

Le 2^{ème} PLAN DE L'EXISTENCE



Le Deuxième Plan de l'Existence se compose de matériaux organiques (vitamines, plantes, arbres, lutins et élémentaux).

Le Créateur a mis à notre disposition tous les éléments du ce plan, tellement diversifiés, qui nous nourrissent le corps et l'esprit, nous soignent, et chaque élément à ses propres vertus.

LES VITAMINES

Les **vitamines** font partie de ce plan et sont essentiels à notre vie. Les vitamines sont des substances organiques qui sont nécessaires à l'organisme et que l'homme ne peut synthétiser en quantité suffisante. Elles doivent être fournies par l'alimentation. Les vitamines n'apportent pas de calories, mais elles interviennent dans la plupart des réactions chimiques de l'organisme.

Certaines vitamines font partie du système antioxydant : la vitamine C, la vitamine E et la provitamine A. Elles sont un atout essentiel dans la lutte contre les radicaux libres qui provoquent le vieillissement de l'organisme et l'apparition de maladies telles que les maladies cardio-vasculaires ou encore certains cancers.

Les vitamines sont divisées en deux groupes :

- Les vitamines hydrosolubles (B1, B2, B3 ou PP, B5, B6, B8, B9, B12 et C), qui ne peuvent être stockées par l'organisme,
- Les vitamines liposolubles (A, D, E et K), qui peuvent être stockées dans le foie et dans les tissus graisseux.

Notre besoin en vitamines peut augmenter lorsqu'on vit une période de stress ou d'anxiété. Une activité physique intense, la période de croissance, la grossesse, l'allaitement ou encore la prise de certains médicaments sont également des facteurs qui prédisposent à une augmentation des besoins vitaminiques.

Sur un plan symbolique, les vitamines nous donnent la sensation d'être aimé. Si nous en manquons ou que le corps ne les absorbe pas, ce dernier crée un déséquilibre avec le deuxième plan de l'existence. Il en résulte une sensation de manque d'amour dans le corps.

LES PLANTES

Les **plantes** font partie de ce plan. L'usage des plantes à des fins thérapeutiques, est une pratique ancestrale. En inhalation, en décoction, en infusion... il existe plusieurs formes pour utiliser les plantes, on parle de **Phytothérapie**.

La Phytothérapie : une science à la fois ancestrale et moderne

La phytothérapie vient du grec et signifie « soigner par les plantes ». Elle repose en partie sur une pratique traditionnelle, fondée sur l'utilisation ancestrale et locale des plantes.

Elle puise notamment ses origines dans la pharmacopée chinoise et la pharmacopée indienne (ayurvéda). L'usage des plantes pour soigner des maladies est également mentionné dans des textes sumériens datant du III^e millénaire av. J.-C.

Les plantes médicinales renferment de nombreux actifs (plus de 250) qui ont des activités thérapeutiques complémentaires ou synergiques. Ces actifs ont été étudiés et reproduits chimiquement pour être incorporés de nos jours dans de nombreux médicaments.

En phytothérapie, la plante est utilisée en partie ou entière, sous plusieurs formes.

Une autre méthode thérapeutique basée sur les plantes est appelée **aromathérapie** et constitue une branche de la phytothérapie. L'aromathérapie utilise l'essence aromatique des plantes pour prévenir et soigner certaines maladies mais aussi pour aider le corps à se détendre.

Elle consiste à recueillir les principes actifs des plantes par un processus complexe de distillation à la vapeur d'eau pour en récupérer la forme liquide et concentrée que l'on appelle « **huile essentielle** »

Les **levures**, les **champignons** et les **bactéries** résident aussi sur ce plan. Les levures et les bactéries apparaissent naturellement dans le corps et ne sont ni bonnes ni mauvaises. Cependant, il est important qu'elles soient équilibrées. Le corps humain sollicite ce dont il a besoin. Si une personne a un taux d'hydrates de carbone (sucre) bas, elle manquera d'énergie et sera en demande. Pour nous sentir en harmonie avec le deuxième plan, le corps doit être équilibré.

L'ENCENS

L'**encens** est présent depuis des millénaires lors des offices religieux. Il est aujourd'hui utilisé pour d'autres fonctions comme la purification, la protection, la méditation, la thérapie aromatique...

L'encens est originellement de la résine produite par un arbre appelé oliban. Ce que l'on nomme encens aujourd'hui n'est donc qu'un mélange composé de différentes résines végétales et poudres de plantes mélangées à des huiles essentielles, sachant que les huiles essentielles ont les mêmes pouvoirs bénéfiques et thérapeutiques que les poudres de plantes.

Comme toute utilisation des éléments de ce plan, il est important de relier le pouvoir de l'encens au Créateur, afin de ne pas être relié avec un serment de ce plan.

LA RÉCOLTE DES PLANTES

Cueillir la plante avec respect et en étant connecté au Créateur est un réflexe magnifique à développer pour bénéficier de la puissance de la plante.

L'amour, la joie, le bonheur et le respect sont les clés qui nous permet de vraiment comprendre les plantes et les arbres. Quand nous nous en servons pour la guérison, qu'ils soient cultivés ou qu'ils poussent à l'état sauvage, nous ne devons pas oublier de les récolter avec respect.

Lorsque vous les récoltez, parlez-leur en sortant de votre espace et en vous connectant à la force créatrice ; par le biais du Créateur de Tout-ce-qui-est exprimez vos besoins et demandez-leur la permission de les cueillir. Il devrait vous répondre et vous diriger vers la plante qui vous sera le plus utile pour le but recherché. En cueillant la plante restez connecté au Créateur, revenez au moment où la plante était une graine, déversez de l'amour et des bénédictions dans cette graine, puis visualisez-la grandir avec cette amour jusqu'à sa forme actuelle. Cela donnera plus de puissance à la plante.

BÉNÉDICTION DE LA NOURRITURE

Quand vous achetez des herbes, des vitamines ou de la nourriture, demandez au Créateur de Tout-ce-qui-est si elles agiront pour votre plus grand bien. Nous pouvons le déterminer en nous connectant au Créateur tout en tenant le produit et en demandant simplement si la puissance nous convient.

Si la substance passe le test, elle doit être bénie avant usage pour garantir un maximum de puissance, d'efficacité et de qualité. Étant donné que tout a une conscience et que nous absorbons cette essence quand nous la consommons, il est préférable de bénir tous les aliments avant de les manger. Si ces substances n'ont pas été traitées avec le respect qu'elles méritent, les bienfaits seront réduits. Les aliments génétiquement modifiés, en particulier le maïs, ont une conscience qui pourrait nous être néfaste. Si la question concerne la provenance de l'aliment, remontez dans le temps et bénissez-le à partir de son origine.

MANGER EN PLEIN CONSCIENCE (mindful Eating)

Dans les pays où la nature est abondante et bon marché nous avons tendance à oublier que manger à sa faim tous les jours est un luxe. Cette abondance contribue à nous faire manger en "mode automatique", elle nous transforme en consommateurs.

Dans un travail axé sur la pleine conscience et les valeurs, il est important de prendre en compte cet aspect lorsqu'on mange. Manger en conscience c'est être focalisé sur les sensations et aussi sur les émotions associées au fait de pouvoir satisfaire ce besoin vital. Mais également d'amener de la gratitude autour de l'acte de manger.

Cette gratitude peut être destinée au Créateur qui nous offre toutes les conditions pour nous nourrir de manière respectueuse, à la nature qui nous permet de déguster des fruits juteux, à la personne qui a cuisiné le repas avec amour, à l'artisan qui a réalisé un produit de qualité, etc. Le rite de gratitude lors des repas est présent dans plusieurs religions.

Pratiquer le mindful Eating, c'est retrouver son regard d'enfant sur les aliments: admirer leurs couleurs, leurs textures, leurs odeurs, leurs chaleurs... il s'agit de redécouvrir le vrai goût des aliments, de réapprendre comment ils se mangent : avec toute l'attention, tout le respect dont nous sommes capables. Et donc de sortir de ses automatismes en mettant en place d'autres attitudes plus respectueuses de notre rythme et besoins. En étant conscient de pourquoi et de ce qu'on mange, on peut renouer une relation saine à la nourriture et retrouver le plaisir de manger. Sans se priver.

Manger en pleine conscience, être pleinement attentif à ce qui se passe en vous et autour de vous durant vos repas, est une forme de méditation formelle appliquée à la vie quotidienne.

VOTRE INTENTION EST IMPORTANTE

À chaque fois que vous mangez ou que vous buvez un aliment vous utilisez un des 3 premiers Plans de l'existence ! Si dans votre pensée l'aliment a le pouvoir de vous soigner, de vous guérir, alors vous utilisez directement le plan inférieur correspondant, et vous pouvez porter un serment ou un engagement qui vous reliera à ce plan.

C'est votre intention qui compte, c'est un mode de pensée à acquérir, qui deviendra un réflexe. L'idée est de s'arrêter un instant avant de commencer à manger pour mettre une intention, ou pour reciter une prière, demander au Créateur de bénir le repas ou exprimer sa reconnaissance pour la nourriture dont le Créateur nous a comblé.

LES ESPRITS DE LA NATURE

Les plantes et les arbres ont des esprits qui les protègent, ce sont les lutins et des élémentaux qui résident sur le deuxième plan.

Même si les lutins ne font pas partie de votre système de croyance, plus vous entrerez en état Thêta plus vous aurez la capacité de voir ces sortes d'énergie à l'œil nu.

Ayez un bon discernement en travaillant avec L'énergie des lutins parce que ce sont des êtres extrêmement puissants qui ne fonctionnent pas de la même manière que les humains. Ils sont malicieux et extrêmement curieux et aiment tout autant nous ennuyer que nous aider.

Si nous invoquons et utilisons directement l'énergie des élémentaux du deuxième plan dans une manifestation, ils demanderont quelque chose en retour pour cette manifestation et nous serons relié au deuxième plan par un serment ou un engagement. Les élémentaux ont parfois peur de nous et ne se montreront pas, car ils nous considèrent comme des prédateurs.

Les personnes qui travaillent exclusivement sur ce niveau sont parfois appelées magiciens.

VIDÉOS À ÉCOUTER

<https://www.youtube.com/watch?v=B2oK2tIDmSc>

<https://youtu.be/Zsld--5ftQI>

<https://www.youtube.com/watch?v=uTdqbROr478>