

Peurs et violences sont le flux quotidien des informations qui nous parviennent tous les jours :

Virus, abus, chômage, accidents, pollutions, nouveau virus, féminicides, infanticides, guerres, exodes dramatiques, etc, etc etc.

Certes depuis que l'humanité existe, il y a toujours eu ces manifestations de l'ombre, ces horreurs; mais nos moyens de communications modernes, en nous les relayant en temps réel, multiplient leurs effets. Cela augmente le repli sur soi, la peur rôde sournoisement, la méfiance vis-à-vis de l'autre s'installe.

On se « protège » et nous nous fabriquons ainsi plus ou moins, des carapaces bien sclérosées. L'énergie ne circule plus correctement.

Ce qui augmente l'énergie de la peur chez quelqu'un, épuisera ses surrénales et au final, si rien ne vient lever ce verrou, c'est le cœur qui lâchera dans un dernier sursaut.

Ce qui est valable pour une personne, l'est aussi à l'échelon terrestre.

En augmentant l'égrégore de peur, nous allons droit dans le mur.

Si diminuer sa consommation de réseaux sociaux reste un élémentaire à respecter, je vous propose ici autre chose, pour contre balancer ce poids immense qui nous est imposé tous les jours dans les nouvelles, à la radio, ou sur les réseaux « sociaux »

Ce poids invalidant et déstructurant en profondeur : c'est celui de la peur.

Or il n'y a qu'une chose qui puisse faire contrepoids à cette terreur, qui puisse relâcher la tension dans nos surrénales et celles de toute une planète. C'est l'énergie du Cœur.

Ce cœur empereur dont parle la médecine chinoise, ce pâle reflet de l'énergie céleste qui est en nous.

Cette joie profonde et originelle qui habite tout humain.

Cette petite flamme qui vacille doucement en attendant l'oxygène de notre souffle et que les vents agités de nos ruminations intellectuelles cessent, pour grandir, pour nous inonder, et pour nous montrer la voie à suivre.

La petite flamme n'attend qu'un peu de notre attention pour nous libérer, nous inspirer et tirer le meilleur de nous.

Si pour une personne cela change de nombreux paramètres dans sa vie physique, émotionnelle et spirituelle, je vous propose de nous unir et de prendre l'engagement de faire cette pause tous les jours dans nos journées, bien occupées, certes, pour le bien-être de TOUS (TES) et de TOUT ce qui vit à la surface de notre belle planète bleue :

Que Vous soyez Chrétiens, Souffistes, musulmans, Druses, Juifs, Bouddhiste, ou autres ou ...indécis;

Croyants en l'Humanité et en sa grandeur qui dépasse largement nos espaces temporo spatiaux, ou croyant en un Dieu, quelque soit votre Dieu.

Je vous invite à une union de prières:

1/ Pourquoi ce terme?

Parce que je n'en connais pas de meilleur:

*En effet prier pour quelqu'un c'est lui envoyer de l'amour, de l'énergie et être un relai entre les forces spirituelles en nous et autour de nous, et cette ou ces personnes.
(Derrière « forces spirituelles »: vous pouvez y mettre ce qui vous parle le plus.)*

2 / Ce n'est pas une méditation :

La méditation nous fait grandir en intériorité, et apporte des solutions à celui qui médite. Le bénéfice dans un premier temps en tout cas, est personnel, beaucoup plus tard viendra une onde d'énergie positive qui nous dépassera largement.

Par ailleurs nous ne mettons pas d'intention dans une méditation.

Or, Ici, il s'agit de s'unir pour que l'énergie collective soit porteuse d'amour et de compassion pour des êtres souffrants.

On ne cherche pas forcément une guérison physique: cela ne nous appartient pas. Nous prions pour que plus d'amour, de compassion entoure ces personnes et leur permettent de traverser leurs épreuves.

Nous pouvons les visualiser entourées de lumière et d'amour en même temps que nous récitons nos mantras, prières ou autre support à cette énergie d'amour que nous leur envoyons.

Nous sommes un relai, c est tout.

.

3/Quelles prières? : *Celle qui vous parle, qui parle à votre cœur d'enfant, toutes traditions confondues, bien évidemment.*

Il serait temps d'ailleurs que nous prions tous ensemble, avec nos "rites" différents.

UNI- VERS plus d'amour et de tolérance.

Ceux qui me connaissent savent que j'ai un côté "désespérément optimiste".

Alors, oui, je l'assume et je lance aujourd'hui cette chaine de prières pour des amis, des patients, des proches qui ne vont pas bien.

4/Concrètement: on fait comment?

Pas d'horaire fixe, pour que cela soit plus facile selon nos activités: matin et/ou soir.

Mais on s'engage à prier un 15 à 30 minutes tous les jours.

Quelque- soit votre fuseau horaire, et votre horaire cela peut donner une prière quasi continue.

Dans cette prière: nous récitons en conscience, nos prières habituelles: celles qui nous parlent vraiment et nous citons mentalement les prénoms des personnes, des pays, pour lesquels nous prions. Puis nous pouvons rester en silence, dans l'ouverture de cœur, et nous les visualisons entourées de lumière.

Si vous ne connaissez pas de prières, simplement répéter ce mantra au rythme de votre respiration apaisée :

AMOUR, PAIX, LUMIÈRE.

La force du groupe, c'est que tous et chacun portons quelques-uns, quelques-unes et que nous sachant reliés à un groupe, notre petite flamme aura en quelque sorte plus de force.

Pourquoi lancer cette chaîne de prière?

1/Parce que même si je suis médecin de formation, naturopathe etc etc, je suis avant tout un être de foi, d'une foi ouverte sur le monde.

La prière m'a beaucoup apporté tout au long de ma vie

La prière fait partie de ma vie personnelle et professionnelle.

On a prié pour moi, On prie pour moi, je prie pour d'autres, naturellement.

2/Je sais que nos connaissances si grandes soient elles sont limitées, mais que l'énergie d'amour surtout si elle est multipliée peut beaucoup: "la médecine soigne, l'amour guérit"...n'est-ce pas?

Certains de mes patients le savent d'ailleurs, je prie aussi pour eux.

3/Je sais qu'à plusieurs, nous pouvons plus.

4/ La science vient maintenant nous confirmer que prier, comme méditer fait aussi du bien à notre corps en modifiant en quelque sorte la chimie de notre cerveau, pour notre bien-être et le bien-être de tous! je vous ai déjà parlé de cela dans des articles sur mon site...Et surtout je ne suis pas seule à en parler!: C'est maintenant une certitude que les neuro sciences ont confirmé.

*Alors, amis, inconnus, si vous voulez priez pour mes patients, vos patients, vos amis, vos proches toutes ces personnes que nous connaissons et qui ne vont pas bien, rejoignez - nous **TOUS les jours un 15 à 30 minutes** pour offrir un peu de votre lumière à ces êtres en souffrance, et pour certains en partance sur un autre plan.*

Que la Lumière et la paix les accompagnent, ici et sur leurs chemins.

*5/ Effet secondaire toujours possible : en vous reconnectant à votre intériorité et en priant pour d'autres.....**vous risquez d'aller mieux!***

Je lance ce post comme une petite bouteille à la mer et j'espère que vous me donnerez des nouvelles.

C'est une invitation totalement libre, où je voulais vous rappeler l'importance de la prière, de l'ouverture du cœur, pour notre bien-être et le bien-être de tous.

Car nous sommes responsables de notre petite flamme intérieure, et il nous appartient de la tenir allumée, contre vents et marées.

Si nous sommes plusieurs à garder notre lumière intérieure active, l'ombre finira par diminuer.

Amour Paix Lumière

Christine.