

Cultiver l'énergie pour nourrir la conscience

Dimension énergétique, croyances déracinées ou expériences profondes

par Renato Pappalardo

Depuis une trentaine d'années, de plus en plus d'individus commencent à être sensibilisés à la dimension énergétique de l'Homme.

Cette dimension n'est pas nouvelle sur terre mais l'évolution de la conscience la rend plus palpable et plus accessible.

Une compréhension moins ésotérique de certaines voies spirituelles, l'ouverture des médecines dites traditionnelles, et les découvertes en sciences favorisent grandement l'avènement de cette dimension « universelle » énergétique.

Un élément fondamental précipite, actuellement, l'accès à ce plan énergétique, c'est l'acceptation toujours plus grandissante d'une dimension de l'invisible qui ne fait plus peur.

Cet invisible est en lien intime avec les qualités de réceptivité, d'écoute et de sensibilité du féminin.

Mais qu'est au juste cette dimension, et comment la rendre plus tangible et concrète dans notre quotidien ?

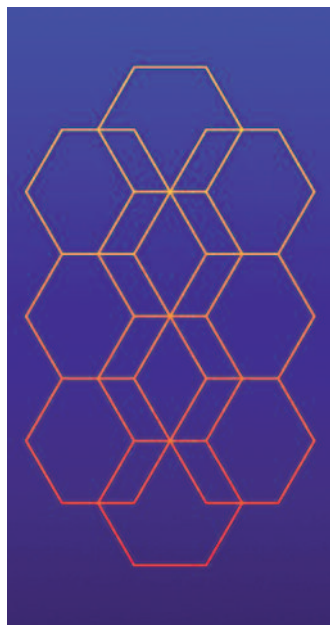
La dimension énergétique est intimement imbriquée dans le plan du mental inférieur et supérieur, ce que certains nomment supra-mental ou supra-conscience.

Lorsque l'on pratique et explore des voies dites énergétiques, rapidement des notions telles que unité, ancrage, complétude, rayonnement, sensibilité, double éthérique, puissance, lâcher prise, centre de force, deviennent plus claires et évidentes.

Rentrer dans une voie interne de récupération et de restructuration énergétique permet de déconditionner de vieux schémas, des modes de pensées, et nous aide à devenir plus juste.

Le piège quasi quotidien des projections négatives et de l'interprétation, dans les relations et la communication, nous limite dans des comportements et des attitudes obsolètes du style « grâce à lui / à cause de lui », « œil pour œil / dent pour dent ».

Grâce au discernement en lien avec la vision intérieure, la perception du monde devient



moins segmentée et divisée en bien ou en mal, en gentils ou en méchants.

Lorsque nous sommes fatigués, nous manquons d'énergie pour transformer ces clivages.

C'est notre « grandeur » de conscience qui nous aide à prendre du recul et de la hauteur.

Du point de vue individuel, cultiver l'énergie revient à nourrir la conscience, apaiser le monde des pensées, et nous ouvre des potentiels d'intuitivité et de créativité, donc d'adaptation.

Sans énergie, il devient très difficile d'isoler notre pensée, et le moindre pépin ou la moindre contrariété peut donner lieu à des réactions émotionnelles disproportionnées.

Dès lors l'insécurité dans notre plexus solaire et cardiaque va dérégler le plan des pensées et des idées.

Ces états répétés vont épuiser nos systèmes nerveux.

Enfermées dans ces états, les pensées deviennent obsessionnelles, et le ressassement, les frustrations, la peur, le doute et les troubles s'installent à tous les niveaux.



Pour réveiller cette dimension en nous, il est un travail à ressentir, à créer et à réaliser dans notre corps.

La force du mental dirigée va harmoniser et équilibrer nos polarités qui sont les deux faces de la même pièce.

Selon les cultures, les polarités se nomment jour/nuit, terre/ciel, yin/yang, féminin/masculin, eau/feu, mais aussi hyper/hypo, bourreau/victime, système nerveux ortho/parasympathique.

Il est évident que nous sommes poussés à aller voir plus loin que l'aspect duel de ces polarités et trouver l'élément qui les relie et les anime : l'énergie.

Cette quête d'énergie est saine car il est indéniable que nous en manquons tous et, par effet domino, nous manquons de sécurité.

Cette disponibilité intérieure permet de trouver du sens et de voir l'unité derrière le monde des apparences extérieures, et offre de la cohérence entre le plan des idées, des pensées, des sentiments, des paroles et des actes.

Devenir audacieux et courageux en s'inspirant de certains artistes ou sportifs qui ont une force de volonté et de persévérance digne des grands yogis et maîtres des sagesse anciennes.

Notre système nerveux doit être restructuré, essoré des fatigues profondes et vidé les informations polluantes qui nous obligent à reporter à demain ce qui doit être réalisé maintenant.

L'exploration de ces plans de conscience et le réveil de l'énergie sont totalement appropriés pour les professionnels et les thérapeutes qui accompagnent des personnes en difficulté, mais pas seulement pour eux.

S'inscrire dans une démarche de réactivation de notre double énergétique peut nous permettre de réaliser nos propres dons, qualités et talents.

Réaliser qui nous voulons être, qui nous voulons devenir.

Il serait faux de penser que cette démarche ne concerne qu'une catégorie bien spécifique.

Elle est accessible à tout un chacun, sans distinction sociale, en quête de sens, de fraternité et de vérité.

Il est peu judicieux de se croire « élu » ou « spécial » lors des explorations de ces dimensions, la simplicité et le dénuement restent les signes royaux des personnes qui empruntent ce chemin.

Il y a beaucoup de propositions à l'heure actuelle pour aller explorer et pratiquer ces voies, et autant l'Orient que l'Occident apporte leur contribution de façon sincère et profonde.

Des voies martiales internes tels que le Chindai, le Wutao, l'art du tchi méthode Stévanovitch, le centre Zhi Rou Jia sont déjà de belles références en la matière.

Dans la recherche, privilégier la rencontre directe avec les enseignantes et les enseignants ancrés dans leurs pratiques est le plus précieux.

Ce n'est pas l'enseigne qui fait la réputation, ce sont les femmes et les hommes qui animent et transmettent par le cœur et pour le cœur ces mystères mineurs.