

9. La corde du groupe, la garde, l'imagination active

Préparation

Corde du groupe

Pour travailler bien ensemble, il est utile d'avoir de la cohérence dans le groupe. En ce cas, chaque membre profite de la force combinée des énergies différentes. Les énergies commencent à prendre une même direction, ininterrompue par quelqu'un qui tombe hors du groupe, pour une raison ou autre. Nous allons faire une méditation qui unifie le processus du groupe. Il est conseillé de répéter cet exercice quand on a le sentiment que quelque chose ne marche plus dans votre groupe.

Reprends la transe, laisse couler les énergies, sens ton enracinement, détend ton corps avec la respiration.

Sens ton centre du cœur. Dis hello à toi-même dans ton centre du cœur. Imagine que tu te reposes sur le fond du centre du cœur, sur un petit matelas en duvet.

En restant en transe, tu ouvres les yeux et tu dis hello à tes voisins. Ferme les yeux et sens le duvet dans ton centre du cœur.

Imagine que tous les centres du cœur des membres du groupe sont connectés avec une corde en or. Essaie d'imaginer et de sentir cette corde en même temps. Respire profondément, et jouis du courant doux dans la corde en or.

Imagine que ton corps fait des images douces et que tu les pourrais donner au courant.

Donne aussi une image d'humour au courant. Observe quelles images drôles passent.

À gauche et à droite de ton centre du cœur, tu as maintenant une partie de la corde en or.

Chacun détache la partie qui se trouve à gauche. Regarde que tu voudrais faire avec ce morceau de la corde en or. Tu pourrais le donner à quelqu'un, tu pourrais le garder dans ton cœur, ou autre, comme tu le veux.

La garde du processus

Pour optimiser le processus entre les membres, il est bienfaisant d'avoir quelqu'un qui a pour la seule tâche de garder intacte la convergence des énergies. C'est aussi bienfaisant pour quelqu'un qui ne peut plus suivre la méditation et perd sa transe. Il ou elle devient une sorte de maillon faible dans le courant des énergies. C'est la garde qui aide cette personne de retrouver son aise et de renouer avec le processus de méditation. Il le fait par placer ses

mains sur les épaules de la personne, et commence à lui enraciner. Quand ce n'aide pas suffisamment, il utilise son imagination pour équilibrer ses énergies.

Quand on travaille par hasard avec un nombre impair, pendant des exercices en duo, laisse un de vous fonctionner comme garde.

Pendant un Labo il est aussi très utile d'avoir une garde.

Dans la vie de tous les jours, il est parfois aussi agréable de ne pas participer, mais d'observer ce qu'il arrive et de pouvoir devenir le sauveur d'un processus.

Choisi maintenant votre garde d'aujourd'hui et laisse d'après ce rôle circuler.

Imagination active

Nous allons faire un petit exercice avec une imagination qui se développe de soi. C'est une technique qui nous aide de mieux observer notre réalité, à l'heure actuelle, dans le passé ou l'avenir et de nous montrer nos blocus et nos chances.

Le principe basal de cette imagination est que notre âme nous connaît très bien et peut par conséquence donner des conseils précieux. La seule chose indispensable pour pouvoir laisser apparaître cette connaissance, est de laisser la libre main à l'âme.

On le fait dans une transe, comme d'habitude, neutre, bien au milieu de la tête, sans exercer aucun contrôle sur les choses qui arrivent. Laisser passer est la parole.

Tu commences cette imagination active, les yeux fermés, par poser une image de toi-même sur une chaise devant toi, avec les vêtements qui tu portes maintenant. Quand tu as créé une image ressemblante, tu libères cette image. Tu deviens simplement l'observateur des choses qui arrivent. L'image de toi va changer automatiquement et la personne qui tu as posé sur la chaise va faire des choses, ou va changer. La seule tâche est d'observer de ce qu'il se produit.

Quand tu restes bien neutre et détaché, des vraies histoires se peuvent réaliser. On a la chance que toute une vie se présente, souvent déguisé en images symboliques. Il est un événement qui peut concerner le passé ou jeter de la lumière sur ton avenir.

Il n'est pas nécessaire de comprendre de suite ce qu'il arrive, on le peut essayer après, mais il est surtout utile de ne pas interrompre le processus. Et de noter toute l'histoire.

Il est tout à fait possible de continuer de ce que se développe. Recommence l'imagination au moment que tu as arrêté. Replace-toi dans la scène avec laquelle tu as arrêté. Et observe de nouveau ce qu'il arrive.

Commence maintenant avec l'imagination active

La garde se trouve parmi eux et bouge de temps en temps dans la pièce.

Si nécessaire, elle donne de l'aide et laisse chacun continuer son imagination active.

Nous prenons une vingtaine de minutes. Chaque participant poursuit son propre chemin.

Exercices

Continue ton imagination active. C'est tellement intéressant qu'on risque de devenir dépendant.