

Nous évoluons plus vite que nous ne l'avons jamais fait

Comment gérez-vous le changement vers une conscience plus élevée ? Suivez-vous la vague de conscience comme un surfer plein d'assurance ou bien vous sentez-vous plutôt ballotté par les énormes poussées d'énergie?

Si vous êtes comme moi, c'est un peu des deux.

Certains jours, je suis le flux en me sentant en paix et énergisée, d'autres jours je me sens submergée par la quantité d'énergie qui est autour de moi et en moi et il y a aussi des jours où je me sens épuisée et vidée par tous les changements qui se produisent. Ce que je ressens alors n'a rien à voir avec les symptômes habituels de l'Ascension ; dernièrement, ils sont beaucoup plus intenses.

J'ai remarqué cette intensité depuis que nous sommes passés à un niveau supérieur de conscience tel que prédit par les prophéties du calendrier Maya. Cela a commencé en mars 2011 et continue à s'élaborer. Cela nous donne la sensation d'être constamment à un moment de choix ; nous pouvons choisir de nous voir comme séparés ou de voir que nous sommes interconnectés ; nous pouvons choisir de vivre à partir de la tête ou nous diriger vers le cœur et nous pouvons aussi choisir de percevoir la vie comme une série de dichotomies ou plutôt de transcender la dualité et expérimenter l'unité.

De par mon expérience, le premier type de choix mène à devoir faire des efforts, à lutter et à souffrir tandis que le deuxième type de choix mène à la paix, la joie et l'amour. Cependant cela représente un défi alors que nous sommes encore bombardés par la programmation de conscience de masse et que nous essayons en même temps de gérer un changement de notre réalité.

Comment notre réalité est en train de changer

Comme nous nous élevons à un niveau de conscience supérieur, nous expérimentons le monde ainsi que nous-mêmes d'une façon différente. Ceci est du au fait que nous lâchons les vieilles identités, rôles et personnalités.

Lorsque nous abandonnons les croyances limitantes et les schémas malsains, nous n'entrons plus en relation avec les gens de la même manière. Les relations, le travail et même l'endroit où nous vivons peuvent être remis en cause.

De la même façon, notre ADN est reprogrammé et nos cellules deviennent plus cristallines; il n'est donc pas étonnant que nous ayons l'impression de perdre l'esprit (heureusement nous maîtrisons, bien que nous en soyons fatigué, tout comme je le suis).

Tout ceci peut être assez déconcertant pour le corps et l'esprit qui en général n'aiment pas le changement.

Mais comme nous agissons de plus en plus à partir de notre cœur et de notre âme, nous pouvons voir une perspective plus grande de la vie, nous savons que nous sommes guidé par le divin et nous nous réjouissons des surprises que la vie nous apporte.

Gérer le changement de Conscience

Gérer les montagnes russes de l'éveil spirituel demande d'énormes doses de confiance, ce qui n'est pas vraiment simple lorsque vous sentez que votre monde est sans dessus dessous.

Lorsque la réalité commence à se métamorphoser, on a tendance à s'accrocher et à essayer de garder le contrôle des événements, mais ceci ne fait que rendre la route encore plus inconfortable.

Il y a quelques années, j'ai rêvé (un de ces rêves qui semble si réel que vous savez qu'il se déroule vraiment mais à un autre niveau) que j'étais catapultée de mon lit très haut dans le ciel. J'étais aspirée tellement vite que j'en étais terrifiée, je luttais et me tordais pour essayer d'arrêter tout cela. Une voix douce me dit alors : "Tu avances d'une façon ou d'une autre. Tu peux avancer d'une manière facile ou difficile. Tu peux résister et lutter ou tu peux te laisser aller dans le courant." Je m'arrêtai de

lutter et commençai immédiatement à flotter au lieu de foncer à travers les airs - ce fut alors très paisible.

Lorsque je me réveillai, je compris que c'était un important message qui disait qu'il valait mieux se laisser aller au flux de la vie plutôt que d'y résister. Et à présent, ce message est plus important que jamais. Durant ces temps intenses de déplacements vers une conscience plus élevée, je trouve les aides suivantes :

~ Être avec le corps. Des changements rapides peuvent effrayer notre esprit et notre corps, nous devons donc rassurer notre corps du fait qu'il ne sera pas désintégré durant ce changement vers une vibration supérieure de lumière.

Respirer profondément, rire, passer du temps dans la nature, ressentir des sensations et des émotions, manger des aliments nourrissants, masser et passer une lotion apaisante sur le corps peuvent être des façons efficaces de rester connecté et présent dans le corps.

~ Rester dans le présent. Nombre d'entre nous font face au changement en étant sur-occupés, en ressassant le passé ou en planifiant le futur. Ceci nous distrait des étranges changements que nous ressentons mais cela nous tient aussi éloignés du présent qui est le moment où nous devrions nous trouver pour pouvoir aller de l'avant avec douceur.

Chaque fois que vous remarquez que vous n'êtes pas dans l'ici et maintenant, portez votre conscience dans votre corps, dans votre expérience et dans votre environnement et votre activité du moment. Cela vous aidera à rester dans le moment présent véritable.

~ Laisser aller la résistance. Effort, contrôle et déni sont toutes des formes de résistance. Si vous vous sentez tendu, rigide et sur la défensive ou comme si vous insistiez pour que quelque chose arrive, arrêtez simplement et respirez un moment. Changez votre énergie en une vibration d'or clair ou de claire lumière de façon à libérer toute énergie lourde ou résistante. Cela vous aidera à rester dans un état de non-résistance.

~ Faites confiance au processus. Vous avez choisi d'être sur la planète durant cette période afin de traverser ce processus d'éveil spirituel. Vous êtes exactement là où vous devez être. Chaque fois que je doute de ceci ou du processus, je me centre dans mon être spirituel - lieu dans lequel je suis connectée à la Source de toute Vie

- et je me rappelle qui JE SUIS. Restez connecté à votre être véritable et à votre vérité supérieure de façon à avoir confiance en vous-même et dans les changements qui se déroulent.

Lorsque je me concentre sur les suggestions précédentes, je ne sens pas la précipitation du temps ou de la conscience : Je ressens un sentiment de grâce, de liberté et de joie. Voyez donc si ceci vous soutient également dans votre processus de croissance spirituelle.

Merci à Gini Grey pour ce texte <http://ginigrey.com>

Merci également à Dahlia pour la traduction www.lapressegalactique.com