



Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD



OSE – 5ème rencontre : La force intérieure de volonté et courage

Rencontre sous le thème de l'amplification de sa volonté personnelle d'agir dans la vie selon les besoins et aspirations profondes de son âme. Avec affirmation, méditation, et exercices pratiques.

Introduction

La force intérieure de volonté

« Le succès ne se mesure pas par la quantité matérielle de richesse accumulée mais par la capacité de créer à volonté ce dont vous avez besoin. » Yogananda

Il y a deux types de volonté en nous : la volonté de l'égo, c'est-à-dire de notre je conscient, et la volonté de notre être profond (âme). Comment faire la différence ou plutôt comment vérifier si la volonté de l'égo est un reflet de celle de notre âme ?

La volonté de l'égo peut provenir d'une influence extérieure et elle peut être motivée par nos blessures personnelles de rejet ou autres émotions négatives telles que l'orgueil, l'esprit de performance, du besoin d'être accepté, aimé etc. Par exemple, vous est-il arrivé qu'on vous pousse à faire des tâches qui ne correspondent pas à votre vibration d'être et que vous n'aviez aucune envie de faire, mais vous étiez incapable de dire non ? Et qu'en les faisant, vous ressentiez que l'action ne vous satisfaisait pas vraiment intérieurement, mais vous avez continué quand même, soit pour garder les apparences ou encore



Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

pour ne pas être rejeté ? C'est là un signe que vous avez besoin de vous aligner davantage avec vos aspirations d'âme.

De son côté, la volonté de l'âme est liée à une aspiration profonde d'agir dans le monde de manière à favoriser l'expansion de ses dons et qualités, pour favoriser l'évolution et



la croissance d'âme. Cette aspiration se manifeste sous la forme d'un appel intérieur. Cet appel nous invite souvent à sortir de notre zone de confort et d'agir à partir de vos ressentis plutôt que des habitudes ou manières habituelles de penser ou de faire. Lorsque vous réalisez que votre désir vient vraiment de votre « fond d'être », les obstacles à la manifestation de votre désir seront surmontés plus aisément, voire dissous, car votre volonté personnelle sera activée.

Pour que la volonté personnelle soit puissante et efficace, elle doit travailler sur les trois plans de l'être : au niveau physique, émotionnel et mental. Ce qui signifie un engagement du corps, de l'esprit et de l'émotion.

La volonté physique permet d'agir physiquement, et elle requiert de dépasser l'inertie,

La volonté émotionnelle consiste à dépasser les émotions négatives et de demeurer positif et enthousiaste face à notre aspiration/action ou projet,

La volonté mentale, c'est demeurer constante dans l'attention et la continuité de propos intérieur en demeurant fixé sur notre objectif.



Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

Ces trois volontés doivent être combinées pour être efficaces.

Ainsi, si vous ne démordez pas de votre détermination à être par exemple vrai, authentique et bon, en pensée, en action et émotions, même si des gens au passage vous irriteront ou vous provoqueront, vous allez demeurer vainqueur et fidèle à vos aspirations d'âme.

Comment savoir si les désirs de l'égo reflètent les besoins et aspirations de l'âme ?

Se mettre à l'écoute de ses ressentis, et la petite voix du cœur afin de confirmer s'il y a congruence entre le désir de mon égo et le besoin profond de mon âme. Autrement dit, il arrive que le désir de l'égo soit une porte pour nous ouvrir à la manifestation des volontés de notre être profond. L'écoute intérieure de nos ressentis est donc très importante pour vérifier si nos désirs et aspirations sont alignés avec l'aspiration de l'âme.

EXERCICE 1 Discerner entre un désir d'âme et de l'égo

Intériorisez-vous, pensez à un désir que vous avez en ce moment. Respirez profondément en allant dans le cœur. Vérifiez le degré d'intensité et d'enthousiasme qu'a ce désir dans votre cœur – par exemple sur une échelle 1 à 10 quelle est le degré de ferveur et d'enthousiasme? 1 étant faible 10 très fort.

Si la réponse est inférieure à 5, méditez davantage sur les motifs de ce désir, du pourquoi pour décider si vous abandonnez ce désir.

S'il est entre 6 et 10. Méditer sur ce qui vous empêche d'aller de l'avant pour l'accomplir ou encore identifiez quels sont les obstacles. Décidez intérieurement que vous allez maintenant agir pour aller de l'avant dans votre aspiration. Demandez que puis-je faire (action physique) ? Qu'est ce



Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

qui me soutient émotionnellement pour accomplir cela ? et comment puis-je rester dans la continuité de propos face à cette aspiration ?

Exercice 2 – Décret - affirmation

J'invoque la divine présence de mon Je Suis, et j'en appelle au cœur de la volonté divine dans le grand soleil central ainsi qu'à la divine mère du monde, et tous les êtres de lumière ascensionnés, j'invoque leur assistance pour amplifier la flamme de la volonté divine en moi.

Je suis la volonté manifestée

Je suis la volonté de perfection

Je suis la volonté si belle et juste

Je suis celui qui offre
l'abondance.

Viens, viens, viens flamme bleue
de volonté

Rends-moi garde-moi radieuse comme toi

Flamme de vérité vivante, flamme bleue d'éternelle jeunesse

Manifeste, manifeste, manifeste-toi

Je suis la volonté gouvernant aujourd'hui

Je suis la volonté donnant la connaissance

Je suis la volonté, suprême puissance

Je suis la volonté réalisant le rêve de Dieu





Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

Viens, viens, viens flamme bleue de volonté
Rends-moi garde-moi radieuse comme toi
Flamme de vérité vivante, flamme bleue d'éternelle jeunesse
Manifeste, manifeste, manifeste-toi

Je suis la volonté qui protège et bénit

Je suis la volonté qui chasse toute peur

Je suis la volonté qui agit parfaitement

Je suis la volonté qui donne la victoire

Viens, viens, viens flamme bleue de volonté
Rends-moi garde-moi radieuse comme toi
Flamme de vérité vivante, flamme bleue d'éternelle jeunesse
Manifeste, manifeste, manifeste-toi

Prière pour amplifier sa volonté et sa persévérance

Ô Père, mère éternelle, je te demande de tout mon cœur et de toute mon âme, d'amplifier ma volonté personnelle à réaliser les aspirations profondes de mon âme. Assiste-moi guide moi afin que je sois dans la confiance et la persévérance nécessaire pour accomplir la divine volonté.



Complétez en vous plaçant dans la posture du lac tranquille (viparita karani). Demandez à l'esprit saint guidance, force, confiance et courage.



Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

Optionnel : Durant la posture du viparita karani, Ajouter le mantra de Durga Om Dum Durgayé Namaha (108 fois) qui renforce le pouvoir personnel (et la protection).

Posture viparita Karani



S'asseoir de profil, les hanches près du mur, se retourner pour relever les jambes et appuyer les talons au mur. Relaxer les bras le long du corps. Demeurer dans la posture de 5 à 10 min ou jusqu'à ce que vous ressentiez le besoin de relâcher la posture. Pour redescendre, plier les jambes et se retourner sur le côté. Prendre quelques respirations avant de se relever puis se rasseoir. Lorsque les jambes sont engourdies, les redescendre en les gardant pliées, genoux vers le nombril. Cette posture régénère tout le corps tout en apportant les qualités de confiance, courage et volonté demandées durant la pratique.