

Exploration approfondie :

Si vous ne l'avez jamais fait, je vous invite à faire la liste de tous les espaces dans votre vie où vous vous placez spontanément dans la posture « contre ». Vous avez observé l'énergie dépensée à se disputer, argumenter, s'opposer, manipuler, ressasser, se battre...

Vous pouvez également enrichir cette liste en portant votre attention pendant la journée à tout ce contre quoi vous vous positionnez ou vous luttez. Le résultat est souvent bluffant, en particulier quand on croit (l'ego pense) que l'on est passé à autre chose et que l'on vit essentiellement dans l'harmonie, la paix et l'amour inconditionnel. Prévoyez de quoi enregistrer ou prendre des notes précieuses pour ne pas les oublier.

- *Préparez-vous à l'exploration.*
- *Prenez la liste, complétez éventuellement (nous avons tous nos propres grandes « causes » dans la vie).*
- *Observez. Il est possible qu'une mosaïque tout à fait cohérente émerge.*
- *Pour chaque « contre » :*
 - *« je suis désolé(e), je t'aime, je me pardonne, merci »*
 - *Visualisez ce POUR quoi vous êtes et dites-le à haute voix - par exemple : je suis contre le fait que des enfants meurent de faim → tous les enfants du monde vivent dans l'abondance. Remerciez.*
 - *Laissez éventuellement émerger ce qui vous concerne. Cette réalité qui vous dérange est une information sur un jugement intérieur, une croyance, une mémoire en vous.*

Par exemple : je suis contre les politiques qui mentent.

- *Où est-ce que je me mens ? De quelle façon est-ce que je me manipule pour maintenir le statu quo et ne rien changer ? De quelle façon ai-je peur d'affronter la réalité ? De quelle façon est-ce que je fais des compromissions vis-à-vis de qui je suis vraiment ? Quelles conversations courageuses suis-je en train d'éviter dans ma vie ?*