

Exercice 10

Instructions :

Le processus du Voyage du Pire et du Meilleur

Intention :

Autoriser certaines peurs à faire surface et vos émotions à être pleinement ressenties et approfondies, permettant à des émotions de plus en plus profondes d'être vécues jusqu'à ce que vous vous ouvriez dans votre essence, la Source. Ensuite, évacuer verbalement tous les mots associés à une blessure ou à un traumatisme ancien, pardonner et régler ce problème.

Durée :

60 à 90 minutes.

Niveau émotionnel :

Émotionnel à profondément émotionnel.

Ce dont vous avez besoin :

Un espace calme. Un stylo et du papier.

À la fin:

Une pause de 30 minutes environ

*Exercice 10 : Le processus
du Voyage du Pire et du Meilleur*

Remarque : si, à n'importe quel moment, un souvenir émerge, il suffit de le noter dans votre carnet et de l'apporter au feu de camp.

Si vous ne pouviez plus compter sur la « couverture » de la dépression... la suppression, le blocage ou la déflation de vos émotions, de votre physique ou de votre esprit... pour vous protéger de ce que vous ressentez vraiment ou de l'affronter à un niveau plus profond... Si vous deviez être pleinement ouvert, exposé et authentique dans votre vie dès maintenant...

Qu'est-ce qui pourrait arriver de pire ?... [Laissez répondre]... Et si cela était pleinement accueilli ici... qu'est-ce que cela vous ferait vraiment ressentir ?... [Laissez répondre.]

Il suffit de permettre à toute la sensation de venir vous submerger... De vous ouvrir et d'accueillir tout cela... Et, alors que vous laissez le sentiment s'intensifier de plus en plus..., demandez-vous...

« Alors, qu'est-ce qui pourrait arriver de pire ? »

Qu'est-ce que cela vous fait vraiment ressentir ?... En accueillant vraiment tout...

Et si c'était le cas, qu'est-ce qui pourrait arriver de pire ?... Et qu'est-ce que cela vous fait vraiment sentir ?...

Instruction : continuez en répétant la section en gras juste au-dessus en commençant par « Qu'est-ce qui pourrait arriver de pire... », etc. Répétez ces questions, en encourageant votre partenaire à s'ouvrir davantage, jusqu'à ce que l'ouverture, la vacuité, l'espace ou un rien positif – intérieur, extérieur, partout – soit ressenti. Poursuivez ensuite avec la section ci-dessous.

Il suffit de s'ouvrir au cœur de ceci... Il suffit de vous détendre et de laisser votre être s'y déployer... Qu'y a-t-il ici ?... Qu'est-ce qui se révèle ?... Et ouvrez-vous au cœur de cela... en vous détendant et en vous déployant dans l'essence de ceci... Qu'est-ce qui se révèle ?... Qu'est-ce qu'il y a ici ? [Laissez répondre.]

Instruction : répétez la section en gras ci-dessus, votre partenaire doit s'ouvrir et déployer son être au cœur de chaque expérience jusqu'à ce que la Source, la conscience infinie ou illimitée, le calme, la clarté, la réalisation, la présence... soient expérimentés. Alors, continuez en dessous. Laissez-le/la se reposer en tant que ceci pendant un court moment...

Feu de camp

Et, alors que nous sommes assis dans la présence de ce feu de camp d'amour et de liberté, sachez que si quelqu'un d'autre a besoin d'être accueilli à n'importe quel moment, cela peut se produire automatiquement alors que nous nous concentrons maintenant sur le partage de certaines vérités qui doivent être dites... Donc, parmi les personnes présentes ici au feu de camp, à qui voulez-vous parler ?... Et à qui voulez-vous parler en premier ?

Instruction : passez en revue tous les points 1 à 8 avec chaque personne à qui votre partenaire veut parler. À toutes les étapes, encouragez votre partenaire à parler et à exprimer, à partir de son cœur, la douleur émotionnelle qui a été ou est ressentie : s'exprimer, non pas à propos des émotions, mais à partir des émotions.

1. Alors que tout le monde est dans l'étreinte de la présence protectrice de ce feu de la liberté absolue, et sachant que le vous plus jeune a pu éprouver beaucoup de douleur dans le passé autour de la question de l'authenticité, de l'exposition et de la vérité... laissez le vous plus jeune exprimer maintenant cette douleur précédente, disant ce qui doit vraiment être dit, et laissant _____ [nom de la personne à qui l'on parle] entendre ce qui a vraiment besoin d'être entendu... [Laissez répondre.]

2. Sachant que _____ [nom] faisait probablement de son mieux avec les ressources dont il/elle disposait à l'époque, laissez-le/la répondre du fond du cœur... [Laissez répondre.]

3. Et qu'est-ce que le vous plus jeune a à répondre à cela ?... [Laissez répondre complètement.]

4. Si _____ [nom] devait répondre, non pas au niveau de la personnalité, mais à un niveau plus profond, que dirait-il/elle ? [Laissez répondre.]

5. Et au niveau le plus profond, qu'est-ce que le vous plus jeune répondrait à cela ?... [Laissez répondre complètement. Continuez à aider votre partenaire à vider sa conscience de cette façon jusqu'à ce que tout soit complètement évacué. Quand c'est le cas, continuez ci-dessous.]

6. Et si le mentor avait quelque chose à ajouter, qu'est-ce que cela pourrait être ? Quelle sagesse, quel conseil ou quelle réalisation le mentor pourrait-il partager... [Laissez répondre.]

7. Quelqu'un a-t-il autre chose à ajouter ?... [Laissez répondre. Continuez à aider votre partenaire à vider sa conscience de cette façon jusqu'à ce que tout soit complètement évacué, puis continuez avec le processus de Changement de mémoire.]

Processus de changement de mémoire

8. Imaginez un grand écran de cinéma au feu de camp de la liberté infinie. Et invitez dans la conscience tous les vieux souvenirs où le vous plus jeune s'est senti provoqué à se fermer ou à se bloquer, émotionnellement parlant... à un certain moment quand vous avez réagi en vous effondrant, émotionnellement ou énergétiquement... ou quand vous vous êtes senti submergé ou diminué par la vie... Quels souvenirs commencent à surgir ?... [Donnez du temps]... Génial... Qu'est-ce qui s'est passé en particulier ? Que s'est-il passé d'autre ?... Quoi d'autre ?... Merci.

Instruction : soyez encourageant, demandez à votre partenaire de décrire chaque souvenir en détail, puis écrivez un mot ou une courte phrase de référence pour décrire chaque souvenir. Référez-vous également à tout souvenir qui a été découvert pendant la phase de Descente, que vous avez dû noter.

Maintenant, invitez le vous plus jeune à descendre de l'écran, et à s'asseoir autour du feu, avec vous et votre mentor, et demandez-vous quelles ressources intérieures vous auriez pu utiliser, qui auraient été utiles à ce moment-là... [Donnez du temps pour trouver des états pleins de ressources. Encouragez et suggérez des qualités habilitantes. Notez-les pour pouvoir les relire.]

Maintenant, mettez ces ressources dans un bouquet de ballons et donnez-les au vous plus jeune. Laissez le vous plus jeune inspirer ces qualités, en les laissant imprégner son corps entier. Maintenant, le vous plus jeune revient sur l'écran ; voyez et vivez la façon dont ça se serait passé si vous aviez eu accès à ces ressources à ce moment-là... [Donnez suffisamment de temps.]

Que s'est-il passé, cette fois ? En quoi c'était différent ?... [Laissez répondre.]

Instruction : utilisez les mêmes ballons de ressources pour chaque souvenir, en les jouant à nouveau, l'un après l'autre, à partir de cette expérience enrichissante.

Maintenant, laissez le vous plus jeune descendre de l'écran et se joindre de nouveau à vous au feu de camp.

Instruction : demandez à votre partenaire s'il/elle a besoin de parler à une deuxième personne au feu de camp. Si c'est le cas, revenez aux points 1 à 8, en vidant sa conscience, et en arrivant au pardon avec la deuxième personne. Passez ensuite au point 9.

Mise en lumière des croyances, descente et nettoyage

9. Maintenant, alors que la conscience revient au feu de camp, demandez au vous plus jeune s'il y avait des croyances malsaines ou défavorables concernant les émotions, l'ouverture, l'exposition, ou la vie elle-même que vous avez recueillies, il y a quelque temps. Quelles étaient-elles ? Peut-être y a-t-il des croyances sur la façon dont vous deviez réagir, ou vous comporter pour survivre... Ou peut-être que ce sont de vieilles croyances sur la dépression et sur ce que cela signifie d'être déprimé... Si oui, quelles croyances anciennes pourraient-elles être ? [Laissez répondre.]

Nous pouvons absorber des croyances, des idées et des concepts paralysants par le biais d'actions ou de paroles, par les attentes de la société ou à travers notre propre expérience des traumatismes de la vie. S'il restait des

opinions malsaines sur le fait d'être libre de vivre sa vie en tant qu'expression de son véritable être, quelles seraient-elles ? [Écrivez chaque croyance limitante]

Et s'il y avait une croyance plus profonde que celles-ci, qu'y aurait-il ici ? Qu'y a-t-il de plus profond ? [Laissez répondre.]

Et si cette croyance reposait sur une autre croyance, encore plus profonde... quelle serait-elle ? Qu'est-ce qu'il y a là-dessous ? [Laissez répondre.]

Instruction : continuez d'obtenir des croyances de plus en plus profondes, en répétant la question ci-dessus, en descendant à travers les croyances ou les émotions fondamentales.

Et s'il y avait une croyance sous toutes les autres croyances malsaines... ou au cœur même de toutes les autres croyances, qu'est-ce que cela pourrait être ?... S'il y avait une croyance première, fondamentale qui soutiendrait toutes les autres, qu'est-ce que ça pourrait être ?... Et qu'est-ce que ça fait vraiment de contempler ou d'admettre cette croyance ?... Qu'est-ce que ça vous fait sentir, émotionnellement parlant... au niveau le plus profond ?... [Laissez répondre.] Génial.

Et si vous ne pouviez plus vous accrocher à cette croyance fondamentale..., si vous ne pouviez plus compter sur elle pour vous protéger émotionnellement, que ressentiriez-vous vraiment ?... Si quelqu'un venait et vous volait votre capacité à vous appuyer sur cette croyance et tirait le tapis sous cette croyance, que risqueriez-vous de sentir émotionnellement, au niveau le plus profond ?... Alors, tombez en chute libre dans cette émotion, et abandonnez-vous-y complètement, peu importe comment.

Continuez à lâcher prise jusqu'à ce qu'elle en ait terminé avec vous... Il suffit de continuer à vous ouvrir à elle, alors qu'elle devient de plus en plus intense... Lâchez complètement jusqu'à ce qu'elle décide d'en finir avec vous... [Donnez du temps]... Magnifique... Et ce qui est ici... en plein cœur, dans l'essence ?... Bon travail.

Remarque : continuez à vous ouvrir au cœur de ce qui apparaît. Ouvrez-vous comme si c'était la première fois dans la vastitude, la Source, la conscience infinie, puis continuez avec douceur.

Alors, maintenant, ramenez votre conscience au feu de camp... et accueillez un représentant de toutes ces vieilles croyances restrictives..., quelqu'un ou quelque chose qui représente ou incarne la conscience entière de ces vieilles croyances...

Et dans la réalisation que toutes les vieilles croyances ont été mises en place et maintenues dans la croyance erronée qu'elles vous apporteraient des avantages spécifiques... peut-être en vous protégeant d'une manière émotionnelle, physique ou mentale... Maintenant, laissez le vous plus jeune dialoguer avec le représentant des croyances... demandant quelle était son intention positive... restant ouvert pour entendre le soutien qui était prévu... [Donnez du temps... Encouragez]... Donc, quels étaient les avantages supposés ?

Et quelle erreur a été commise ?... [Permettez de répondre]... Quels ont été certains des résultats de cette erreur, ou croyance erronée ?... Quel prix avez-vous payé ? Qu'est-ce que cela vous a coûté de croire ce que vous aviez l'habitude de croire ? Et quelle est la vérité la plus profonde et la plus authentique ? Quelle est la vérité absolue ?

Maintenant, laissez le vous plus jeune vider complètement sa conscience auprès du représentant des croyances... exprimant tout ce qui a besoin d'être exprimé... tout ce qui est resté précédemment supprimé ou contenu... Il suffit de dire tout cela du fond de votre cœur... [Donnez du temps. Encouragez.]

Et si le représentant des croyances pouvait répondre de son véritable but... Que pourrait-il dire ?... [Donnez du temps. Encouragez.]

Remarque : poursuivre le dialogue avec les croyances représentatives jusqu'à ce qu'elles soient vides, puis permettre le pardon dans les deux sens.

Et si le mentor avait des mots de sagesse ou des conseils à vous donner, que partagerait-il ? [Laissez parler le mentor.]

Et maintenant, invitez le mentor à nettoyer, à purifier, à retirer toutes les vieilles croyances et à leur permettre de se fondre dans la lumière de la conscience infinie... regardant et sentant ce qui est là, alors qu'elles quittent le corps physique... et l'esprit... en les retirant tous de la tête aux pieds... du cerveau... et de la tête... du cœur et de la poitrine... des bras... et des jambes... des endroits coincés, secrets, ou sombres... des cellules... de l'ADN... de l'espace entre les espaces... Prenez tout le temps nécessaire... [Donnez beaucoup de temps. Encouragez avec douceur]... Et vous pourrez hocher la tête quand vous serez prêt à me faire savoir que c'est terminé... [Donnez du temps]... Super...

Maintenant, remarquez ce qui se passe lorsque l'énergie qui était auparavant nécessaire pour maintenir ces anciennes croyances en place est libérée... et devient disponible pour vous dès à présent... Il a fallu une charge entière d'énergie et de fermeture pour maintenir ces croyances peu encourageantes... Alors, qu'est-ce que cela vous fait sentir d'avoir libéré toute cette ouverture..., d'avoir une quantité illimitée d'énergie à votre portée, de manière à vous déplacer dans votre vie, dans la direction qui vous plaît... [Donnez le temps, encouragez]... Fabuleux !

Et si le mentor parlait à partir de la liberté absolue, quelles nouvelles vérités ou réalisations valorisantes, intégratives et favorables suggérerait-il ?... [Lisez les anciennes croyances, puis recueillez de nouvelles vérités et d'autonomisation comme antidotes. Donnez du temps. Laissez répondre. Écrivez les nouvelles vérités]... Super!

Que le mentor installe donc ces nouvelles vérités saines dans chaque cellule du corps... [Lisez les nouvelles vérités]... Faites l'expérience de ce que vous ressentez alors que le mentor insufflé à chaque fibre de votre être ces nouvelles réalisations saines... en imprégnant, en remplissant, en renouvelant toute la conscience avec liberté et positivité... en faisant de ces capacités positives et vivifiantes une partie organique et naturelle de votre être...

Et quand ce sera terminé, vous pourrez hocher la tête pour me le faire savoir [Donnez suffisamment de temps. Encouragez]... Fabuleux ! Merci.

Pardon final

10. Maintenant, ramenez votre attention au feu de camp et à ceux avec qui vous parliez tout à l'heure, et demandez au mentor ce qui doit se passer ici pour que le pardon complet circule dans toutes les directions. [Que cela se produise. Si nécessaire, que votre partenaire poursuive le dialogue avec l'une ou les deux personnes à qui il/elle s'est adressé(e) jusqu'à avoir tout évacué et que le pardon puisse se répandre naturellement dans toutes les directions.]

Pardonnez à tous ceux qui sont au feu de camp en leur envoyant des bénédictions. Laissez-les se fondre dans le feu, qui est la source infinie de toute vie. Ensuite, tournez-vous vers le vous plus jeune et dites : « Je te promets que tu n'auras plus jamais à vivre ça. Je te pardonne pour toute douleur qui a été causée, et pour ne pas toujours avoir eu accès à ton être le plus profond, à ta véritable authenticité et expression à cette époque, mais maintenant tu sais que la liberté est toujours là..., toujours disponible parce qu'elle est qui tu es vraiment. »

Ensuite, prenant le vous plus jeune dans vos bras, laissez-vous fusionner, en permettant au vous plus jeune de grandir avec ce pardon et cette véritable authenticité déjà à l'intérieur de vous... En vous tournant vers le mentor, remerciez-le... Maintenant, revenez à l'instant présent et laissez la conscience se déployer spacieusement devant, largement derrière et ouvertement de tous les côtés, semblable à un océan de présence.

Intégration du futur

11. Après avoir appris ce que vous avez appris, et vécu ce que vous avez vécu – ouvrez-vous dans la conscience de vous dans un jour, en ressentant la manière dont vous vous sentez, en respirant de la façon dont vous respirez... Comment vous sentez-vous ?... Sachant que le vous authentique, libre est toujours votre essence... Imaginez une situation qui aurait provoqué les vieux schémas de fermeture ou de blocage. Remarquez comment vous faites face aux situations maintenant... Comment réagissez-vous différemment à la vie maintenant ?... Comment vous sentez-vous par rapport à vous-même ?

Imaginez-vous maintenant dans une semaine, ouvert dans cette conscience, et ressentez la manière dont vous vous sentez, respirez de la façon dont vous respirez... Comment vous sentez-vous ? Imaginez un vieux déclencheur ou catalyseur... Comment réagissez-vous différemment maintenant ?... Quel genre de choses vous dites-vous à vous-même ?... Comment parlez-vous et agissez-vous différemment maintenant ?... Et comment vous sentez-vous ?...

Faites un saut dans le futur dans un mois et ouvrez-vous dans cette conscience... Ressentez la manière dont vous vous sentez, respirez de la façon dont vous respirez... Comment vous sentez-vous... Que comprenez-vous de la vraie nature des émotions... de la vie... de l'existence... de votre être véritable ?

Maintenant, ouvrez-vous dans la conscience de vous dans six mois. Comment vous sentez-vous, à propos de vous-même, de la liberté, à propos de qui vous êtes et de la manière dont vous vivez votre existence ? Quelle est votre prise de conscience la plus profonde ? Qu'avez-vous compris comme étant vrai au sujet de votre être essentiel ?

Maintenant, faites un saut dans le futur d'ici un an et demandez-vous : dans cette ouverture, cette authenticité, cette plénitude de vie... cette liberté absolue... Quel est le meilleur qui puisse arriver ?... Et qu'est-ce que ça vous fait ressentir ? [Laissez répondre] Merci... Et ensuite, qu'est-ce qui pourrait arriver de mieux ? [Laissez répondre]... Merci... Et qu'est-ce que ça vous fait ressentir ? [Répétez jusqu'à ce que votre partenaire se sente positif et inspiré, et que la réponse à la question semble complète.]

Que le communicateur libre, sage et pleinement authentique que vous êtes partage quelques mots de sagesse sur la façon d'être, la manière de vivre, donnant des conseils pratiques sur ce qu'il faut faire pour se délecter de cette liberté... comme un exemple inspirant de toutes les qualités de conscience infinie, de présence éclairée... [Donnez du temps. Laissez répondre.]

Donc, sachant que vous ne pourrez ouvrir les yeux que lorsque toutes les parties de vous-même seront complètement intégrées et d'accord pour que la réalisation, la liberté, la clarté et la vastitude qui sont ici ne puissent que croître et s'approfondir avec le temps, et lorsque toutes les parties de vous-même ont convenu que cela pourra se produire parfaitement, naturellement et spontanément, sans effort et avec grâce, alors vous pourrez ouvrir les yeux en douceur, quand vous serez prêt.

Beau travail... Félicitations !

