

Pourquoi cela m'arrive-t-il ... encore ?!

Chapitre 24

Les fiches de travail

«Par où dois-je commencer ?»

«Et bien, le mieux pour commencer est de comprendre ce que vous faites et pourquoi. Les gens qui utilisent ces fiches de travail me confient qu'elles sont devenues leur meilleur ami. Notez que l'important est d'utiliser cet outil de travail. Ce que la procédure apporte, est l'occasion de confronter directement votre douleur avec la partie de votre esprit et de votre vie qui ne fonctionne pas. Ainsi vous comprendrez comment vous vous sabotez et comment vous renoncer à votre pouvoir. La procédure de gestion de réalité est une façon de reprendre possession de tout votre pouvoir caché.»

«Je crains un peu la partie douleur michael!»

«Hum ! Vous n'êtes pas le seul ! Personne ne veut sentir la douleur Jusqu'à ce qu'ils comprennent.»

«Comprennent quoi?»

«Et bien la douleur use même lorsque qu'on ne la sent pas consciemment.»

«Ah bon ? Comment?»

«Souvenez-vous de notre conversation sur la douleur, un peu plus tôt : la douleur est la manifestation d'énergies destructrices engrangées. Lorsqu'on la refoule ou qu'on refuse d'y accéder, la seule chose qu'on arrive à accomplir est de la maintenir hors de vue. La douleur cachée ou anesthésiée n'est pas éliminée de l'expérience par le déni ou la drogue, et elle est ressentie comme les douleurs de l'âge, les sautes d'humeur, les crises irrationnelles qui détruisent nos relations avec les autres, les accidents qui arrivent, les maux de tête, les douleurs corporelles, les maladies dégénératives et les milliers d'autres irritations qui réduisent notre qualité de vie. Il y a un vieux diction qui dit que le courageux ne meurt qu'une fois, tandis que le lâche meurt mille fois. Armé d'outils pour faire face et guérir ce qui est caché, les traumatismes et les douleurs sont anéantis et retirés de votre vie. Au fur et à mesure que vous faites ce travail, vous

trouverez que votre joie de vivre, vos sensations de bien-être, votre vitalité augmentent en proportion avec la quantité d'absolutions que vous obtiendrez.

Dans le passé, lorsqu'on vivait sans outils, la plupart des gens trouvaient que confronter un vieux traumatisme ne faisait que le renforcer les laissant ainsi impuissants au changement. La vraie procédure d'absolution change tout ! Les revirements sont possibles ! Les problèmes de la vie peuvent être confrontés et guéris.»

«D'accord michael ! Je comprends pourquoi il faut travailler la procédure de gestion de réalité, mais je ne suis pas sûr de ce qu'il faut traiter.»

«C'est bien simple: si quelqu'un provoque de la colère, de la peur, de la rage, de la haine, de la vengeance, de la calomnie, ou toute autre réalité destructives en vous, c'est l'occasion de vous guérir, non pas en les pardonnant mais en changeant la réalité douloureuse dans votre esprit. Quelle que soit l'expérience de votre vie, toute réalité dans l'esprit peut être changée. Vous ne pouvez pas directement changer ce qu'il s'est passé dans le monde physique ; les gens deviennent frustrés et tendus lorsqu'ils essaient continuellement de contrôler la vie. Vous pouvez changer le monde physique par influence indirecte: en changeant les réalités de l'esprit, vous déplacez tout votre champ d'énergie et les modèles, réalités, résultats et comportements qui induisent les réponses que les gens vous présentent dans la vie. Alors que les modèles de votre vie changent, l'effet de vague change tout ce que vous attirez. Si l'abondance est votre problème, les centimes deviennent des dollars. Les traductions traditionnelles des Ecritures Saintes parlent de la chute de l'homme... les Ecrits Araméens ne parlent pas de chute, mais plutôt que nous avons oublié comment vivre en abondance. Guérissez la pauvreté dans votre esprit, et quelle que soit la forme de votre pauvreté (relations, argent, travail, joie, pouvoir personnel, santé ou abondance) un changement de circonstances extérieures s'opère automatiquement par la Loi de Résonance.»

«D'accord ! Je comprends ce qu'on va faire. Bon, je choisis un sujet, non ? Quel genre de sujet convient pour cette fiche ?»

«Vous pouvez travailler sur n'importe quel sujet, personne ou lieu qui génère de la douleur en vous. Cela peut être un évènement dans le présent ou dans le passé ou même un évènement à venir qui génère de la douleur par anticipation! Vous pouvez aussi utiliser vos propres émotions ou vous-même comme sujet de travail.»

«Je peux travailler une fiche sur le conflit avec les femmes! J'ai eu des conflits avec ma mère, ma sœur et presque toutes les femmes avec lesquelles j'ai eu des relations ... et même la serveuse!»

«Cela couvre beaucoup de territoire Richard! Je propose que vous choisissiez des sujets pas trop graves et très spécifiques pour les premières fois. Un sujet très précis produit les meilleurs résultats. De plus, l'absolution, comme toute autre compétence, se développe par la pratique. La première fois que vous utilisez cet outil, il vaut mieux l'utiliser sur quelque chose de moins important que le plus gros problème dans votre vie! Les problèmes qui vous poursuivent toute votre vie ont tendance à avoir beaucoup d'éléments inconscients et il vaut mieux commencer avec quelque chose d'assez simple pour que vous puissiez rester dans le conscient. Et au fur et à mesure que vous gagnez de la force par vos fiches de gestion de réalité, vous pouvez passer à des problèmes ou situations plus sérieux. Je suggère que vous mainteniez un journal de votre travail et une liste courante de fiches de gestions à terminer. Vous verrez que de faire de nombreuses fiches de gestion sur vos conflits avec les femmes se révélera productif.»

«Ah ! Une fiche sur ma complicité avec ma sœur Amy serait un bon point de départ! Il semble que d'être proche de quelqu'un est moins un problème que les conflits avec les femmes, bien que ce soit tout de même un gros problème pour moi!»

«En temps normal, j'aurais suggéré d'attendre d'avoir acquis un peu d'expérience avant d'attaquer ce genre de problèmes, mais puisque nous le faisons ensemble et que vous avez mon soutien, au lieu d'y travailler seul, allons-y! Mettez la date et numérotez la fiche; Et puis achetez un classeur et classez-y les fiches de gestions que vous ferez. Plus tard, lorsque vous regardez les vieilles fiches de gestions, vous en aurez une autre approche et compréhension.»

1^{ère} ETAPE

La première étape de cette fiche consiste à clarifier la source de votre réalité: lorsque vous commencez une fiche avec ce rappel, il est plus facile de passer outre l'externalisation de la douleur et la tendance à blâmer quelqu'un, vous ou un autre. Le blâme est, outre une manière d'abdiquer votre pouvoir, un mécanisme d'exclusion.

«Très bien ! *Ma réalité est faite de pensées de mon propre esprit. En apprenant à changer mes pensées, ma réalité changera. J'y vois de plus en plus de vérité michael!*

Cette idée semble me donner du pouvoir: je réalise que la réalité est dans ma tête et qu'elle est changeable!»

«L'étape 1A reconnaît ce qui semble vrai en vous laissant suffisamment d'espace pour écrire votre pensée. S'il n'y a pas assez de place, utilisez une page blanche. Certaines personnes réécrivent la feuille entière à la main à chaque fois qu'ils travaillent sur un problème. Dans l'espace 1A vous nommez la personne, le lieu ou l'évènement qui engendrent votre réalité perturbante ou douloureuse.»

«J'écris *ma sœur Amy* sur la ligne?»

«Dans ce cas-ci, oui. Si vous faisiez une fiche de gestion sur disons, votre voiture qui ne démarre pas, ma voiture irait dans le 1A. Si vous faisiez une fiche de gestion sur ce dont on a parlé plus tôt, «être stupide», être stupide irait sur cette ligne 1A. Ensuite vous inscrivez vos initiales dans les parenthèses pour vous rappeler que cette fiche de gestion est sur vous, c'est à propos d'une réalité dans votre esprit.»

«Ensuite vous faites une brève description de ce qui semble vous arriver.»

«D'accord : *Il semble que je sois perturbé par le déclencheur* Et là j'inscris le nom de la personne comme *ma petite sœur Amy* »

«Oui ... »

«Et là je mets mes initiales, donc j'écris *RS* ... et que le problème avec elle était que *mes parents la préféraient.*»

«Oui, donc elle était la préférée. Dans la case suivante, inscrivez vos sentiments.»
Assurez-vous d'utiliser des mots qui décrivent des sentiments et non des pensées. Vous ne pouvez pas sentir qu'elle était la favorite parce que c'est une pensée. Des fois, il est difficile d'identifier ce que sont les sentiments et le rectangle à côté est un endroit pour les dessiner ou les décrire.»

«*Cela engendre de la colère, mais c'est plus facile que je ne le pensais, michael!*»

«Bien ! Parfois l'étape suivante est plus compliquée. L'idée de l'étape 1C est d'identifier l'idée qui vous a fait sentir cette colère.»

«Je me souviens qu'on en a parlé plus tôt mais je ne suis pas bien sûr de comprendre; Qu'est-ce «identifiez l'idée qui a engendré ma colère» veut dire ?»

«Quelle est la pensée précise qui vous vient à l'esprit pour engendrer la colère à propos de votre sœur étant la préférée de vos parents?»

«C'est facile ça ! Tout lui était dû ! Je n'ai jamais eu autant de facilités!»

Sa voix monta de deux octaves tout en parlant; Il était clair que ses émotions étaient toujours à fleur de peau après le travail que nous avons effectué plus tôt ce même jour. Il avait accompli quelque chose de rare pour un homme dans notre culture: il se sentait suffisamment en sécurité pour s'ouvrir et devenir vulnérable.

«Je ne suis toujours pas tout à fait sûr de comprendre comment cette pensée engendre de la colère.»

«Si votre pensée avait été: Oh trop cool! Ma sœur a eu une vie bien plus facile que la mienne! Je suis si content pour elle! Comment vous sentiriez-vous?»

«Enchanté je suppose ... »

«Pourtant le fait demeure le même, la seule chose qui change la colère en enchantement c'est votre pensée, non?»

«Je suppose que oui!»

«Qui a le pouvoir d'engendrer vos idées?»

«Moi.»

«Qui choisit vos pensées?»

«Moi.»

«Qui souffre de vos idées négatives?»

«Moi. Il devient évident à mes yeux que je suis celui qui engendre ma peine et je n'en reviens pas que je le fasse de façon si automatique! Ouf! Vous savez michael, j'ai compris ce concept il y a environ deux heures durant notre conversation et je n'en reviens pas! Maintenant j'ai l'impression d'entendre cette idée pour la première fois! Je comprends comment mes pensées génèrent mes sentiments immuablement! C'est aussi extraordinaire maintenant que cela ne l'était il y a deux heures!»

«Oh je comprends cela Richard ! Moi aussi cela m'impressionne chaque fois que je l'enseigne! Le fonctionnement de la vie est si différent de ce que nous avons appris! Ce qui est important de demander, c'est «qui décide de ce que vous pensez et sentez?»»

«Jusqu'à maintenant, c'était tout le monde sauf moi! Je suis prêt à reprendre le contrôle de mon esprit et à assumer la responsabilité des pensées que j'engendre. Je comprends que mes sentiments sont le résultat de mes pensées et des mots que j'emploie. Donc je vais totalement assumer la responsabilité de mon vocabulaire. Je vais faire plus attention au choix de mes mots et être plus intègre dans mes actions. Avec de la chance, tous ces efforts réunis produiront des changements positifs dans ma vie.»

«C'est cela ! Dans le mille! L'étape 1D est assez directe: vous décrivez simplement ce que vous voulez faire pour punir le déclencheur. La punition peut être n'importe quoi, partir, dénigrer, hausser les épaules ou de l'abus verbal ou même physique pour vous ou d'autres!»

«J'ai envie de punir en criant et en me débarrassant d'Amy!»

2^e ETAPE

«La deuxième étape est un rappel que la punition n'est pas votre ami! En fait c'est un boulet à traîner! Certes, il vous apporte un certain soulagement à court terme, mais à long terme les conséquences sont toujours destructrices pour votre physiologie, le fonctionnement de votre esprit et votre bonheur.»

«Est-ce qu'un peu de colère peut vraiment vous faire autant de mal?»

Richard n'était vraiment pas convaincu.

«Je ne suis pas sûr de pouvoir vous décrire les effets d'une petite colère, mais si on la quantifiait, on verrait que la colère est l'une des forces les plus dévastatrices pour le corps. Souvent on est tellement bon à refouler, qu'on a rarement l'occasion de confronter les effets de ces sentiments refoulés avant qu'il ne soit trop tard et qu'on se retrouve devant une dégénérescence majeure.»

«Donc attaquons la deuxième étape Richard: Faire et Dire.»

«Vous voulez dire « la punition et le blâme ne sont pas mes amis, je choisis d'être responsable maintenant ...»

«Oui. Et souvenez-vous que l'esprit pense toujours avoir raison.»

3^e ETAPE

«Dans la troisième étape, il est temps de mettre de côté le fait d'avoir raison et de reconnaître que, même si vous avez raison, vos sentiments à cet égard sont autodestructeurs. Et il est temps de chasser ces sentiments et de faire appel à votre capacité bloquée à guérir. La relâche verbale est un moyen puissant d'initier la suppression de vieilles énergies.»

«Attendez un instant michael ! On dirait que je dois concéder aux gens, même s'ils ont tort? ... Etre un paillason ne me paraît pas être une bonne alternative à avoir des énergies négatives s'en donnant à cœur joie à l'intérieur!»

«Souvenez-vous Richard ! Il s'agit de guérir ces énergies destructrices que l'on porte en soi ET aussi de tenir les autres responsables de leurs actions. Au travers de l'absolution, nous pourront rendre comptes autant à nous qu'aux autres avec un esprit clair et fonctionnel et un espace d'amour essentiel au soutien des relations, plutôt que de les briser.»

«Pour achever l'étape 3, faites référence à l'étape 1. Cochez les cases en même temps que vous pensez la formule de relâche, ou dites-la à voix haute si c'est plus pratique.»

«Pourquoi voudrais-je me débarrasser de mes pensées?»

«Si vous vous infligez de la douleur avec une pensée, vous vous débarrassez de cette pensée pour pouvoir guérir. Si la peur ou la rage vous envahissent suite à une pensée, c'est votre travail de guérir cette peur ou cette rage. Souvenez-vous, vous conservez l'original, votre sœur reçoit la copie carbone. Bon nombre d'entre nous avons appris qu'il fallait s'énerver pour obtenir un résultat. En vérité, obtenir ce qu'on veut est plus facile à faire dans un espace d'amour absolu, de paix et de sérénité plutôt que dans un espace de colère.»

«Je veux me sentir mieux. Je ne veux plus être en colère, je ne veux plus de cette pensée qu'Amy a eu une vie plus facile que moi, ni mon besoin de la punir en la rejetant et ni mon besoin d'avoir raison.»

«Dans cette étape, Richard, vous commencez à relâcher le stress et la colère enfermés dans votre corps, et vous vous mettez sur la voix du bien-être profond et d'une grande

vitalité par la même occasion. Etre en bonne santé ne signifie pas ne pas avoir de symptômes. Dans ce travail, la bonne santé c'est cet état d'amour conscient actif et présent. L'absence de cet état, c'est le malaise et le début de toute dégénérescence biologique. C'est cette connaissance que les guérisseurs ont transmis pendant des siècles. L'autre avantage de se débarrasser des pensées perturbantes est que vous serez plus serein et votre esprit n'aura plus besoin de créer des scénarios qui justifient que vous soyez en colère.»

Richard semblait satisfait que ces idées soient sensées et il se détendait au fur et à mesure qu'il avançait dans la fiche. Les résistances qui avaient apparues plus tôt ce jour avaient disparues et je pense que nous étions tous les deux soulagés! Travailler avec quelqu'un qui y met de la volonté est bien plus facile!

4^e ETAPE

«La quatrième étape, Richard, consiste à affirmer comment vous voulez vivre. Il est également important de remplir le vide laissé par la relâche des sentiments. Rappelez-vous, nous avons parlé du pouvoir des mots. Lorsque certains mots et expressions reviennent souvent dans nos paroles, il semble plus naturel d'en créer les conditions. Une personne qui a un vocabulaire de colère se trouvera davantage dans des circonstances qui le mettront en colère. Une personne dont les mots évoquent la paix se trouvera plutôt dans des situations sereines. Nos paroles reflètent la réalité contenue dans notre esprit et ce qui résonne en nous ou ce qu'on attire dans notre vie.»

«Je veux vivre en paix, je veux être heureux et je suis prêt à endurer les symptômes de la guérison. Je me souviens de ce que vous avez dit plus tôt sur les symptômes de la guérison et je suis prêt à faire ce qu'il faut pour guérir. C'est bizarre, j'ai toujours cherché les ennuis! Consciemment ou inconsciemment, je cherchais les ennuis et je me comportais de telle sorte que j'étais sûr de les trouver! Quand je pense aux réalités que j'ai acceptées dans mon esprit, les réalités qui étaient à la source de mes paroles et de mes comportements, mon langage employé à décrire les femmes, leur corps, les relations, même moi C'est un miracle que j'ai pu maintenir une relation ne serait-ce qu'une semaine! Je n'avais aucun respect verbal pour qui que ce soit et j'accusais tout le monde de m'être hostile alors qu'ils étaient les victimes!»

«La structure du langage et de la réalité dans notre esprit se développe très tôt dans la vie, Richard. En prendre conscience, les prendre en charge et les changer demandent de

l'intelligence et du dévouement. Une relation intime décente est impossible s'il on emploi des mots qui engendrent un sentiment dégradant pour parler de soi, du sexe opposé et de notre relation. N'oubliez pas que les sentiments accompagnent nos pensées.»

Dans les écrits Araméens il est dit que celui qui peut régner sur sa langue peut régner sur la ville. Richard admettait que son langage avait été assez grivois à peu près toute sa vie. Il voyait bien que ses pensées avaient engendré ses sentiments et il avait décidé qu'il était prêt à se sentir mieux dans sa vie, dans son corps et avec ceux avec lesquels il avait des relations. Il aimait l'idée de maintenir la condition d'amour dans sa tête tout en faisant l'exercice de restauration de l'amour. Il s'engagea à continuer et à faire cet exercice tous les jours.

«Je me sens plus léger et ça ne m'est pas arrivé depuis très longtemps. Et j'en suis soulagé! Quand je pense à ce qui m'arrive dans ma vie, il me semble que c'est gérable! Ah!»

Richard rayonnait; C'était super d'avoir pris part à, reçu et vu cette transformation. Il y tellement de fois où l'on se tourne vers une source extérieure! Il serait bon de se débarrasser de cette habitude. Il y a bien de gens qui voudraient contrôler votre esprit: les média, les publicitaires, les gouvernements, les chefs religieux, à peu près tout le monde! Il est temps de reprendre notre pouvoir! Je me rappelle les paroles de George Washington Carver, l'homme qui a démarré l'industrie de la cacahouète; il avait souffert de bien des abus, et pourtant il avait su se souvenir qui il était maître de son esprit; son commentaire à propos du contrôle de soi-même était: «je ne permettrais jamais à un homme de souiller mon âme au point de le détester.»

«Vous savez michael, il y a beaucoup de dictons à propos de ce que les vrais hommes doivent faire. Il semble que les vrais hommes sont maîtres de leur esprit, de leur vie et de leur amour.»

«Oui c'est vrai. Voyons un peu l'étape 5»

5^e Etape

«L'étape 5 consiste à restaurer l'amour dans votre esprit et à confirmer que vous l'avez fait avec succès. Si vous éprouvez toujours de l'hostilité ou de la peur, vous ne pourrez pas voir ce que vous aimez chez une personne ou une situation. Quand vous pouvez voir

ce que vous aimez, c'est parce que l'amour est présent dans votre esprit. Et quand l'amour est présent dans votre esprit, alors vous pouvez aimer ce que vous voyez.»

«*Je choisis de restaurer la condition d'amour dans mon esprit. Voyons, je peux avoir un sentiment bienveillant à l'égard d'Amy. Amy vient souvent à moi. Oh, et à mon égard: je deviens responsable.*»

Richard avait l'air un peu triste alors qu'il réalisait comme il avait repoussé sa sœur. Plusieurs minutes s'écoulèrent avant qu'il ne parle du sentiment de perte qu'il éprouvait et de cet amour profond qui l'effleurait. Un amour pour Amy qu'il avait perdu, laissant place à cette hostilité de son enfance.

«Respirez Richard! Abandonnez vos pensées et sentiments de perte, peut-être que vous ne projetterez plus ces attentes sur d'autres femmes.»

6^e Etape

«Dans l'étape 6, vous identifiez ce que vous voulez. Et il est important de n'utiliser que des mots qui reflètent ce que vous voulez vraiment, de façon constructive.»

«Vous voulez dire, ce que je veux vraiment, c'est de ne plus être en colère contre Amy ? Est-ce adéquat pour l'étape 6 ?»

«Qu'est-ce que vous voulez ? Il semble que vous êtes très clair à propos de ce que vous NE voulez PAS, mais plus vous ne le voudrez pas, plus vous le créerez dans votre monde externe.»

«Comment donc ? Je ne vois pas ce qu'il a de faux dans ce que j'ai dit!»

«Il ne s'agit pas d'avoir tort. Souvenez-vous : il y a une dynamique d'énergie à se concentrer et c'est un acte créatif. Vos paroles reflètent ce que vous créez. Vous créez ce sur quoi vous vous concentrez. Si vous vous concentrez sur ce que vous ne voulez pas et si vous l'évitez, ainsi vous résonnez ou attirez dans votre espace ce que vous évitez. Peu importe si vous vous concentrez sur quelque chose par amour ou par haine, si vous y pensez, vous l'aurez! C'est un problème que nous traitons en profondeur dans notre atelier sur la création consciente.»

«Comment suggérez-vous que je le formule alors?»

«Et bien il me semble que peut-être vous voulez être apprécié autant que votre sœur et être aimé.»

«C'est cela! C'est ce que je veux!»

L'émotion envahit Richard alors qu'il réfléchissait à la possibilité d'être aimé et apprécié de la même manière que sa sœur l'avait été.

«Ce que je veux vraiment c'est d'être apprécié, aimé et soigné de la même manière qu'Amy.»

Richard admettait qu'il sentait bien la différence d'énergies qu'il émettait par les deux types de pensées à propos de son désir profond. Il était particulièrement impressionné par la façon dont il se sentait alors qu'il alternait entre ce qu'il voulait et son désir négatif «je ne veux pas être en colère contre Amy».

«Je suis étonné, lorsque je fais attention, de voir comment chacun de ces sentiments déterminent comment je me sens. Vous disiez que je serais plus sensible si je m'abstenaiss de fumer et de boire du café. Est-ce possible que cela fasse une telle différence quelques heures à peine après avoir arrêté la caféine et le tabac?»

J'expliquais que je pensais que ça pouvait faire une différence et qu'il y avait probablement un concours de circonstances, notamment qu'il avait clairé beaucoup d'émotions et s'était débarrassé d'un bon nombre de bagages dans son esprit au cours de ce stage intensif d'un jour.

7^e Etape

La septième étape est une reconnaissance de responsabilité personnelle. Il s'agit de laisser les pensées projetées de l'enfance derrière soi et de prendre responsabilité de son esprit. Vous seul causez ce que vous sentez; et les sentiments vous informent sur la qualité de l'énergie des pensées dans lesquelles vous vous engagez. Chaque pensée reflète un choix ancien ou actuel, c'est pourquoi chaque sentiment est une conséquence de ces choix.

«Je ne suis pas bouleversé par cette personne, cet endroit ou cet évènement, mais par ma réalité interne. Si j'ai de la douleur, je suis dans l'erreur.»

8^e Etape

Dans la huitième étape, c'est l'occasion de distinguer la responsabilité de la copie corrompue de l'esprit: le blâme. Il est temps de décider quelle est votre source : blâme ou amour: il est temps de regarder ce qui cause réellement votre douleur, et de reconnaître que toute réalité dans votre esprit suit le même modèle...

«Déjà vu ; déjà fait Et j'en ai le t-shirt ! Le blâme ne fonctionne pas pour moi! Je suis prêt à changer de direction, je suis prêt à pardonner pour changer chaque modèle. *Je prends la responsabilité de chaque réalité et je ne blâme pas. Chaque réalité dans ma tête est changeable. Je choisis maintenant de me connecter à l'amour et non le bouleversement ... Hahhh!*»

«Bien respiré Richard!»

9^e Etape

«L'étape 9 est au cœur du processus de l'absolution: écrivez dans cet espace ce que vous attendez de ce que vous avez écrit dans l'étape 6. Souvenez-vous qu'en Araméen, le mot absolution (pardonner) signifie annuler. Pouvez-vous annuler les gens de votre vie? Pouvez-vous annuler votre vie?»

«Non.»

«Pouvez-vous annuler aujourd'hui?»

«Non. »

« Vous pouvez toujours annuler ce que vous attendez d'une situation. Cela vous prépare mentalement à traiter inconsciemment ce problème et à vivre une réalité différente.»

«Alors, *j'annule, je me débarrasse de mon besoin d'être aimé, apprécié soigné autant que ma sœur.*»

Richard se rebiffait un peu en faisant cela.

«Pourquoi est-ce que j'annulerais ce que je veux ? Cela paraît ridicule michael ! Je mérite d'avoir ce que je veux, vous l'avez dit vous-même!»

«Et bien l'annulation de votre besoin d'avoir ce que vous voulez vous permet de voir vos propres blocages. Vous méritez d'avoir ce que vous voulez et je vous reconnais en tant que créateur puissant. Pourquoi n'avez-vous pas déjà créé ce que vous voulez? »

«Je ne sais pas ! Personne ne m'a jamais apprécié ni pris soin de moi comme je le voulais et cela a toujours été le problème dans mes relations avec les femmes ! Elles montrent de l'affection pendant un temps puis elles deviennent distantes. Je ne suis pas sûr de le comprendre pour l'instant, mais *j'annule le besoin d'être aimé, apprécié et soigné comme ma sœur.*»

«Est-il possible Richard, que vous ayez acquis cette croyance lorsque vous étiez enfant? Est-ce que votre comportement avec les femmes les ont éloignées de vous ? Et est-ce que c'est ce qui a fait disparaître l'intimité? Le résultat que vous produisez est que vous démontrez à chaque fois que vous n'êtes pas aimable.»

Les larmes coulaient des yeux de Richard, alors qu'une fois de plus des sentiments jaillissaient des profondeurs de son cœur. Des sanglots emplissaient la pièce alors qu'il parlait:

«Pourquoi ne suis-je pas aimable ? Qu'est-ce qui ne va pas chez moi? C'est comme si je n'avais jamais su ce que c'est que d'être aimé! Donc je suis devenu insensible pour ne pas ressentir la douleur! Cela paraît tellement profond, comme un trou noir qui ne peut jamais être rempli! Maintenant je comprends pourquoi j'intellectualise tout! C'est une façon d'éviter de me sentir comme ça.»

«Respirez à fond et continuez de respirer Richard! Vous accédez des endroits cachés en vous, des endroits que la structure de votre personnalité vous aide à refouler. Il est bon d'y accéder et de remuer ce qui y est renfermé. Souvenez-vous de vous connecter à cet espace d'amour, cet endroit où vous pouvez guérir. Avec l'étape 9B, vous pouvez demander de l'aide pour vous mouvoir à travers tout ce qui remonte en surface lorsque vous pardonnez.»

«Que voulez-vous dire?»

«Et bien il y a un pouvoir en Araméen qui est appelé '**Rookha d'Koodsha**'. Il est défini comme une force élémentaire féminine dans l'esprit humain qui vous aide à vous débarrasser de vos erreurs et vous enseigne la Vérité. Cela signifie «la force pour cela qui est propre» pour nous les humains. Ce super pouvoir est connu sous différents

noms: le pouvoir suprême, le Saint-Esprit, le super conscient, le super processeur ... c'est pour cela qu'il y a un blanc et je vous encourage à interpeler ce pouvoir par le nom que vous voudrez. Allez! Demandez assistance.»

«J'invite Rookha d'Koodsha à m'incliner vers la guérison, à restaurer mon amour, ma capacité d'aimer, à m'aider à garder l'amour présent et à m'aider à me débarrasser de ma réalité douloureuse.»

«Que se passe-t-il Richard, vous respirez?»

«Je me sens très triste, accablé par la tristesse et la perte. En même temps, c'est une bonne tristesse, si cela est possible ... C'est presque comme si j'avais été lavé. Il y a une énergie qui court dans les mains et je ne sens plus trop mon visage. Je suis en train de réaliser que, quand j'étais enfant, mes parents ont changé avec la naissance d'Amy. J'ai jeté le blâme sur ma sœur pour ce changement et la façon dont j'étais traité par mes parents. Il semble que j'ai vraiment été injuste à son égard. Je lui en ai voulu toute ma vie alors qu'elle n'était qu'une jolie petite fille ! Elle ne méritait pas ce que je lui ai fait, et même encore à l'âge adulte. Je l'ai traitée comme si elle n'était personne, la même chose que j'accuse mes parents et les femmes de me faire subir depuis toujours !»

«Il semble que vous pouvez facilement tourner cet abus de votre sœur à vous-même. Je vous propose de faire bien attention à cela et de vivre avec l'engagement d'être aimant, doux et respectueux avec vous-même.»

«Je n'ai pas l'impression de le mériter; je me déteste pour cela! J'ai été assez horrible avec elle.»

Richard s'apitoyait sur lui-même.

«Vous venez de découvrir le sujet de vos prochaines fiches de gestion de réalité, Richard! Je vous propose que vous preniez note dans votre journal ou que vous remplissiez l'étape 1A sur des fiches vierges. Il vous serait profitable de travailler sur mériter, sur la haine de soi, sur être horrible. Je pense que l'apitoiement serait également un sujet productif à travailler. Je vous rappelle que le but de fouiller dans ces parties de votre vie, est de reconnaître ce que vous avez fait à vous comme aux autres avec votre énergie spirituelle. Un des jeux auxquels la pensée humaine joue est de toujours reproduire les modèles, et les habiller de telle sorte qu'ils soient justifiés. Ce que je constate c'est que votre réalité – il faut blâmer quelqu'un et la punition est de

rigueur – est démasquée et maintenant que vous voyez que votre sœur est innocente, vous le tournez contre vous-même. Souvenez-vous Richard, vous êtes également innocent. Je suggère que vous vous disiez l'engagement suivant à la 1^{ère} personne en vous regardant dans la glace, et que vous reconnaissiez que vous méritez d'être traité avec amour, douceur et respect.»

« Je promets de me faire suffisamment confiance, d'être enclin à dire et à entendre la vérité, et de me traiter avec amour, douceur et respect dans mes pensées, mes paroles, mes actions, en tout temps. Dans toute situation, dans toute interaction, je chercherai et reconnaîtrai le meilleur de moi-même car je m'en remets à l'amour, ma vraie nature. Il m'est important de rester en contact avec mon amour et mon origine, et cela est plus important que n'importe quel problème. Si quelque chose différent de l'amour survenait, j'irais dans cet endroit calme où l'amour est omniprésent; j'écouterai, accueillerai et accepterai la guidance de l'amour. Je m'ouvrirai à son enseignement, car je demande à être mis sur la voie de la guérison et à apprendre comment garder la communication ouverte dans mes relations avec les autres. Je veux parler, faire l'expérience et être responsable de ma propre réalité et je veux apprendre et garder l'amour conscient, vivant et présent alors que je guéris et célèbre la vie.»

«C'est puissant, je vous conseille de le faire souvent. Dans les Ecritures Araméennes, l'esprit était nommé le Grand Trompeur. Il peut prendre n'importe quelle situation et justifier la projection de ses vieilles réalités, modèles et comportements habituels dans ce qui arrive. Votre tâche est de rendre l'amour présent dans votre esprit et de guérir votre tendance à abuser de vous et des autres, quoi qu'il en ressorte. Vous voyez comme l'esprit tend les pièges? Il est urgent, surtout lorsque vous guérissez, d'avoir une loi selon laquelle vous vivez, de vous y engager d'avance à la suivre, surtout si votre esprit vous entraîne à faire le contraire. L'engagement devient une référence pour vos décisions et vos comportements. Il vous garde dans le droit chemin et vous permet d'éviter les pièges tendus par l'esprit. C'est la Loi de l'Amour qui doit être utilisée ainsi. Vous ne pouvez pas écouter les conseils d'un esprit insensé et changer votre comportement ou prendre des décisions qui guérissent.»

«Je ne me sens pas insensé maintenant. Je suis juste en colère contre moi-même.»

«Rappelez-vous Richard, un esprit insensé est un esprit sans amour. La loi fondamentale est «conservez précieusement l'état d'amour dans votre esprit, quelle que soit la personne à qui vous pensez, quoi qu'il arrive, y-compris vous-même. Votre point de concentration est sur vous maintenant, et vous êtes prêts à vous punir pour les erreurs d'un enfant sous l'emprise de la douleur. Vous n'avez pas compris ce qu'il se passait lorsqu'un nouveau bébé est arrivé chez vous, comment auriez-vous pu? Je suggère que vous retourniez à la première étape et que vous vous reconnectiez avec la condition d'amour avant toute autre action. Souvenez-vous que la loi de l'amour s'applique également à vous.»

«Bon j'aimerais vraiment aller jusqu'au bout. Il semble que c'est un tel gaspillage la manière dont je me suis conduit avec ma sœur toutes ces années.»

«Bien joué ! Ecoutez vos paroles. C'est une autre feuille de travail, perte des relations avec d'autres ... Il serait bon de l'inscrire sur votre liste de fiches de travail à accomplir. Avez-vous remarqué d'autres relations perdues dans votre vie?»

«Donnez-moi une minute pour me recentrer sur cet amour, michael.»

Nous demeurions silencieux un moment et Richard semblait s'apaiser. Puis il ajoute:

«Il semble que toutes les relations dans lesquelles j'ai été impliqué ont toutes été perdues et je me rends compte que j'avais décidé bien tôt dans la vie que les relations n'étaient pas sécurisantes. La vérité, je pense, est que je me sentais insécurisé. J'ai été tellement en colère depuis tout petit, j'explosais au visage de n'importe qui, parfois sans raison. Je vois bien maintenant que j'avais mal et je n'allais pas laisser qui que ce soit devenir assez proche de moi pour me faire mal de nouveau. Je vois bien maintenant que tous mes traumatismes adultes découlent de mon refus de regarder ma vie en face, mes propres blocages de la vérité. Le drame de ma vie est d'être émotionnellement distant et indisponible ainsi décrit dans La Prophétie de Célestine, écrite par James Redfield, un de mes étudiants. Il est bien clair qu'avec cette attitude, j'allais avoir mal tout le temps. Le vieux dicton «il n'y a pas plus aveugle que celui qui ne veut pas voir» me vient à l'esprit. J'ai saboté ma vie entière!»

«Continuez de respirer Richard ! Vous avez encore une longue vie devant vous ! Faisons un rapprochement entre ce qui vient de remonter à la surface et une partie de notre conversation d'aujourd'hui. Continuez de respirer pendant ce temps. Vous vous souvenez que vous avez dit que les femmes dans votre vie étaient

chaleureuses et aimantes au début, ensuite elles devenaient distantes? Vous trouviez que vous ne pouviez plus vous en rapprocher de nouveau? Je réalise que votre pensée vous a manipulé à croire que cela venait d'elles seulement mais était-ce votre projection et externalisation? Notez que votre pensée plus tôt était qu'elles devenaient distantes; Il semble plutôt que ce soit vous qui deveniez distant et vous portez la faute sur elles.»

Richard pleurait d'émotion ...

«Je n'en reviens pas de ce que j'ai fait! Et j'en ai voulu à tout le monde pour ce que je leur faisais toute ma vie! Je ne sais pas si je peux encaisser ça!»

«Respirez ... Heureusement ... la respiration peut l'encaisser, Richard ! Il n'y a rien à encaisser; la vraie absolution n'est pas quelque chose que VOUS faites, vous ouvrez simplement la porte et si vous la maintenez ouverte, l'amour s'occupera du reste! Respirez et l'énergie bougera; rappelez-vous que vous êtes en processus de guérison.»

Plusieurs instants passèrent alors que Richard gérait ses émotions.

«Qu'est-ce que j'en fais de tous ces sentiments? Il demanda.»

«Vivez-les, Richard ! Il est bon de sentir tout ce qui est en vous. Votre travail est d'ouvrir la porte et de garder l'amour présent. Repensez à la définition du traitement : c'est la capacité à garder l'amour actif, conscient et présent lorsque quelque chose d'autre que l'amour fait surface. En choisissant d'aimer la vérité, vous avez identifié des problèmes refoulés, vous avez ouvert l'espace pour que cela se produise lorsque vous avez annulé votre besoin que cela arrive. Ce traitement est le résultat de la vraie absolution, du vrai pardon. En annulant, vous avez permis à votre esprit qui vous cachait les problèmes, d'ouvrir le dossier. Quand les problèmes se sont révélés et ont été exposés à l'amour, la vérité a commencé à vous apparaître et vous avez commencé à lâcher prise, à guérir ces réalités douloureuses enfermées depuis si longtemps. C'est ce à quoi guérir ressemble. Vous n'avez plus à porter ces fardeaux. Votre vie va bien changer grâce à ce traitement. J'insiste beaucoup sur le fait que c'est le résultat de l'annulation de ce que vous vouliez qui fut la clé qui ouvre la porte de la guérison.»

10^e Etape

«D'où cela provient-il?! Je ne m'attendais pas à un tel apaisement! Je me sens plus léger. Je me souviendrai de cela pendant très longtemps! Je ne sais que dire, je suis un peu embarrassé!»

«Tiens ! Voilà une autre fiche de travail Richard! Je vous encourage à vous défaire de cet embarras, c'est une autre fausse réalité de votre esprit! Ce que vous venez d'accomplir est exactement ce qu'il fallait! C'est ce que notre culture nous empêche de faire, tout particulièrement pour nous les hommes : regarder en face et gérer les insanités de notre vie! Notre culture nous prévient de ne pas ouvrir la boîte de Pandore, mais elle ne nous dit pas que s'il on ne l'ouvre jamais et qu'on n'y fait pas le ménage, nos vies deviennent ce qu'elles contiennent! Vous voyez comment le modèle que vous venez d'identifier a été récurant dans votre vie, encore et encore?»

«Il n'a pas été récurant, michael, il a été maître de ma vie ! Cette expérience et la décision que j'avais prise de me protéger contre toute atteinte, ont été à la base de toutes les relations que je n'ai eues! Je suis prêt à recréer ma vie différemment! Il est sécurisant d'aimer et je vais le faire! Plus rien ne peut m'arrêter maintenant!»

«Richard, je vous conseille d'analyser cette dernière phrase: souvenez- vous de notre discussion sur les réalités issues de l'évitement; vos mots laissent entrevoir que vous risquez de mettre en place quelque chose qui vous en empêchera.»

«Ne soyez pas si littéral ! Ce n'est pas ce que je voulais dire!»

«Je sais que ce n'est pas ce que vous pensez, mais vos paroles reflètent de l'évitement et vos paroles précèdent vos créations! Là, il vous paraît que je suis un peu pointilleux, mais je dresse le tableau de là où vos paroles vont vous mener. Les mots sont vos indicateurs. Ils reflètent l'énergie avec laquelle notre esprit organise notre corps et notre monde. Vous venez d'avoir une ouverture introspective puissante, mais il y a encore beaucoup de chemin à parcourir. Je vous suggère de reformuler votre intention dans le genre de «il est sécurisant d'aimer et je vais le faire! Tout le monde, moi y-compris, m'incite à avoir des relations proches et connectées avec les gens, particulièrement avec les femmes et bien plus encore avec ma sœur.» En Araméen, vous venez de renaître dans un nouveau royaume, un nouveau niveau d'introspection. C'est excitant mais votre vécu et votre génétique vous mènent dans une autre direction. Votre esprit a une multitude de réalités qui sont paralysées par

l'inertie. Votre structure de réalités aura tendance à maintenir l'ancien cap plutôt que de vous mener dans cette nouvelle direction, dès qu'elle reprendra le volant. Vos paroles «rien ne peut plus m'arrêter» indiquent que le grand trompeur est déjà en train de s'immiscer.»

«Je suis prêt à avancer. J'aime cette nouvelle façon de penser et d'être ... Et je ne veux pas revenir à l'ancien moi. J'ai hâte d'en parler avec tout le monde!»

«Soyez prévenu Richard, que tout le monde n'aura pas forcément envie d'entendre ce que vous aurez à dire. Vous vous souvenez de notre première conversation où vous disiez que c'était une perte de temps de se rencontrer? Rappelez-vous l'avertissement, «n'attaquez pas le portail»? Soyez conscient que vous venez à peine de commencer et que vous avez encore beaucoup de travail à accomplir. Il pourrait y avoir plusieurs couches de cela et de vieilles réalités qui découlent de cette expérience d'enfance que vous venez de découvrir, qui remonteront en surface afin d'en guérir. Ces vieilles réalités essaieront de vous convaincre de leur véracité, mais seulement parce que vous les avez entraînées à cela.»

«Je m'y engage. Que dois-je faire?»

«Premièrement, je vous conseille de compléter cinq fiches par jours pendant les prochains quarante jours. Comme vous venez de le voir, ces fiches vous connectent avec la dynamique de votre inconscient; toutefois, elles déclenchent la guérison. Dans les Écritures saintes, l'inconscient est appelé le désert ou le cœur. Quarante jours dans le désert, c'est très puissant! Dans ces Écritures saintes, il est dit de «prendre soin du cœur car du cœur découlent les problèmes de la vie.» Notez comment les dynamiques de l'inconscient à peine découvertes s'immiscent et créent des réalités dans votre esprit qui résultent de vos problèmes dans la vie.»

«Cela me paraît très clair maintenant. Mais est-ce que cela n'y met pas un terme? Je veux dire, on a déjà fait une fiche sur ce problème. Ne devrais-je pas avoir résolu cela?»

«C'est possible Richard, mais ce n'est souvent pas aussi facile ! Le Maître, Y'shua, enseignant l'absolution, suggère qu'il faut soixante-dix-sept fois soixante-dix fiches pour traiter un problème donné. Dans les Écritures saintes, le chiffre sept signifie l'achèvement et le zéro ajouté au sept signifie l'infini. Cela veut dire qu'il risque de vous falloir un nombre infini de fiches avant d'être totalement guéri de votre problème. Le vrai travail commence tout juste ! La transformation de vieilles dynamiques de l'esprit

est une procédure qui demande du temps. Souvenez-vous, il y a des années de vieilles expériences, des générations de vieilles croyances et d'interactions insensées à surmonter – des éternités de ce qui était appelé «errer dans le désert». Ce travail est au cœur de l'enseignement Spirituel qui était caché et offert qu'à ceux qui avaient les yeux pour voir et les oreilles pour entendre, ceux qui en avaient les cellules cérébrales.»

«Je ne savais pas dans quoi je m'engage michael! Mais je suis content d'être venu! Je ferai mon travail et je l'enseignerai à d'autres.»

«Super ! Une fois que vous réalisez ce qu'il y a à faire, que reste-il à faire ? Voyons la dernière étape de la fiche de gestion de réalité et nous en aurons terminé avec cela.

« Je me sens maintenant nettoyé et soulagé et je vois qu'aucun d'entre nous ne mérite mon hostilité et que j'ai du travail à faire. »

«Super ! Remarquez que dans cette étape, il vous est demandé de décrire la même réalité qu'à l'étape 1A; regardez comme elle a changé, comme vous êtes passé de la dynamique du blâme de l'autre à la réalité interne à propos de vous-même. C'est le résultat de l'absolution.»

«Il me semble que je peux écrire un roman sur l'introspection qui résulte des quelques heures de travail que nous avons passées sur cette unique fiche. J'aurais à peine cru que quelque chose d'aussi puissant eut pu m'arriver!»

«Hum ! Écrire un livre sur votre travail d'aujourd'hui est une super idée, Richard ! Je vais peut-être le faire, tiens! Je vous rappelle que vous avez à peine entamé votre traitement et qu'il y a des hauts et des bas. Lorsque vous expérimentez un bas, souvenez-vous «ça va passer» et cela passera même si cela prend jusqu'à trois jours. Je vous conseille d'écrire un journal et d'y noter toutes vos réflexions. Relisez-le souvent. Ça sera une mine d'or dans laquelle puiser vos prochains sujets de fiches ultérieures.

11^e Etape

«Dans la dernière étape de cette fiche de gestion de réalité, vous regardez délibérément à travers les yeux de l'amour, le sujet de votre fiche et vous vous concentrez sur ce que vous voulez créer avec lui. Soyez bien clair que votre concentration porte sur ce que vous voulez avec lui.»

«Je suis reconnaissant et me joins à l'Amour pour toi Amy. Je veux avoir une relation chaleureuse et proche avec toi et être émotionnellement disponible. Je communiquerai honnêtement avec toi et je serai responsable de ce qui se produira en moi, de mes sentiments. (Respirez)

Il semble que j'ai tant appris sur moi, bien plus que ce que je n'ai appris dans toute ma vie! Que puis-je faire pour vous michael?»

«Richard, il y a un principe de physique appelé la masse critique: le point de seuil où une action apparemment infime transforme une large masse.»

Sans facturer le parrain, nous acceptons toute invitation à parler à des groupes, nous présentons gratuitement nos ateliers de travail et nous invitons les gens à donner nos documents sans se soucier des droits d'auteur afin que notre travail soit mis à la disposition du public sans se soucier de leur capacité à payer. Nous faisons cela parce que c'est notre contribution à créer cette masse critique au moyen de ces outils. Si vous faites votre travail et si vous le partagez avec d'autres, cela augmentera l'énergie de l'engagement de notre famille à répandre ces outils partout sur la planète. C'est le plus grand cadeau que vous puissiez nous faire! Bien sûr nous ne refusons jamais les contributions monétaires ou autres: il y a toujours du travail à faire ici à Heartland et avec la construction du 11^{ème} bâtiment, nous pouvons toujours utiliser tous dons monétaires. Toutefois, faire le travail et le répandre est le plus important. Je pense que la meilleure occasion de guérir les maux de l'humanité a été manquée il y a deux mille ans. C'était notre chance de retrouver notre santé mentale, notre dignité et de pouvoir fonctionner en tant qu'être humain, tel que nous avons été conçus. En se souvenant que l'Amour de la vérité est le pouvoir guérisseur du blocage de la vérité, croyez-moi c'est un pouvoir transformateur. Je crois que chaque esprit veut et changera pour la façon la plus gratifiante de vivre, une fois que le meilleur a été découvert. La question est de savoir quand on atteindra la masse critique. Qui mettra le possible à la disposition de l'humanité? Il me semble que l'histoire qui suit, d'un auteur inconnu, en fait excellent état. Elle s'appelle «Ferez-vous la différence?»

Le faucon demande à la colombe sauvage: quel est le poids d'un flocon de neige?

«Rien de plus que rien», répondit-elle.

«Dans ce cas, je dois te raconter une histoire merveilleuse» dit le faucon. «J'étais assis sur la branche d'un sapin près du tronc lorsqu'il

commença à neiger, pas intensément, pas un blizzard incroyable, non, comme dans un rêve, doucement et sans violence. Puisque je n'avais rien de mieux à faire, je comptai les flocons de neige qui se posaient sur ma branche et ses aiguilles. Il y en avait exactement 3 741 952 lorsque le flocon suivant se posa sur la branche ... rien de plus que rien tu as dit ... mais la branche cassa.» Une fois dit, le faucon s'envola. La colombe, depuis l'époque de Noé étant une experte de la paix, réfléchit un moment à l'histoire du faucon puis dit avec résolution: «Peut-être ne manque-t-il la voie que d'une personne pour que la paix règne sur Terre?»

«Je veux bien être cette voie!» dit Richard.

«La prochaine fois que quelqu'un résonnera une réalité moindre que l'amour parfait et sublime dans votre esprit, serez-vous la voie de la paix?»

Traduit par Karine Schoen et édité par Marie-Josée Garceau, à partir de la version MP3 de «Why is this happening to me ... again?!» written by Dr. michael ryce