

Résoudre une difficulté relationnelle

Se relier de cœur à cœur à une autre personne

Quand j'ai une difficulté avec une personne dans le monde extérieur, je peux la régler en direct avec la personne. C'est bien sûr préférable lorsque c'est possible, parce que la personne est disponible, accessible ou que le contexte s'y prête.

Mais je peux aussi utiliser la visualisation pour ajuster cette relation dans mon monde intérieur.

Voici le processus que nous utilisons :

1. Connectez-vous à vous-même : en contact avec votre monde intérieur et votre espace de sécurité.
2. Amenez la personne avec laquelle vous voulez travailler dans cet espace. Visualisez son image, ou sachez simplement qu'elle est là présente, face à vous.
3. Imaginez un rayon de lumière qui part du centre de votre poitrine, jusqu'au centre de la personne que vous avez invitée. Ressentez comment cette connexion énergétique vous relie de cœur à cœur.
4. Exprimez maintenant avec les mots qui vous viennent la difficulté que vous rencontrez avec cette personne. Permettez-vous d'exprimer vos sentiments et votre frustration jusqu'au bout : reconnaissez pleinement la colère, la tristesse, les blessures que vous ressentez.
5. Lorsque que vous sentez que c'est complet, prenez quelques profondes respirations et... Souvenez-vous que, tout comme vous, cette personne fait du mieux qu'elle peut, avec la conscience qu'elle a. Reconnaissez la bonne volonté de chacun, comme une énergie qui vous relie en circulant sur le rayon de lumière. Prenez le temps de ressentir et de visualiser cette énergie que vous partagez.
6. Prenez du temps maintenant pour vous placer quelques instants du point de vue de cette personne : entrez dans la logique et la cohérence de son monde pour mieux *comprendre*¹ ce qui s'est passé. Le but est d'agrandir votre conscience au-delà de votre propre perspective.
7. Avec cette nouvelle conscience, voyez quelle nouvelle qualité peut commencer à circuler entre vous à travers le rayon de lumière : plus de détente ? De fluidité ? De douceur ?
8. Clôturez ensuite en laissant aller la personne, et revenez respirer dans votre espace de sécurité intérieure, en notant la nouvelle énergie qui s'y trouve.

¹ Comprendre ne signifie pas justifier l'attitude d'une autre personne, ni relativiser ce qui m'a blessé, ni effacer ce qu'elle a pu dire ou faire. Comprendre c'est sortir de l'absurdité, et commencer à donner du sens à ce qui s'est passé.