

LA PRATIQUE DE LA GUÉRISON: «LE SANDWICH DE LA CONSCIENCE»

Les mots sont des indicateurs importants de la résistance de l'esprit/corps. Chaque fois qu'ils nous dérangent, nous pouvons ressentir leur impact dans notre corps comme une résistance quelque part: dans le ventre, le visage, le cou, la poitrine, les jambes, les mains, etc. Cet exercice de guérison est utile pour trouver la résistance et la soigner.

La résistance est simplement une mémoire/ego. Le passé n'a pas besoin d'être analysé lorsque vous pouvez dire «oui» à tous les aspects de l'ego et pardonner à tout le monde, car fondamentalement, toutes les erreurs que les gens commettent proviennent de leur programme/ego: une partie des mémoires génétiques. En vérité, toutes les personnes qui vous ont blessé(e) ne sont pas responsables. Cette compréhension n'empêche pas la Loi de rendre justice et de protéger, mais une personne ne devient véritablement responsable que lorsqu'elle devient consciente.

Le passé se manifeste dans le présent en tant que résistance corporelle. Trouvez la résistance et vous soignez le passé. La résistance dans le corps se manifeste par une « vague » d'émotions. N'ayez pas peur de la rencontrer. Parfois, elle est très forte. Elle culmine à un certain moment avant de s'atténuer. Traversez-la sans peur. Ce ne sont que des émotions.

Commencez par l'exercice du pardon: n'oubliez pas qu'en faisant ces exercices, vous ne recherchez pas des résultats: le pardon ou vous sentir mieux. Vous cherchez uniquement à rencontrer la résistance dans le corps. En rencontrant les résistances, les résultats et la guérison se font sans efforts. N'ayez aucunes attentes.

Répétez en silence «Je me pardonne». Si vous sentez une résistance quelque part dans votre corps, respirez avec elle jusqu'à ce qu'elle se dissout.

Faites le même exercice pour toutes les personnes qui vous ont blessé(e). En pensant à une personne en particulier répétez silencieusement en vous-même: «Je vous pardonne». Sentez la résistance et traversez-la en respirant. Pardonnez à tout le monde à l'intérieur de vous-même et continuez d'être naturel dans la vie quotidienne. Parfois, des limites saines sont encore nécessaires. Toutefois, l'ouverture est bel et bien là et elle vous guidera.

Pratiquez le sandwich de conscience:

- 1) Vérifiez l'impact de certaines phrases dans votre corps. Y a-t-il de l'espace ou de la résistance aux phrases suivantes: “Je suis parfait(e)”, “Je n'ai aucun problème”, “Je suis complètement en paix avec moi-même”, “Je m'aime”, “J'aime tout le monde”, “Je suis vraiment bien”, “Je suis honnête”, “Je suis heureux(se)”, “Je n'ai rien à prouver”, “Je n'ai rien à prétendre”, “Je n'ai rien à cacher”, “Je n'ai rien à craindre”, “Je n'ai aucune peur”, “Je ne peux pas mourir”, “Je crois en moi”, “Je me fais confiance”, “Je fais confiance à la vie”, “Je suis en sécurité”, “Je suis totalement guéri(e)” ? Répétez silencieusement une ou plusieurs de ces phrases jusqu'à ce que la résistance se dissipe. Parfois, cela prend du temps, quelques jours ou plus, parfois seulement quelques minutes ou secondes.
- 2) Procédez ensuite à la pratique au niveau de l'ego. Pour cela, je vous conseille de lire mon livre <https://www.tilicho.fr/initiation-et-livre.html>. Tous les aspects de l'ego y sont décrits. Ressentez combien de phrases sont nécessaires pour votre pratique. Faites en sorte que cela ne soit pas trop. Trouvez la **fausse** identité/ego à laquelle vous résistez. Résistez-vous à: “Je suis égoïste”, “Je suis manipulateur (trice)”, “Je suis menteur(se)”, “Je suis arrogant(e)”, “Je suis homosexuel(le)”, “Je suis pervers(e)”, “Je suis pédophile”, “Je meurs” ?
- 3) Terminez avec les couches de vérité suivantes: “Je n'ai rien à craindre”, “Je n'ai rien à cacher”, “Je suis complètement guéri(e)”, “Je n'ai aucun problème”, “Je suis en totale sécurité”, “Je me fais confiance”, “J'ai confiance en la vie”, “Je me respecte”, “Je respecte autrui”, “Je suis libre”.

Comprenez que j'utilise des mots comme des médicaments. Ils sont temporairement utiles mais une fois que la résistance n'est plus ressentie, vous n'avez plus besoin de les utiliser.

Ne vous raccrochez à aucun type d'identification une fois la guérison terminée. Je vous souhaite Paix, Amour et Joie.