



MEDITATION DERRIÈRE UNE VITRE - 15'

Richard Schwartz

Intention : retrouver du Self quand on est activé par une personne

Pensez à quelqu'un dans votre vie qui est un stimulus pour vos parties protectrices. Cela peut être quelqu'un avec qui vous travaillez, quelqu'un de votre famille, un ami.

Quand vous l'avez choisie, je vous invite à mettre cette personne dans une pièce, seule. Vous, vous êtes à l'extérieur de cette pièce en train de regarder cette personne à travers une fenêtre. Et tout en observant cette personne de l'extérieur, imaginez cette personne en train de faire quelque chose qui vous dérange et observez ce qui se passe dans votre corps et dans votre esprit. Observez quelles parties en vous émergent qui tentent de vous protéger...

Choisissez le plus fort de ces protecteurs et focalisez sur lui quelques instants. Et observez ce que ça fait dans votre corps et votre esprit quand vous êtes collé à lui, que se passe-t-il dans vos muscles, votre cœur, votre respiration...

Quel genre de pensées avez-vous au sujet de cette personne et quel type d'impulsions avez-vous ? Quelles croyances sur la personne ?

À quoi ressemble cette personne à travers le regard de ce protecteur ?

Donnez-vous l'occasion de ressentir l'impact dans votre corps et votre esprit quand ce protecteur est présent à ce point-là en vous.

Dites maintenant à ce protecteur que vous n'allez pas entrer dans la pièce et que donc il peut se détendre en toute sécurité et qu'il peut se séparer de vous.

Vérifiez avec lui s'il est d'accord pour se détendre et de se désamalgamer de vous.

Continuez à l'assurer que vous êtes en sécurité maintenant et qu'il peut se détendre.

Si c'est le cas vous observez quelque chose qui change dans votre énergie.

Observez ce que vous ressentez dans votre corps sans l'influence de ce protecteur. Dans vos muscles, votre cœur, votre respiration, quelles pensées ou impulsions avez-vous vis à vis de cette personne maintenant

Comment vous apparaît-elle avec ce regard là, sans l'influence du protecteur ? Voyez s'il y a une différence.

Maintenant je vous invite à vous tourner vers ce protecteur, voyez si vous pouvez être curieux vis-à-vis de lui et demandez lui ce qu'il aimerait que vous sachiez de lui. Qu'est-ce qui fait qu'il réagit si fortement vis-à-vis de cette personne ?

Que craint-il qu'il se passe s'il ne vous protégeait pas si fortement de cette façon ?

Si il vous montre une partie vulnérable qu'il protège, voyez si vous pouvez lui manifester de la reconnaissance pour son intention de protéger cette part vulnérable.

Vous pouvez aussi lui demander quel âge il pense que vous avez.

S'il pense que vous êtes plus jeune que vous ne l'êtes, informez-le, permettez lui de faire une mise-à-jour. Et montrez-lui que vous pouvez gérer aujourd'hui plus qu'à l'âge qu'il croit peut-être que vous aviez.

Une dernière question à ce protecteur : que lui faudrait-il pour vous faire confiance sur votre capacité à gérer la relation avec cette personne ?

Qu'est-ce qu'il aimerait de votre part pour vous faire confiance sur votre capacité à rester avec cette personne quand elle fait cela ?

Pour finir, nous n'allons pas aller dans la pièce, mais prenez juste le temps de voir comment vous pourriez vous sentir de cet endroit intérieur en présence de cette personne et voyez si des qualités comme la clarté, la confiance, le courage et la compassion sont présentes plutôt que ce protecteur prenne le dessus.

Nous allons commencer à revenir. Remerciez votre protecteur de vous avoir donné toutes ces informations sur ce qui l'effraie et si cela vous aide, vous pouvez prendre quelques profondes respirations.
