

Adamael van Singer

+41 (0)79 821 91 33

[contact@adamael-therapeute.ch](mailto:contact@adamael-therapeute.ch)

[www.adamael-therapeute.ch](http://www.adamael-therapeute.ch)

Ce texte peut être partagé tel quel, intégralement avec la mention de mon nom et du site Web – merci.

Septembre 2023



**« LA FOCALISATION EST UNE ENERGIE QUI STRUCTURE VOTRE REALITE. LA FOCALISATION CONSTRUIT ET FACONNE LA DIRECTION. SANS UNE VERITABLE FOCALISATION, VOUS TENEZ A L'ECART L'ENERGIE ESSENTIELLE DE LA CONNEXION INTERIEURE ET DE LA CROISSANCE QUI EN DECOULE »**

Michael Roads, de son dernier livre « Pan .... Et moi », chapitre 3, 2023

\*\*\*\*\*

J'ai été ravie en lisant ces quelques lignes de Michael / Mixael Roads.

Je pense qu'il a profondément raison dans son approche.

Depuis des années, vraiment des années, je pratique une approche très similaire, voire similaire.

Beaucoup de personnes ont, je pense, de la peine à expérimenter ces différentes notions – et que le problème vient des diverses définitions qui leurs sont données.

Personnellement je n'ai jamais cherché à définir ces termes – je ne saurais pas les définir, et en fait cela ne m'intéresse pas.

Par contre, ce qui me passionne est l'expérimentation, l'expérimentation intérieure. Qu'est-ce que je perçois en moi lorsque j'expérimente la focalisation : quelle énergie j'utilise, où est-ce que je vais la chercher ? Où est-ce que je me place à l'intérieur de moi afin de me concentrer, de trouver mon point de rectitude, mon point de droiture, puis de me focaliser sur ... donner une direction à ...

Mon attention (l'attention aide l'observateur éveillé en moi) puis à l'Être que je suis de ressentir, de savoir, d'entendre quelle direction serait judicieuse à mettre en place.

Je me concentre, je me centre, je me rassemble, puis je me focalise, je place ma direction, ce qui inévitablement met l'énergie en mouvement, afin qu'elle me serve et ainsi crée, crée une réalité, ma réalité, celle qui me rend service ....

L'énergie me rend service – l'énergie en moi de ce qui est, du Tout et Un.

L'attention : Percevoir ressentir savoir .... Et le cycle peut recommencer à ma convenance, à la convenance du Créateur que chacun et chacune est.

Le désir / les désirs sont rattachés aux attachements, à l'émotionnel et non au ressenti du cœur, et non au mouvement de l'énergie du Tout et Un.

Il y a plusieurs manières de ressentir sa rectitude, de soutenir l'attention, la possibilité d'écouter ce qui est essentiel pour vous, afin, finalement de soutenir la focalisation :

Je vous propose depuis quelques temps déjà cette grande phrase de Ramtha :

Make the unknown known

et / ou

Go Beyond – beyond - beyond

Je vous propose depuis un certain temps déjà de ralentir vos rythmes de vie, afin d'écouter le murmure de votre cœur.



Je vous propose depuis bien longtemps déjà de vous créer des espaces de méditation, de Beauté, afin de relaxer votre mental, votre corps et ainsi de favoriser l'écoute du murmure du cœur.



Respirer consciemment est une autre possibilité,



écouter de la musique, se balader en conscience, sans recherche de performance....

Recherchez ce qui vous fait du bien de manière naturelle.