



Poubelle

- Par Véronique

Il fut un temps où il m'était difficile d'expliquer pourquoi je me sentais bien en la compagnie de certaines personnes et pourquoi, en d'autres occasions, je me sentais vampirisée. La vie étant magistralement bien orchestrée, ma guide spirituelle ainsi que plusieurs de mes ami(e)s ont récemment abordé le sujet des énergies. Je souhaite, à mon tour, ajouter mon grain de sel.

Ce que nous décidons de nourrir en nous comme pensées et émotions servent de carburant à notre énergie présente. Ce carburant peut s'apparenter à un nectar qui remplit d'amour et reconforte, ou encore qui peut prendre l'apparence du pire repas jamais mangé. Comme si vous alliez faire le plein d'essence, vous choisissez à tous les instants le type de carburant sur lequel vous vous abreuvez et alimentez qui vous êtes. Vous pouvez carburer sur la négativité, la joie, l'amour, la mélancolie, la honte, les regrets,... vous êtes maître de cette décision.

Je me souviens d'une époque non pas si lointaine où je ressassais tous les maux que j'avais subis dans ma jeune vie. Paroles méchantes d'une supposée amie, regrets, querelle avec un ex-copain et remarques blessantes formaient une épaisse soupe nauséabonde que je mélangeais quotidiennement dans ma tête. Je choisissais de traîner un énorme sac de poubelles sans me rendre compte de l'impact que celui-ci avait sur moi et mon entourage. L'énergie nécessaire à porter mon fardeau était énorme. Je créais cette énergie en blâmant, en me morfondant sur mon sort, en jouant la victime, bref en choisissant tout sauf la joie, l'amour et la gratitude.

Faire face à mon sac de poubelles n'a pas été facile. Il a tout d'abord fallu que je me rende compte que j'en avais un et que j'étais la seule à choisir de le traîner jour après jour. Personne ne me l'imposait. J'ai ensuite dû faire le tri pour comprendre la provenance de ces déchets énergétiques que j'avais accumulés. Finalement, il fut nécessaire que je trouve la gratitude dans mes expériences de vie au lieu de les laisser me polluer l'existence, et ce processus se poursuit encore aujourd'hui.

Énergétiquement parlant, porter d'anciennes querelles, des mots qui nous ont heurté(e), le blâme pour des choix que nous avons faits ou des actions que nous avons commises est identique à la décision de ne jamais jeter vos déchets, ne jamais nettoyer votre demeure ou encore ne jamais aller à la toilette. Je ne sais pas pour vous, mais je ne connais personne qui prend réellement plaisir à vivre dans un lieu congestionné par la poussière ou encore qui aime être constipé(e)!

Nourrir le passé ou encore angoisser face à l'avenir demande une énergie considérable puisque vous demandez à tout votre être d'accéder à quelque chose qui est tout sauf

l'instant présent. Votre niveau énergétique s'affaiblit, vous devenez irritable et éventuellement, lorsque vous vous sentez vidé(e), brûlé(e), découragé(e)... vous allez puiser chez les gens qui vous entourent l'énergie nécessaire pour continuer à nourrir votre fardeau. Cette misère que vous portez s'alimente de blâmes, de regrets, de jugements, de méchanceté, de jalousie... Bref, la liste est longue. Vous choisissez la souffrance et avez oublié l'essentiel : l'amour.

Laisser aller des pensées et des émotions qui ne nous servent pas d'une manière constructive dans notre quotidien est thérapeutique. Même si parfois ce fameux lâcher prise vient main dans la main avec une certaine douleur, le sentiment qui s'ensuit rapidement est la légèreté puisque vous passez en mode accueil. Vous êtes à la fois prêt(e) à accueillir les dons de la vie et à accueillir les occasions de donner. Vous faites un avec ce qui vous entoure et tout est soudainement beaucoup plus facile. Les disputes du passé n'ont plus d'importance. Les douleurs ressenties à essayer de contrôler le lendemain ou à corriger la veille sont insignifiantes. Vous faites confiance et êtes enfin en harmonie.

La douleur est inévitable sur cette Terre. Elle fait partie de l'expérience humaine. Elle nous permet de nous sortir de notre zone de confort en nous offrant d'apprendre une des leçons les plus difficiles, le lâcher prise. Cette douleur est inévitable, mais la souffrance qui y est associée est optionnelle. Cette souffrance, vous la faites subir à vos proches autant qu'à vous-même lorsque vous décidez de leur en vouloir pour quelque chose qui appartient au passé. Choisir le passé, c'est choisir la souffrance. Choisir l'incertitude du futur, c'est choisir la souffrance. Cette souffrance, pour rester active et réelle dans le présent, demande une énergie considérable que vous puisez en vous et chez les autres. Choisir cette avenue, c'est faire le choix de vous faire violence au quotidien et d'étendre cette violence aux autres. Pourquoi?