

Ombre lumineuse, Neutralité totale

Assez parlé de vos défauts. Toujours parler de votre Ombre est pesant n'est-il pas ?

Parlons désormais de vos qualités. Oh, non pas de vos qualités que vous utilisez tous les jours parce que vous savez qu'il s'agit là du bien.

Nous allons parler de vos qualités que vous avez refoulées dans l'ombre. Nous parlons aujourd'hui de l'Ombre Lumineuse.

J'en entends déjà s'évanouir sur leur plancher en lisant ces mots blasphèmes. L'Ombre ne peut pas être Lumière n'est-il pas ?

Prenons un exemple clair : Jonas. Alors, c'est parti, parle nous de ta très récente expérience.

Jonas : En gros, je n'ai pas fermé l'œil de la nuit à cause de l'anniversaire d'une amie. À 4h du matin, j'ai commencé à entrer dans une phase ô combien négative. La combinaison de la fatigue, du froid, de l'ennui a alimenté mon ras le bol et mon mental me fixant sur mon envie de dormir. Pire, lorsque l'on me conseillait de m'allonger et de dormir, je refusais par orgueil de le faire, prenant prétexte intérieurement du bruit, du froid et de l'inconfort. Je suis devenu désagréable, aigri, à faire la gueule. Bref, j'ai plombé l'ambiance.

Après coup, j'ai réfléchi sur ce qu'il s'était passé à ce moment là. Avec l'aide de Xorin, crâne en améthyste, je me suis rendu compte qu'une de mes parties d'ombre s'était exprimée à ce moment. Je l'ai appelée « la petite Mimi » : une gamine qui lorsqu'elle est fatiguée ou a faim se met à se plaindre et à devenir insupportable. Xorin m'a aidé à me rendre compte que « la petite Mimi » n'est que l'expression suramplifiée de la conscience qu'a mon corps d'être fatigué et qui réclame ce dont il a besoin. Chose que je sais pertinemment lui avoir refusé consciemment.

Mon comportement négatif provenait donc en réalité de quelque chose de parfaitement naturelle.

Puis, ce matin, j'ai fait l'expérience de revenir sur mon problème émotionnel. Dernièrement, Xorin avait attiré mon attention sur l'inexpression des traits de mon visage par rapport à ce que je ressentais en réalité. Aujourd'hui, j'ai donc décidé de partir en profondeur à la source de ce problème et ce qui pourrait y remédier : libérer mes émotions.

Je suis revenu aux temps de mon enfance. J'ai revécu la sensation d'être serré dans les bras de mon père et de ma mère. J'ai revu mon doudou que j'avais remisé dans un placard. J'ai compris que ce serait un moyen très efficace pour moi de ré exprimer mes émotions plus ouvertement.

Je me suis rappelé comment j'étais quand j'étais plus petit. Je me suis rappelé comment j'avais pleuré lorsque ma mère m'avait donné un simple carambar. J'avais pleuré en le mangeant car j'avais été touché par sa gentillesse.

Je me suis rappelé ma super émotivité qu'avec l'âge j'avais mis de plus en plus sous verrou par fierté et honte.

Bardhena : Que ceci vous serve d'exemple puissant. Dans ce cas précis, l'Ombre de Jonas est son émotivité qu'il voit comme quelque chose de honteux, donc de mal. Pourtant vous, considérez-vous ceci comme mauvais ? Si oui, alors vous avez le même problème que Jonas et je vous souhaite de pouvoir sortir de votre désert affectif.

Tout ceci pour vous permettre de voir que ce que vous considérez comme Ombre peut être vu comme Lumière.

En vérité, votre Ombre est constitué de ce que vous considérez comme mauvais. C'est-à-dire de défauts comme de qualités.

« La petite Mimi » est en elle-même un défaut, mais qui cache une qualité : le Respect de soi-même et de ses besoins.

Cela est valable pour tous vos défauts, et l'inverse est aussi vrai pour vos qualités.

Comprenez bien ceci et vous aurez fait un énorme pas vers l'Unité.

Je suis Bardhena aux pieds blancs et aux ongles bleus, et je vous montre ce qu'est l'Ombre : un sacré mixage de neutralité totale.