

# TRANSPARENCE ET CLARTÉ POUR ÊTRE LUMINEUX

Par : Théo

La transparence inspire la confiance

Qui a envie de se baigner spontanément dans une eau boueuse où l'on ne voit pas le fond ? Les images de paradis montrent toujours une eau transparente, presque lumineuse. Dans l'eau claire, on peut aisément constater que rien n'est caché, ce qui nous inspire naturellement confiance.

La transparence est une condition nécessaire pour nourrir la confiance.

Être transparent, c'est ne pas avoir d'intérêt caché, c'est se montrer sous sa vraie identité, dans sa vulnérabilité, dans sa dualité, nu dans sa vérité. Être authentique et sincère.

Transparent tout comme Bouddha le précisait dans son enseignement, car « rien n'était caché dans le poing fermé de l'instructeur ».

Mettre en lumière son opacité, sa part d'ombre

Au contraire de la transparence, l'opacité est notre part d'ombre, tout ce que l'ego veut cacher (nos blessures, nos erreurs, nos hontes, nos addictions, notre sensibilité, notre culpabilité...), fait obstacle à notre lumière intérieure. Tout ce que nous cachons nous forcent à porter un masque, alors nous créons inconsciemment un jeu d'ombre.

Il ne s'agit pas de juger sa part d'ombre, il s'agit de l'aimer, et de la dépasser, de s'en détacher en nourrissant un nouveau schéma de comportement positif.

En ôtant les filtres négatifs (nos jugements négatifs) que nous avons de nous-même et du monde, nous devenons davantage transparents. Comme si nous enlevons des rideaux, nous laissons davantage de lumière nous toucher.

À l'inverse, plus nous jugeons négativement la vie, et plus nous empilons les rideaux, et l'obscurité grandit dans notre intérieur, alors même que la lumière extérieure est la même qu'avant.

### Clarté mentale

La clarté mentale est semblable à celle d'un lac intérieur.

La méditation, la relaxation, le lâcher-prise, permet de laisser reposer la boue de notre mental et ainsi de voir clair, comme on passe d'une eau trouble à une eau transparente. On observe l'activité de notre mental, comme on observe les sédiments lentement se déposer au fond de l'eau.

On obtient alors une eau calme et transparente, une clarté idéale pour prendre des décisions.

### Clarté émotionnelle

Oui mais voilà, laisser reposer notre activité mentale peut-être utile pour voir clair à un certain moment, mais pour être totalement transparent, il nous faut aussi nettoyer la pollution déposée au fond du lac.

Cette pollution, ce sont nos blessures profondes logées dans notre inconscient. Souvent dans la vie, nous préférons enfouir nos blessures émotionnelles, lorsque nous n'avons pas les outils pour les soigner. Comme un bidon toxique que nous jetons au fond d'un lac, en espérant ne pas y avoir à faire face.

Le problème est que par l'effet du temps et de la corrosion, ce bidon toxique finit par fuir, et répandre son poison dans notre eau intérieure. Par-dessus ça, la vie décide de tout remuer intérieurement et ainsi de faire remonter tous les déchets que nous avons enfouis. Cette étape que la Vie nous impose, est nécessaire pour ramasser et traiter toutes nos blessures, et ainsi retrouver une eau transparente et sereine.

Au final, être transparent à soi-même et au monde, c'est enlever toutes nos couches d'habits-égotique, pour finalement arriver à soi-même, à la lumière de l'âme.

Au final, être transparent à soi-même et au monde, c'est enlever nos couches d'habits-égotique, pour finalement arriver à soi-même, à la lumière de notre âme.

*Source : <http://delateteaucoeur.com/>*