

Chakra de la Communication

La Voix intérieure

Le 5^e Chakra est directement relié à notre «Moi supérieur », le subscscient, l'Âme, peu importe comment nous appelons ce concept. Ce «Moi supérieur » nous guide et nous protège.

Notre Guide

Quel est alors notre rôle? C'est écouter ce Guide intérieur. C'est nous mettre en harmonie avec lui. Si nous sommes occupés à écouter la cacophonie ambiante, si nous écoutons les conversations sans intérêt, ou même si nous répandons des rumeurs sur d'autres personnes, que va devenir ce Guide ? Il va se sentir perdu. Il ne saura plus ce que nous attendons de lui. En même temps, notre oreille interne sera polluée par un impact négatif du bruit, des mensonges ou des exagérations.

Prendre soin de son corps émotionnel

La colère, la tristesse, la joie, la reconnaissance, l'anxiété, tous ces sentiments, sensations et émotions nous permettent de mieux nous connaître. Si quelqu'un nous attaque, nous blesse ou nous dénigre, même en plaisantant, cela nous touche. Notre amour- propre peut être blessé. Par conséquent, il faut envoyer un message clair autour de soi. Nous ne sommes plus d'accord de subir.

Nous n'avons pas besoin d'être reconnaissants aux autres. Nous devons prendre soin de nous. Même si notre situation n'est pas facile, nous devons exprimer notre point de vue. Ainsi, nous allons agrandir la confiance en nous-mêmes. N'oublions pas le droit d'expression s'adresse aussi à nous.

Nous communiquons par la parole. Or, la parole doit être juste. Et qu'est-ce qu'une parole juste ? Celle qui est vraie ou celle qui ne blesse pas l'autre ? Et pour aller encore plus loin, est-ce que je comprends bien la parole de l'autre ? Ne dit-on pas qu' « entre ce je pense, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez en comprendre, ce que vous voulez comprendre, et ce que vous comprenez, il y a au moins neuf possibilités de ne pas se comprendre ? »

La parole thérapeutique

Il faut laisser la vérité pénétrer dans notre esprit et dans tout notre corps. C'est à cette condition, assure Swami Vivekananda que « vous ne pourrez plus jamais mentir, même en rêve. Vous serez véridique en pensées, en paroles et en actions. Tout ce que vous direz sera la vérité. Vous pourrez dire à un homme : "Sois béni", et il le sera. Si un homme est malade et que vous lui disiez : "Sois guéri", il sera guéri sur-le-champ. »

La puissance de la parole thérapeutique va de pair avec la pureté de l'intention. Grâce à la parole juste et bienveillante, un bon thérapeute aura un impact positif indéniable sur son patient qui se sentira immédiatement mieux. Pourquoi ? Parce que la parole juste et vraie dispose d'une charge énergétique positive favorable à la guérison. D'ailleurs, les *Sankalpa*, ces affirmations positives, utilisées dans le Yoga, vont dans le même sens. Elles fonctionnent à condition d'être prononcées le cœur pur.

A l'écoute de nous-mêmes

Si nous restons silencieux et que nous nous concentrons sur cette Voix intérieure, nous allons renforcer le lien avec nous-mêmes. On dit que si la parole est d'argent, le silence est d'or. Le Sage connaît la Vérité. Il n'a même pas besoin de parler. Plus on est Sage, plus on se tait, alors que les bavards camouflent leur ignorance ou leur besoin de se montrer sous leur meilleur jour. Ils se cachent alors derrière leur masque.

Mais la règle d'or est de parler le moins possible. Ne pas polémiquer. Ne pas parler si l'on ne nous pose pas de questions. Ne pas répondre si la question n'est pas posée correctement. Et même, garder le silence tout court : « Que le sage, même sachant la vérité, demeure muet comme s'il était un idiot. »