

**RELAXATION !
POUR SE CONNAÎTRE
SOI-MÊME...**



**Andrzej Budzinski
San Bonifacio 2017**



Andrzej Stanislaw Budzinski
Relaxation

Relaxation:
ISBN 978-8-87-304265-5

auteur

Andrzej Budzinski

RELAXATION !

POUR SE CONNAÎTRE

SOI-MÊME...

titre original

Rilassamento !

Per conoscere se stesso !

traducteur

Teresa Fontan-Olympie

San Bonifacio 2017

Â« Marche, mange, Â©coute sans stress. Ralentis toute opÂ©ration. Ne sois pas pressÂ© : agis comme si tu avais lâ##Â©ternitÂ© Â ta disposition. Et câ##est la rÂ©alitÂ© !

Nous sommes ici depuis le dÂ©but et nous y resterons jusquâ##Â la fin, si tant est quâ##il y ait eu un dÂ©but et une fin. Nous existons depuis toujours et pour toujours. Â»

Â« Tu dois te dÂ©tendre en commenÃ§ant par le pourtour ; la premiÃ¨re Â©tape est dÂ©tendre le corps : si tu as une tension quelque part, pense le plus possible au corps, au cou, Â la tÂ©te, aux jambes ; dÂ©tends-les consciencieusement. Va dans cette partie du corps et persuade-la, dis-lui affectueusement : â##DÂ©tends-toi !â##

Tu seras surpris de la faÃ§on dont le corps te suivra, si tu te mets en relation avec nâ##importe quelle partie du corps, si tu lâ##Â©coutes : câ##est ton corps ! Si, les yeux fermÂ©s, tu

rentres dans ton corps, si tu analyse depuis les doigts des pieds jusqu'à la tête, où se trouve la tension et que tu lui parles comme tu le ferais à un ami ; si tu permets qu'entre toi et le corps un dialogue s'établisse et que tu lui dis de se détendre, en t'adressant ainsi à lui : « Tu n'as rien à craindre ; n'aies pas peur ; je suis là pour m'occuper de toi, tu peux te détendre », alors, petit à petit tu apprendras le secret et ton corps se détendra. »

Osho

Introduction

Lorsque nous commençons à réfléchir, nous découvrons que nous avons beaucoup et, je dirais même, énormément de choses à changer ! tant et si bien que nous ne savons pas par où commencer.

Comment savoir ?

Il y a trop de désordre !

Du calme. Du calme !

Une à la fois !

Sans se précipiter !

Avec un peu de patience on obtient tout !

De nos jours, la patience fait défaut, et c'est bien dommage. Nous voulons tout dans l'immédiat ou, mieux encore, pour avant-hier. Mais peut-être connaissez-vous ce dicton :

« La patience est la vertu des forts » !

En observant la vie d'aujourd'hui, nous-mêmes et ce

qui se passe autour de nous, nous nous rendons compte avec tristesse qu'il manque des forts, c'est-à-dire

DES PERSONNES PATIENTES.

Nous, nous désirons devenir forts. Alors ? Si nous sommes logiques, nous devons devenir patients. Soit on fait les choses bien, soit on ne les fait pas.

Ok ? Vous êtes d'accord ?

Si vous ne l'êtes pas, s'il vous plaît, fermez ce livre et ne continuez pas à le lire ! il est pour ceux qui veulent devenir forts.

Qui d'entre nous, d'ailleurs, ne veut pas devenir fort ?

Personne !

Voilà la bonne réponse !

Ouf... nous avons fait le premier pas. Je pensais que cela serait plus difficile, mais vous voilà convaincus ! Cependant, nous utilisons souvent le mot « patience » de façon impropre, par exemple pour justifier nos mauvais comportements. Le mécanisme est le suivant :

nous nous trompons,

nous disons : « Tant pis ! Patience ! »,

et nous ne faisons rien pour changer !

nous restons comme avant

et, de nouveau, nous nous trompons,

nous disons : « Tant pis ! Patience ! »

et ainsi de suite à l'infini !

Dans ce cas, la patience n'a rien à voir : ce n'est pas de

la patience. Je tiens Ã le dire : câ##est se justifier !

Lorsque je parle de la patience, je pense Ã la patience avec un P majuscule.

P

P

P

P

câ##est-Ã -dire, Ã un travail programmÃ© et constant sur nous-mÃªmes qui nous conduit Ã une amÃ©lioration. Nous pouvons nous tromper, mais nous ne voulons pas rester noyÃ©s dans notre erreur et nous nous appliquons Ã devenir meilleurs. Meilleurs chaque jour, une Ã©tape aprÃªs lâ##autre...

VoilÃ , maintenant je voudrais vous donner quelques conseils pratiques pour savoir par oÃ¹¹ commencer et quelles habitudes prendre.

1

Relaxation

Selon moi, et je le dis par expÃ©rience, cette habitude est fondamentale,

je dirais mÃªme que câ##est lâ##habitudes des habitudes, la mÃªre des habitudes.

Car, lorsquâ##une personne devient intÃ©gre intÃ©rieurement

et extÃ©rieurement, elle vit dans la paix avec elle-mÃªme et tout lâ##univers.

Quand elle devient capable de se contrÃªler, de contrÃªler

ses Ã©motions, ses pensÃ©es et son comportement, qu'elle est consciente de soi, alors, oui, tout devient plus facile. L'amÃ©lioration devient naturelle, progressive et constante, sans devoir se faire violence.

Pourquoi la relaxation est-elle aussi importante ?

Parce que, dans le mÃªme temps, elle va mÃªme aider Ã changer intÃ©rieurement et extÃ©rieurement. Cela englobe toute ma personne, visible et invisible, mon corps, mon Ã¢me et mon esprit¹. La mÃ©thode que je propose est adaptÃ©e Ã tout le monde, sans exception, Ã ceux qui croient en Dieu² comme Ã ceux qui n'y croient pas.

1Â° Que devons-nous savoir pour pouvoir commencer ?

Une mÃ©thode autonome, c'est-Ã dire que chacun d'entre nous peut appliquer tout seul. Il s'agit d'une sÃ©rie d'exercices de concentration focalisÃ©s sur diffÃ©rentes parties du corps, afin d'obtenir un Ã©tat de relaxation, aussi bien physique que psychique, pour augmenter les Ã©nergies vitales et contrÃ´ler son comportement.

1 Ã travers les exercices que nous pouvons considÃ©rer comme Â« mentaux Â», nous pouvons obtenir de vÃ©ritables modifications corporelles, capables d'influencer notre sphÃ©re psychique.

2 L'esprit et le corps ne sont pas autonomes et indÃ©pendants, mais fortement liÃ©s, dans un rapport d'influence rÃ©ciproque et constante ; c'est pourquoi il est possible, Ã travers des activitÃ©s mentales,

dâ##obtenir des modifications des fonctions organiques et vice-versa, câ##est-Ã -dire que le corps influence lâ##esprit et lâ##esprit le corps.

3 Pour obtenir un bien psycho-physique, câ##est-Ã -dire la relaxation du corps et de lâ##esprit, lâ##exercice doit Ãatre rÃ©pÃ©tÃ© de maniÃ¨re constante, jusquâ##Ã ce quâ##il devienne autogÃ¨ne, câ##est-Ã -dire quâ##il se gÃ©nÃ¨re lui-mÃªme, sans le concours de la volontÃ©, de faÃ§on automatique et spontanÃ©e.

4 Il permet de former sa propre personnalitÃ© selon les traits dÃ©sirÃ©s.

5 Câ##est une aide pour surmonter les Ã©tats psychiques nÃ©gatifs : insÃ©curitÃ©, peur, dÃ©pression.

6 Câ##est une aide pour rÃ©gÃ©nÃ©rer les Ã©nergies physiques et psychiques.

7 Au bout de quelques semaines dâ##entraÃ®nement, nous pouvons dÃ©jÃ noter les sensations de bien-Ãatre, de relaxation, de calme et de maÃ®trise de soi qui arrivent de maniÃ¨re spontanÃ©e, sans effort de notre part.

Pour apprendre les Ã©lÃ©ments de base de cette mÃ©thode, il faut au moins 6 semaines divisÃ©es en 6 Ã©tapes. Les exercices doivent se faire Ã un moment propice et dans un lieu adaptÃ©. La position doit Ãatre confortable ; le mieux, câ##est dâ##Ãatre allongÃ© sur le dos.



2°. Sur quoi devons-nous travailler ?

1 Sentir le poids du corps, ce qui conduit à une inertie progressive et à la détente musculaire squelettique.

1 Sentir la chaleur du corps, ce qui engendre la détente progressive de la musculature lisse et la vasodilatation.

2 Maîtrise de la fonction cardiaque (autorégulation de la fréquence cardiaque).

3 Maîtrise de la fonction pulmonaire (régulation de la respiration).

4 Élimination de la tension des organes de la cavité abdominale, en agissant sur le plexus cœliaque (système nerveux autonome).

5 Maîtrise de la régulation vasomotrice de la tête (une sensation de fraîcheur au front).

3°. Le plan ordonné de l'exercice

1^{ère} phase. ### Apprendre la bonne position pour faciliter la concentration et atteindre de manière ordonnée :

l'état de détente du muscle squelettique pour sentir le poids du corps ;

l'état de détente du système vasculaire et la sensation de chaleur ;

la diminution du rythme de travail du corps (battements du cœur et respiration).

2^{ème} phase. ### Goûter un sentiment de paix et de tranquillité intérieure.

3^{ème} phase. ### Elle dépend des exigences propres à chaque individu. Dans cet état de profonde détente, profitons-en pour relever les points sur lesquels nous voulons travailler :

• la peur ;

• l'image de soi ;

• nos relations avec les autres ;

• notre relation avec Dieu ;

• le pardon ;

• l'estime de soi ;

• les étapes de la vie ;

• les divers problèmes de la vie ;

• le passé.

•

Chacun de nous doit savoir ce qui le concerne. On peut s'occuper chaque problème périodiquement, pendant quelques jours...

Alors, vous êtes prêts ? Ça est parti ?

Je le savais... vous rongez votre frein...

Attention ! Attention ! Si nous désirons changer de vie, la théorie et le savoir ne suffisent pas : la pratique est nécessaire. La théorie est le début, la pratique est un parcours vers... ??? Nous allons le découvrir. Nous devons pratiquer la relaxation :

1 tous les jours avec constance ;

1 elle doit devenir une habitude ;

2 1 à 3 fois par jour ;

3 pendant 15 à 30 minutes ;

4 dans le lieu et la position les plus appropriés (la meilleure position est d'être allongé sur le dos) ;

5 porter des vêtements confortables, qui ne serrent pas.

L'exercice se divise en 6 étapes sur 6 semaines.

Inspirons avec le nez et expirons avec la bouche.

Les respirations doivent être lentes, mais naturelles, faites avec le diaphragme.

1ère Étape (1 semaine)

Le but : sentir le poids de son propre corps.

Voici le premier pas pour atteindre, de façon simple, la relaxation complète de l'organisme.

Commentons par d'attendre la musculature squelettique. En pratique, nous devons imaginer que notre corps devient toujours plus lourd : on commence avec la formule « mon bras droit est lourd », puis on continue avec le bras gauche, et ainsi de suite. On progresse au fur et à mesure, attendant ainsi la sensation de pesanteur à tout le corps, à chacune de ses parties (« mon corps devient inerte, mes bras sont lourds, toujours plus lourds, très lourds... »).

2^{ème} #TAPE (2^{ème} semaine)

Le but : sentir que notre corps devient chaud.

Voici le deuxième pas à faire pour atteindre, de manière simple, la relaxation complète de l'organisme.

Il est en effet possible d'obtenir une vasodilatation périphérique bien réelle, correspondant à la détente de la musculature qui recouvre les vaisseaux sanguins. Cette condition est réalisée par l'induction de chaleur qui, comme pour la pesanteur, est attendue à tout le corps en partant du bras donnant la sensation d'une chaleur délicate et agréable.

En pratique, nous devons imaginer que notre corps devient chaud, toujours plus chaud : on commence par la formule « mon bras droit est chaud », puis on continue avec le bras gauche, et ainsi de suite. On progresse au fur et à mesure, attendant ainsi la sensation de chaleur à tout le corps, à chacune de ses parties (« mon corps devient chaud, mes bras

sont chauds, toujours plus chauds, très chauds, mon corps est entouré de chaleur...  ).

3 me  #TAPE (3 me semaine)

Le but : calmer et contrôler le rythme de la respiration.

  Avec la formule à« **ma respiration est calme et r gul re**  », la respiration devient toujours plus profonde et spontanée, s approchant de celle que l on a pendant le sommeil.

  Arrivés à cette phase, on obtient un état de calme toujours plus grand et une interférence moindre de pensées distrayantes.

Inspirons avec le nez et expirons avec la bouche. Les respirations doivent être lentes, mais naturelles, faites avec le diaphragme. Notre respiration doit devenir de plus en plus calme.

4 me  #TAPE (4 me semaine)

Le but : exercices pour calmer le cœur ( « mon cœur bat calmement et r gul rement  ).

  Cet exercice permet, tout en régularisant l activit  cardiaque, de s ancrer davantage dans l  tat de relaxation. En outre, la fonction cardiaque étant très influencée par les facteurs psychiques et émotionnels, cela aide à atteindre une relaxation émotionnelle plus profonde, notamment chez les personnes en situation de stress dont les battements du cœur sont violents et parfois même irréguliers.

  Focalisons notre attention sur le cœur, sur ses battements,

sur son rythme, et répétons : **« mon cœur bat calmement et régulièrement... toujours plus calmement et régulièrement... je suis détendu, toujours plus détendu... »**

5^{ème} TAPE (5^{ème} semaine)

Le but : sentir la chaleur autour du plexus solaire.

Le Cœur est une structure nerveuse située au-dessous du diaphragme, entre l'estomac et la colonne vertébrale, qui est reliée à de nombreux organes internes : l'estomac, l'intestin, le foie, le pancréas, la rate, les reins et les glandes surrénales.

Avec la formule **« mon plexus solaire est bien au chaud »**, cette structure se détend sur tous les organes abdominaux cités plus haut.

6^{ème} TAPE (6^{ème} semaine)

Le but : sentir de la fraîcheur au front.

Tandis que, pour le corps, la détente et la relaxation sont favorisées par la vasodilatation (exercices de la pesanteur et de la chaleur du corps, cf. Tapes 1 et 2), pour ce qui concerne la tête, c'est la vasoconstriction, une agréable sensation calmante qui nous fait ressentir une délicate fraîcheur au front.

Cet exercice prévoit la répétition de la formule **« mon front est agréablement frais »**, qui produit en nous une sensation de bien-être et de relaxation, même dans la zone de la tête.

ï# Ã# cette phase de relaxation, nous sommes dÃ©sormais dans un Â« Ã©tat de bÃ©atitude Â», câ##est-Ã -dire une profonde sensation de calme corporel et mental, qui est lâ##essence de la relaxation.

La dÃ©tente est complÃ©te et profonde.

Ã# prÃ©sent, vous Ãªtes devenus des experts !

Lâ##idÃ©al serait, et câ##est dâ##ailleurs le but, que cet exercice devienne une habitude.

Bienfaits de la pratique constante de la relaxation :

ï# dÃ©tente de lâ##organisme ;

ï# rÃ©cupÃ©ration des Ã©nergies physiques et psychiques ;

ï# amÃ©lioration des prestations vitales ;

ï# normalisation et autorÃ©gulation des fonctions corporelles ;

ï# tranquillitÃ© Ã©motionnelle ;

ï# meilleure introspection et conscience de soi ;

ï# maÃ®trise du comportement ;

ï# rÃ©duction de la perception de la douleur.

2

Un plongeon dans la profondeur de lâ##homme ³

Chacun dâ##entre nous est comme une maison avec trois piÃ©ces⁴ :

1 la chambre du corps (Ã© organiser),

1 la chambre de lâ##Ã©me (Ã© organiser),

2 la chambre de lâ## ESPRIT (organisÃ©e et non

modifiable).

Chacune de nos actions correspond à l'une de ces trois parties.

CORPS	ÂME, l'intelligence ou le cœur	ESPRIT
la vue ou l'ouïe le goût l'odorat le toucher	la volonté la mémoire les émotions les sentiments les pensées l'estime de soi la conscience la conscience de soi l'ego	la conscience de Dieu la voix de Dieu la loi de Dieu la porte de Dieu la relation avec Dieu la porte de l'Âternité

Nous pouvons dire que l'Âme se trouve entre l'esprit et le corps ; elle est comme un médiateur entre le spirituel et le temporel. C'est le « champ de bataille » du bien et du mal. Je ne veux pas aborder toutes les fonctions de l'Âme, mais effleurer seulement certaines qui, selon moi, peuvent nous aider dans la conscience de nous-mêmes, de ce que nous sommes et de la raison pour laquelle nous sommes ainsi faits ; la conscience des choses positives et négatives qui se trouvent au-dedans de nous.

Vous avez 20 ans ?

40

60

80

100

120

Tout ce temps fait partie de notre passÃ©, de notre histoire, de notre vÃ©cu... Il y a au-dedans de nous des empreintes, des blessures et des cicatrices, les succÃ©s et les joies de notre histoire... nous pouvons mÃªme parler d'un â€œlivreâ€ oÃ¹ tout est Ã©crit... et de faÃ§on d'Ã©taillÃ©e.

Voulons-nous connaÃ®tre notre histoire ?

La mettre en ordre ?

Faire la paix avec nous-mÃªmes ?

Maintenant !

C'est maintenant le bon moment !

1Â° La mÃ©moire ⁵

Comme je lâ€™ai Ã©crit plus haut, au-dedans de nous, dans notre mÃ©moire, nous trouvons tout notre passÃ©. Essayons de faire comme si nous nous trouvions dans des archives pleines d'Ã©tiquettes, elles-mÃªmes chargÃ©es de documents tout poussiÃ©reux. Cette image peut nous impressionner, mais elle pique aussi notre curiositÃ©. Au dÃ©but, nous n'avons peut-Ãªtre pas la moindre idÃ©e de ce que nous devons faire : que chercher et oÃ¹ chercher ?

Il y a trop de choses !

DÃ©sordonnÃ©es !

Poussières !

Nous connaissons certainement ce terme :
d poussi rer⁶. Voici ce qu'il nous reste à faire :
dépoussiérer la mémoire, c'est- dire redonner de la lumière et un sens aux histoires que nous avons vécues et qui nous ont faits ce que nous sommes. Pour ce faire, partons du présent et revenons tout doucement en arrière.

Et voici maintenant la deuxième habitude à prendre !

FAIRE CHAQUE JOUR  « L EXAMEN DE CONSCIENCE  » OU AUTOANALYSE DE LA JOURNÉE !

Cette habitude est fondamentale pour garder notre mémoire en ordre, sans choses en suspens ou non résolues.   partir d'aujourd'hui, nous devons le faire régulièrement, et ce sera justement pendant la détente du soir, avant de dormir.

Comment faire ?

C'est tout simple !

Pendant la relaxation, remémorons-nous tout ce que nous avons vécu pendant la journée. Mettons de l'ordre partout, dans les choses positives comme dans les négatives. Remercions pour les choses positives, demandons pardon pour les choses négatives, ayons le ferme propos de nous améliorer en établissant un programme de travail. Par exemple, cette semaine, nous allons nous concentrer et travailler sur la patience... sur le ton de voix, ou bien sur l'écoute...

et ainsi de suite. Ceci regarde le présent. Il reste encore notre passé qui est en désordre et a besoin d'être rangé.

Nous voyons que les choses entassées sur notre plan de travail deviennent plus claires :

• maintenons le présent en ordre,

• dépassons le passé.

Je connais un proverbe :

LE TEMPS GUÉRIT LES BLESSURES !

D'une part, oui, il faut du temps, comme pour tout sur la terre ; mais d'autre part, il ne faut pas croire que le temps puisse guérir les blessures sans notre collaboration. Chaque blessure doit être l'œuvre de façon programmée et systématique. Nous devons savoir quoi faire.

Premier pas vers une guérison du passé !

Mon passé influence mon présent. Les choses positives comme les négatives. Avec les choses positives, nous n'avons aucun problème ; au contraire, elles nous font plaisir. Celles qui nous dérangent le plus sont les choses négatives et, parmi les choses négatives, celles que nous avons engendrées, laissées de côté. Cela ne suffit pas d'oublier les choses négatives qui nous ont fait souffrir : si elles ne sont pas « rangées », elles nous feront souffrir encore aujourd'hui et, si nous les laissons en plan, cela recommencera demain et après-demain... Comment le savons-nous ? Dans les situations stressantes ou dans les disputes, tout ce que nous avons vécu nous revient et nous enlève nos forces.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Elles sont au-dedans de nous comme des maladies cachées, étouffées, « sous contrôle » mais actives. Il suffit d'un peu de « feu » pour qu'elles reviennent nous tourmenter. Pour les maîtriser, nous avons besoin d'énergie, de beaucoup d'énergie... Les choses du passé qui ne sont pas à l'échelle sont comme des vampires qui pompent de l'énergie. Essayez d'imaginer : si elles sont nombreuses, elles devorent toutes les énergies dont nous avons besoin pour vivre. Nous manquons d'énergie et nous sommes faibles psychologiquement et physiquement. Je pense que vous avez compris pourquoi nous devons faire l'effort de dépasser et mettre de l'ordre dans notre passé.

Pour mieux comprendre quoi et pourquoi, je vous raconte un épisode. Très sincèrement, je ne me souviens pas où je l'ai lu, mais peu importe. Essayons de le lire en nous examinant nous-mêmes.

Soyez attentifs !

Il était une fois un royaume très beau, mais aussi très particulier, parce qu'il était rempli de brigands. Ils étaient partout. Ils dérangeaient et donnaient beaucoup d'ennuis aux gens. Ils volaient et se comportaient très mal ! Les gens se plaignaient. Le roi essaya de nombreuses fois de les vaincre, mais toutes ses tentatives demeurèrent infructueuses.

La chose devint insupportable. Le roi et ses conseillers

cherchèrent une solution pour régler une bonne fois pour toutes le problème des brigands. Au terme d'une longue sâncance, ils dâcidèrent de demander lâaide de chevaliers spâcialisâs dans ce genre de situation.

Miracle !

Rien quâau bout dâune semaine de prâsence des chevaliers, lâactivitâ des brigands diminua ânormâment. Au bout dâun mois, les gens en oublièrent presque les mâchants locataires. Tous âtaient contents et mâme trâs contents. Ils ne savaient pas comment remercier les hâros.

Mais ! Attention !

Les brigands sont trâs rusâs par nature et, une nouvelle fois, il dâployèrent leur meilleure astuce. Pour ne pas âtre totalement vaincus, ils se cachèrent en disant : Â« Dissimulons-nous et faisons comme si nous nâexistions plus. Lorsque les chevaliers seront partis, nous reprendrons nos activitâs ! Â»

Dans le royaume, tous âtaient persuadâs quâil nâavait plus de brigands et ils demandèrent au roi de donner congâ aux chevaliers, non sans les remercier chaleureusement.

En homme sage, le roi râpondit : Â« En apparence, mais seulement en apparence, les brigands ne sont plus lâ . Je vous dis quâils sont encore lâ , mais ils sont cachâs. Nous avons gagnâ la premiâre bataille. Maintenant, nous devons les rechercher et les poursuivre jusquâ ce quâils soient exterminâs. Tant que nous ne faisons pas cela, nous ne

pouvons renvoyer les chevaliers. Â»

Essayez de me répondre : **combien de temps encore sont restés les chevaliers dans le royaume ?**

Vous ne savez pas ?

Alors, je vous propose un jeu !

Écrivez dans l'ordre indiqué les lettres de l'alphabet ⁷ correspondant aux chiffres suivants

16 15 21 18 20 15 21 10 15 21 18 19

Deuxième pas vers la guérison du passé !

Fuir la douleur est une chose naturelle. Nos expériences négatives sont douloureuses pour nous, trop douloureuses. Nous avons donc trois options :

1 soit nous les affrontons et les "classons" malgré la douleur ;

1 soit nous les repoussons et les oublions ;

2 soit nous les cachons et nous faisons comme si rien ne s'était passé.

Malheureusement, beaucoup d'entre nous choisissent la deuxième ou la troisième option. Essayez d'imaginer : un problème non résolu, un deuxième, un troisième et ainsi de suite...

Qu'en pensez-vous ?

Que se passe-t-il en nous ?

Nous laissons les vampires grandir en nous. Nous leur

donnons encore plus Ã manger et nous les laissons dÃ©vorer l'Ã©nergie si prÃ©cieuse qui nous permet de vivre. Mais, en lâ##occurrence, elle nous manque, parce que nous avons au-dedans de nous des parasites vraiment trÃ©s affamÃ©s. Eux mangent et grandissent, et nous, nous nous affaiblissons de plus en plus.

Mais, dites-moi, aimez-vous les vampires ?

Ne vous font-ils pas peur ?

Pour ce qui me concerne, ils ne me plaisent pas du tout !

C'est pour cela que j'ai dÃ©cidÃ© de mettre de l'ordre dans ma mÃ©moire !

Comme je l'ai Ã©crit plus haut, il ne suffit pas de remettre de l'ordre une seule fois ; il faudrait que cela devienne au contraire un travail constant, Ã la fin de chaque journÃ©e. Oublier ou cacher notre passÃ©, en faisant semblant que tout est OK, ne suffit pas.

Ce n'est pas OK !

Les choses non Â« rangÃ©es Â» refont surface un jour ou l'autre...

Ce travail, nous pouvons le faire pendant la relaxation, tout en apprenant la technique : faire une promenade dans les archives de nos souvenirs, en commenÃ§ant par aujourd'hui, par le prÃ©sent, et en remontant petit Ã petit dans le temps, jusqu'au commencement de notre vie, et encore plus loin, jusqu'Ã ce que nous ayons rencontrÃ© Dieu, notre CrÃ©ateur.

Le but ?

Mettre de l'ordre dans nos vies !

Affronter le passé pour le guérir...

Installons-nous. Le spectacle va commencer. Un "film" que je qualifierais de fort intéressant, de très intime et de personnel, dont nous sommes à la fois les protagonistes et les spectateurs.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Que nous sommes impliqués pleinement et émotionnellement !

Chaque scène peut susciter en nous des émotions et des sentiments divers : de joie, de paix, de sûreté, de tristesse, de douleur, de peur, de honte, de haine, de vengeance, d'amour... Cela dépend ce que les différentes scènes représentent pour nous. Les scènes douloureuses réveilleront en nous des émotions négatives et les scènes agréables susciteront des émotions positives.

Certes !

Vous avez raison...

Nous pouvons nous échapper, mais la fuite ne résout pas les problèmes, parce que les   « démons à» du passé nous poursuivront. Ils ne nous laisseront pas tranquilles ; nous ne pouvons leur échapper, parce qu'ils sont au-dedans de nous, dans notre mémoire. Ils vont l   o  ¹ je vais. Je ne peux me fuir. Si je veux la paix, je dois les affronter sans crainte. En réalité, ils ne peuvent nous faire aucun mal. Le mal a d  j été fait. La douleur existe réellement au-dedans de nous, mais elle n'est pas seulement un mauvais souvenir : c'est

une blessure bien réelle qui « saigne » et ne s'arrêtera pas tant qu'elle ne sera pas guérie.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.