

AIMER MALGRÉ LES CONFLITS

Amour et Harmonie je suis.

Je viens aujourd'hui vous apprendre à aimer malgré les conflits.

La première étape est d'accepter de regarder ces conflits car ce n'est pas en les ignorant ni en les cachant à votre cœur que vous pourrez les résoudre. Alors ouvrez votre cœur et accueillez avec humilité ces difficultés non résolues qui empoisonnent votre vie.

Bien souvent vous avez la mauvaise habitude de rejeter la responsabilité du conflit sur les autres. Ne laissez pas cette vieille croyance humaine vous leurrer plus longtemps. Regardez à l'intérieur de vous et vous découvrirez que les conflits commencent tout d'abord en vous. Conflits intérieurs avec vos propres objectifs où une partie de vous dit oui et l'autre partie dit non, où il y a une bataille entre votre désir de faire et votre désir d'être.

Combien de fois avez-vous voulu réaliser un projet mais qu'à l'intérieur de vous il y avait des objections que vous n'arriviez pas à dépasser parce qu'il y avait toujours des contradictions. Une partie de vous disant : *Oui, vas-y, c'est le bon moment.* Alors que l'autre partie disait : *Tu peux te tromper... ce n'est pas le bon moment... qu'est-ce qu'on va penser...* Cette deuxième partie vous a souvent réfréné, empêché de vous réaliser et de manifester votre vraie nature. Certaines personnes sont devenues expertes à garder le conflit en dedans, à ne pas le montrer à l'extérieur parce qu'à chaque fois qu'elles ont montré leur insatisfaction, elles ont été repoussées, mal aimées. Alors maintenant elles sont prudentes avec leurs idées, elles les testent avant de les mettre en pratique au cas où quelqu'un ne serait pas d'accord.

Mais qui a besoin d'être d'accord avec vous? Les autres ou votre être intérieur?

Lorsque vous êtes en accord avec votre être intérieur vous êtes en accord avec l'univers. C'est ce que vous avez à Être. Être en accord avec votre cœur, avec votre esprit de lumière et non pas avec ces peurs qui vous manipulent et vous empêchent de vous réaliser. Prenez un petit moment de réflexion.....

Présentement dans vos vies, qu'est ce qui vous empêche de réaliser vos rêves?

Qu'est ce qui empêche votre âme de s'épanouir?

Qu'est-ce qui vous empêche d'être heureux, heureuse?

Vous découvrirez que la peur du jugement des autres, la peur de ne pas être à la hauteur, la peur de ne pas réussir vous empêchent d'avancer parce que vous voulez trop bien faire, vous ne vous donnez pas place à l'erreur. Apprenez à accueillir l'erreur car c'est à travers les essais et les erreurs que vous apprendrez le mieux. Si vous n'osez jamais dépasser votre zone de confort intérieur vous ne pourrez jamais créer quelque chose de neuf autour de vous. Alors quelle est la grandeur de votre zone de confort? Soyez honnête avec vous. Vous sentez-vous confortable d'être vous-même avec les nouvelles personnes que vous rencontrez? Quelle image désirez-vous projeter sur elles? Que montrez-vous de vous?

La première chose que je vois dans l'esprit de plusieurs est que vous désirez donner bonne impression. Ce n'est pas mauvais, mais en désirant donner bonne impression

êtes-vous vraiment vous-même? Si vous étiez toujours connecté à votre cœur vous n'y penseriez même pas, vous seriez simplement ce que vous êtes sans avoir peur que l'autre vous repousse, ou ne vous apprécie pas, ou ne vous comprenne pas. Vous seriez simplement ce qui est là. Et vous seriez en tout temps dans le bon moment, dans le bon geste, dans le bon mot.

Et parfois, même si vous êtes dans le bon geste, dans le bon mot, il pourrait arriver que vous blessiez quelqu'un. Pourquoi? Simplement, parce que l'autre est dans ses peurs. Alors ne vous reprochez pas d'être authentique. **Si vous êtes véritablement dans votre cœur, vous n'avez pas à vous sentir responsable de la réaction de l'autre.** L'autre a sa propre blessure à guérir, ses propres peurs à regarder. Cependant, lorsque vous provoquez de semblables réactions chez les autres tout en étant dans votre cœur, il peut arriver que votre propre blessure se réactive et que vous vous fermiez à l'autre. Si cela se produit, la meilleure attitude est de prendre rapidement conscience en vous disant intérieurement : *Je viens de dire ou de faire quelque chose qui a dérangé cette personne. Qu'est-ce que j'ai dit ou fait qui a réactivé sa blessure et la mienne? Il est important de ne pas retourner la chose contre vous en vous blâmant, ni de condamner l'autre personne, mais de simplement prendre conscience.* Car il est possible que votre intervention ait été juste et approprié pour cette personne mais qu'elle ne l'a pas compris. Sans vous en rendre compte, vous avez peut-être créé une opportunité de croissance pour cette personne en lui donnant la possibilité de dépasser ses limites. Si au lieu de vous juger ou de juger l'autre; vous êtes capable de le voir dans sa blessure tout en reconnaissant la vôtre vous devenez aidant. Et en devenant aidant vous pouvez prendre de la distance émotionnelle, entrer dans un état de neutralité et demander à la personne : *Est-ce que tu t'es senti blessé par ce que je viens de dire?* Cette simple phrase permettra à l'autre d'exprimer sa frustration ce qui rétablira la communication entre vous. Habituellement vous ne dites pas ces choses. Vous faites semblant de n'avoir rien vu, rien dit, rien fait parce que il est difficile de parler des vraies choses même avec des personnes que vous connaissez bien. Pourtant cela permettrait à l'autre de se dire : *En effet, je n'ai pas aimé que tu me parles de cette manière.* Et vous pouvez, tout de suite, rétablir la situation en disant : *Je n'ai pas voulu te blesser mais simplement m'exprimer. Je m'excuse. Si je t'ai blessé, ce n'est pas de façon volontaire.* En ce faisant vous donnez à l'autre la possibilité de changer sa compréhension de la situation ce qui permettra au conflit de se dissoudre. Cette personne repartira contente en appréciant votre authenticité et votre capacité de reconnaître que vous l'avez blessée sans le vouloir.

Vous vivez constamment ces difficultés de communication dans votre quotidien, mais vous n'en parlez pas. Certaines personnes peuvent même rester dans des conflits de personnalité avec une autre personne pendant des années sans en parler et sans faire de véritables tentatives pour le régler. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de disputes avec cette personne. Au contraire, vous créez beaucoup de turbulences dans vos énergies et dans les énergies de l'autre, mais sans jamais réussir à dépasser le point de conflit. **Dépasser le point de conflit signifie vous élever au-dessus de la situation, prendre de la distance de ce qui vient de se passer et regarder la situation avec un œil différent, un œil neuf.**

Voici un exemple qui vous aidera à comprendre. Imaginez que vous êtes témoin d'une dispute entre deux enfants sans y être impliqué. A distance vous pouvez observer l'interaction entre les enfants et décider s'il est approprié ou non d'intervenir. Si vous prenez le temps d'observer et savez rester neutre, votre intervention sera beaucoup plus juste et équitable pour chacun d'eux. Vous serez capable de trouver l'action appropriée. Soit les laisser régler leur problème eux-mêmes, soit les séparer et leur demander de réfléchir chacun de leur côté, ou encore leur montrer une meilleure façon de communiquer. Mais si cette journée-là vous êtes une maman ou un papa fatigué et de mauvaise humeur, vous ne pourrez pas garder votre neutralité. Vous vous laisserez aspirer émotionnellement par la dispute entre les enfants et vous vous mettrez en colère contre eux, ce qui activera le conflit au lieu de le régler. C'est ainsi que, sans le désirer, vous créez des situations conflictuelles avec les personnes autour de vous car en perdant votre état de neutralité vous créez des blessures émotionnelles chez les autres.

Pensez à un évènement récent dans votre vie où, sans le vouloir, vous avez créé un conflit, soit à la maison, soit dans votre lieu de travail, ou peut-être avec la caissière du supermarché. Observez comment vous avez créé une difficulté de communication avec cette personne..... Prenez le temps de noter à l'intérieur de vous ce que vous avez pensé.....ce que vous avez fait.....ce que vous avez dit.... ce que l'autre a dit....Quel était votre état d'esprit cette journée là? Étiez-vous pressé, fatigué, stressé? Qu'est-ce qui a dérangé l'autre dans votre attitude? Vous êtes-vous senti fatigué, vidé de vos énergies?

Regardez maintenant la situation avec du retrait.....prenez de la distance comme si vous voyiez un film se dérouler.... Et utilisez votre sagesse intérieure pour observer ce qui s'est passé dans cette scène.... Demandez-vous, quelle attitude aurait été plus adéquate de ma part? Qu'aurais je pu faire de différent? Et maintenant rejouez votre film intérieur en utilisant cette nouvelle attitude et observez le changement que cela produit chez l'autre et dans votre corps. Surtout prenez conscience des effets de cette nouvelle scène sur votre corps. Y a-t-il un mieux être dans votre corps?

Remarquez que, suite à un conflit, à une situation émotionnelle votre corps se fatigue rapidement car vous dépensez une énergie énorme, soit pour vous maîtriser émotionnellement soit pour contrôler la situation. Vous avez de la difficulté à changer rapidement votre état d'esprit ce qui fait que vous pouvez rester dans une émotion négative plusieurs minutes, heures, et même jours dans certains cas. C'est pourquoi il est important de libérer les mémoires émotionnelles engrammées dans les cellules de votre corps physique. De cette manière vous ne serez plus réactivé par la blessure de l'autre et vous pourrez rester dans un état de neutralité émotionnelle. Neutralité ne veut pas dire indifférence. La neutralité vous permettra de rester stable émotionnellement ce qui fait que vous trouverez plus facilement les bons mots, les bons gestes, les bonnes attitudes pour aider l'autre à mieux vous comprendre. Cela vous permettra de ne plus entrer dans le conflit et vous évitera d'être souvent épuisé physiquement. De cette manière vous serez beaucoup plus heureux dans votre vie.

N'est-ce pas ce que vous désirez être plus heureux dans votre vie, dans vos relations, dans votre travail? Oui, vous désirez vivre l'harmonie avec les personnes autour de vous, vous souhaitez qu'il n'y ait pas de dispute, pas de conflits. Vous désirez la paix dans votre cœur et dans le monde autour de vous. Alors, osez regarder vos conflits intérieurs et prenez conscience de leur présence. Tant que vous ne prendrez pas conscience vous ne pourrez arrêter ce mécanisme qui reproduit automatiquement vos blessures émotionnelles car ce sont vos mémoires non guéries qui créent les conflits que vous vivez.

Vous êtes encore prisonnier des mémoires de peurs qui ont causé ces blessures émotionnelles. Votre premier chakra qui contient vos mémoires de survivance, de vie et de mort contient aussi toutes vos insécurités physiques et émotionnelles au niveau financier, amoureux, carrière et futur. C'est ce chakra ainsi que le 2K que vous commencerez à harmoniser avec le soin énergétique qui vous sera enseigné dans cet atelier. Vous ne serez pas pour autant guéri de vos insécurités. Il vous faudra poursuivre le travail à la maison en faisant le soin afin de vous préparer pour le 2^e atelier qui vous aidera à connaître l'origine de vos peurs et de vos blessures et amorcera le processus de guérison de vos mémoires émotionnelles.

Ces peurs du 1^{er} K remontent à l'origine de l'humanité. La vie était plutôt dangereuse pour vos ancêtres. C'est pourquoi les premiers humains ont appris à déceler le danger à travers leurs sens qui étaient très développés à cette époque. Ils ont appris à se protéger contre les animaux féroces, le froid, la faim et la peur. Pour cela ils ont dû développer des mécanismes de protection et de défense qui sont encore présent aujourd'hui dans votre cerveau. Ce sont ces mêmes mécanismes qui continuent de se reproduire car votre cerveau croit que vous avez encore besoin d'eux pour vous protéger des autres qui sont dangereux. Ce sont aussi ces mêmes mécanismes qui créent les conflits en vous et autour de vous. Lorsque vous comprendrez que ces mécanismes font partie de vos réflexes corporels et que vos émotions, vos perceptions, vos sens contrôlent votre vie; vous découvrirez que vous avez le pouvoir de transformer tout cela en conscience. Votre corps est un modèle parfait de l'univers et désire retrouver la conscience du divin Créateur qui l'habite. C'est cette conscience de votre origine divine que nous voulons développer en vous.

Alors prenez conscience que les énergies du premier chakra sont plutôt rudimentaires et ont besoin d'être transformées en énergie de lumière plutôt que de peur. La conscience du 2^{ième} chakra est une énergie de création de la vie. Elle est l'outil que le créateur a donné à l'humain pour qu'il se reproduise et apprenne à s'aimer à travers l'union du féminin et du masculin. Vous n'utilisez pas toujours la sexualité à bon escient mais c'est un bel outil d'amour de l'autre que le Divin a donné à l'humanité. Parfois certains la regardent comme étant un instrument négligeable, mais rien n'est négligeable aux yeux du Divin. La sexualité bien vécue est un merveilleux moment d'amour, de connexion, d'unité entre deux êtres.

Dans ce 1^{er} atelier c'est dans les énergies de ces 2 chakras que vous aurez à travailler. Observez- vous et vous constaterez qu'il y a encore beaucoup de peurs et d'insécurités en vous. Vous avez peur de manquer d'argent, de travail, d'amour, de reconnaissance et cela vous insécurise face à votre présent et votre avenir. Ces 2 chakras contiennent beaucoup de mémoires de peur des autres, de peur d'être blessé

physiquement et émotionnellement. Plusieurs de ces mémoires sont encore inconscientes. Cependant, si vous êtes là aujourd'hui c'est que votre Esprit de lumière est prêt à les regarder et à s'en libérer. Êtes-vous prêts à mettre l'énergie nécessaire pour amorcer ce travail de libération. C'est ce que je vous invite à faire ce matin. Et pour y arriver, il vous faudra vous abandonner à l'expérience du souffle de vie. Lorsque l'enfant naît c'est le souffle de vie qui lui permet de vivre. Si ce premier souffle ne se manifeste pas, l'enfant meurt. Ce matin mettez le souffle premier de la vie en vous. Entrez profondément dans ce souffle et mettez toutes vos énergies pour déloger les mémoires de peur de vous incarner à nouveau dans un corps matériel.

Puissiez-vous vivre une belle expérience et soyez assuré que nous serons avec vous à chaque instant. Nous nous rallions à votre âme, à votre parcelle de lumière divine dans cet espace où nous sommes tous UN. Bonne journée à vous tous et que mon amour et mon harmonie vous accompagne.

+