

RÉSONANCE VERSUS REMÈDE



« C'est si laid de s'opposer à la nature. C'est si beau d'être en harmonie avec la nature, quel que soit le cadeau qu'elle apporte : enfance, jeunesse ou vieillesse. Si votre cœur est ouvert et prêt à l'accepter, tout ce que la nature apporte a une beauté qui lui est propre. »

Osho
Les fleurs de l'âge

La résonance

Si l'on frappe un gong, puis un second, leurs sons se réverbèrent ou résonnent l'un avec l'autre, produisant une sonorité plus riche et plus grave. Si on se met alors à chanter, on se trouve sans effort en résonance avec ce son, et la voix prend un timbre plus grave. On peut même sentir vibrer cette résonance dans certaines régions du corps.

Le son démontre clairement le principe de la résonance, mais il n'est pas le seul à résonner à travers nous: il y a aussi les humeurs, les sentiments et les espaces plus intérieurs. Par exemple, prenez l'enthousiasme contagieux des amateurs lors d'un match de hockey ou, dans un cinéma, les larmes et les vagues d'émotions qui

s'emparent des spectateurs lorsque les deux amoureux se séparent à jamais. En tenant un ami par la main, au cours d'une promenade dans les bois, on est enveloppé d'une douce ambiance de quiétude et de beauté. C'est ce qui se produit lorsque beaucoup de gens méditent ensemble : une résonance de silence et de sérénité.



À mesure que l'on prend conscience de la résonance, on remarque que certains aspects de nous éprouvent de la résonance et de la sensibilité, tandis que d'autres régions semblent plus denses et plus lourdes. Par exemple, on peut sentir de la vitalité dans les mains ou le cœur, tout en ayant peu de contact avec les jambes.

Les essences d'arbres nous aident surtout par la résonance, en nourrissant nos zones de résonance. Absorber une essence, c'est comme arroser une plante pour qu'elle se développe à son meilleur.

ressent lorsqu'on apprécie la beauté ou la bienveillante présence d'un ami, lorsqu'on s'ouvre en amour ou qu'on est ému par la musique.



La résonance est au cœur de l'expérience de la transformation.



Nous devons affronter des problèmes, entrer en thérapie pour révéler et libérer des blessures ou nous donner l'espace nécessaire pour mieux comprendre mais sans résonance, la guérison n'est qu'éphémère. La thérapie peut aider à dégager la voie mais ne suffit pas pour provoquer une profonde guérison, de travailler à corriger ses difficultés et de résoudre nos prétendus problèmes. Il doit y avoir une expansion, une croissance de notre vitalité et de notre conscience.

Comment amplifier l'effet de résonance?

En plus de prendre une essence d'arbre qui nous nourrit, il existe d'autres façons d'approfondir notre propre résonance à tous les jours, encourageant ainsi le bien-être total.

- * Redécouvrez et notez les forces et les qualités en vous (un reflet de votre résonance). Vous nourrirez ainsi votre lumière intérieure.
- * Retournez en arrière et souvenez-vous de certains moments magiques dans votre vie. Explorez-les. Ressentez-les. Réclamez-les.
- * Il y a peut-être parmi ces moments, certains qui furent extraordinaires et particulièrement importants pour vous. Notez ce qui se passe en vous lorsque vous les revivez.
- * Remarquez des instants de satisfactions et d'autres goûts de la résonance que vous avez tous les jours. Ce peut être aussi simple que le fait d'être touché par un sourire.
- * Choisissez et entourez-vous de tout ce qui vous nourrit intérieurement : que se soit la méditation, les activités plaisantes, l'amitié, la bonne nourriture, l'exercice ou les objets esthétiquement beaux.
- * Écoutez, ressentez et prêtez attention à tout ce qui vous nourrit et laissez tomber ce qui est discordant ou qui ne vibre pas avec vous.

La résonance est la base et la fondation de la transformation. Sur ce principe, vous pouvez utiliser toutes médecines, thérapies etc. qui aident à guérir vos blessures et soulever les blocages, pour ainsi vous ouvrir à la possibilité d'une



- * Commencez par des petites choses et faites confiance à votre conscience, elle saura vous guider.
- * Trouvez à quel endroit vous résonnez et aidez-le à se développer. Nourrissez la lumière en vous.

POUR RÉSUMER

Trouvez la résonance ou le bien-être.

Trouvez les essences qui nourriront et développeront ce sentiment de bien-être.

Utilisez les essences d'arbres sur une période de 3 à 5 mois, et trouvez d'autres façons de nourrir la résonance.

Les essences d'arbres ne sont pas des remèdes

Comme les mots ont tendance à nous raccrocher à des concepts, le mot *remède* évoque la pilule qui règle un problème. C'est pourquoi j'évite d'utiliser le mot *remède* en rapport avec les essences d'arbres. En partageant leur lumière, les arbres nourrissent notre résonance et, par conséquent, nous soutiennent et nous donnent de la force sur notre parcours de guérison. Le fait de les considérer comme des remèdes est très réducteur et ne rend pas justice à leur plein pouvoir de guérison.

| RÉSONANCE VERSUS REMÈDE | |
|--|---|
| Commence par ce qui est saine : ce qui va bien et circule. | Se concentre sur ce qui va mal. |
| Nourrit ce qui va bien. | Vous traitez comme un problème. Se concentre sur la maladie et les états de dissonance au lieu de la santé. |
| L'attention nourrit, et ce qui est nourri se développe et grandit. À long terme, c'est l'expansion de la résonance qui transforme. | L'attention nourrit, et ce qui est nourri se développe et grandit. A tendance à perpétuer le sentiment de malaise, en tentant continuellement d'éliminer de supposés défauts. |
| La résonance s'honore elle-même. | Se concentre sur le fait d'être indigne, de ne pas s'accepter. |
| La résonance ne force pas le changement. | A tendance à forcer le changement. |
| La résonance ne réproouve pas. On ne peut développer l'amour de soi ou des autres en se réproouvant. | A tendance à vous réproouber, vous menant à un sentiment de contraction. |
| En développant la résonance, la lumière intérieure de la conscience se développe. La conscience est entraînée vers des schémas et conditionnements inconscients, qui sont ainsi dégagés et transformés par la compréhension. | Peut dégager des obstacles en permettant à la résonance de se développer, mais c'est l'expansion de la résonance qui guérit. |
| S'englobe elle-même, dans l'instant, sans rien rejeter. Cela exige du courage, mais transforme en profondeur : elle permet à l'énergie d'être dégagée pour développer la résonance, tandis qu'elle était auparavant utilisée pour réprimer de la conscience des qualités supposément indésirables. | A tendance à perpétuer une lutte intérieure entre ce qui est considéré comme étant bon et mauvais. Cet effort de répression exige une énergie considérable, ce qui nous embrouille. |