

Extrait du livre

La Voie de la tortue *Etre et donner*

de Denise Kikou Gilliland
aux Edditions Favre ©2020

Comment ? Résumé de la pratique

Avec gratitude et sans effort, s'engager à pratiquer librement quelques minutes par jour. S'installer confortablement dans un lieu calme et silencieux, de préférence assis, les yeux fermés, les deux pieds bien à plat sur le sol, le dos droit. Mettre l'intention suivante « **Par le Silence, la Sensation et la Sagesse, j'active le meilleur de moi et je me mets au Service du plus grand bien de tous** »

Cette pratique est efficace quelle que soit la durée à laquelle nous nous y consacrons. L'important est de le faire régulièrement pour que cela engendre une transformation profonde et durable. Plus souvent nous vivons cet état d'harmonisation, plus il est facile à reproduire en toutes circonstances. L'objectif étant bien sûr, et idéalement, de le vivre en permanence.

Cet exercice est l'étape qui précède la pratique éco-spirituelle « La Voie de la tortue », la mise en condition. Mais elle se suffit à elle-même, et peut tout à fait en être dissociée.

Le SILENCE pour être et sentir.

Installer en soi le Silence. Respirer profondément. Faire taire notre bavardage intérieur, nos pensées, calmer notre corps en focalisant par exemple sur notre respiration. Goûter à la Paix profonde de notre simple présence silencieuse.

La SENSATION car le corps jamais ne ment.

Lorsque le Silence est installé, que notre mental est en paix, voyager dans notre corps et tout autour. Nous mettre en état d'éveil et de vigilance sensorielle pour percevoir toutes formes de sensations. Nous focaliser complètement sur nos perceptions internes et externes. Créer ainsi une résonance, parfois même une identification au sujet de notre perception jusqu'à devenir notre coeur, la fleur, l'air ou la terre. C'est ainsi que le sentiment d'UNITE prend naissance.

Du silence et de la sensation, découle la SAGESSE.

Lorsque nos sensations sont devenues conscientes, maintenir simplement cet état de Silence et d'éveil sensoriel en respirant profondément, tranquillement, pour laisser affluer la Sagesse. Elle peut apparaître sous forme d'images, d'idées, de sentiments, d'odeurs, de goûts, de sons. Tous nos sens sont en éveil pour l'accueillir, sans jugements, sans attentes, complètement présent à nous-même, conscient et tranquille. C'est ainsi que le sentiment d'AMOUR universel prend naissance.

*La Sagesse installée, l'unique voie est de se mettre
au SERVICE*

Silence, Sensation et Sagesse sont générateurs d'Amour. Il est un puissant moteur. Sans effort, simplement parce qu'il nous habite et que nous sommes conscients du UN, nous choisissons de nous mettre à son Service. Nous pouvons alors rêver à quelque chose qui nous tient à coeur, générer des visions et des sensations idéales qui nous font du bien, nous ressentir en pleine santé, plein de vitalité et de joie. L'enjeu est de nous mettre au Service du lumineux, que ce soit pour nous, pour un autre ou pour l'environnement.

Il y a différentes façons d'être au Service de l'Amour. Par un geste, une parole, un sourire. Dans une pratique méditative et intérieure, c'est par la visualisation, par l'imagination que nous nous offrons la perfection d'Être. Notre cerveau ne fait pas la différence entre la réalité vécue et la réalité imaginée. Tout commence par l'intention. **La puissance de la pensée génère une réalité virtuelle qui est la prémisse à sa concrétisation dans la matière.**

« Écoute ce Silence
merveilleux et fluide
Sa palpitation
Sa pleine présence.

Remplis de lui, tu es, l'ami !

Écoute, regarde, ressens!

Toutes perceptions en éveil
Le silence t'habite
Partout...
dans les détails de l'être
dans les entrailles du vivant
chaque parcelle de toi respire
Tu es en vie
Silence...
Tout est dit ! »

*Message de Tortuga, guide tortue.
Canalisé par Kikou. Besozzo 2019*