

Les insultes seraient-elles des cadeaux ?



Autrefois vivait un grand samouraï qui consacrait sa vie à enseigner la tradition aux jeunes. Il était réputé pour sa sagesse. On murmurait même qu'il était capable d'affronter n'importe quel adversaire.

Un jour arriva un guerrier réputé pour son manque total de scrupules. Il était célèbre pour sa technique de provocation : il attendait que son adversaire fasse le premier mouvement et, doté d'une intelligence redoutable, il contre-attaquait avec la rapidité de l'éclair.

Ce jeune et impatient guerrier n'avait jamais perdu aucun combat. Comme il connaissait la réputation du samouraï, il était venu pour le vaincre et accroître ainsi sa gloire.

Tous les étudiants du sage étaient opposés à l'idée de ce combat mais le Maître accepta le défi.

Ils se réunirent tous sur la place de la ville et le jeune guerrier commença à insulter le vieux Maître. Il lui lança des pierres, lui cracha au visage, cria toutes les offenses possibles et imaginables, y compris envers ses ancêtres. Pendant des heures, il fit tout pour le provoquer, mais le vieux resta impassible.

À la tombée de la nuit, épuisé et humilié, l'impétueux guerrier se retira.

Dépités d'avoir vu leur Maître accepter autant d'insultes et de provocations, les élèves le questionnèrent :

« Comment avez-vous pu supporter une telle indignité ? Pourquoi ne vous êtes-vous pas servi de votre épée, quitte à perdre le combat, au lieu d'exhiber votre lâcheté devant nous tous ? »

Le maître répondit : *« Si quelqu'un vous tend un cadeau et que vous ne l'acceptez pas, à qui appartient le cadeau ? »*

« À celui qui a essayé de le donner », répondit un des disciples.

« Cela vaut aussi pour l'envie, la rage et les insultes », dit le Maître. « Lorsqu'elles ne sont pas acceptées, elles appartiennent toujours à celui qui les porte dans son cœur. »

Comprenez que c'est l'attachement aux mots (maux) qui nous affectent. Cela affecte ensuite notre cœur, 'nos corps', ce chakra précieux qui est à la source de notre énergie et de notre vibration.

Lisez donc « Le livre de Thot » qui place l'homme dans sa contribution au divin, vous et votre relation avec le GRAND TOUT. Ce message date d'une époque plus pure, plus juste et équilibrée.

N'oubliez jamais que l'eau est toujours plus pure à sa source qu'avant d'arriver à la mer. Votre source, votre naissance sont l'origine de votre eau.

Le chakra du cœur (Anahata) : quelles sont les conséquences des déséquilibres du chakra du cœur ?

En sanskrit, la signification d'Anahata est amoindrir les peines. Si votre chakra du cœur est équilibré, alors vous ressentez non seulement de l'amour (pour votre chat, chien, partenaire, enfant, etc) mais aussi de la gratitude et de la bienveillance. La vie est un terrain de jeu qui fourmille d'expériences nouvelles à accueillir. Les choses peuvent changer et cette impermanence ne cause pas d'anxiété.

Un Anahata déséquilibré provoque des réactions antagonistes.

D'abord, tout le contraire de l'amour : jalousie, rancœur (rance cœur), indifférence forcée qui conduit à la solitude, crainte de l'autre, refus d'aimer à nouveau. L'attachement peut aussi se produire pour une expérience passée encore douloureuse, qui devient alors votre référence. Le chakra du cœur fermé peut pousser à un autre extrême, l'excès d'amour : impatience, passion pour tout et n'importe quoi.

Quelques exemples du chakra du cœur fermé :

- Éprouver de la jalousie devant les jeunes mariés mais proclamer son célibat comme conviction personnelle.
- Se trouver une meilleure amie en 5 minutes chrono ou rencontrer l'homme de sa vie sur internet, au bout d'une discussion de dix minutes.
- Se détester, détester sa vie, son passé, son histoire.
- Maudire son ex qui a eu l'audace de cesser de m'aimer.

- Refuser d'aimer, refuser d'ouvrir son cœur et fuir les relations pour se préserver.

Heureusement, avec les chakras, rien n'est définitif. Grâce à la méditation, aux pierres et minéraux, à des asanas dédiés (postures de yoga), vous pouvez ouvrir ce chakra très important... Et vous constaterez des symptômes très étonnants.

Ouverture du chakra du cœur : symptômes

Accrochez vos ceintures !

L'ouverture du chakra du cœur provoque des symptômes forts. Tellement forts, qu'ils pourraient en devenir même effrayants. Quoi de plus normal puisqu'ouvrir ce chakra, c'est un peu comme ouvrir la boîte de pandore des émotions passées et/ou refoulées.

Si cette information vous effraie et que vous hésitez à franchir le pas, dites-vous que traîner des émotions refoulées toute sa vie, avec le risque de se faire piloter par elles, n'est pas une situation confortable du tout. Et puis, comme disait ma grand-mère pour me consoler d'une rupture amoureuse : « *Il vaut mieux pleurer une bonne fois pour toutes que vivre aigri toute sa vie* ». Et elle avait raison.

Quel que soit le moyen que vous avez choisi pour ouvrir ce chakra et quelles que soient les raisons qui vous ont poussé à le faire, vous ressentirez de la tristesse, de la peine. Des larmes sortiront, voire des sanglots. Une fatigue intense risque de s'installer, mêlée à diverses angoisses.

Toute votre histoire sera alors nettoyée... vous vivrez une période un peu confuse : faut-il aimer les personnes qui vous ont fait du mal, pardonner à votre ennemi juré, refaire confiance à nouveau ? Toutes ces étapes dureront environ une semaine, selon la quantité d'émotions stockées dans votre coffre-fort Anahata.

Elles sont le prix à payer pour ouvrir ce coffre-fort sacré, le vider, le nettoyer puis lui permettre de rayonner à nouveau dans des expériences nouvelles.

Comment ouvrir son chakra du cœur ?

Les intentions positives

Les chakras, comme les pierres fines, adorent les intentions positives qui agissent comme une programmation « je m'ouvre à l'amour », « je me fais confiance », « je suis sur le bon chemin, tourné vers l'avenir », « je suis une belle personne », « j'éprouve de la compassion », « je sais aimer et être aimé », « j'aime la personne que je suis ». Pour appuyer le pouvoir de ces phrases puissantes, visualisez la couleur verte, couleur fétiche de l'Anahata.

Ouvrir son chakra du cœur avec le yoga

Avec l'expérience, l'observation suffit à diagnostiquer l'état d'un système de chakra. Le dos rond chez une personne en bonne santé est sans doute

l'indicateur le plus évident pour le chakra du cœur. Cette façon courbée de se tenir est comme une façon de crier au monde « je protège mon chakra du cœur ».

Les postures du cobra et du guerrier sont très utiles. De façon générale, tous les mouvements qui ouvrent la poitrine sont recommandés.

La relaxation dynamique en sophrologie

Les exercices de sophrologie peuvent aussi aider à débloquent l'énergie bloquée dans ce système. Hausser les épaules ou « pompage » des épaules par cycle court, faire les moulinets avec les bras, etc. Pour ouvrir le chakra du cœur, rien de tel que les exercices qui étirent la cage thoracique, en long, en large.

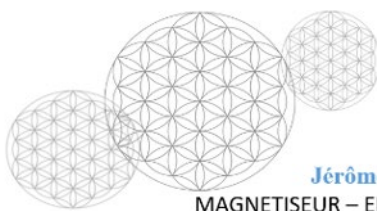
La méditation, les couleurs et les pierres naturelles

Nous ne pouvons que recommander une pratique quotidienne de méditation. Elle permet de laver le corps et l'esprit des tensions accumulées au cours de la journée et qui pourraient, faute d'évacuation, bloquer les énergies, provoquer des douleurs, etc.

5 minutes suffisent. Internet regorge de vidéos très bien faites sur des méditations guidées. Le chakra du cœur est de couleur verte. Il conviendra donc de visualiser cette couleur dans sa méditation.

Mais ce qui résonne encore le mieux avec la machine à battements, ce sont les pierres naturelles.

Pourquoi ? Contrairement à nous, les pierres naturelles vibrent toujours sur la même fréquence. Journée chargée ou pas, leur niveau d'énergie reste le même. Porter sur soi un bijou de lithothérapie équilibré, à même la peau, agit comme une boussole pour tous les chakras, et particulièrement celui du cœur.



Jérôme Lesauvage
MAGNETISEUR – ENERGETICIEN
+32 499 770 862
lesauvagejerome@hotmail.com
En privé ou à domicile