



## La Compassion

### La véritable Compassion n'a rien à voir avec le verbe compatir...

C'est pourtant l'énorme confusion qui est faite par beaucoup trop de monde. Cela provoque une autre confusion très lourde surtout dans les moments difficiles d'une personne qui souffre et qui aurait alors besoin d'une aide particulièrement puissante quand plus rien ne va dans sa vie.

Si nous prenons dans nos bras une personne qui souffre et que nous nous mettons à pleurer avec elle, alors nous entrons dans sa souffrance et nous ne pouvons que pleurer nous aussi... Cela peut sembler normal à beaucoup mais en agissant ainsi nous réduisons significativement notre puissance énergétique, ce qui provoque un amoindrissement réel de notre rayonnement personnel. Au mieux, nous ne pouvons que servir de distributeur de mouchoirs.

Mais si nous restons calme, dans la joie réelle de l'Amour qu'un léger sourire exprime nettement, uniquement par la puissance de notre regard, nous pouvons envoyer une Énergie qui n'est rien d'autre que de l'Amour à cette personne qui souffre, même si nous ne la touchons pas, même si nous ne la connaissons pas. Cela peut se faire en pleine rue en croisant une personne dans la peine, mais surtout en croisant nos regards.

À la première seconde, cette personne pourra être choquée par notre sourire. Alors, elle peut rapidement fuir notre regard mais après une très courte réflexion, elle voudra le retrouver mais en développant spontanément une attention toute différente.

Dans ce moment particulier, nous évitons de nous exprimer autrement que par les yeux car une phrase ou un geste risquerait de provoquer une immobilisation de cette personne qui se mettrait alors dans une position d'attente au lieu de rentrer dans l'action. Son ego reprendrait le dessus et plus rien ne pourrait se faire.

**Or, il est indispensable qu'une personne qui souffre fasse un pas en avant.**

### Pourquoi ?

Pour comprendre ce qui se passe, il est utile de percevoir une personne qui souffre comme étant enfermée à l'intérieur d'un cercle imaginaire mais pourtant bien réel, son cercle de souffrance. Dans ce cercle, il y a sa personne, son Être, mais aussi une multitude d'éléments qui sont ses propres facteurs de souffrances, des facteurs de souffrances qu'elle a longuement développés sur plusieurs plans différents, que ce soit dans sa vie personnelle, familiale, amicale, sociale ou professionnelle et même spirituelle, source de nombreuses souffrances parmi les plus importantes d'ailleurs.

Beaucoup de personnes cherchent des raisons spirituelles à leurs souffrances et elles ont raison mais les outils utilisés ne sont que rarement judicieux. Les dogmes religieux comme les fausses croyances ne font souvent que favoriser l'émergence d'autres souffrances. Exemple par cette phrase prêtée à Jésus : "Mon Père, pourquoi m'as-tu abandonné ? " Cette phrase ne peut qu'accroître le sentiment d'être abandonné par Dieu alors qu'au départ, cette phrase n'exprimait que la volonté divine de nous laisser libre de nos choix et responsables de nos actions de Vie. Elle signifie aussi que dans nos moments de souffrances, nous avons trop facilement la faculté d'oublier la présence divine qui est toujours, quoique nous fassions, quoique nous pensions, autour de chacun.

C'est très souvent dans ces moments de souffrances que nous sommes invités à reprendre conscience de nos choix de vie, et en prenant soin de ne jamais rien regretter, de voir comment nous pourrions les corriger en prenant, dans le calme et la paix, de nouveaux choix de Vie.

Mais pour trouver la force d'opérer ces changements, nous avons TOUS besoin de l'aide d'une autre personne connue ou inconnue, ça n'a aucune importance.

**Si vous pleurez avec une personne,  
vous ne pouvez lui fournir aucune Énergie.**

**Si vous entrez dans son cercle de souffrances,  
vous n'en réduirez jamais les effets, bien au contraire.**

Mais si, par votre véritable regard de Compassion, en conservant votre calme et votre léger sourire que certains pourront trouver indécents, vous déversez sur cette personne une véritable Énergie d'Amour, alors elle pourra trouver la force de jeter hors de son cercle, un premier élément de souffrances, puis un second, puis un autre, ce qui serait impossible si vous pleurez avec elle.

Cette Énergie que vous pouvez faire transiter par votre regard, c'est simplement de la Lumière qui peut, en se déversant dans un cercle de souffrance, décider une personne à sortir de l'ombre en vidant les éléments les plus obscurs de sa vie.

La véritable Compassion, c'est mettre de la Lumière à la disposition des personnes qui en ont besoin. Mais elles ne pourront l'utiliser que si elles acceptent de se débarrasser des éléments sombres qui encombrant lourdement et parfois sournoisement leur façon de vivre.

**Toute personne qui souffre doit sortir de l'attente qui l'immobilise pour agir...**

Une autre action de compassion que le regard peut être utilisée dès que la confiance s'installe, le toucher. Poser sa main sur l'épaule d'une personne qui souffre tout en maintenant la puissance du regard, permet d'apaiser rapidement et très facilement son corps.

Ce travail d'apaisement peut être compléter par un échange conscient au niveau de la respiration, action malheureusement incontrôlée pour la majorité des gens alors qu'il est facile de s'en servir au niveau des Énergies profondes du corps. Il est utile de savoir que c'est au niveau de la gorge que les Énergies contenues dans l'air s'en séparent pour aller en un millième de seconde partout où c'est nécessaire dans le corps. Par une synchronisation des deux respirations, le "souffle" peut aussi circuler de l'un à l'autre, mélangeant étrangement l'Amour du souffle divin avec les souffrances du souffle humain.

Dans ce moment très particulier, il est possible de percevoir enfin le fait que nos souffrances nous ont été très utiles pour découvrir son opposition mais aussi sa complémentarité, l'Amour. Parler de l'un sans connaître d'abord l'autre n'a aucun sens. La Vie commence toujours par l'apprentissage de la souffrance et devrait toujours se terminer par la maîtrise de l'Amour.

**Se décider enfin à accepter nos souffrances, c'est un acte sincère et courageux qui s'avère indispensable si l'on souhaite vraiment les transcender en Amour.**

**La véritable Compassion permet de générer de nombreuses Énergies d'Amour.  
C'est le meilleur outil que l'on puisse utiliser pour réaliser cette transformation.**

**Isabelle et Pierre...**