

Exercice 7

Instructions : Le processus du Voyage physique

Intention :

Découvrir « la mémoire cellulaire » associée à une vieille blessure, à un bouleversement ou à un traumatisme ; puis vider de votre conscience verbalement tous les mots associés à cette vieille blessure ou à un ancien traumatisme ; pardonner et résoudre ce problème ; vous en guérir.

Durée :

60 à 90 minutes.

Niveau émotionnel :

Modérément à profondément émotionnel.

Ce dont vous avez besoin :

Un espace calme. Un stylo et du papier.

À la fin :

Courte pause d'environ 30 minutes.

Exercice 7 : Le processus du Voyage physique

Installez-vous bien confortablement et, lorsque vous êtes prêt, fermez les yeux... Alors que vous êtes bien assis sur votre siège... alors que vous entendez les sons de cette pièce... que vous sentez votre respiration aller et venir calmement, vous pouvez commencer à vous sentir vous détendre... Alors que vous entendez le son de ma voix... et que vous sentez votre dos bien calé sur votre siège... à chaque nouvelle respiration que vous prenez, vous pouvez commencer à constater que cela vous conduit à vous détendre... de plus en plus profondément... de plus en plus détendu dans votre propre essence... dans votre Source même...

Imaginez, face à vous, un escalier qui descend... Il y a 10 marches... Pouvez-vous le voir ?... Ou avoir l'impression qu'il est là ?... [Laissez répondre] Bien... Il s'agit d'un escalier extraordinaire parce qu'il peut vous emmener toujours plus profondément au sein de la présence vaste de liberté que constitue votre propre nature. Et la bonne nouvelle est que vous n'avez rien à faire..., seulement descendre les marches l'une après l'autre, et l'escalier vous conduira avec fluidité de plus en plus profondément.

Avant que vous ne posiez les pieds sur la marche la plus haute, prenez quatre grands ballons, et, alors que vous le faites... inspirez les qualités de ces ballons... l'ouverture... inspirez-la... la volonté... inspirez-la... et la confiance... inspirez-la... et, pour terminer, une curiosité enfantine... inspirez la curiosité... Super.

Et maintenant, quand vous êtes prêt, allez-y et placez-vous sur la marche 10, la plus haute... Maintenant, placez-vous sur la marche suivante, la marche 9... À présent, sur la marche 8... Chaque nouveau pas vous conduit de plus en plus profondément dans la conscience illimitée, la présence de la Source... Maintenant, posez les pieds sur la marche 7... 6... 5... En vous permettant de vous détendre de plus en plus profondément à chaque pas... 4... 3... En déployant tout votre être et en vous permettant d'aller de plus en plus profondément... 2... Et maintenant, alors que vous vous apprêtez à poser le pied sur la dernière marche, la marche 1, laissez à votre pleine conscience de se déployer de manière vaste devant vous... Et maintenant, sentez une présence infinie croître derrière vous... une vastitude infinie s'ouvrir de tous côtés... une ouverture spacieuse sous vous... et une vaste immensité au-dessus

de vous... Tout simplement, reposez-vous dans l'expérience de cet infini, toujours plus profond... en laissant votre Soi devenir calme et silencieux dans une étendue toujours plus profonde... en vous ouvrant toujours plus profondément dans l'étreinte infinie de la Source... Reposez-vous dans la conscience de votre Soi en tant que la Source...

Le tour en navette et la découverte

À présent, imaginez un thermomètre planté dans le sol. Il est gradué de 1 à 10. Le degré 1 représente le niveau le plus profond que vous puissiez atteindre, et le degré 10 correspond à une conscience éveillée, vivante et rafraîchie. Si vous ne pouvez pas voir parfaitement le thermomètre, cela convient parfaitement... Il suffit que vous ayez l'impression ou que vous sachiez qu'il est là... Maintenant, si 1 correspond au niveau le plus profond dans lequel on puisse aller dans la Source et 10 à une conscience éveillée, pleine et lumineuse, où avez-vous l'impression de vous situer sur le thermomètre ?... Il se peut que vous entendiez un nombre ou que vous le voyiez monter jusqu'à un certain niveau, ou simplement que vous ayez une idée ou que vous sachiez à quel degré vous êtes... Alors, où vous situez-vous sur le thermomètre ?... [Laissez répondre]... Pouvez-vous le faire monter d'un demi-degré ?... [Laissez répondre]... Parfait... Pouvez-vous le faire descendre d'un degré ?... [Laissez répondre]... Bien... Maintenant que vous savez exactement qui est aux commandes, quel degré souhaiteriez-vous que le thermomètre indique ?... [Laissez répondre]... Très bien!... Vous pouvez tout simplement permettre à cela de se produire naturellement, spontanément, en laissant la même partie de vous-même qui fait battre votre cœur, qui fait briller vos yeux et pousser vos cheveux – vous conduire dans votre être le plus profond, dans la présence vaste, illimitée qui est le cœur de votre être...

Maintenant, imaginez une porte en face de vous... Derrière cette porte se trouve une lumière éclatante... La lumière de votre propre être, votre propre Source... la nature de cette lumière est l'amour illimité, la liberté infinie. Derrière cette porte se trouve aussi votre mentor de liberté, de libération... Un être de sagesse en qui vous avez toute confiance, dans la présence duquel vous vous sentez en toute sécurité et protégé... Ce peut être quelqu'un dont vous avez entendu parler ou quelqu'un d'imaginaire... un saint, un sage, un maître éveillé ou une présence divine... C'est quelqu'un en la vaste réalisation et la sagesse duquel vous pouvez vous reposer... Alors, quand vous êtes prêt, vous pouvez franchir le seuil de la porte vers votre propre lumière et saluer votre mentor... [Laissez du temps]... Et vous pouvez hocher la tête pour me faire savoir que cela a été fait... [Laissez du temps]... Magnifique.

Imaginez, à présent, une navette en face de vous... Cette navette spatiale est un véhicule très particulier... Il peut vous transporter vers n'importe quelle partie de votre corps, quelle qu'en soit la taille – grande ou petite – et il sait exactement où aller... Il peut se déplacer à l'intérieur de vos organes, vos veines, vos muscles ou vos tissus, avec grâce et en toute sécurité... Maintenant, vous et votre mentor entrez dans le véhicule... Êtes-vous à l'intérieur ?... Bien... À présent, lorsque vous serez prêt, appuyez sur le bouton bleu qui est sur le tableau de bord, celui sur lequel est écrit « Cause racine de la dépression » et laissez la navette vous conduire jusqu'au premier arrêt... Peut-être que ce n'est pas là où vous pensiez aller... Alors, laissez tout simplement le véhicule être votre guide. Il est propulsé par la sagesse de votre propre corps... laissez donc votre sagesse innée vous conduire là où elle le veut, et quand vous êtes arrivé, veillez à arrêter le véhicule complètement, serrez le frein à main, et faites-le-moi savoir... [Attendez la réponse. Encouragez, si nécessaire]... Bien.

Alors, avez-vous une notion du lieu où vous pouvez être arrivé ?... [Laissez du temps]... Parfait... Votre mentor et vous-même sortez de la navette, en vous munissant de puissantes lampes de poche... Que sentez-vous sous les pieds ?... De quoi ça a l'air ? Pouvez-vous me décrire à quoi ressemble l'endroit... Sentez-vous si vous êtes à l'intérieur ou à l'extérieur de l'organe ou de l'endroit où vous sentez que vous devez être ?...

Instruction : si votre partenaire est à l'extérieur et qu'il souhaite aller à l'intérieur, dites : « Imaginez une petite porte quelque part, puis votre mentor et vous entrez directement au centre de cet organe (ou de ce muscle ou tissu)... » En cas de doute, demandez le conseil du mentor.

Mise en lumière du souvenir

Maintenant, réglez vos lampes sur la puissance maximum... De quoi ça a l'air ?... Explorez toute la région... Ayez une idée de ce à quoi ressemble ce lieu et décrivez-le-moi, s'il vous plaît... [Laissez répondre]... Y a-t-il un endroit qui se détache du reste, ou qui diffère ?... Prenez votre temps... Continuez de vous promener dans les environs et examinez attentivement ce qui est là... Il n'est pas nécessaire que vous le distinguiez exactement, il suffit que vous

en ayez l'impression ou que vous le sachiez intérieurement... [Laissez du temps]... À présent, rapprochez-vous de cet endroit qui semble différer du reste... Laissez votre mentor vous y guider... De quoi est-ce que cela a l'air ?... Votre mentor et vous-même vous arrêtez juste à côté... S'il y avait un sentiment émotionnel qui en émanait, qui vous imprégnait, je me demande quel sentiment cela pourrait être... S'il y avait un sentiment émotionnel qui se déversait en vous, et si vous deviez donner un nom à ce sentiment, qu'est-ce que cela pourrait être... [Laissez répondre]... Permettez-vous de vivre pleinement ce sentiment... Que tout votre être en soit imprégné.

Puis, demandez-vous : « Quand est-ce que j'ai déjà ressenti cela ? » Et, pour répondre à cette question, baissez intérieurement les yeux vers vos pieds et regardez si vous portez des chaussures, et, si oui, lesquelles ?... Regardez ce que vous portez et ce que vous ne portez pas... Observez vos jambes et vos habits... Ayez une idée de l'âge que vous avez et du lieu où vous pouvez vous trouver... Qui d'autre est là ?... Cette personne ou ces gens évoquent-ils un souvenir particulier ou une série de souvenirs ?... [Laissez suffisamment de temps pour répondre. Montrez-vous encourageant]... Parfait.

Instruction : si aucun souvenir particulier ne vient à l'esprit, répétez le dernier paragraphe, demandez-vous : « Quand est-ce que j'ai déjà ressenti cela »..., etc., jusqu'à ce qu'un souvenir émerge, puis continuez. Si, après avoir posé la question plusieurs fois, aucun souvenir n'émerge, passez à l'étape suivante et (sauf si un souvenir se révèle par la suite lors du feu de camp) éliminez la section sur le travail de changement de mémoire.

Feu de camp

À présent, imaginez-vous assis, ici même, à côté de votre mentor, autour d'un feu de camp... à l'endroit précis où vous vous trouvez dans l'organe ou le tissu. La nature de ce feu de camp est l'amour inconditionnel, l'ouverture, l'être pur... la Source même... Votre mentor et vous-même êtes emplis de liberté pure alors que vous êtes assis près du feu... Et maintenant, vous pouvez faire venir au feu les personnes qui sont impliquées dans les anciens problèmes liés aux schémas de dépression... Tous ceux qui sont associés à cette vieille série de réactions... Qui a besoin d'être ici autour du feu ?... Qui devrait être ici ?... [Laissez répondre]... D'accord, génial... Est-ce que d'autres personnes ont besoin d'être à ce feu de camp ?... [Laissez répondre]... Super.

Alors... pouvez-vous voir le feu de camp ?... Pouvez-vous voir le plus jeune vous ?... Le vous actuel ?... Le mentor ?... Qui d'autre est là ?... [Laissez répondre. Écrivez les noms.]

Parmi les personnes impliquées dans ce problème, et en sachant que toute personne sur place entendra ce qui doit être entendu, à qui voulez-vous parler en premier ? [Laissez répondre]

Instruction : passez en revue TOUS les points – 1 à 11 – pour CHAQUE personne à qui vous parlez, c'est-à-dire faites de nouveau le cycle des points 1 à 11 si vous vous adressez à une deuxième personne.

1. Ainsi, tout le monde est assis dans la présence protectrice du feu de l'amour inconditionnel et de l'acceptation. Ce vous plus jeune a pu éprouver beaucoup de douleur par le passé. Maintenant, que le vous plus jeune parle à partir de cette douleur passée, qu'il dise ce qui a besoin d'être dit, et que _____ [nom de la personne à qui vous parlez] entende ce qui doit être entendu... [Laissez répondre.]

2. Sachant que _____ [nom] faisait probablement de son mieux, compte tenu des ressources dont il/elle disposait à l'époque, laissez-le/la répondre... [Laissez répondre.]

3. *Qu'est-ce que le vous plus jeune a à répondre ? [Laissez répondre.]*
4. *Si _____ [nom] répondait, non pas à partir de sa personnalité, mais à partir du niveau de son âme, que pourrait-il/elle dire ? [Laissez répondre.]*
5. *Qu'est-ce que le vous plus jeune a à répondre à cela ? [Laissez la conversation continuer dans les deux sens jusqu'à ce que tout ait été complètement exprimé, puis continuez.]*
6. *Quel conseil le mentor a à ajouter ? [Laissez répondre.]*
7. *Qu'est-ce que le vous actuel a à dire à _____ [nom] ?... [Laissez répondre.]*
8. *Que répondrait _____ [nom] au niveau de son âme ?... [Laissez répondre.]*
9. *Quelqu'un a-t-il quelque chose à ajouter ? [Continuer jusqu'à ce que tout soit exprimé.]*
10. *Quand le vous plus jeune est prêt, demandez : « Même si son comportement passé ne peut, à tout point de vue, être acceptable..., même si vous ne tolérez en aucun cas son comportement, êtes-vous prêt à lui pardonner complètement et entièrement du fond du cœur?... [Laissez répondre.] Maintenant, allez-y et pardonnez-lui... [Laissez le temps du pardon.]*
11. *Quand le vous actuel est prêt, demandez: « Même si son comportement passé ne peut, à tout point de vue, être acceptable..., même si vous ne tolérez en aucun cas son comportement, êtes-vous prêt à lui pardonner complètement et entièrement du fond du cœur?... [Laissez répondre.] Maintenant, allez-y et pardonnez-lui... [Laissez le temps du pardon.]... Bien.*

Changement de croyances

Maintenant, tournez-vous vers le mentor et commencez à explorer quelles croyances malsaines ont été là dans le passé. De quelles croyances avez-vous hérité ou lesquelles avez-vous adoptées – qui ne vous soutiennent pas et qui sont inappropriées ?... Et particulièrement les croyances concernant les schémas de dépression et de blocage émotionnel, d'effondrement ou de résistance... Toute croyance ancienne concernant qui ou comment vous deviez être pour survivre, pour être en sécurité ou pour éviter d'être blessé... Ou les croyances anciennes concernant les bagarres et les douleurs de la vie... De quelles croyances peu encourageantes avez-vous hérité ou lesquelles avez-vous été amené à croire ? Videz-les toutes de votre conscience... [Laissez répondre. Accordez du temps et montrez-vous encourageant. Notez les anciennes croyances.]

Maintenant, demandez au mentor de nettoyer votre corps et votre être afin de vous débarrasser de toutes ces vieilles croyances... Et, alors que je les lis toutes... que le mentor utilise tous les outils possibles pour les balayer, les laver, les éliminer de toute conscience... [Lisez les anciennes croyances], laissant le mentor laver, nettoyer, balayer et frotter toute cette vieille conscience de chaque partie de votre être... nettoyant et purifiant... enlevant complètement ces vieilles choses... de vos cellules... de vos molécules... de votre ADN... de l'espace entre ces espaces... jusqu'au niveau de la conscience... Que tout soit épuré et purifié... Et assurez-vous seulement que le mentor aille dans tous les endroits bloqués... les recoins sombres et les lieux secrets... jusqu'à ce que le travail soit totalement et finalement fait... Faites-moi savoir quand cela sera complètement terminé... Prenez tout le temps nécessaire pour que ce soit totalement et complètement fini... [Laissez suffisamment de temps.]

Fabuleux !... Demandez au mentor de liberté : « Quelle est la vérité la plus profonde, la vérité véritable ? Quelle est la compréhension la plus profonde que l'on puisse avoir de la vie et du fait de la mener sainement et pleinement ? Et s'il y avait des mots de vérité, de réalisation profonde qui pourraient être installés à la place de ces vieilles croyances... Quelles vérités seraient installées ?... Laissez simplement les mots couler de source... » [Laissez répondre. Donnez du temps. Soyez encourageant]... Génial.

Maintenant que le mentor installe ces vérités, ces réalisations, dans chaque particule de votre être... dans chaque fibre de votre être..., laissez le mentor charger cette certitude, cette compréhension la plus profonde dans chaque cellule... chaque molécule... dans votre ADN... dans l'espace entre les espaces... inondant toute la conscience de cette révélation... cette vérité la plus profonde... Vous pouvez prendre autant de temps qu'il est nécessaire pour que cela soit terminé... Faites-moi savoir quand cela est enfin fait... [Donnez suffisamment de temps]... Fabuleux !

Et reposez-vous, savourez dans la conscience de ces nouvelles réalisations... Sentez comme il est guérisseur et libérateur d'être reprogrammé avec votre propre réalisation la plus profonde, alors que nous continuons le processus de travail.

Travail de changement de mémoire

Et maintenant, ramenez dans votre esprit l'écran de télévision sur lequel vous avez mis la ou les mémoires, il y a peu de temps... Pouvez-vous voir l'écran, ou simplement avoir l'impression ou savoir qu'il est là ?... Super.

Instruction : si aucun souvenir n'a été mis en lumière, éliminez le travail sur le changement de mémoire et passez directement à la section « Pardon de soi ».

Et maintenant, alors que vous êtes assis auprès du feu de camp, dans la présence protectrice du mentor de liberté, vous vous préparez à voir la scène ou la série de scènes jouées sur l'écran de cinéma... Quand vous êtes prêt, jouez la scène, et quand c'est fini, l'écran va s'éteindre, faites-le moi savoir... [Donnez suffisamment de temps]... Veuillez me décrire ce qui s'est passé dans la scène... [Laissez répondre]... Maintenant, demandez au vous plus jeune de descendre de l'écran et de venir autour du feu de camp et s'asseoir avec le vous actuel et le mentor.

Alors que vous êtes tous assis paisiblement autour du feu, demandez au vous actuel ou à votre mentor quels états, pleins de ressources, vous auraient été utiles au cours de cette scène... [Donnez du temps pour identifier des états de ressources. Soyez encourageant... Laissez votre partenaire les nommer. Écrivez-les.

Que le vous plus jeune reçoive un immense bouquet de ballons, contenant tous les états de ressources ou émotions. Alors que vous recevez chaque ballon, inspirez la qualité ou la ressource qu'il contient... Maintenant, remettez la scène sur l'écran et voyez ce qui se serait passé si vous aviez eu accès à tous ces états de ressources... Quand c'est terminé, l'écran redeviendra vierge et faites-le moi savoir... [Laissez répondre]... Comment est-ce que cela s'est déroulé? Donnez-m'en une brève description... [Laissez répondre]... Bien.

Maintenant, laissez le vous plus jeune et les autres personnes dans la scène descendre de l'écran et revenir au feu de camp... et, en vous tournant vers ceux présents autour du feu, allez-y et pardonnez-leur, à tous... en leur envoyant des bénédictions... Les laissant se fondre dans le feu, qui est la source de toute vie...

Pardon de soi

À présent, tournez-vous vers le vous plus jeune et dites : « Je te pardonne pour toute la douleur passée qui a été générée ; tu n'avais pas accès aux ressources que j'ai maintenant et tu peux y accéder dorénavant à tout moment chaque fois que tu le souhaites. Je te promets que tu n'auras plus jamais à revivre cette douleur passée, car je t'aime et je te protégerai, toujours. »

Puis, prenez le vous plus jeune dans vos bras et laissez-vous fusionner, ne faisant plus qu'un, permettant ainsi au vous plus jeune de grandir avec ce pardon et ces ressources à l'intérieur de lui.

Et maintenant, vous ou le mentor pouvez couper tout lien énergétique malsain, tout cordon ombilical ou corde qui vous reliait à ceux à qui vous avez pardonnés... en vous assurant que la Source ou la lumière est envoyée vers les deux extrémités des liens alors qu'ils sont tranchés... Et vous pouvez me faire savoir quand c'est terminé... [Donnez suffisamment de temps]... Super.

Retour à la conscience du moment présent

Maintenant, que le feu de camp disparaisse... Il ne reste plus que vous et votre mentor... Sortez vos puissantes lampes de poche et éclairez tout autour... Que voyez-vous?... Comment les choses évoluent-elles?... [Laissez répondre]... Génial... Y a-t-il une dernière chose que l'organe ou le tissu lui-même veut communiquer ? [Donnez du temps]... Formidable.

Et sachant que le corps et l'être continueront à se soigner parfaitement, automatiquement, de leur propre chef, et que ce pardon et cette réalisation ne peuvent que s'approfondir avec le temps... et sachant que la partie de vous qui est responsable de faire battre votre cœur, de faire briller vos yeux, de faire se répliquer vos cellules continuera ce processus vers la guérison parfaitement, sans même que vous n'ayez besoin d'y penser, comme elle le fait tout le temps, naturellement pendant votre sommeil... vous et votre mentor pouvez partir le cœur reconnaissant.

Votre processus de travail étant terminé pour aujourd'hui, il est temps de retourner dans votre navette spatiale et de la laisser vous ramener, vous et votre mentor, à la porte par laquelle vous êtes passés... Maintenant, sortez de la navette et remerciez votre mentor de tout votre cœur... Franchissez le seuil de la porte et allez jusqu'à l'escalier que vous avez tout d'abord descendu.

Maintenant, posez le pied sur la marche 1... et, alors que nous comptons de 1 à 10, vous vous sentirez de plus en plus rafraîchi, vivant et joyeux... 2... 3... éveillé à votre propre liberté innée et à la grandeur... 4... vous pouvez vous étirer et laisser votre corps se sentir plus énergique... 5... 6... 7... vous sentant concentré, rafraîchi, prêt à vous éveiller au plein potentiel de votre propre présence infinie... libre dans votre propre ouverture, votre puissance et votre beauté... 8... en vous sentant vivant, vous exprimant pleinement, potentialisé comme la pleine énergie de la vie, elle-même... 9... Vous ne pourrez ouvrir les yeux QUE lorsque toutes les parties de votre être se seront complètement intégrées pour ne faire qu'un, prêt à poursuivre le processus vers la guérison, naturellement, spontanément... 10... vous pouvez ouvrir les yeux maintenant, quand vous êtes prêt... Bravo...

Beau travail !

