteinte d’insomnie. Elle a souvent pour cause principale un état constant de réaction amplifiée. Au lieu de réagir en refusant les insomnies, on se servira de la situation comme moyen de travail intérieur. On utilisera la respiration neutralisante, la pacification de l’amygdale fera cesser l’agitation due aux excès d’hormones. Ensuite on utilisera la respiration du chakra du cœur jusqu’à l’endormissement.

***La respiration du chakra du Cœur, est très efficace lorsque la personne a encore son amygdale cérébrale très réactionnelle.***

Elle permet de stopper rapidement une intense activité cérébrale. Après un travail quotidien de respiration du chakra du Cœur, l’amygdale reçoit beaucoup plus de fréquences lumière dans les circuits cérébraux et neurobiologiques. Comme la libération d’hormones devient quasi-inexistante, elle est maintenant suffisamment pacifiée pour ne plus entrer en réaction aveugle.

***Nous pouvons explorer nos attachements et nos conditionnements dans notre inconscient.***

Grâce à la Respiration du chakra du Cœur, nous vivons de plus en plus la déprogrammation de nos inconscients.

Quand nous nous connectons au chakra du Cœur, laissons-nous pénétrer par cette respiration, laissons l’Amour, la guérison se manifester en nous et laissons agir cet Amour. Allons à la rencontre de notre inconscient, pénétrons le en profondeur, descendons en nous, maintenons notre esprit conscient sur l’inconscient.

Si nous rencontrons un souvenir désagréable, mettons nous en respiration du Cœur, jusqu’à la dissolution du souvenir. Ainsi, en maintenant notre attention et notre intention sur notre inconscient, nous transformons nos anciens schémas, en Amour.

***La respiration du chakra du Cœur permet aussi de faire circuler l’énergie vitale dans les méridiens.***

Nous savons maintenant que tous les déséquilibres que nous vivons actuellement proviennent du passé et d’un excès de tension de notre cerveau limbique. Cela engendre des blocages éthériques et énergétiques qui empêchent l’énergie vitale de circuler correctement.

Si nous pratiquons quotidiennement la respiration du chakra du Cœur, celle-ci libère les blocages énergétiques dans les méridiens et ceux du corps éthérique (les nadis).

Les blocages énergétiques s’évacuent en grande partie par les extrémités du corps, mains, pieds, et les articulations.

Lorsque nous aurons pris l’habitude au moment où nous ressentirons un blocage, de tout de suite nous mettre en respiration du Cœur, nous arriverons à dissoudre instantanément ce blocage pour ne pas qu’il devienne une douleur chronique par une accumulation d’énergie dense qui se conforterait en stagnation.

Actuellement, plutôt que de chercher à vaincre et éliminer une activité cérébrale par l’ego, nous avons la possibilité par la respiration du chakra du Cœur de faire disparaître toutes activités mentales venant nous déstabiliser émotionnellement et ne plus redonner de la vie aux mémoires du passé.

**Pendant l’ouverture du soi intemporel, des moments de grande tristesse apparaissent, ce qui signe la consumation des énergies denses et de l’égo.**

Nous passons de l’ancien monde au nouveau monde, ce qui provoque une déstabilisation et une réorganisation pour nous habituer à l’énergie d’Amour qui est en nous. Quand nous ressentons un état de dépression, c’est que l’amygdale cérébrale retenait, par refoulement, des mémoires pour les empêcher de se libérer, mais maintenant la force de l’Amour transforme l’amygdale cérébrale en conscience élargie, ce qui provoque un lâcher-prise et la libération des mémoires enfouies. Ce processus est un signe de résurrection (et la résurrection c’est renaitre sous une autre forme).

Certains ressentent leur humeur osciller par des moments de grâce et d’énervement. Ce qui a pour but de mettre en union leur Soi intemporel et leur conscience psychique pour qu’ils ne fassent plus qu’un.

***Quand le vieux moi cherche à résister pour ne pas mourir, pendant ce sursaut d’orgueil, peuvent avoir lieu des déséquilibres psychologiques.***

Car avec nos nouvelles perceptions, il y a amplification des sensations agréables comme désagréables.

Nous pouvons être confrontés à la rapidité de changements de certains comportements, comme passer brutalement d’un état euphorique à la tristesse lors de la déprogrammation d’un gros conditionnement. Tout cela est la résultante de la réunion du corps physique, du corps de lumière, de l’Amour et du silence par le Soi intemporel, pendant la bataille finale entre l’ombre et la lumière.

Ainsi donc, si nous faisons de la résistance nous allons être confrontés de manière intense et brutale à tout ce qui n’est pas résolu dans notre vie. Par contre, pour celui qui accepte l’intégration et qui laisse l’évidence et l’éternel s’installer en lui, c’est vivre l’intégration dans la grâce la plus totale.

***La première des réalités pour vivre l’Amour au quotidien est d’arrêter de douter et de juger.***

Quand nous doutons, nous sommes dans une création de mouvement sous lumineuse, nous donnons de la vie à une illusion et nous établissons une limite à la libre circulation de l’Amour dans notre être.

C’est la même chose pour le jugement hâtif on peut émettre une opinion différente si on est en désaccord avec quelqu’un mais pas le condamner, là est la différence avec le jugement.

Si nous nous surprenons à juger ou douter transmutons la situation en l’amenant dans notre centre du chakra du Cœur. Laissons cette lourdeur se dissoudre et ne doutons pas un seul instant lors de cette transformation. Là est la clef de la dissolution. Laissons maintenant la joie, la paix se véhiculer dans notre esprit car nous sommes le Silence, l’Amour.

***Dans cette période de grand changement vibratoire, le normal et l’anormal comme en 3D, n’existe plus.***

Tout est conscientisé. Nous vivons actuellement des périodes de résurgences qui affectent notre esprit mais aussi des périodes de pleine conscience, ce qui est très déstabilisant pour certains. Pour vibrer avec le nouveau monde, nous devons lâcher prise, faire confiance au Divin, Nous devons accueillir ces nouvelles fréquences et nous détacher de l’ego qui nous maintient dans la souffrance…

La conscience est maintenant reliée au centre du chakra du Cœur. Tous les jours, relions notre conscience à la respiration du chakra du Cœur, afin d’installer une permanence d’expansion d’Amour. Cette reliance intime devient alors l’outil permanent de la conscience du Cœur, nous permettant d’accueillir dans l’Amour nos souffrances pour les dissoudre. N’oublions pas que lorsque nous sommes en respiration du chakra du Cœur, par la puissance de l’intention, nous sommes sans limites et reliés à la Source d’Amour qui est connaissance et guérison.

**Cette respiration du chakra du Cœur, véritable accélérateur et amplificateur de nos intentions est un outil d’Ascension vers la Cinquième dimension.**

***Ce qui est extraordinaire dans la respiration du chakra du Cœur, c’est qu’à l’inverse de certaines méditations qui demandent une maîtrise du mental par des efforts soutenus, cette respiration se pratique sans efforts particuliers et se vit doucement comme une grâce, en accueillant et en acceptant simplement l’énergie Divine par le Soi intemporel.***

Pour cela, lorsque la personne ressent une énergie dense de quelque nature qu’elle soit (une déprogrammation, comme une mémoire du passé qui ressurgit et qui provoque une légère relecture lors d’une phase d’intégration, une pensée angoissante, une colère, une création mentale imaginaire, un doute etc…), la personne se connecte au centre du chakra du Cœur et se laisse pénétrer en profondeur par la respiration du Cœur. Cette respiration purifie, et transmute tout ce que la personne y conduit par son intention.

Avec cette respiration, nous pouvons commencer à vivre avec un regard nouveau, intérieur et extérieur, un regard d’Amour sans conflit, sans croyance, sans jugement ni interprétation.