



Faire de votre chakra du cœur votre maison avec l'humanité

“Chaque minuscule expression d'amour vous donne envie d'aimer plus et fait grandir votre cœur et celui de ceux qui la reçoivent.



ANNICK BROFMAN

Certains pensent que l'amour inconditionnel est un « talent » réservé aux êtres évolués mais nous sommes tous nés avec les mêmes capacités d'amour.

Aimer est un choix - aimer inconditionnellement est un choix.

Pensez à la personne que vous aimez le plus, peut être est-ce votre enfant, votre partenaire, votre frère, votre sœur, votre mère ou votre père.

Ceux avec qui il importe peu pour qui ils vont, ce qu'ils mangent, ce qu'ils font. Vous les aimez tout simplement, sans condition, sans jugement et sans attente.

Lorsque vous êtes en colère contre eux, il est facile de revenir dans votre cœur. Cela peut prendre un jour ou une heure ou quelques minutes ou une seconde parce que, avec vos proches, votre force de motivation est l'amour, votre chakra du cœur est votre maison.

Faire de votre chakra du cœur votre maison avec l'humanité, c'est ça l'idée.

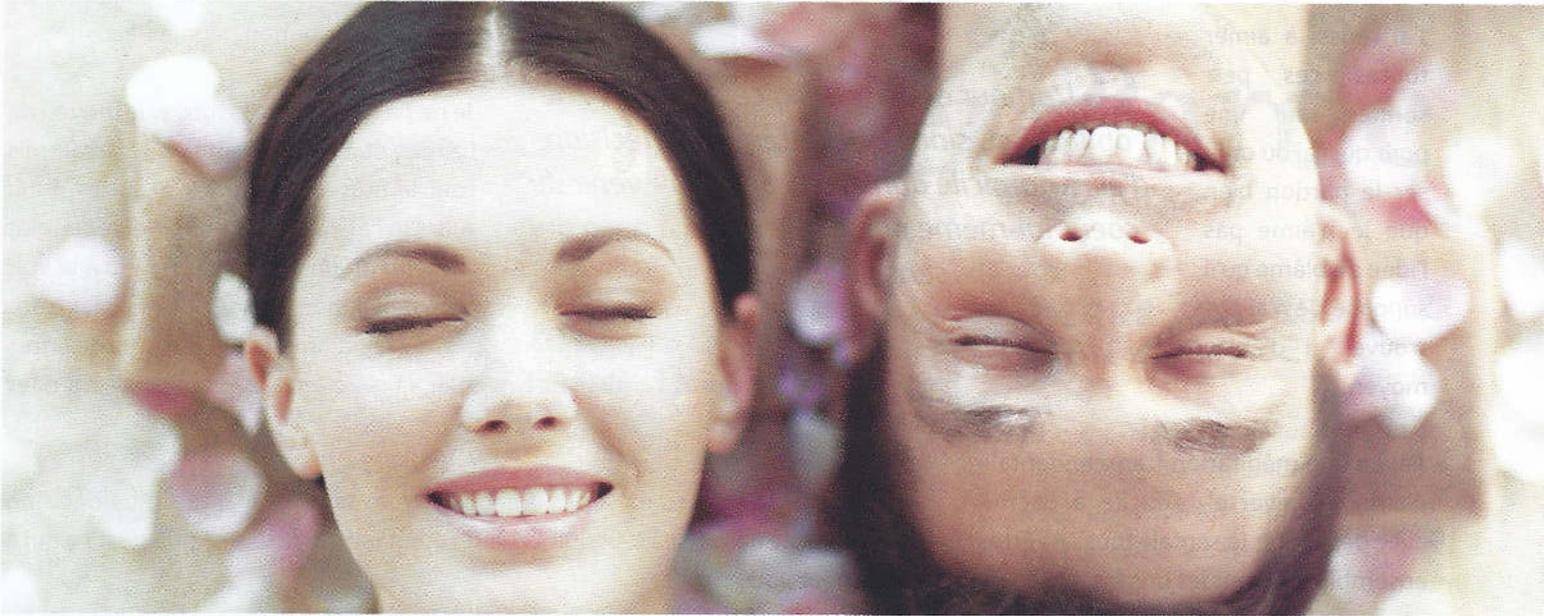
Plus vous aimez les gens, plus vous aimez de gens de la même façon que vous aimez ce membre spécial de votre famille, plus c'est facile de revenir dans votre cœur, parce que l'amour devient votre force de motivation avec l'humanité.



Chaque minuscule expression d'amour vous donne envie d'aimer plus et fait grandir votre cœur et celui de ceux qui la reçoivent. Il y a quelques années je vivais à Copenhague, il y avait cet homme que je croisais tous les matins - sombre, fermé, recroquevillé, il boitait. Tous les matins je lui souriais et il restait impassible, fermé, sombre.

Dans le Chakra du Plexus Solaire, nous sommes conscients de notre espace et de celui des autres. Nous sommes des êtres libres, des soleils qui se respectent les uns les autres.

Dans le Chakra du Cœur, cette notion d'espace individuel disparaît pour laisser place à un espace partagé où nous sommes



Alors je me suis promis qu'un jour nous échangerions un câlin, un hug.

Cela a pris 2 ans de sourires assidus.

Petit à petit il a commencé à répondre au sourire, un rictus puis un vrai sourire.

Puis j'ai commencé à lui dire bonjour, il a répondu, tous les matins. Un jour où, après plus d'un an de sourires, nous étions à la caisse du supermarché en même temps, il a même touché mon bras de sa main en disant bonjour.

Je me rapprochais du but, nous nous rapprochions... Un contact physique. Youpi !

Et puis un jour où je me promenais avec mon mari, Martin, au détour d'une rue, face à nous, apparaît cet homme au bras de sa femme.

Nous étions tous les quatre, nous rapprochant. Il dit bonjour avec un grand sourire, éclatant, je lui dis bonjour. Il s'arrête me prend la main qu'il tient et secoue chaleureusement et tient mon coude aussi et il s'approche plus, son épaule contre la mienne et me dit « Au fait, d'où nous connaissons-nous ? »

« Du quartier lui dis-je, du quartier. »

Pas un vrai câlin mais un vrai succès.

J'ai une idée de méditation pour vous.

Il y a quelques années, mes parents et mon frère n'avaient pas une relation harmonieuse. Je m'étais dit que si je les imaginais tous les trois dans mon chakra du cœur, là au moins, ils seraient ensemble dans un espace d'amour partagé.

ensembles respirant le même air, un espace d'amour inconditionnel, d'acceptation.

Je me suis dit que si je mettais mes parents et mon frère dans cet espace, alors, ils y seraient ensemble, dans l'amour.

Chaque fois que je les imaginais dans mon cœur, quelque chose se passait dans la réalité externe physique. Mon frère avait appelé, ou bien, ils avaient mangé ensemble etc.

Maintenant ils vivent tous les trois en harmonie, mon frère habite à moins de 100 mètres de chez eux et passe les voir tous les jours, s'occupent d'eux. Un vrai miracle !

Je me suis alors dit que si ça avait marché avec eux, ça devrait aussi marcher pour l'humanité tout entière. J'ai donc décidé de mettre l'humanité tout entière dans mon Chakra du Cœur, c'est à dire de ressentir de l'amour pour l'humanité tout entière et de la sentir dans mon cœur.

Je me suis vite rendu compte que dans l'humanité tout entière, il y avait une bonne vingtaine de personnes envers qui je ressentais beaucoup de résistance et que si j'étais sérieuse avec ma méditation, il allait falloir que je les aime pour qu'ils soient dans mon cœur avec les autres.

Pour être vraiment honnête, parmi ces 20 personnes, les plus dures à aimer celles envers qui je ressentais une résistance personnelle comme « la copine »



qui m'avait « pris » mon premier petit copain...

J'ai réussi à aimer toutes ces personnes sauf une pour qui j'ai du utiliser le pardon bien que je n'aime pas l'idée de blâme qu'il suppose. Je n'ai pas trouvé d'autre moyen.

J'ai eu une méditation transcendantale d'amour Universel, difficile à décrire avec des mots. Je sentais tous ces êtres ensemble s'aimant les uns les autres.

Après cette expérience, la résistance a disparu avec tous les êtres sauf celui que j'avais pardonné. Je n'ai pas réussi à rester dans cet espace d'amour avec lui. Avec les autres, j'ai émis le désir de retrouver le contact, et beaucoup sont revenus dans ma vie.

Le 21 septembre dernier, c'était la journée de la Paix et j'ai décidé de refaire cette méditation avec la ferme intention de relâcher la résistance envers cet être, le seul que je détestais encore. Je voulais que ce soit ma contribution pour la Paix.

“L'amour est un choix, ce n'est pas une obligation, sinon quel intérêt. La décision d'élire domicile dans son cœur doit venir du cœur lui-même parce que c'est ça qui a un sens pour vous.

heureuse. Et les choses continuent à évoluer, la résistance continue à s'estomper dans mon cœur.

L'amour est un choix, ce n'est pas une obligation, sinon quel intérêt. La décision d'élire domicile dans son cœur doit venir du cœur lui-même parce que c'est ça qui a un sens pour vous.

C'est le désir profond d'aimer. C'est le sens de connexion avec tous les autres êtres.

Faites de tout le monde et de chacun un être spécial.

Chaque enfant devient votre enfant.

Chaque sœur devient votre sœur.

Chaque frère devient votre frère.

Chaque mère votre maman.

Chaque père votre papa.

Je ne parvenais pas à trouver le moyen de l'aimer, et à un moment donné j'avais mis tout le monde dans mon cœur sauf lui. Alors je l'ai vu, tout seul, à l'extérieur, et j'ai ressenti un immense chagrin à le voir tout seul dehors, j'ai décidé de le faire entrer avec un amour sincère. J'en suis très

Chaque adulte devient votre oncle ou votre tante.

Chaque personne âgée devient votre grand-mère ou votre grand-père, ou votre drôle de vieil oncle, ou votre vieille tante aimante, votre marraine ou votre parrain.

Aimez tous les êtres et chaque être comme un membre proche de votre famille.

Aimez le plus de personnes possible. Aimer les gens autant que vous le pouvez. Vous pouvez aimer tous les êtres. Vous pouvez aimer chaque être.

Souvenez-vous, votre amour est infini.



+ d'infos

Annick Brofman | www.fondation-brofman.org