

Couper le cordon

Exercice de visualisation

L'un des bagages les plus lourds à porter réside dans notre besoin de contrôler ceux qui nous entourent. Que nous cherchions à changer la manière de penser ou d'agir de nos épouses, maris, enfants, parents, frères et sœurs, amis ou autres, nous faisons fausse route.

En tentant de changer les gens (ce qui revient à essayer de les contrôler), nous allons à l'encontre de l'essence de ce qu'ils sont, à ce moment donné de leur existence. Nous ne tenons pas compte du fait qu'ils ont leur propre cheminement à accomplir, leurs propres leçons à apprendre, leurs propres capacités et leurs propres objectifs.

Ils sont venus sur Terre pour accomplir des choses différentes des nôtres. Par conséquent, ayons la sagesse de ne pas nous mêler de leurs vies et de les laisser devenir ce qu'ils doivent devenir.

L'exercice de visualisation suivant est extraordinaire pour aider à briser les liens de codépendance.

Fermez les yeux. Détendez votre corps. Visualisez la personne que vous cherchez à contrôler ou à changer. Imaginez qu'un cordon ombilical vous relie à elle, de sorte que lorsque que l'un de vous se déplace, l'autre doit lui aussi bouger. Sentez l'inconfort, la douleur et la sensation d'emprisonnement que provoque ce lien.

Maintenant, visualisez-vous en train de prendre une grande paire de ciseaux et de couper le cordon. Sentez le soulagement immédiat, la liberté et la paix qui en découlent. Inspirez profondément et remarquez que désormais, vous êtes libres l'un et l'autre. Déplacez-vous et constatez que l'autre n'est pas obligé de vous suivre. À l'inverse, lorsque l'autre bouge, vous êtes libre de rester là où vous êtes, à votre guise.

Répétez cet exercice de visualisation puissant à chaque fois que vous avez la tentation d'interférer dans la vie de quelqu'un ou que vous laissez une personne interférer dans votre vie, ce qui est l'autre facette du même problème.

L'amour inconditionnel implique la capacité à se mettre en retrait et à faire confiance à ceux que nous aimons, en les laissant suivre leur propre voie, quelle qu'en soit l'issue, sans les juger, ni les condamner, ni ressentir de la colère.