

Ton âme te parle...

18 juin

Tu es bouleversé par l'attitude de ceux qui t'entourent. Ta raison ne fait que te murmurer ; « Il ne devrait pas agir ainsi ou parler ainsi ».

Calme ton esprit, fais taire ta raison, même si tu ne comprends pas pourquoi cette expérience a lieu.

Ferme les yeux et reviens à ton espace de paix. Viens me retrouver un instant afin de faire le point. Prends le temps de ressentir ma présence, d'entendre mon souffle uni au tien.

Le scénario que tu vis présentement n'est que celui qui se joue à l'intérieur de toi à ton insu. Tu juges qu'on t'a manqué de respect, sais et acceptes que dans une de tes sphères de vie, tu fasses de même. Je sais que c'est difficile à accepter et je veux t'aider à comprendre l'importance d'accepter.

Accepte que hors de ton contrôle il existe des actions que tu fais inconsciemment sans t'en rendre compte. Il est plus facile pour toi de te pardonner, une action qui n'est pas consciente, n'est-ce pas ?

Prononce ceci : « Je me pardonne des actions ou des paroles que j'ai faites ou dites inconsciemment, qui me blessent sans m'en rendre compte. » Désolé, je m'excuse, merci, je t'aime... Tu connais ces paroles d'ho'ponopono bien sûr.

En étant maintenant consciente de ce que tu nommes des erreurs, il est plus facile de pardonner à ceux qui ont servi de miroir et qui eux aussi ont agi inconsciemment. Bien sûr ta raison va vouloir remettre en question le fait qu'eux l'ont fait consciemment, c'est son rôle de prendre ta défense et de te donner raison.

Accepte que tous deux aient raison et qu'il est préférable et plus agréable de penser qu'eux aussi sont comme toi des êtres en évolution qui apprennent ou la conscience les ramène à l'ordre. Vous êtes des êtres blessés qui réagissent par la condamnation de l'autre pour éviter de toucher à sa propre souffrance.

Transformer les scénarios et s'ouvrir à une nouvelle conscience

Je t'invite à revoir le scénario qui te bouleverse et voir ce que tu aurais pu changer avant que l'évènement arrive et déclenche ce bouleversement. Ferme les yeux et effectue cet exercice dans le calme de ton cœur. Tu vois qu'il y avait d'autres solutions que tu aurais pu adopter, parce que là tu es consciente et que tu es dans ton cœur.

La vie offre toujours une deuxième chance de changer, de revenir sur tes gardes, de découvrir tes forces à pouvoir transformer des scénarios inspirés par la peur plutôt que par la foi, l'amour et la confiance.

Reste un moment pour te pardonner à toi-même qui vient de réaliser que les choses, les évènements peuvent être différent avec un nouveau regard, une nouvelle conscience pour changer ta vie et ses scénarios.

Adopter le regard de compassion et partager la nouvelle histoire

Tu ne peux changer les autres. Le seul pouvoir que tu as c'est d'adopter un regard de compassion et de compréhension et ce regard provient de toi, de ton espace de paix. Tu peux maintenant leur pardonner, puisque comme toi, ils ne savaient pas ce qu'il faisait. Ils étaient aussi inconscients de l'impact des gestes ou des paroles peuvent avoir sur les autres et sur soi-même.

Ton rôle aujourd'hui est de partager cette nouvelle vue sur le scénario avec eux, choisir une nouvelle histoire qui n'en bouleverse aucun.

