

LA LUMIÈRE ET L'OBSCURITÉ QUI SONT EN TOI. TRAUMATISMES ET LIMITES ~ Za'el

Description

Auteur : Za'el de Erra
Publié le 2 avril 2023

Je te souhaite la bienvenue.
Merci d'être venu m'écouter à nouveau.

Tu as encore envie de plus.
C'est bon signe.

Aujourd'hui, je vais te parler d'un sujet qui, je pense, pourra t'être utile, parce qu'en fait c'est quelque chose qui est utile pour tout le monde.

C'est un sujet que j'ai beaucoup de mal à aborder, parce que je ne sais pas encore comment je vais le mettre en mots.

Parfois, le simple fait d'écrire ces concepts aide à les mettre en ordre dans sa tête et ils cessent de rebondir dans tous les sens. Je te le recommande.

De toute ma vie, je n'ai jamais rencontré personne, que ce soit sur Terre ou ailleurs, qui soit dépourvu de l'un de ces concepts : lumière et obscurité.

Du moins dans cette gamme de fréquences et de densités dans laquelle nous évoluons.

Comme l'a dit Mari il y a peu dans sa dernière vidéo sur la Fédération des Planètes Unies, il existe dans ce que nous appelons les "densités supérieures" quelque chose comme des êtres de pure lumière, pour les définir d'une certaine manière.

Afin de donner un sens à ce qu'elle a dit et à ce que je vais dire aujourd'hui, clarifions ce que nous entendons par "lumière" et par "obscurité".

Dans ce cas, nous définissons la lumière comme l'absence de mal, l'innocence, l'amour, les bonnes intentions.

Et nous définissons l'obscurité comme tout ce qui est à l'opposé : l'envie, la rancœur, la haine, la peur, la vengeance, les mauvaises intentions.

En fait, ce thème est fortement lié au travail sur ses parts d'ombre, mais nous pouvons l'aborder d'une autre manière.

À un moment ou à un autre, nous avons tous ressenti des choses des deux concepts.

Nous nous sommes sentis heureux de voir quelqu'un que nous aimons beaucoup être heureux. Nous avons agi de manière altruiste et de la manière la plus honorable et la plus juste qui soit. Mais nous avons aussi ressenti de l'envie, ou nous avons peut-être imaginé une situation pas très agréable pour quelqu'un, peut-être pour que cette personne comprenne quelque chose qu'elle ne comprenait pas à ce moment-là, par manque d'empathie ou autre chose. Ce n'est qu'un exemple.

Ces sensations existent aussi en dehors de la Terre, évidemment.

Bien que sur Terre cela soit beaucoup plus fréquent, bien sûr, et ce, pour une infinité de raisons. Mais je vais me concentrer sur la raison qui va m'aider à suivre la voie qui me sera la plus utile pour ce sujet.

Prochainement, j'aimerais aborder le sujet de l'influence qu'a la 3D sur les personnes qui sont en dehors de la Terre et sur les personnes qui, étant l'intérieur, ont déjà des pensées dans une fréquence qui les rend incompatibles avec leur environnement. Mais aujourd'hui, je vais parler des personnes qui sont élevées sur Terre et qui continuent d'y vivre.

Il y a un fait indiscutable, c'est qu'un monde hostile t'oblige plus ou moins à adopter, à la longue, certaines attitudes ou idées en conséquence.

Ces attitudes ou idées ne sont pas nécessairement hostiles, mais parfois elles génèrent simplement des traumatismes d'une autre nature.

Mais le fait est que grandir entouré de certaines habitudes finit par t'influencer.

Et ces habitudes ne sont pas nécessairement mauvaises ou bonnes.

Mais peut-être qu'elles peuvent générer des problèmes dans la sphère sociale avec certaines personnes. Et parfois, ces idées ou habitudes sont tellement ancrées en toi que tu peux même penser qu'il est trop tard pour les changer, et cela peut générer beaucoup de frustration.

Dans le cas des traumatismes, c'est toute une question à traiter, car on appelle parfois "traumatisme" un apprentissage ou on appelle "apprentissage" un traumatisme.

Disons que le fait d'avoir retiré des apprentissages d'une situation désagréable te donne des outils et un nouveau radar pour détecter ces situations.

Le problème est quand cet apprentissage se transforme en traumatisme. C'est-à-dire le moment où, lorsque le radar interne t'avertit, la peur te fait perdre la capacité d'agir de manière logique et cohérente.

Il est tout à fait normal que, lorsque ton radar interne est activé, tu ressenties un malaise ou une sensation très désagréable, qui est presque toujours de la peur à un certain degré.

Il ne s'agit pas de ne pas ressentir de peur. Cela ne viendra qu'avec le temps après avoir appliqué ce qui suit.

Lorsque le radar interne, qu'un jour une mauvaise expérience t'a apporté, s'active, tu ressentiras de la peur et ça c'est une bonne chose.

Même si tu as la peur au ventre, tu seras capable de la repousser et d'examiner la situation avec un maximum de logique et d'objectivité.

Cet avertissement ou cette peur signifie que la situation va se répéter ou simplement qu'elle pourrait se répéter.

Mais est-ce que je suis sûr que cela va se répéter ?

Quelles précautions puis-je prendre par rapport à la dernière fois, qui me permettent d'analyser la situation pendant que j'avance, sans me mettre en danger ?

Et si ce que je crains finit par arriver, que va-t-il se passer ?

Et s'il se passe ça, je fais quoi ?

Je peux peut-être me sentir mal pendant un certain temps, mais quand j'irai mieux, j'aurai appris quelque chose d'autre et je serai encore plus fort.

Bien que ce soit évidemment à chacun de décider ce à quoi il veut s'exposer pour pouvoir surmonter un traumatisme.

Mais la différence essentielle entre l'expérience et le traumatisme, c'est de savoir si la peur affecte ou non tes décisions, et si tu sais comment prendre ces décisions malgré la peur.

Même si je te prouve que le fait de prendre des décisions en se basant sur l'expérience et non sur la peur, ne garantit pas que tu n'échoueras jamais, et nous devons être prudents à cela.

Mais si tu échoues, qu'est-ce que ça fait ? Tu continueras de vivre, toujours, et tu te souviendras de mes mots qui, je l'espère, te parviendront comme si je te prenais dans les bras, si tu en as besoin après que tu sois tombé.

Ce n'est pas grave, tout va bien, tu vas finir par te relever.

Donne-toi juste le temps d'assimiler.

Cependant, il arrive que l'expérience t'oblige malheureusement à agir d'une manière que tu n'aimes pas, qui te met mal à l'aise, ou qui pourrait altérer l'image que les autres pourraient avoir de toi.

Beaucoup de gens diraient qu'il s'agit là d'une obligation à être mauvais, pour se protéger soi-même. Et c'est là qu'interviennent le fait de savoir discerner et le fait de prendre soin de soi dans tous les sens du terme.

Parfois, il est effectivement nécessaire d'apprendre à se faire valoir, d'apprendre à se défendre et d'apprendre à dire non.

Et dans le pire des cas, cette attitude que tu es obligé d'adopter provoquera le rejet de l'autre personne.

Douleur, chagrin, fureur, confusion ou frustration.

Est-ce que cela signifie que tu es mauvais ?

Devrais-tu renoncer à te défendre contre des situations ou des personnes, afin d'être toujours ce que tu considères être une bonne personne ?

Excuse-moi, mais Ça ce n'est pas Être une bonne personne. C'est plutôt... non, ce n'est pas ce à quoi tu penses... C'est Être complaisant.

Lorsque quelqu'un abuse de toi d'une manière ou d'une autre, et dans n'importe quelle mesure que ce soit, consciemment ou inconsciemment, c'est à toi de poser une limite ou de t'écarter intelligemment en empruntant un chemin qui ne te laisse pas toi et ton intérieur dans l'oubli ou la mise à l'écart.

Enfin, pour moi, Ça ne signifie pas Être mauvais.

Mais tu peux l'envisager de la manière suivante qui, je pense, te paraîtra beaucoup plus intéressante.

Comme l'a dit Sirius Black dans la cinquième saga de Harry Potter, le monde n'est pas divisé entre les bons et les mauvais.

Nous avons tous en nous de la lumière et de l'obscurité.

L'important est de savoir quelle partie nous choisissons de renforcer.

C'est Ça que nous sommes vraiment.

Comme l'a dit tante May dans l'un des films de Spider-Man, nous avons tous en nous un héros qui nous rend sincère, qui nous donne de la force et qui nous rend noble, même si nous devons parfois rester fermes et renoncer à certaines choses.

Je te dis comment un Être de lumière arrive à Être un Être de lumière ?

En acceptant et en intégrant tout ce qu'il est, et cela inclut l'obscurité.

Si tu continues de feindre envers les autres et envers toi-même que tu es un Être de lumière, tu ne le deviendras jamais.

Tu peux accepter ton obscurité comme une caractéristique présente en toi, et l'utiliser pour ce que tu crois Être juste, en essayant toujours d'éviter de nuire aux autres, à moins qu'il n'y ait aucune autre alternative.

Tu peux aspirer à toujours utiliser ta lumière et ton cœur le plus juste et le plus noble, mais cela ne signifie pas pour autant que tu doives renoncer à toujours prendre soin de toi.

En ton avis, qui aide les héros ?

De plus, comme le dit une certaine petite fille du vaisseau, et comme je le dis moi-même, il est beaucoup plus mûr de porter en soi un monstre terrible et de le tenir à distance, que d'Être un Être d'amour et de lumière qui n'a rien à travailler de ce côté-là.

Tu peux avoir certaines habitudes ou idées que la vie a fini par te transmettre, mais le chemin ne consiste pas à les rejeter. Il consiste à commencer par les accepter comme une de tes caractéristiques, qui ne définit pas pour autant tout ce que tu es.

Et si ces idées et habitudes s'avèrent Être un problème dans ton interaction avec les autres, je ne peux te dire que trois choses :

_ Premierement : Tu peux choisir d'essayer vraiment de travailler sur elles, avec une détermination totale pour les surmonter. Mais seulement si ces personnes sont vraiment importantes pour toi et très respectueuses de toi et de ta fa son d'être et qui, de ce fait, t'acceptent même quand tu les mets mal à l'aise.

_ Deuxièmement : Tu ne dois pas nécessairement adapter ta fa son d'être aux autres. Car la chose la plus normale est que ces personnes t'acceptent tel que tu es réellement, et qu'elles essayent de t'accepter ainsi, ou au moins de t'accompagner et de te prendre par la main dans ce processus de dépassement que tu souhaites faire.

Dans le cas contraire, je crains que tu sois obligé d'affronter la vérité cruelle que ce ne sont pas vraiment tes amis, mais plutôt les amis du personnage que tu as essayé de créer pour eux. Et cela implique parfois de se séparer, comme le disait Arien dans la dernière vidéo.

_ Troisièmement : le jour où ces idées ou ces habitudes auront disparu, tu te rendras sûrement compte qu'elles ont disparu au moment où tu avais fini par ne plus leur donner d'importance. Car tu avais fini par les intégrer comme quelque chose faisant partie de toi, mais qui n'était pas tout ce qui te définit.

Tu es tout, la lumière et l'obscurité.

La Source n'est pas faite d'un seul aspect des choses, mais de tout ce que tu es capable d'imaginer. Et toi, en tant que Source originelle que tu es toi-même, tu fonctionnes aussi comme cela.

Au moment où tu auras intégré ta lumière la plus brillante et ton obscurité la plus horrible, tes vertus et tes défauts, et que tu n'auras plus peur de te montrer tel que tu es, avançant toujours vers la meilleure version de toi-même, et où tu n'auras plus peur non plus de l'échec, tu deviendras pratiquement invincible.

Que ton obscurité renforce ta lumière.

Que la colère te stimule et se transforme en détermination.

Que la tristesse t'encourage à savoir à quel point tu deviendras fort lorsque tu te rel veras.

Que la peur te donne l'occasion de mettre à l'épreuve ton sang-froid.

Que ton ingéniosité et ta fermeté te permettent de prendre soin de toi et de veiller à ton bien-être lorsque d'autres personnes tentent de te soumettre.

Que l'obscurité soit ta carte maîtresse.

Et le reste du temps, que la lumière soit toujours ton alliée.

Za'el de Erra.

~ Traduit par   lo se Al'Cyona. Tous Droits Réservés ~

Sources :

Anglaise : [Chaîne YouTube "Za'el"](#)

Espagnole : [Chaîne YouTube "Za'el"](#)