L'ouverture du cœur

« *Recevoir l'autre sans préjugés* », « *Se sentir connecté à tout ce qui est* », « *Vibrer l'Amour universel* »… Voici des injonctions souvent abstraites pour la majorité d'entre nous. Les épreuves traversées au fil de la vie nous façonnent. Pour éviter de replonger dans les abysses émotionnels péniblement dépassés une première fois, nous érigeons, consciemment ou non, des barrières. Grâce à elles, nous classifions, jaugeons, jugeons, rejetons, nous pensant protégés. Comment alors revenir à une véritable ouverture du cœur ?

Par Mary Laure Teyssedre, auteure et énergéticienne

Ouvrir son cœur est un processus, un chemin

S'y engager, c'est accepter d'avancer avec un premier pas : re-sentir les émotions traversées précédemment, en les observant d'un regard neuf. Pour grandir en conscience, l'enfant, devenu adulte, trouve en soi les ressources nécessaires pour re-vivre l'émotion première différemment, avec (un peu plus de) détachement. En considérant la connaissance, voire même la sagesse, qu'il a pu acquérir suite à ces épreuves, il peut dépasser la souffrance et intégrer la beauté de l'expérience. Il peut comprendre « pourquoi » l'épreuve s'est présentée et ce qu'elle est venue enseigner.

Le parcours initiatique, difficile parfois, se fait au rythme de chacun

Dans une des courbes du sentier se présentera l'opportunité de « débrancher le mental », pour aller au-delà des jugements. En restant pleinement centré dans le cœur, le promeneur pourrait découvrir d'autres facettes de ce qu'il pense être la réalité. Explorer avec l'énergie de l'amour, et non celle du mental, permet de remettre en cause les étiquettes qui spontanément viennent s'apposer sur ceux que nous rencontrons. En questionnant, de manière authentique et sincère, les facettes qu'ils nous présentent, nous pouvons comprendre leurs cheminements personnels. Même si elles ne peuvent pas tout justifier, découvrir et prendre en compte les blessures d'hier de l'ancien enfant devenu adulte en face de nous permet de comprendre ses agissements d'aujourd'hui. Nous découvrons alors comment son cheminement résonne avec le nôtre. Nous nous découvrons des points communs. Il devient ainsi possible d'apercevoir l'enfant blessé derrière le criminel, l'enfant rejeté derrière l'agresseur. C'est alors que le flot naturel d'empathie, clé d'activation de la compassion, se libère.

La compassion est la clé d'accès au pardon, début de toute guérison

En faisant ce travail d'acceptation de l'autre pour qui il est pleinement, nous nous découvrons souvent tant de points communs qu'il est alors possible de commencer à l'apprécier, voire à l'aimer. L'énergie du cœur devient de plus en plus forte, la compassion et l'empathie prennent le pas sur la méfiance et la rancœur. La dualité moi-l'autre disparaît progressivement, l'amour inconditionnel commence à inonder la conscience.

Au creux du chemin, le promeneur pourra faire une pause, et profiter pleinement de la nature environnante. Prendre le temps d'écouter le chant des oiseaux. Sentir la brise sur sa joue. Humer les odeurs du sous-bois. Marcher pieds nus. La nature permet de reprendre de l'énergie, d'augmenter son taux vibratoire, de baisser le niveau du stress, d'ouvrir tout naturellement le cœur, pour se connecter à son environnement. Petit à petit, la connexion n'est plus ressentie uniquement avec le genre humain. Elle devient possible avec les animaux, les plantes, comme s'ils « communiquaient » avec nous. Cette connexion « avec tout ce qui est » est une des caractéristiques de l'ouverture du cœur. Il est intéressant alors de pouvoir transférer ce type de relation d'amour inconditionnel et d'empathie aux humains qui nous accompagnent.

Le cœur ouvre une porte

Au niveau énergétique, nous considérons sept « chakras » principaux. Les « chakras » pourraient être comparés à des « organes » énergétiques. Celui du cœur est le 4e chakra, il fait le lien entre les trois chakras d'ancrage à la terre, et les trois chakras spirituels, en connexion avec le ciel. Être centré dans le cœur permet l'harmonie et l'équilibre dans la spiritualité et la matière.

La route n'est jamais finie

Se libérer de tous les jugements, ressentir l'amour pour tout ce qui est, se sentir « connecté » avec l'autre et avec la nature, est un processus lent, qui requiert beaucoup de conscience, et une attention de tous les instants. ●

À lire

Sur le chemin du cœur retrace l'histoire d'une rencontre, qui a obligé l'auteure à ouvrir son cœur comme jamais. Les jugements étaient si forts qu'il lui a fallu du temps pour aimer l'autre, voir en lui le miroir de son histoire. Ce roman, thérapeutique et inspiré de faits réels, aborde à la fois les rencontres d'âme, le pardon, la résilience… Puissant, il invite subtilement le lecteur, au fil des pages, à se défaire de ses croyances et a priori pour cheminer, voir au-delà, et ouvrir son cœur à une autre réalité..

Sur le chemin du cœur,
Mary Laure Teyssedre,
éditions Jouvence, 17,90 €
Site internet :
www.marylaure-teyssedre.com