

Libérée, délivrée !

« COMME UN VOL D'HIRONDELLES
ÉCHAPPÉES DE LA POUBELLE ! »

L'émotion est le résultat d'une expérience. Et le plus souvent, l'émotion est une résurgence du passé. Celui qu'a aussi exprimé cette idée, bien avant Joe, juste comme je souhaite que tu l'entendes, c'est encore Swami Prajnanpad, au siècle dernier !

Décidément, il m'accompagne et m'inspire tout au long de ce voyage. Je réalise que je l'ai rencontré lors de sa venue en France quand j'avais 7 ans. C'était avec mes parents et Arnaud Desjardins. Un destin prédestiné qui m'a remis son livre entre les mains ? Je ne cherche pas à comprendre et je me laisse accompagner avec délicatesse. Te livrer ce texte me permet de replacer l'enseignement de Joe Dispenza comme une évolution au XXI^e siècle des traditions ancestrales des mondes anciens et des approches millénaires des chemins de la sagesse.

Quand Joe dit le passé libéré de sa charge émotionnelle, c'est la sagesse, il s'inscrit véritablement dans cette démarche mystique qui rassemble toutes les religions du monde et nous révèle notre esprit divin !



« L'EMOTION »

« L'émotion n'est rien d'autre que le résultat du passé, qui essaye de se projeter dans le présent sans y parvenir.

Quand quelqu'un meurt, nous ne voulons pas regarder le fait en face parce que cette mort nous rappelle que tout le monde doit mourir. Nous ne voulons pas considérer le fait que nous aussi nous pouvons mourir. Nous n'aimons pas celui qui nous le rappelle, d'où la violence de notre réaction.

« La plupart du temps,
le chagrin est égoïste. »



L'émotion nous fait trembler sur nos bases et nous devenons maladroits. Nous faisons des choses dépourvues de sens, nous étant mis hors de nous-mêmes. L'un jeûne, l'autre rompt le jeûne, un autre est tellement surexcité qu'il se tue, un autre fait des choses insensées, qu'il regrettera par la suite. Le sentiment d'avoir perdu quelque chose est en cause et personne ne veut perdre. Nous dési-rions nier le fait que tout ce qui vient s'en va. La plupart du temps, le chagrin est égoïste. Nous pleurons celui qui est mort seulement parce que nous sommes privés de son aide, de son assistance, de sa compagnie, etc. L'action correcte consisterait soit à évaluer la vie de celui qui est mort, et surtout les buts qu'il poursuivait, soit à accepter le fait qu'il n'est plus et voir ce qu'il convient de faire. La moindre des choses serait de ne tirer aucun avantage personnel de sa disparition.

Acceptez le passé. Ainsi vous pouvez accepter le présent. Le simple fait qu'une pensée soit venue montre que le mental s'est éloigné du présent, de l'objet, de la Réalité. Quand vous effectuez un travail, votre corps et votre esprit doivent y être totalement engagés. Les pensées étrangères à l'action n'ont aucune place. Si une pensée surgit, dites : « Attends, je vais m'occuper de toi dans un moment », et continuez votre travail. Si la pensée persiste, arrêtez de travailler, occupez-vous-en, et après en avoir fini, reprenez votre travail. Si vous avez l'esprit ail-leurs, vous n'atteindrez pas le but que vous vous proposez en travaillant, ou vous ferez un mauvais travail. On ne peut courir deux lièvres à la fois.

Quand nous voyons une chose comme elle est, nous n'éprouvons ni émotion ni excitation. Dans le cas contraire, nous commençons à affirmer ou à nier quelque chose avec passion. La passion dans l'affirmation ou dans la dénégation est le signe que quelque chose, quelque part, ne va pas. Quand une personne parle de manière véhémement ou sans calme, cela montre qu'elle est attachée à ce dont elle parle. La réciproque cependant peut ne pas être vraie. Rien ne prouve qu'une personne extérieurement calme ne soit pas attachée. Car si vous montrez à quelqu'un que sa véhémence dans l'affirmation ou la négation est un signe de faiblesse, il cessera d'être véhément. Mais il ne s'ensuit pas nécessairement qu'il aura surmonté sa faiblesse, parce que le mental, quand un de ses artifices a été découvert, le remplace immédiatement par un autre plus subtil encore. Pourquoi fait-il cela ? Parce qu'il lui faut exister. S'il existe, il vous empêche de voir les choses comme elles sont. Il ne se laissera jamais supprimer s'il peut l'empêcher.



L'émotion est différente du sentiment, qui fait que l'on se sent un avec l'objet. L'émotion, de la manière dont nous la ressentons, est impure. Le sentiment est pur. Si on ôte son impureté à l'émotion, elle devient une émotion pure, c'est-à-dire un sentiment. Cette impureté est due au fait que nous ne voyons pas les choses comme elles sont. Nous les voyons d'une manière partielle, ou bien nous voyons quelque chose qui ne s'y trouve pas, quelque chose que nous désirons voir. Si nous voyons une chose comme elle est, nous avons un sentiment d'unité avec elle.

Le pour et le contre d'une situation, vous ne pouvez les voir que si vous voyez la situation dans tous ses aspects :

« Ceci », « Ici », et « Maintenant » vous concernent directement. « Cela », « Là-bas », « Ensuite », tous ceux-ci sont incorrects. L'intellect doit être aiguisé par l'action à chaque instant, ici et maintenant, avec ce qui vous concerne. Quelle est la pierre de touche sur laquelle aiguiser l'intellect ? Si vous êtes per-turbé ou non, en agissant. Voilà le critère. Si vous restez calme, sans trouble, sans agitation et serein, alors l'action est correcte.

Il n'est pas nécessaire de rester intellectuel et froid. Il peut y avoir un sentiment. Il y a une différence entre le sentiment et l'émotion. L'émotion vous laisse dans un état d'agitation : vous vous sentez triste ou joyeux. Tandis que le sentiment vous donne l'unité ou le contact avec l'objet. Il ne laisse pas de trace derrière lui.

Paroles de Svami Prajnanpad

- Essayez seulement d'être vous-même et faites attention à ne pas être emporté par vos impulsions émotionnelles. Souvenez-vous de la différence entre flotter avec le courant et être emporté par lui.
- Ne confondez pas égalité et uniformité.
- Acceptez ce qui arrive simplement parce que cela arrive.
- Puisque c'est arrivé, vous ne pouvez l'annuler. « Alors ? » C'est ici ! Acceptez ou rejetez ! Pouvez-vous dire : « Non, ce n'est pas arrivé » ? Impossible ! Alors, acceptez ! »

