

La Chanson de son Ame

Cet exercice permet de prendre conscience de l'Etre Multidimensionnel vivant en vous-même. Il vous suffit de vous laisser guider par votre "Sage intérieur", possédant en lui toutes les solutions auxquelles vous aspirez à chaque instant. Pour que votre sagesse naturelle se révèle totalement, il importe de bien lire les directives suivantes les unes après les autres, en ayant soin de bien compléter chacune des étapes AVANT de passer à la suivante.

Munissez-vous d'un crayon et d'une feuille blanche, puis prenez quelques instants pour vous installer confortablement et vous interioriser en prenant trois profondes respirations abdominales.

Laissez d'abord monter en vous une chanson, la première qui vous vient à l'esprit. Ce peut-être une chanson que vous affectionnez particulièrement, que vous avez récemment entendue à la radio ou encore qui remonterait à votre enfance... quand il vous arrivait encore de chanter sous la douche!

Accordez-vous quelques minutes pour fredonner cette chanson à voix haute ou intérieurement. Tentez de vous souvenir du refrain et des divers couplets. Est-ce que vous vous rappelez des paroles ? Si c'est le cas, notez quelques mots et/ou des phrases qui vous reviennent en mémoire.

Ecrivez ensuite ce qui vous touche dans cette chansn, ce qu'elle vous fait ressentir et ls émotions qu'elle suscite en vous... tout en demeurant à l'écoute de la mélodie en vous-même.

Pour la deuxième étape de l'exercice, dans un tout autre ordre d'idées, pensez à une situation qui vous a récemment affecté : un événement qui vous a bouleversé, un problème qui vous préoccupe, un conflit interpersonnel qui vous afflige, une inquiétude qui vous ronge, ou autre...

Décrivez maintenant la nature de vos préoccupations: Que serait l'élément déclencheur ? Quelles sont les personnes concernées ? Qu'est-ce que cela me (ou m'a) fait vivre ? Où en suis-je avec tout cela aujourd'hui ?

Quand vous avez fait le "tour de la question", vous êtes invité à respirer de nouveau profondément pour entrer en communication avec la Multidimensionnalité de votre Etre, avec la partie de vous qui possède toutes les solutions et toutes les réponses dont vous avez besoin, ici et maintenant.

Votre mémoire cellulaire SAIT que vous avez déjà évolué dans des circonstances semblables par le passé ou dans l'une de vos vies antérieures et que vous êtes assurément parvenu à surmonter cette épreuve... C'est pourquoi votre subconscient a déjà prévu votre demande et vous a déjà proposé un ou des pistes de réflexions... pour vous aider à retrouver la paix en vous-même. Quelles sont-elles ? Elles s'expriment à travers les paroles de la chanson qui vous a été inspirée par votre Essence divine...

Prenez le temps de relire les quelques lignes rédigées dès le départ, à la lumière de cette affirmation dynamique : La Multimensionnalité de mon Etre met en lumière les solutions les plus bénéfiques pour tous et les attitudes positives que j'aurais tout intérêt à adopter au coeur de cette situation importante à mes yeux.

Demeurez ouvert et disponible, tant de coeur que d'esprit, pour qu'il vous soit plus facile d'établir des liens entre les thèmes abordés dans la chanson que vous avez choisie et la situation que vous avez décrite. Au besoin, pour vous aider à déchiffrer le sens caché du texte ou clarifier les symboles évoqués dans la chanson, il vous est suggéré de demander l'avis à une personne proche qui, n'étant pas impliquée directement, y verra probablement plus clair et saura se laisser guider par son intuition...

Finalement, si vous le désirez, notez les conclusions que vous avez tirées de cette expérience et gardez-les à proximité pour vous en inspirer si un autre "défi" du même genre se présente à nouveau dans votre vie...

Vous pouvez reprendre cet exercice à volonté, chaque fois que vous aurez besoin de clarifier une situation ou un problème particulier... Vous avez toujours accès aux multiples dimensions de votre Etre : il vous suffit de vous mettre dans les dispositions propices...

De même, si une chanson vous trotte dans la tête depuis un certain temps, arrêtez-vous un instant aux paroles et demandez-vous ce qu'elles essaient de vous dire, plus spécialement lorsque la chanson en question n'est pas celle qui vient tout juste d'être diffusée à la radio. Car, dans ce cas, il se peut bien que votre inconscient essaie de vous transmettre un message à propos de ce que vous vivez actuellement...