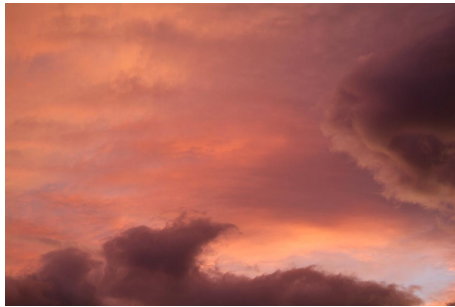


OCTOPUS

Libérer ces liens qui nous éloignent



Introduction

Au niveau énergétique, ce que nous pensons, ce que nous ressentons vis-à-vis d'autrui reste enregistré comme des fils invisibles, porteurs d'images, d'émotions qui ne nous permettent pas de voir l'autre tel qu'il est vraiment. Ce que nous projetons comme images, ce sont des attentes, des désirs et des comportements, qui rendent parfois les rapports assez difficiles et compliqués. Cet exercice a pour but d'utiliser la force de l'intention en vous, pour permettre de mettre de l'ordre dans vos relations, en brisant ces liens de malentendus, d'incompréhension, d'intolérance, d'insatisfaction, d'attente ou d'exigence. Ce qui vous permettra de voir l'autre sous un nouveau jour, et à son tour, l'autre répondra par une attitude plus positive et libre à votre changement intérieur.

Dans le but de faciliter le centrage sur soi, durant l'exercice, nous allons utiliser la formule du tutoiement. Il est important, lorsque vous réalisez un exercice de travail avec votre intention, de vous asseoir dans une position confortable, soit par terre en tailleur ou assis sur une chaise avec un bon dossier. La colonne vertébrale doit être droite, alignée, mais sans rigidité, sans tension musculaire, pour que les informations provenant du cerveau circulent correctement vers le reste du corps.

Relaxation

Assieds-toi confortablement et ajuste la position de ton corps pour que tes mains et tes pieds ne se croisent pas. Les pieds bien appuyés sur le sol, la tête correctement alignée ; attention à ce que ton menton ne soit ni trop élevé, ni trop rentré : juste flottant, flexible sur la colonne vertébrale.

Commence par détendre l'espace entre les sourcils : à cet endroit se trouve ton centre de visualisation. La partie antérieure de ton cerveau est capable de transmettre et créer de la lumière : c'est là que tu projettes les images que tu crées intérieurement, de tes souvenirs ou de l'ensemble des informations que tu as stocké. Au fur et à mesure que cet espace entre les sourcils se détend, ton cuir chevelu se relâche et le cou relâche en même temps les tensions. Passe en revue le reste de ton visage, les traits de ton visage, les pommettes, et surtout, surtout, la mâchoire : laisse-la bien se détendre, mobilise-la légèrement, avec des micro-mouvements, si cela est nécessaire et observe comment ta respiration commence à changer de rythme. Au fur et à mesure de ta détente, la respiration deviendra de plus en plus profonde, de plus en plus tranquille et lente. Lorsque ton cou et

ta tête sont bien détendus, lorsque tes yeux accompagnent la détente et que tu les laisses bien s'étirer, en regardant vers le haut, vers le bas, à droite, à gauche, quelques fois ; en gardant les yeux fermés pour favoriser la perception intérieure,

l'ordre de détente sera transmis dans tout le corps : le nerf optique et le muscle optique vont envoyer ce signal à travers tout le corps. Passe en revue, progressivement, toutes les articulations : les épaules, les coudes, les poignets et les mains. Observe les hanches, les genoux, les chevilles. Si nécessaire, accompagne la détente jusqu'à ce que tu puisses ressentir que le poids de ton corps se relâche sur les endroits où les mains sont appuyées, sur l'endroit où tu reposes, jusqu'à sentir un courant de fraîcheur ou de chaleur, jusqu'à sentir un fourmillement. Etire et mobilise légèrement les articulations si nécessaire, assure-toi que ta colonne est bien détendue, du haut vers le bas, progressivement descend tout le long de la colonne en accompagnant les muscles profonds, les muscles internes, à ce qu'ils relâchent la tension. Observe comment ton thorax et l'abdomen sont mobilisés entièrement par un mouvement : celui de la respiration. C'est un mouvement qui ressemble à celui des vagues de la mer, il est toujours très important, pour accompagner ton intention, ta visualisation, que ton corps soit bien ouvert et détendu, ce qui te permettra de réaliser un travail beaucoup plus efficace.

Méditation

Maintenant tu es prêt pour travailler avec ton intention sur ces fils invisibles que tu as créés, inconsciemment. Imagine-toi, debout en face de la personne avec qui tu voudrais arranger les choses, en face de la personne avec qui tu ne t'entends pas très bien, la personne que tu voudrais comprendre mieux ou que tu voudrais qu'elle te comprenne. A une distance suffisante pour que chacun puisse avoir sa place, que chacun puisse garder son espace autour, entièrement, sans se mélanger. Prends le temps d'observer les détails si tu le souhaites, d'observer le visage de cette personne : son regard, son attitude. Prends le temps de t'observer, dans ce que tu ressens, dans tes pensées, et imagine tous ces fils invisibles qui te rattachent à cette personne : chacun contient une information. Ces fils peuvent être très fins et légers, peuvent être comme des cordons ou encore comme de véritables chaînes, des boulets. A chaque fois que tu parles de ton côté et à chaque fois que tu penses, tu transmets cette information à travers ce fil invisible, et l'autre le reçoit. Chaque fois, quand tu parles, l'autre reçoit deux messages : celui de tes paroles, celui de tes pensées invisibles, celui de ton ressenti, pas toujours visible. Prends le temps, progressivement tu t'habitueras à le faire, d'observer la couleur, la taille et à quoi correspondent ces fils : quelles sont les attentes, quelles sont les images que tu portes de l'autre, et un à un récupère ces fils. Ils t'appartiennent, ce sont ta responsabilité, c'est ce que tu as décidé de créer, l'autre ne peut que répondre à ce que tu lui envoies. Progressivement, récupère un par un : ton intention est suffisante. Ces fils invisibles sont faits de la même matière que tes pensées, que tes émotions. Par résonance, ils reviendront et ils perdront le pouvoir que tu leur as donné. Les couper et les récupérer suppose prendre la responsabilité de ce que tu créés vis-à-vis de l'autre. Au fur et à mesure, il te sera possible de récupérer beaucoup d'énergie : l'énergie que tu dépenses à contrecarrer, l'énergie que tu dépenses à rééquilibrer. Il se peut que les images ne soient pas claires au début : cela n'a pas d'importance, le plus important c'est ton intention. Il se peut qu'au début tu voies des couleurs, des formes mais qu'il n'y ait pas trop de ressentis, pas trop de sens dans ce que tu vois ; au fur et à mesure, cela sera de plus en plus facile et tu pourras réaliser cet exercice sans même avoir à te mettre en situation de détente. Ce sera une attitude automatique dans tes relations, dans ta vie quotidienne.

Maintenant, demande à l'autre de prendre la responsabilité de ce qu'il projette sur toi, et au fur et à mesure, débranche ses fils invisibles, débranche ces câblages : de véritables tentacules qui t'attrapent, qui te serrent, qui ne te permettent pas d'être vraiment comme tu es vis-à-vis de la personne que tu as en face de toi. Rends-lui ses intentions, rends-lui l'image qu'il a de toi, ce qu'il attend, rends-lui sa peur : c'est à lui de s'en occuper, il ne pourra le résoudre que s'il en prend conscience. Tu lui rends un grand service en lui rendant son énergie : seulement en la récupérant, il pourra changer ce qu'il a à changer en lui. En brisant ces fils invisibles, tu es en train de briser l'attente que tu as vis-à-vis de l'autre, tu es en train de lui demander de te voir tel que tu es, tu es en train d'oser, d'accepter les limites de l'autre et l'ouverture de l'autre.

Cet exercice te rend libre et rend libre l'autre, pour pouvoir changer les relations, pour pouvoir mettre en place d'autres relations, avec un autre regard, une autre attitude, plus neutre, véritable.

Si tu as la possibilité de réaliser cet exercice avec la personne physiquement en face de toi, avec une personne qui accepte de participer à l'exercice consciemment, cela aura de meilleurs résultats. Prends le temps de briser les liens et de le faire chaque jour avec une personne différente, mais régulièrement : avec des proches, des personnes plus éloignées. Petit à petit tu apprendras à faire la part des choses, tu apprendras à faire la différence entre ce qui t'appartient et ce qui vient de l'autre.

Respire tranquille et profondément. Cet exercice ne prend que quelques minutes, quand tu seras habitué à le faire.

Maintenant, pour revenir à ton état d'éveil habituel, pour arriver à reprendre contact avec la réalité extérieure, il suffit tout simplement que tu inspires profondément. Un premier inspir pour sortir en gardant les bénéfiques du travail réalisé, en gardant la tranquillité et la paix que cela te procure. Une deuxième inspiration profonde pour retrouver les sensations au niveau des mains, des bras, des jambes, pour trouver les sensations du volume de ton corps. Et une troisième inspiration pour bouger les mains, les doigts, bouger les bras, les jambes, bouger la colonne et ouvrir les yeux. Etire-toi bien, avant de reprendre tes activités et observe le résultat de ton travail.

Reçu par Isabel de la Cruz

Mars 2006