

La 3ème brindille *'' Rien que ! ''*

Description

Drôle de titre pour cette 3ème brindille, après le pas de l'éléphant, et la posture, le barde vous parle de

'' Rien que '' …

Selon lui, l'écoute de nos sens élargit nos perceptions et nous aide à dépasser nos limites. Vous avez vos 5 sens en poche, et déjà deux brindilles en main.

Voici la 3e Brindille

En vous contentant de vos sens ordinaires, vous vous cantonnez dans une attitude limitée gouvernée par la dualité : « c'est bon, c'est beau, c'est fort » ou « c'est mauvais, c'est laid, c'est faible ».

Pour Descartes , le bon sens est la chose du monde la mieux partagée *« chacun pense en être si bien pourvu, que ceux même qui sont les plus difficiles à contenter en toute autre chose, n'ont point coutume d'en désirer plus qu'ils en ont »,* tandis que pour Spinoza : **«** *Dans la mesure où une chose convient à notre nature, elle est nécessaire bonne ».*

L'ensemble des conseils du barde, excepté peut-être celui qui traite de la respiration, vous ont fait découvrir l'arbre comme un élément extérieur à vous-même. Mais en allant plus loin dans la pratique des exercices, vous pourrez aussi comprendre et ressentir la présence de l'arbre à l'intérieur de vous-même.

Absorber l'énergie d'un arbre et s'en nourrir

– Placez vous devez lui (côté sud- ouest)

– Observez le avec votre 3e œil, (6e chakra, Ajna- la glande pinéale).

– Recherchez le flux d'énergie qui circule entre l'arbre et vous-même.

– Restez disponible et attentif en laissant ce processus se réaliser. Lorsque vous sentirez l'échange s'installer, n'interrompez surtout pas l'expérience. Au contraire, prêtez-y attention pour sentir jusqu'où il

peut vous conduire.

Lâcher prise

Si vous ne ressentez rien, ce n'est pas grave, c'est que vous n'êtes pas encore prêt à accepter un lâcher prise et que vous êtes encore dans le contrôle. Il faut persister et surtout ne rien lâcher, la rencontre est tout près de vous, elle vous attend.

Si vous ressentez des réactions dans d'autres zones de votre corps, laissez faire. Si vous sentez que d'autres points s'éveillent, notez ceux où la sensation est la plus intense. Laissez-la augmenter et observez tous les changements que cela produit en vous.

De la chaleur ? De l'énergie ? Une sensation électrique ? Des vibrations ? Des pulsations lentes ? Des apaisements ?

Dans quel état cela vous plonge-t-il? Est-ce de la curiosité ? De la certitude ? Des questionnements ?

Qu'est-ce que cela déclenche, qu'est-ce que cela induit en vous ? Quelles envies ?

Choisissez un arbre qui vous attire. Mais n'oubliez pas qu'en réalité c'est lui qui vous choisit, et qu'il émet des ondes en basses fréquences pour stimuler votre intuition à vous attirer à lui.

Maintenant, fermez les yeux mettez vous à la place de l'arbre avec lequel vous échangez – Vous pouvez exprimer vos émotions de deux manières différentes :

- En devenant sa silhouette de manière figée.
- En manifestant les mouvements que votre compagnon vous inspire.

La suggestion de notre barde :

« Ne vous laissez pas envahir par des réflexions, et des analyses compliquées. Restez dans la simplicité et la joie de cette expérience ».

Marcello le barde du Torchis

Categorie

1. Bien-être

date créée
décembre 2022