

## Le jeu des identités dérangeantes - Pour un nouveau départ

Pendant cette période de confinement, je vous invite à un jeu pour vider la valise de l'ego et prendre un nouveau départ.

Il y a tout d'abord quelques principes à comprendre:

1) Tout individu est formidable. Comprenez que vous n'êtes pas l'ego mais que vous portez la valise de l'ego. Depuis l'enfance, on met, naturellement, des étiquettes sur vous, et vous finissez par les croire « je ne suis pas assez bien », « je suis égoïste », « je suis dur(e) », « je suis méchant(e) », « je suis menteur(se) ». Vous avez peut-être aussi commencé à vous comporter de cette façon. Le résultat c'est que vous avez été dur(e) soit avec vous-même, soit avec votre entourage. La bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas votre faute. Quoi que vous ayez dit ou fait, comprenez que le comportement est dans presque tous les cas le fruit de mémoires. Parfois ces mémoires viennent de très loin dans la lignée familiale et génétique à laquelle vous appartenez. Nous portons tous au final la valise de l'humanité. Personne n'est responsable. Comprenez le mental, pardonnez-vous et pardonnez à ceux qui vous ont blessés. Prenez un nouveau départ.

2) Tant que vous n'osez pas regarder en face la valise des mémoires dérangeantes et l'ouvrir, l'ego vous influence.

3) Je vous propose donc de faire un jeu de mots afin de trouver toutes les identités dérangeantes et vider la valise de l'ego.

4) Qu'est-ce qu'il faut faire? C'est très simple. Trouvez toutes les identités dérangeantes. Comment savoir si elles vous dérangent? Mettez silencieusement une phrase dans votre corps fermez les yeux, et ressentez, i.e. « je suis dur(e) » ou « je suis faible », « je suis violent(e) », « je suis pervers(e) », « je suis toxique », « je mens à moi-même », « je suis manipulateur(trice) », « je suis pédophile », « je suis « injuste », « je suis victime et accusé(e) à tort », « je suis cruel(le) », « je suis malade », « je meurs », etc.

5) Ne réfléchissez pas pour savoir si la phrase est vraie ou pas ou si c'est un problème ou pas dans votre vie. N'analysez rien. Ne prenez aucune phrase au sérieux. Jouez avec les mots pour tester dans le corps les mémoires directes ou très lointaines qui sont actives.

6) Qu'est-ce qui se passe quand une mémoire est active? Le corps réagit aux mots. Vous ressentez des tensions, de fortes ou légères sensations à tel et tel endroit du corps. Ressentez totalement ces sensations. Ne cherchez surtout pas à les éviter. Respirez profondément, Prenez le temps de les traverser. À un moment donné il y a un pic, et puis ça lâche. N'ayez pas peur de ce pic, respirez et passez le. La mémoire est alors déracinée. Elle ne sera plus agissante dans votre vie. Si vous n'y arrivez pas tout de suite, vous referez l'exercice plus tard.

7) Rencontrez ensuite l'opposé de la phrase négative. Pour la phrase « je suis dur(e) », respirez avec la phrase « je suis doux(ce) ». Y a-t-il de la place dans le corps ou des résistances? Après « je suis manipulateur(trice) », respirez avec « je suis honnête », après « je suis malade », respirez avec « je suis totalement guéri(e) », après « je suis méchant(e) », respirez avec « je suis aimable », après je suis « injuste », respirez avec « je suis juste », « je suis pervers »/« je suis sain », « je suis pédophile »/« je n'ai aucun problème », « je suis triste »/« je suis heureux(se) », « je meurs »/« je ne risque rien », « je ne suis pas assez

bien »/« je n'ai rien à prouver ou je n'ai à plaire à personne », « j'ai peur... »/« je n'ai aucune peur », « je ne m'aime pas »/« je suis parfaitement en paix avec moi-même », etc.

Voilà, je vous invite à vraiment explorer tous les mots qui vous dérangent, à tout guérir par le ressenti et le souffle dans le corps, et à vider la valise de l'ego. C'est la base magique pour un vrai renouveau.

8) Quand votre corps ne réagira plus à aucune phrase, comprenez que vous êtes profondément guéri(e). Même si certaines habitudes mentales peuvent persister un certain temps, parfois court, parfois long, ce n'est pas grave. Le paquebot met du temps avant de s'arrêter même quand le moteur est coupé. Si vous êtes énervé(e) parce que « je ne changerai jamais », rencontrez cette phrase dans votre corps et respirez avec elle. Rencontrez ensuite la phrase « je suis totalement ouvert(e) au changement ».

Une fois guéri(e), faites confiance à votre voix intérieure, et faites de votre mieux pour respecter vous même et autrui, la nature et les animaux également.

Bonne guérison et bon jeu.

Pour plus d'infos et d'exemples par rapport à l'ego, je vous invite à lire la page <https://www.tilicho.fr/initiation-et-livre.html>