

## *CHAPITRE X*

Nous avons abandonné dans nos lits notre dernière heure de sommeil juste avant le lever du jour : une fois encore grimper la colline. La nuit est froide et les étoiles qui scintillent ne la réchauffent pas. Quand l'aube naît, elle dévoile un ciel blême. Les oiseaux ont mis longtemps à se réveiller. La marche est longue et austère mais enfin avec l'aurore, l'herbe rase commence à éveiller le jaune et le rose de ses fleurs. Juste le temps de souffler. D'absorber un godet de café brulant et sur l'autre versant quelques touches d'or léger remplace déjà la grisaille des sapins.

Nous nous sommes dressés et j'ai tendu les bras vers le soleil qui jaillissait et transformait le monde. Mes mains mises en coupe ont ramené sur moi sa chaleur et sa vie. Demain, comment le saluer encore alors que nous serons si loin. Comment pourrions-nous oublier ce lieu ? Le pain beurré, le fromage et les fruits du voisin que nous dégustons ensuite ancrent en nous, et pour toujours, le soleil doré.

A la fin, Max a ramassé son corps. Il semblait bondir de rocher en rocher. Après lui, Tiago et moi avons dévalé la caillasse puis l'alpage et crié comme jamais dans le vent. Il fallait bien rentrer. Dans quelques heures nous quitterons le chalet. Depuis le temps qu'il nous y préparait, Tiago enfin allait nous faire pénétrer dans les arcanes de la programmation. Le défi de Max le prit au dépourvu.

« Vas-y magicien. Révèle-nous enfin le dessous de tes cartes. »

Tête du magicien outragé ! Ensuite : excuses et bisous de paix. Triomphe enfin de Tiago qui va rapatrier nos cerveaux dans les rigueurs de l'apprentissage. Un souvenir me revient et je le partage.

« Tout semblait si évident, si simple. Les regarder sauter à l'élastique m'avait donné l'envie d'essayer – jusqu'au moment où, harnachée j'avais senti mes pieds se rapprocher du vide. Je ne pouvais plus reculer mais il ne fallait surtout pas regarder en bas. L'angoisse qu'on croyait éteinte resurgit et se répand partout. Impossible de la raisonner. De la juguler. Et les autres, bien planqués qui vous hurlent dessus "Vas-

y Mohana. C'est rien du tout..."

– Alors, tu as sauté ? »

Je n'ai pas répondu.

« Tu as eu peur ?

– J'ai surtout peur de me lancer dans cette aventure et maintenant me faire arnaquer. Je tiens à ma petite personne, moi. »

Regard de défi vers Tiago.

« Sors d'ici. Mohana. Allez, fous le camp.

– J'ai confiance en toi Tiag, c'est dans ma tête. Pardonne-moi. Trop souvent elle m'a entraînée où ce n'était pas bon pour moi... Tu y crois réellement qu'en quelques phrases je vais pouvoir faire basculer mon histoire passée dans une nouvelle saga. Et c'est moi qui aurais la capacité de me la révéler et de l'accomplir ? Sois sincère, Tiag.

– Comme tu le présentes, ce serait de la pensée magique et toutes les affirmations du monde ne suffiraient pas pour que ton désir se transforme en fruits de sa réalisation. Les citrouilles qui se changent en carrosses, je veux bien, mais c'est la porte à côté. Pas chez moi. Bien sûr, il y a des embûches quand nous mettons le pas dans une direction nouvelle. Mais ici il n'y a que toi et tes vieux programmes qui poseraient les pièges. Ce que tu veux créer réside à l'intérieur de toi et nulle part ailleurs. Alors, tu choisis. Déjà, nous avons franchi ensemble beaucoup d'étapes mais juste au moment de gagner la rive ensoleillée, tu doutes de la solidité du pont. Pourtant il n'est lié à aucun destin aveugle. Aucun ennemi planqué quelque part ne pourrait y avoir accès. Tu en es l'unique architecte. En même temps il est normal qu'au moment de la traversée vivent ensemble le flux et le reflux de la confiance et du doute. Pour ce qui est de la programmation, nous n'avons pas encore terminé nos préparatifs. En Alpha, tes doutes, tes peurs et tes contradictions vont s'apaiser. Et tu te retrouveras tout naturellement dans ton état désiré. »

Max n'arrête pas de circuler dans la pièce. Tourne et retourne dans tous les sens. On dirait qu'il tisse sur lui-même une toile d'araignée dans laquelle il se laisserait prendre. Poings serrés, visage fermé il vient de s'immobiliser : prêt à donner l'assaut.

« C'est quoi ton problème, Max ?

– Je n’arrive pas à échapper au maléfice de ma mémoire. Ma gorge me serre, n’arrête pas d’augmenter sa pression. Impossible d’effacer les images de l’autobus et les mains de ma mère en train d’étouffer ma chanson. J’ai mal. »

Tiago d’un geste m’a encouragée. Quand Max s’est allongé, mes mains se sont rapprochées de sa gorge. Se sont posées sur elle. Puis sur sa poitrine qui haletait. Elles auraient peut-être le pouvoir de neutraliser la violence du geste passé. Il y fallait beaucoup de douceur, de tendresse. Pour Max, je les avais. L’artère dans le cou battait moins fort, moins vite. La mémoire de l’enfant serait-elle capable de retrouver l’amour de sa mère qui l’avait nourri – jusqu’au choc qui l’avait envoyé dans l’ombre et l’oubli ? L’étouffement le quittait. On le sentait au souffle qui commençait à remplir son corps, à la détente qui pacifiait son visage. Ses mains se sont posées sur les miennes pour accompagner mes caresses. Il a murmuré je ne sais quoi et me suis entendue lui dire : « chante pour ta maman ». Il a fredonné quelques instants. Ensuite le silence a duré. Quand Max a fini par se redresser, il pleurait. M’a serrée dans ses bras.

« Au corps, au cœur emprisonnés dans le chagrin, tu viens de rouvrir la porte du bonheur – non pas effacé mais enfoui. Si tu acceptes de faire le deuil de ce choc qui t’avait fait perdre ta mère, tu retrouveras l’amour que vous partagez.

– Est-ce que cela aurait quelque chose à voir avec la loi de l’Attraction ?

– Exact, miss. Le semblable attire le semblable. Les fréquences de nos vibrations attirent celles qui leur correspondent. C’est l’harmonie de Max et sa mère qui les réunissait véritablement. Quant à toi, cadre ta vie sur ton véritable désir et donne-toi les moyens de le réaliser.

– Le programme ! Le programme ! » Rythme et chante Max sur une casserole frappée d’une longue cuillère en bois.

Il est ressuscité. Demande si on ne pourrait pas repousser tous ces préambules en coulisse. Ouvrir enfin le rideau sur le final.

« Ne vous en déplaise, j’aimerais encore une fois faire avec vous une incursion dans le monde des quanta. Rappelons la merveille que représente l’existence d’une

particule de la matière. Elle naît sous forme d'ondes, de vagues qui parcourent tout l'espace. Et puis, sous certaines conditions, la voilà qui se transforme en un petit point de la matière : notre fameux quantum. Cet infiniment petit vient de naître à notre monde. Non limité à un seul chemin d'existence, mais doté d'un vaste potentiel qui lui ouvre des options différentes quasi infinies – jusqu'au moment où un observateur l'oriente vers un objectif précis. Alors il adopte ce choix laissant les autres dans l'ombre. Puisque tout dans l'univers est inter relié nous sommes l'observateur, mais aussi nous faisons partie de ce que nous observons – nous transformant en participants. C'est donc à partir d'une série de possibilités que nous pouvons prendre la responsabilité d'un choix déterminé : d'où l'importance de conduire les ondes de nos désirs jusqu'à les transformer en particules qui assureront leur réalisation, à la condition que le choix soit clair, déterminé sans ambivalence et habité de ressenti. Ce que nous avons programmé est déjà en train de se vivre selon la qualité de notre engagement personnel.

Nos quanta ayant plusieurs flèches à leur arc, ils ont la capacité de changer la direction que nous leur avons donnée si nous leur fournissons une nouvelle cible – focalisant nos pensées sur des désirs différents. Cette trajectoire produira une nouvelle réalité à laquelle nous n'espérons peut-être pas accéder. Nous ne sommes pas contraints à vivre jusqu'au bout du chemin un choix peut-être immature que nous avons fait... il s'agit toujours de reprogrammation !

Nos propres quanta, comme toutes les formes que prend la vie sont fabriqués dans la lumière/énergie délivrée au moment du Bing Bang. Il semble qu'elle contient en son sein une « Information codée » qu'il nous appartiendrait de découvrir au fur et à mesure que notre évolution le permet – pour nous en réapproprier le sens. Elle répondrait aux questions essentielles que nous nous posons : la valeur que peut avoir notre propre existence dans cet univers illimité. Nos capacités le seraient aussi puisque nous participons au pouvoir et à l'intelligence de cet univers. Alors n'incrimons plus le ciel, les autres où les fauteurs de troubles, les éminences grises fastes ou néfastes de notre vie. A nous de changer de registre. Vibrions sur les longueurs d'ondes qui correspondent à la nature, à la qualité de nos objectifs. Vous n'en douterez plus quand vous l'aurez expérimenté. Les scientifiques nous

garantissant la réalité d'un changement d'histoire possible.

Mais au départ, accepterez-vous les suggestions que je vais vous proposer. Sinon, c'est l'échec assuré puisque le cerveau ne programme ni doute, ni ambivalence.

– Promis. Si le ciel nous tombe dessus, si un petit quantum est réfractaire, nous te préviendrons.

– Ah, autre chose. Dans cet apprentissage, n'oubliez pas que notre "Moi" est digne de confiance. Le passé n'est pas une relique, ni une chaîne ou un licol à se passer au tour du cou. Et surtout ne le prenez pas pour une poubelle. Vos mérites, décorations, mettez-les sous cloche pour l'édification de vos descendants. Ils ont fait leur temps ! Le cerveau va lâcher ses ancrages répétitifs. Déterminisme ou qui que ce soit ne dirigera plus jamais notre existence si nous décidons d'en être les uniques gardiens.

Une fois encore regardez si un évènement encombrant, juste maintenant, n'investirait pas encore votre espace. Certes, il ne s'agit pas d'en effacer le souvenir et qui le pourrait ? Mais d'anéantir le poids négatif de ce pilotage automatique du cerveau qui ramène toujours dans ce sillon creusé par le malheur... Rien à signaler ?

Alors, offrons-nous de rejoindre une région où règne la paix en guise de préliminaire... »

« Les yeux se ferment. L'attention portée aux surfaces d'appui vous rend la preuve tangible de votre présence. Le bercement du souffle ouvre et sensibilise l'espace intérieur. Le rythme hypnotique de votre respiration régulière assouplit le cerveau cortical et les préoccupations actives : corps et mental se mettent en veilleuse. Tandis que votre esprit s'éveille davantage, vous vous fermez tout naturellement aux informations venues du dehors. Dans cet état réceptif le corps a dénoué ses tensions. La détente s'approfondit encore. Rétablit l'équilibre harmonieux de toutes les fonctions de l'être.

Le cerveau est prêt à ressentir combien il apprécie cette capacité nouvelle au bonheur. Posez vos mains sur le ventre pour accompagner le souffle. Il établit avec vous une communication intime aimante. Dans cet état pacifié, réceptif, vous atteignez vos ondes Alpha. On rentre chez soi, dans la profondeur de son être.

Maintenant, laissez le corps retrouver une attitude qui évoque le bien-être, la confiance. Si des pensées parasites vous traversent, revenez à la conscience du souffle. Laissez venir à vous le mot "sérénité" ou tout autre mot qui évoque pour vous cet état. Laissez le temps à la vibration du son, du mot de pénétrer toutes vos cellules tandis que vous l'éprouvez.

Vous vous imaginez respirer dans un printemps ensoleillé. Et là, le corps épanoui, retrouvez un moment de bonheur intime, un évènement heureux dont vous avez gardé la mémoire vivante : le lieu, les circonstances, les personnes présentes. Prenez le temps d'éprouver à nouveau la qualité de l'ambiance – mais surtout installez-vous au centre de ces instants, de vous-même...

Décidez d'exprimer dans un sourire ce que vous en ressentez. Sentez votre visage se transformer. Vous transformer... Enfin, dirigez votre souffle aimant vers le soleil. Sentez qu'il vous le rend. Alors, laissez vos mains bercer votre cœur... »

Au bout d'un long moment Max, bord à bord, a roulé jusqu'à moi. A posé ses mains, doucement, sur mon visage. A murmuré « je voudrais moi aussi guérir la douleur de ta vie... »

« J'ai oublié de vous donner une règle fondamentale : nous pouvons tout demander à notre souffle créateur. Mais avant de formuler un désir, assurons-nous que sa réalisation ne nuira à personne de connu ou d'inconnu.

– Ben, comment pourrais-je léser quelqu'un que je ne connais pas ?

– Au nom de l'Hologramme et de sa – de notre – toile de vie, la moindre de nos particules, de nos cellules est liée à l'ensemble des relations qui, en énergie et mémoire, couvre le plus petit recoin de notre planète. Le malheur ou la joie influence tout ce qui prend vie sur elle.

– Tu parles d'une responsabilité. Si j'éternue trop fort, toute notre terre en est secouée.

– Il y a de cela. Alors, remplace cette explosion par celle du rire. Dis-moi plutôt si ta gorge s'est détendue pendant ton passage en Alpha ?

– Sincèrement, oui. Je n'aurais jamais pu imaginer que ce passé désastreux aurait

pu un jour décrocher – incrusté en moi, je croyais qu’il avait envahi ma personnalité.

– Et maintenant, vérifie bien que ton point d’Attraction soit l’abondance et pas le manque. En posant votre attention sur le manque, le cerveau se dirigerait dans le sens opposé à la direction désirée. D’accord, je vous bourre le crâne, mais plus vous vous concentrez sur votre objectif, plus il sera attracté par la vibration qui leur correspond.

– Alors selon toi, Tiag, plus de destin aveugle ?

– A la condition que tu engages ton être tout entier dans la réalisation de ton plus profond désir. Alors tu maintiens en toi cette "prophétie" entièrement positive. Tu la vis comme si, en toi, elle était déjà accomplie.

– Tout le monde ne peut pas accéder à ton truc... d’accord, il ne s’agit pas d’un truc. Alors, reprenons. Comment des personnes qui n’ont pas d’avenir pourraient-elles vivre et par anticipation la réalisation d’un destin heureux ? Celles qu’on a dépouillées de leur dignité, transformées en bêtes martyrisées pour lesquelles chaque instant de vie témoigne de leur condamnation à mort ?

– Comme moi tu as entendu le témoignage qu’en donnaient certaines d’entre elles. Aucun bourreau n’a pu toucher à l’intérieur de leur être quand leur cœur, leur compassion souffraient pour la douleur de leurs compagnons. Ces condamnés vibraient alors aux énergies les plus subtils de leur être – immortelles, celles-là.

Chez certains grands malades on constate la même qualité de présence et de joie subtile. Condamnés parfois. Ce n’est pas à eux qu’ils donnent leur attention mais à ceux qui souffrent autour d’eux. A ce niveau leurs énergies se réharmonisent et il arrive qu’ils retrouvent la santé. Ce n’est pas de peur, de plaintes ou de regrets dont ils se nourrissent mais de confiance et d’amour.

Notre être véritable ne tient plus compte des ardoises du passé, ni des limites que nous croyions infranchissables. Il s’inscrit dans la profondeur de son véritable désir, dans la conviction de le réaliser. Comme si tout était déjà manifesté. Il ne s’agit pas de ce qui pourrait arriver, mais de ce qui est là, juste maintenant la marche engagée porte en elle la puissance et la richesse du pas suivant. L’univers lui-même, nous demande de lâcher prise aux limites supposées et aux enfermements. La qualité de sa création permanente s’appuie sur notre propre fécondité. En ce moment même moi,

vous, sommes en train de transformer un nombre incalculable d'ondes nichées dans notre vide quantique en particules prêtes à réaliser nos nouveaux projets.

– Les fruits, on n'en a pas encore goûté un seul !

– C'est possible. Il en faut du temps pour voir sortir de terre la beauté d'une tulipe de printemps – plantée à l'automne dernier.

– Alors, plantons et attendons, déclare Max d'un ton où l'héroïsme le dispute à l'exaspération.

– Qu'est-ce qui t'intéresse le plus, Mohana ? La mésange bleue sur le balcon que tu ne quittes pas des yeux ou ce que je te raconte ?

– Tu as suffisamment élargi mon espace pour que je puisse vous accueillir tous les deux. Oserai-je avouer que de vous deux, l'oiseau est en cet instant le plus attrayant à contempler. Avec toi, quels obstacles va-t-il apprendre encore à surmonter ?

– T'en fais pas. Tes propres ressources t'ouvriront tous les passages.

– Un peu charabia, ton discours. Mais si j'ai bien compris, pas besoin de me préoccuper de la route encore cachée au-delà de ma vue bornée.

– Tes richesses exceptionnelles se manifesteront au moment où tu rencontreras les circonstances exceptionnelles – si tu oses t'y engager. Vos petits quanta imprégnés de visions bénéfiques assureront la pérennité de votre réussite. Pour commencer, éradiquons les éventuels envahisseurs qui tiendraient encore la place. On y va ? »

« Prenez le temps de retrouver un contact sensible avec votre corps et ses appuis. Tout en les explorant, laissez partir les tensions... et maintenant, faites alliance avec votre souffle. Laissez venir les pensées qui spontanément envahiraient votre cerveau. Et puis, capturez celles dont vous désirez vous débarrasser – dans tous les déguisements où elles se présentent. Certaines traversent sans que vous deviniez leurs véritables intentions. C'est aux sentiments d'ennui, d'angoisse ou d'agressivité que votre corps les reconnaît. Puisque vous êtes prêts à vous en délivrer, posez la paume de la main gauche sur la tempe à gauche. Celles de la main droite sur la tempe à droite. Tout en rapprochant vos mains l'une de l'autre, imaginez que vous êtes en train de capturer ces pensées à évacuer. Alors, quand les doigts des deux mains se

touchent au milieu du front, transformez-les en une boîte bien fermée. Sentez la force de votre décision, votre présence dans les mains qui les tiennent prisonnières. Et dès que vous vous sentez prêt, jetez les bras loin de vous et ouvrez vos mains. Expirez de toute la force de votre souffle tout en secouant ces pensées loin de vous. Expirez encore, dégagez en secouant vos mains. Rejetez tout ce que vous êtes décidé à éliminer.

– C'est un jeu, Tiag, jamais le cerveau ne s'y laissera prendre.

– Détrompe-toi. Nos plus vieux ancêtres ont découvert et commencé à construire leur monde intérieur au fur et à mesure que se développaient leurs circonvolutions cérébrales et s'éveillaient leurs neurones – grâce à leur imaginaire. Ainsi, ont-ils construit des contes à "vivre" et des traditions orales pour se souvenir du chemin parcouru. Cette richesse en nous constitue la base de notre évolution et de notre sagesse. Nous ferions bien d'y revenir – pour que le cerveau limbique réveille notre patrimoine et engrange nos nouvelles richesses – qui, sans limite de temps et d'espace attendent dans l'univers et en nous que nous les mettions en œuvre. Vous savez bien qu'il prend pour argent comptant les scénarios sensibles que nous lui demandons de faire vivre.

Et maintenant, la pensée étant à la base de nos choix, décidez de vous faire un cadeau. Retrouvez dans votre mémoire un petit objet que vous aimez. Tu n'en vois pas ? Alors pour éviter d'élaborer une forme de toute pièce, rebranche-toi sur ton souffle et laisse venir dans ton regard un objet, une image. Puis, habite-la de ton imaginaire sensible. Enfin voyez vos mains l'entourer et le poser sur votre corps. Tous les deux bercés au rythme de votre respiration. Il est un talisman, imprégné de vos nouvelles énergies.

Dans la réalité ordinaire vous choisirez une pierre, un peu de bois... vous garderez l'objet dans votre main pour l'imprégner de vos vibrations, toutes bénéfiques. Retrouvez-le quand votre confiance chancelle. Les énergies dont vous l'avez investi, il vous les rendra. Notre cerveau, notre système nerveux gardent en nous-mêmes d'innombrables dons – que nous ne soupçonnions pas. Acceptons qu'ils servent de guide à notre aventure intérieure. Quittons les rivages connus. Dressons le voile dans un vent favorable, jusqu'au port ensoleillé. Laissez alors émerger un désir. Aussi

léger soit il, pourquoi ne pas le réaliser maintenant ? Prenez le temps d'en capter la présence. En imaginaire, baptisez-lui un scénario : lieu, circonstances protagonistes. Corps, émotions, interactions sont vos interprètes.

Accueillez ce qui émerge en vous et la manière dont se déroule le spectacle. Vous en êtes le personnage principal mais aussi le témoin. Le cerveau a mobilisé les nouveaux neurones préposés à la mise en route et en vie de votre désir. Il va en mémoriser tout le ressenti. Par le souffle conscient vous établissez une connexion avec votre être tout entier et vous baignez dans l'évidence de ce désir réalisé... »

Ce qui m'a envahie, certes je ne l'attendais pas : un jaillissement d'images et de bonheur que je croyais à jamais effacés. Ils attendaient d'être réveillés. Cela je ne leur partage pas. Mais l'inquiétude me reprend vite et je dis :

« Si à vivre une rencontre profonde nous nous trompons et tapions à côté – risquant de réveiller une marée noire de convulsions cérébrales et de déceptions ?

– Si les strates anciennes remontent à la surface, ne les chassons pas, le nouveau programme s'en chargera.

– Et pourtant, je n'arrive toujours pas à contrôler mon angoisse quand elle me revient.

– Elle n'est ni ridicule, ni méprisable mais archaïque : le choc, vécu par ton petit enfant s'est déplacé avec toi dans le temps. L'angoisse est palpable dans le corps, dans le souffle et la manière dont on se déserte et se laisse envahir. Nous l'avons vu, connaître l'évènement déclencheur ne suffit pas à l'éradiquer. Tes suggestions bénéfiques, Max, auront raison de cette ancienne programmation destructrice. Cette nouvelles "histoire" suffisamment répétée tapissera ton cerveau qui l'ancrera définitivement.

– Comment confirmer au cerveau notre Intention ? Commençons par suivre les consignes indiquées dans le mode d'emploi initial. Et celles-là vous les connaissez :

a) Nous saisir d'un projet personnel bien cerné.

b) L'exprimer en termes très positifs, en des mots appropriés, en informations sensorielles qui leur correspondent. Le flou, nous l'avons vu ne marche pas. Il faut une description ciselée de l'objectif. »

Je repense à ma « vision » de tout à l'heure. Au lieu de la chasser comme un passé à jamais disparu, je vais l'ancrer en moi comme un bonheur hors du temps.

Le soleil qui gagnait l'ouest commençait à désertier le chalet. Nous ne voulions pas le quitter mais remplir encore chaque cellule de sa chaleur, de sa lumière. A l'arrière du chalet, deux bancs nous ont accueillis. Avec le soleil couchant, à nouveau nous nous sommes rencontrés dans la simplicité tendre de ce partage.

« Les couleurs dans le soleil, je les vois » murmure Tiago, le corps largement offert à son idole. Il poursuit : « seule sa lumière éclaire le monde, nimbée d'or au moment où il disparaissait derrière la montagne... Elle se transporte elle-même sur ses photons, myriades de grains lumineux. Sans ces innombrables corpuscules d'énergie qui constituent le rayonnement électromagnétique, la vie n'aurait jamais pu se déployer sur la terre. »

Max et moi aurions aimé nous en gorger, en silence. Tiago que notre indifférence agace tente de nous appâter en exprimant l'importance de baigner nos désirs dans une visualisation de sa lumière. L'ombre gagne, la fraîcheur nous remet en marche. On joue à chat. Courir et rire en gamins joyeux. Je triche et j'ai ouvert un œil pour repérer Max et faire semblant de lui tomber dessus par hasard : embrassade. Un émoi vite réprimé. Max, l'œil brillant me regarde et rit. C'est lui qui avance et me serre dans ses bras et chuchote « frère et sœur d'étoiles certes, mais aussi leurs amis tendres ! »

Tiago nous a précédés dans le chalet. Il nous ramène aux prolongements de son enseignement sur le soleil.

« La lumière blanche émet sur sept longueurs d'ondes différentes : sept rayons de couleurs qui constituent le spectre solaire : spectacle magnifique dont l'ordonnance ne varie jamais. Rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo, violet. En deçà du rouge, les fréquences du rayonnement électromagnétique sont trop basses pour que nos yeux d'humains puissent les voir. Elles produisent l'infrarouge et à l'autre extrémité, au-delà du violet, les fréquences sont trop élevées pour les capacités de nos yeux.

Vibrent alors les radiations de l'ultraviolet.

– En nous aussi tourbillonnent sept centres d'énergie aux fréquences de ces couleurs. Du rouge au périnée jusqu'au violet, au sommet de la tête. La qualité de leurs vibrations dépend de notre état de santé, de nos états intérieurs. La colère, par exemple, tourne au rouge sombre. Je vois rouge, mais si nous le désirons nous pouvons le transformer en rouge lumineux dû seulement aux sentiments de joie, de légèreté. C'est que nous sommes essentiellement nourris de cette lumière/énergie solaire. Les couleurs exercent un véritable pouvoir sur le corps, les émotions et l'esprit.

Apprenons à nous imprégner de notre arc en ciel. Les couleurs comme ensoleillées pénètrent nos cellules de leurs bienfaits. Lourdes, sombres ou trop pâteuses ternissent la vitalité. Compriment l'énergie. A chaque couleur d'offrir ses dons. Le rouge et l'orange dynamisent. Le jaune d'or apaise mental et émotions. Le vert, couleur de la nature nourrit en nous ce qui lui ressemble. Le bleu et l'indigo aident à l'équilibre, à l'harmonie. Le violet lui, est lié à la créativité, à l'intériorité. Ces couleurs sont transmises par les particules de lumière et circulent en toute liberté dans le cosmos. Notre soleil est un de ses relais. Les antennes de notre cerveau mues par des désirs consciemment orientés et sur le souffle messager atteignent les vibrations colorées, correspondant aux qualités émises.

Il suffit d'une mise en relaxation pour qu'en visualisation nous nous offrons les couleurs qui correspondent à l'état dans lequel nous nous trouvons – mais aussi à l'état désiré. Que diriez-vous d'une promenade dans un jardin enchanté. Il vous offrira ses couleurs à la condition que dans votre « rêve » vous vous donniez à vivre, à ressentir chacun des cadeaux offerts. »

« ... Dans un instant, vous allez le découvrir – au fond de vos sens intérieurs. Dans une position confortable et après vous être détendu, rythmez le temps à votre souffle. Calme, léger avec une pointe de fraîcheur, ouvrez bien la gorge, les narines pour laisser l'air circuler, libre. Sentez-le couler en vous dans la douceur tranquille de son mouvement. De profonds soupirs amènent le corps au bord du sommeil – tandis que l'esprit, lui, devient de plus en plus clair et lumineux. Vous êtes en Alpha.

Imaginez maintenant qu'au cours d'une promenade vous découvrez un espace clos par un mur de vieilles pierres blondes et moussues. Il émane un charme de ce lieu. Des bouffées de senteurs fraîches et fleuries pénètrent vos narines, votre peau.

Ce silence empli d'un bourdonnement d'abeilles, du chant d'oiseaux vous invite à pousser la vieille porte de bois. L'entendez-vous grincer sur ses gonds... un éblouissement de couleurs et de parfums. Aucune trace d'humain. On dirait que la terre s'est semée, fécondée elle-même pour la seule joie d'exprimer la vie. Près de l'entrée a poussé un buisson échevelé de roses, quelques gouttes de rosée baignent le creux de leurs robes rouges. Vous vous penchez pour respirer l'incroyable beauté de ces fleurs épanouies.

Pour inhaler leur couleur ROUGE... laissez le temps aux forces chaudes de cette vibration de pénétrer en vous. Respirez encore le rouge de leur corolle. Elles stimulent votre énergie physique. Met en route le tonus qui vous gardera en forme toute la journée.

Attirés par une bande de corail ORANGE, vous vous avancez jusqu'au centre du jardin. L'orange encercle un vieux rocher rond. Vous vous appuyez sur la pierre chauffée par le soleil. Ce sont des soucis, des capucines et des petits champignons entremêlés, tous habillés d'un orange rayonnant. Vous respirez dans l'orange où vous avez plongé votre visage. A chaque inspiration, l'énergie de cette couleur pénètre les cellules de votre corps. Tapisse l'intérieur de votre être. Cette couleur vous invite à l'action mais avant de vous mobiliser faites provision de l'orange sur le rocher. Il a aussi le pouvoir de stimuler vos dons artistiques et le désir de les réaliser.

Une abeille rayée d'or et de brun fait sa moisson de pollen. Quand elle s'envole, ses pattes enserrent une petite pelote de JAUNE. Tout au fond du jardin, c'est le royaume d'un arbre dont la vigueur élancée en fait le protecteur du jardin. Il abrite une famille entière d'oiseaux dans ses branches aux fruits jaunes, couleur de miel. Dans le berceau du feuillage, à la jonction de deux petites branches, vous découvrez des oisillons penchés au-dessus de leur nid, le bec largement ouvert. L'oiselle décrit des cercles de plus en plus rapprochés. Elle se pose sur votre épaule et rejoint ses petits. Doucement, vous tournez autour de l'arbre et prenez entre vos mains un fruit

jaune. Vous le respirez. Puis soufflez en vous les substances bénéfiques du fruit mûr. Son goût est délicieux et le jaune de sa robe apaise les émotions. Sa lumière nourrit l'esprit.

L'herbe a poussé un peu partout. Elle couvre la terre de VERT tendre. Vous décidez de vous étendre sur ce tapis à la fois doux et dru. Le nez dans l'herbe, vous aspirez. Et vous savez que sa couleur assainit tout le corps. L'emplit des énergies de la nature. Ses vibrations absorbées par la peau calment les cellules du corps et l'équilibrent. Ne dit-on pas que la nature est notre mère.

Et maintenant, étendu sur le dos, ouvrez les yeux sur le ciel d'un BLEU profond... à l'exception de ce petit nuage rose, duveteux qui passe lentement sur le chemin. Le bleu apaise les pensées qui n'arrivent pas à s'arrêter de circuler. Le bleu du ciel se reflète dans les yeux et les émerveille.

Vous avez dû vous endormir à l'ombre de l'arbre jaune. Le soleil a baissé sur l'horizon. Il est temps de rentrer. Accrochée dans l'intervalle de deux pierres du mur a poussé une touffe de petites fleurs violettes au cœur étoilé de blanc. Un vent léger les balance. Tout en les caressant et respirant longuement dans leur couleur, vous sentez ce lieu intime et profond qui vous relie à vous-même, au jardin, à la vie de notre planète.

Attirés par le soleil couchant, là devant vous, dansent trois papillons dorés. Leurs ailes se sont rejointes et forment un cœur de lumière. »

« Alors, dit Max qui s'étire. Peignons notre grisaille. Mais tu ne nous parles pas du blanc ?

– Non, non, il n'est pas absence de couleur mais au contraire les réunit toutes dans la lumière. Quant au noir, il n'est pas seulement froideur glacée de la mort, couleur où l'on exhibe son deuil ou cache sa douleur. Il se plie aussi aux symboles, aux superstitions ou besoins instinctifs dont on l'investi... cachot ou monstre des ténèbres mais aussi chaleur dans les profondeurs de toutes les gestations, le velouté du ventre maternel.

– Je n'ai pas eu le temps de "voir" toutes les couleurs que tu évoquais mais j'ai eu la sensation de baigner dans le jaune d'or et le bleu du ciel. D'en ressentir de la paix,

une ouverture de tout mon être.

– Ne pourrait-on pas s'en donner un peu de "rab". J'ai commencé à ressentir qu'en moi le monde passait de la grisaille d'une vision sombre à l'explosion d'une fête de printemps.

– Le soleil ne disparaît jamais derrière les nuages. Vous voulez encore vous en assurer ? Alors, prenez le temps de vous détendre et "voyez". Vous marchez sur un sentier, les pieds bien plantés sur la terre. Les arbres autour de vous font alterner l'ombre et la lumière. Prenez le temps d'observer et de ressentir. Mais le ciel commence à se couvrir. Quelques gouttes commencent à tacher le sol. Eclairs et tonnerre. Vous avez juste le temps de trouver refuge contre un arbre largement feuillu. Le rideau d'une pluie lourde et drue limite maintenant l'horizon aux contours de l'arbre. Commence à transpercer le feuillage et tombe en bruine tiède sur votre visage, mouille les vêtements légers... La lumière a quitté les lieux. Les déserte. Les ombres du paysage évoquent le crépuscule... parfois la nuit, on ne sait plus à quoi ressemble le soleil. L'élan, le plaisir de la promenade vous ont quitté. Il a suffi d'un moment sombre pour oublier qu'on sait être heureux. Et pourtant regardez bien.

Lentement autour de vous l'horizon commence à s'éclaircir. Le ciel se découvre. Alors vous quittez l'abri provisoire. Quelques gouttes d'eau encore suspendues dans le ciel brillent dans un rai de lumière. Comment aviez-vous pu l'oublier ?

A votre gauche et comme si elle sortait de la terre, un large bande rouge monte et s'arrondit vers le ciel. Quelques instants plus tard replonge à droite dans la terre.

Vous la voyez ? Sinon, visualisez une fleur ou un fruit rouge. Vos yeux suivent la trajectoire d'une nouvelle bande, orange celle-là. Elle aussi prend son envol depuis le sol à gauche. Epouse entièrement la courbe de l'arc rouge, sans confusion ni mélange de couleur. Suivent les arcades jaune, verte, bleue, indigo, violette. Elles sont en train de créer un somptueux arc en ciel. Dans les gouttes en suspension, elles ne cessent de vibrer. Posez votre regard sur cette beauté presque irréelle. Et là, où la courbe ascendante se retourne à droite vers la terre, se tient un berger debout, enveloppé de sa houppelande de laine blanche. Son chien à la robe foncée est assis auprès de lui.

Ensemble ils reçoivent, engrangent toutes les vibrations du soleil... Gorgez-vous de couleurs. Utilisez celles qui correspondent à votre état, à vos besoins. Nourrissez

votre intention, votre désir de ce feu d'artifice. »

Et moi, avec lui, je voyagerai pour toujours sur mon arc en ciel.



Nous recevons comme consigne d'imaginer le scénario d'une pièce que nous aimerions jouer. D'en écrire le script. Décrire la mise en scène. Dessiner le décor. Pour chacun des acteurs, établir une fiche : sa personnalité, son rôle, les dialogues. Attardez-vous sur le personnage central : vous-même. Vous êtes l'auteur, le réalisateur, le metteur en scène et l'acteur.

Nous n'avons pas vu le temps passer, pris à notre propre jeu. Il s'agit maintenant d'opérer une descente en Alpha. Et voilà qu'en imaginaire, le scénario commence à s'animer. Le spectacle se déroule tel que nous l'avons créé. Je prends conscience que le jeu créé sur le papier est en train de se transformer en substance vivante d'un moment précieux de vie. Je remplis la scène de ma présence. J'ose cette fois les gestes et les mots qui n'avaient jamais pu exprimer mes véritables sentiments – parqués derrière les interdits, les doutes. Quelque chose en moi est en train de s'ouvrir, se libérer.

« Non, Max, tu ne peux pas monter le scénario pour l'étudiant que tu aimerais libérer de ses peurs. Pas plus que tu ne peux programmer à sa place. Désolé, mais ton cerveau n'obéit qu'à ton propre ressenti. Cependant, tu peux souffler sur lui ta propre lumière et sur le support des tiennes, suggérer à ses forces de transformer ses croyances. Quant à vous deux, veillez bien à associer toutes les parties de votre personne à cette rencontre que vous venez de vivre : intime et sur mesure. Le cerveau limbique a commencé son nouveau périple. Uniques programmeurs, plus vous répétez l'anticipation de cette réussite, comme vous venez de la vivre, plus vous commencerez à en être investi. Etes-vous prêts ?

– Nous y sommes.

– Prêts maintenant à découvrir le "mode d'emploi" des étapes à parcourir pour arriver au terme heureux de l'objectif programmé. Il s'agit d'un chemin codé par le cerveau en quelques phrases qu'il mémorisera.

- La première étape : ne concerne pas l'objectif mais vous-même. Vous y affirmez la qualité de votre être, les ressources intérieures dont vous disposez (ou « comme si » déjà vous les possédiez) pour parvenir à votre but – qu'il s'agisse d'une transformation personnelle, d'une recherche de travail, hospitalisation ou d'une ouverture à une relation bénéfique.

- La deuxième étape : concerne l'objectif précisé dans une « phrase pilote » et en mots « habités » concrets. Les mots utilisés l'habillent de ressenti et le cisèlent. S'ils tombent à plat et ne vous font pas vibrer, changez-les : le cerveau ne les entend pas. Cette phrase comme une enseigne aux lettres lumineuses va vous guider. Vous empêcher de dériver. Ici, on franchit les barrières au-delà desquelles se trouve l'objectif atteint.

Les pensées s'expriment en mots. Nourrissez chacune de vos phrases des effets sensibles qu'ils provoquent en vous. Tous évoquent des images, des actions créatives, des parcours nouveaux. Rejetez toute forme négative. Les "ne pas", "ne plus" (par exemple : ne plus être malade) ne font qu'ancrer un peu plus ce que l'on ne supporte plus. Les mots "abstraits" ne pénètrent pas les cerveaux archaïques – seuls interlocuteurs de la transformation. Si vous pensez "liberté" ou "confiance" ou "lourdeur", cela ne vous permet pas de sentir dans l'immédiat que vous vous sentez libre, confiant ou pesant. Le sens du mot utilisé, accepté par le cerveau, on le sent vivre en soi...

Vous êtes cette personne qui augmentera alors la réalité de son propre pouvoir bénéfique – à la condition que le sentiment intime corresponde à l'affirmation verbale. C'est au moment où vous vous sentirez au meilleur de votre être, vivant la plénitude de l'instant que vous poserez la phrase fondatrice sur le papier... Comme nous sommes magnétiques, tout ce que nous pensons, accomplissons – que ce soit

en positif ou, hélas, en négatif – provoque en nous des retombées correspondantes. Dans les moments où vous programmez, n'insérez pas de doutes, d'ambivalence entre les phrases, les mots. En effet, en raison de la loi d'Attraction, le Champ d'énergie universelle (C.E.U.) dans lequel nous baignons répond aux vibrations émises par notre ressenti – que nous en soyons conscient ou pas. Mettons nos mots dans notre creuset. Sinon, ni l'énergie, ni la confiance qui en découlent ne nous visiteront et rien ne changera.

Courte, claire, cette phrase comme toutes les autres n'utilise que le "je" et au présent. Vous êtes cette personne qui, jour après jour, en revivant ces paroles augmentera la réalité de votre transformation.

- Les étapes suivantes vont soutenir la mise en route de votre projet dans la réalité ordinaire. C'est la mise en chantier jusqu'au terme de la construction. Elles mènent à la capacité de réussir l'investissement programmé. Gèrent le processus et le mouvement.

Dans ce parcours du combattant, jamais on ne quitte la présence sensible à soi-même : personne essentielle, centrale pour que s'accomplisse la métamorphose. Le sens de chaque étape a été vécu en visualisation avant d'être ancré dans une phrase qui lui correspond.

- L'ultime étape enfin est la confirmation du succès des enjeux poussés jusqu'à leur terme : sorte de cercle énergétique dans lequel vous reprenez la première phrase "matrice", celle qui parle de vous. De votre indéfectible valeur – à la mesure de votre implication, bien sûr. »

« Si je comprends bien, ces étapes confirment ce que tu nous a enseigné et fait expérimenter jusqu'ici.

– Vous n'avez pas l'air particulièrement séduits ou excités par ce que je vous raconte.

– Intellectuellement je comprends bien ce que tu dis, Tiag. Nous avons bien reçu le plan du voyage mais j'ai l'impression de rester sur le bord de la route.

– Cette information n'est qu'un préalable. Avant de construire ensemble les étapes de vos programmes, je voudrais vous présenter Esther et sa peur phobique de l'avion.

Pour changer le chemin sans issue inscrit dans son cerveau, il fallait commencer par le parcourir avec elle, " je souffre d'une angoisse insurmontable à l'idée même de prendre l'avion. Pouvez-vous me guérir ? " (genre tour de magie).

Il est indispensable de commencer à la remettre dans les conditions réelles qui provoquent l'angoisse pour programmer à la place la détente et le bien-être. Cette personne a une quarantaine d'années. Elle vient d'obtenir une promotion qui va la contraindre à voyager. A l'idée de franchir le seuil de l'aéroport, elle pressent une mort certaine. Ou bien elle renonce à sa promotion ou bien elle arrive à apprivoiser son angoisse. Il lui restait un mois pour changer.

– Et que devient ta participation à son aventure ? Y es-tu arrivé ?

– Oui, elle a pu prendre l'avion pour son premier voyage professionnel. Quand tout fut minutieusement décrit et éprouvé, nous avons pu, en Alpha et visualisation refaire en positif cette vieille programmation mortifère. Trois semaines ont suffi. C'est le temps que son cerveau a pris pour assurer.

– Tiag, tu as dit "nous avons refait cet itinéraire".

– Oui, elle n'était pas seule – ma présence et ma voix l'accompagnaient – l'ont accompagnée jusqu'à l'atterrissage réussi ! Vous raconter notre cheminement ? Pourquoi pas ? ...

Pour la première fois, elle et moi sommes face à face. Elle ne me parle pas. Ses mains serrent le creux de son estomac. Au moment d'en parler, l'angoisse vient de se réveiller. Mon regard finit par attirer le sien. Elle dit : "la boule au plexus, j'ai beau ruser, elle ne s'évacue pas". Je lui demande quand l'angoisse démarre. Elle répond : "la veille au soir – cela commence par les bagages. J'ai tout sorti et n'arrive pas à choisir ; alors je finis par remplir avec n'importe quoi – je me souviens d'un maillot de bain pour affronter la neige". Je lui demande combien de fois elle a pris l'avion. "Une seule fois" répond Esther. "Plus jamais revivre cela. Pour le Maroc, j'ai traversé l'Espagne en voiture jusqu'à Gibraltar... la mer, je n'apprécie pas vraiment". Suit une description détaillée de voyages pour éviter l'engin infernal. Raconter la détend. Son visage s'anime, ses gestes s'amplifient. Elle éprouve des sensations agréables. Nous sommes sauvés. Quand elle revient à son affaire – l'avion – l'angoisse la reprend. Elle évoque la nuit qui a précédé le voyage : l'enfer et

l'agression de la sonnerie du réveil. "Pourquoi me lever ? dit-elle – puisque je vais rendre ma carte d'embarquement. Bourrée de médicaments, j'ai traversé le ciel, les doigts dans les oreilles et la tête sur les genoux d'une amie. Elle me caressait en riant. J'étais ridicule".

– Tu aurais pu broder sur le fait qu'en dépit de ses prévisions, elle était arrivée à bon port.

– Et toi, tu continues à croire que les paroles du mental ont un impact sur les émotions fortes ? Donc, nous en sommes au matin. A cette évocation, Esther s'est levée. Arpente la pièce. Bouge une chaise et la balance. Allume une cigarette. L'écrase dans un pot de terre. Elle a du " jus" ; négative ou positive, son énergie est bien là. Elle évoque maintenant la fermeture de la porte d'entrée. Elle ne trouvait plus ses clefs. Pas besoin de prendre Freud à témoin pour comprendre la signification de l'acte manqué. Le taxi, ah le taxi et puis vision insupportable... aéroport... bagages, salle d'embarquement... Je coupe ses digressions et la ramène à chaque fois à son vécu, auquel en l'évoquant, elle tente d'échapper. Je l'observe se perdre dans un monde effrayant, tentaculaire et qui à la fin ne lui laisse aucune chance d'en réchapper.

– Et tu l'as laissée s'enliser sans la repêcher ?

– Il lui fallait revivre en direct son cauchemar. Que le cerveau ramène à la surface tout ce qu'il en avait enregistré. Et puis le tarmac, l'hôtesse et son rictus qui connaît le sort qu'on lui réserve. Esther doit me prendre moi aussi pour un oiseau de mauvais augure. Elle a mis un bras devant son visage pour qu'on ne l'agresse pas. Il faut arrêter la séance. Sa terreur, à l'évidence n'est que la réactivation d'un choc ancien violent projeté sur l'avion. Nous prenons le temps d'un retour à la détente. Il faut la ramener à la protection d'une sécurité intérieure. Chez moi – continue Tiago – j'ai écrit son récit jusqu'aux moindres détails qui allaient me permettre de transmettre une nouvelle information à son cerveau.

Au cours de séances rapprochées elle est arrivée à rejoindre son niveau Alpha. Dans ce lieu profond et tranquille, la mauvaise mémoire a cédé dans la visualisation : un bien-être qui ne devait rien aux circonstances extérieures mais à elle-même. En Alpha et visualisation, nous en sommes alors à la veille de son départ. Ma présence,

ma voix l'accompagnent. Maintenant elle ressent la confiance qui l'enveloppe. Mais il faut parfois poser son souffle sur le mien : qu'elle le retrouve. Nous "travaillons" depuis plus de deux semaines et arrivons enfin jusqu'à la salle d'embarquement. J'aurais dû voir les signes qui manifestaient sa sortie des ondes Alpha. Brusquement, elle s'est soulevée, relevée et a dit : "je veux retourner chez moi". L'angoisse, à nouveau, déformait son visage. Du thé chaud, bien sucré, un morceau de cake : les couleurs et le bon sens lui sont revenus. Peu à peu aussi, le désir de pouvoir voyager et la vision de l'hôtesse charmante qui l'accueille au bas de l'escalier, qui l'accompagne à sa bonne place. L'avion, c'est au sol qu'elle a pu l'appriivoiser. Elle l'a vu rouler en pépère jusqu'au bout de sa piste où il s'est arrêté. "On dirait qu'il médite" a dit Esther. Pour prendre son envol, il a fait comme l'oiseau. Je surveille son visage et ses mains : détendus. Elle a dû se prendre d'amitié pour ce grand oiseau. Il joue avec le vent, virevolte, plane les ailes ouvertes et parfois se repose sur un coussin d'air. Pour la première fois, au cours du "voyage" je la vois sourire. Au retour, Esther a dit qu'elle l'avait senti le coussin d'air sur lequel reposent les oiseaux. La peur l'a quittée.

– Et les phrases-programme, qu'en as-tu fait ?

– Minute, j'y viens. Il nous faudra plusieurs heures pour les constituer et les rendre opérationnelles – support et soutien pour l'Intention débarrassée maintenant de toute ambivalence. Le cerveau est en train d'enregistrer tout le contenu sensible du périple réussi...

Tenez, je vous suggère à vous deux un exercice intéressant. Reportez-vous aux étapes et aux consignes dont nous avons parlé. Imaginez que vous êtes Esther et composez les phrases qu'elle pourrait construire pour réaliser son programme. »

... Tâche longue et laborieuse dans la confrontation de ce qui semblait simple à comprendre....

« A vous maintenant. En imaginaire, dans une dernière ligne droite, vous allez vous redonner à vivre votre programme réalisé : de plus en plus familier depuis que nous le peaufinons ensemble. Je vais vous accompagner dans votre détente jusqu'aux

portes des ondes Alpha. Bercés sur votre souffle, laissez-vous découvrir maintenant la vision qui s'offre à vous. Les images, le ressenti vous rassemblent autour du désir réellement vécu. Vous en faites l'expérience et ne pourrez plus jamais en douter. Il achève de dissoudre la grisaille de ce qui fut retenu dans l'ombre : le bonheur possible.

L'énergie qui vous séparait en deux s'écoule maintenant, fluide et lumineuse dans tout votre être. Inspirez comme un cadeau que vous vous offrez. Expirez en vous ce don accepté. Le corps tout entier respire. Et maintenant, ne respirez plus. Laissez-vous inspirer l'air quand il décide de le faire. Vous êtes là, emplis de paix. Soyez votre souffle dans la terre printanière, dans le soleil, au centre de vous-même. Sur plusieurs respirations, sentez la paix vous remplir. "Je suis toute paix". Laissez-vous le temps de ressentir les effets de cette profonde harmonisation cellulaire. Enfin, sur plusieurs expirations, envoyez le rayonnement de paix sur ceux que vous aimez. Une dernière fois, sentez en vous la réalisation épanouie de votre désir.

– Un lieu inconnu s'est présenté à moi. Eblouie, je vois sortir de la brume quelqu'un que j'aime. Je suis chez moi... je suis en moi. La suite de mon rêve, je me la garde comme un bien précieux. »

Nous avons ensuite écrit sur le papier le déroulement de tout ce que nous venions de vivre. Et Tiago reprend.

« Vous connaissez le déroulement de votre nouvelle programmation. Il s'agit maintenant de la relier à un geste précis. Ouvrez une main, les doigts dépliés, sentez la vie circuler jusqu'au bout des ongles. Maintenant, écartez le pouce et le médium (ou le majeur : doigt du milieu), l'un de l'autre et aussi éloignés que possible. Ensuite, comme sur un chemin de rencontre avec vous-même, doucement, ramenez-les l'un vers l'autre jusqu'à ce que la pulpe des deux doigts se rejoigne de façon ferme et délicate. Caressez-les doucement. Sentez. Ce geste bien intégré, précis et toujours exécuté avec la même main, vous l'associerez alors aux phrases que vous prononcerez. Depuis le premier mot jusqu'au dernier, le cerveau associera la réalisation de votre objectif et les gestes de la main.

Plus tard, dans un moment où vous aurez besoin de retrouver la confiance en vous-même et en vos ressources, il vous suffira, dans la pleine conscience de ce que vous faites, de relier le pouce et le majeur pour que le cerveau les ayant depuis longtemps réunis vous rende la mémoire de l'objectif réussi : en imaginaire et en réalité. En changeant votre pièce maîtresse sur l'échiquier vous avez le pouvoir aussi de défier les perspectives des autres joueurs. Nous sommes tous interconnectés.

Ni l'âge, ni l'expérience passée ne peuvent entamer la jeunesse de l'esprit. Il vous sera toujours possible de connaître et de vivre ce qu'il vous plaît de découvrir. Oui, même dans un lit ou une prison. Une des missions du cerveau est de rester au service de l'immense potentiel qui sommeille en chacun. Jusqu'où oserons-nous confronter nos propres paradoxes. Oserons-nous rencontrer "l'étranger" en nous ?

Et maintenant pour vous entraîner à formuler vos phrases je vous propose, pour l'exemple, d'accompagner ce jeune étudiant qui projetait de rater son examen. Ce n'était certes pas son désir mais il n'arrivait même pas à imaginer qu'il pourrait réussir. Le métier qu'il avait toujours désiré exercer lui tenait trop à cœur pour qu'il ose y croire. Depuis l'enfance, on lui avait tellement seriné qu'il n'était "bon à rien". Un ami lui avait parlé de "Programmation". Il n'y croyait guère mais il était prêt à tenter l'impossible. Son concours, il l'avait travaillé sans relâche et savait qu'il aurait pu réussir sans les examinateurs qui l'élimineraient – comme ses parents l'auraient fait.

Dix-huit ans, réservé, incapable de rompre la distance avec moi. Mais quand je suis arrivé à le faire rire, c'était gagné. Il m'avait devancé, me racontant pourquoi il ne pourrait jamais réussir. Je ne l'ai pas détrompé. C'était son histoire, pas la mienne. Je vous passe son cheminement au travers des apprentissages proposés et surtout les ruses de son cerveau qui s'accrochait à la seule réalité qu'il connaissait : l'échec.

Quand son mental a cessé de lui jouer des tours et que sa mémoire a fini par lâcher les croyances négatives et chasser les prophéties familiales, il ne s'est plus préoccupé de son concours. Son énergie s'éveillait et avec elle le goût de réussir son désir.

Il s'agit d'une expérience authentique. Et comme les faits datent d'il y a une quinzaine d'années, il y a prescription. Je vous livre donc son prénom : Brice. Bien sûr qu'il a réussi.

C'est au moment où il s'est senti vivre l'être véritable qu'il était – et dans toute sa capacité, qu'il a créé sa première phrase sur le papier.

La deuxième phrase concernait la réussite anticipée de son objectif : le concours. Il a écrit : « je vois mon nom sur la liste des reçus. Je m'entends l'annoncer à mes proches ».

Nous l'avons vu, les troisième et quatrième étapes vont permettre la mise en chantier du programme – jusqu'au terme de la construction. Elles vont gérer tout le processus du nouveau programme à installer. Elles aussi sont inscrites en phrases simples et claires sur lesquelles Brice peut "voyager" en toute sécurité.

Ainsi dans la troisième phrase, il se voit en train de passer ses épreuves, les pieds bien ancrés au sol. Le souffle qui va et vient le garde détendu et présent à lui-même.

Dans la quatrième phrase enfin, il se voit parcourir la liste des reçus. Mais avant même d'y lire son nom il savait qu'il en faisait partie.

La dernière phrase a repris la "phrase-Programme" concernant sa propre valeur.

En Alpha, comme lui, vous repasserez tout le film de votre réussite. Le cerveau l'a enregistré. Vivez-le jour après jour pour un futur proche déjà accompli en visualisation. L'objectif commence à s'incarner dans votre réalité concrète.

Comment allez-vous « pratiquer » ?

- Choisissez une jolie feuille de papier, plutôt un carton souple pour y inscrire vos « phrases-Programme ».
- Vous posez la PREMIERE PHRASE au milieu de la page en lettres majuscules. Les autres, vous les posez loin d'elle et au-dessus.
- Lisez, prononcez lentement la première phrase. Articulez, si vous le pouvez, parlez à haute voix, mais laissez au cerveau le temps d'intégrer. Arrêtez-vous entre les mots habités pour nourrir de leur force dynamique votre être tout entier. Si vous

avez du mal au début à ressentir votre valeur (c'est bien d'elle dont il s'agit dans votre phrase "matrice"). Surtout n'utilisez pas le frein négatif qui ramènerait en arrière. Ne quittez pas l'Intention toute positive qui conditionne la réalisation de votre objectif. Il suffit d'ajouter à la phrase qui parle de vous "avec mes doutes et même si je ne sais pas comment faire". Ensuite, laissez votre Moi intérieur faire son chemin de transformation, à son rythme.

- Passez aux phrases suivantes. Arrêtez-vous entre chacune d'elles pour laisser le temps aux informations de pénétrer en vous. De s'affirmer. Jusqu'à la fin, ne mettez jamais en doute votre réussite finale. Et n'oubliez pas de relier les phrases au geste de la main : du premier au dernier mot.
- A la fin, en accéléré, vous ressentez tout le film de votre réussite.

Nous l'avons dit, de la clarté des phrases – surtout celle qui parle de vous et du ressenti que vous en avez – dépend l'incarnation de votre programme. Il n'y a pas de magie. Laissez le temps à votre cerveau d'ancrer cette nouvelle disquette et la rendre opérationnelle. Et qu'elle manifeste enfin les effets bénéfiques que vous en attendez.

Ah, j'oubliais : pour éviter toute erreur et toute fantaisie, lisez votre texte jusqu'à ce que vous le connaissiez par cœur. Il ne faut pas en changer les mots.

Les cerveaux archaïques ouvrent leurs portes particulièrement le soir quand vous êtes proche du sommeil et le matin au réveil. Prenez le temps d'approfondir la détente dans ces moments favorables à l'immersion dans la relaxation et le ressenti.

Voilà les amis, missions accomplies. Une dernière fois ensemble, faisons lever la lumière en nous. Revenons aux appuis et au souffle. Posez les mains sur votre ventre – où réside le centre énergétique qui nous fonde dans la matière, équilibre nos forces naturelles. Attention ! Trop de légèreté et nous décollons. Une pesanteur exagérée et l'esprit dégringole dans les pieds. Au-dessus de vous, imaginez une boule d'un rouge clair et lumineux. Vous l'attirez dans votre regard et accueillez l'énergie de sa couleur. Sur votre souffle elle vous pénètre. Sentez la chaleur circuler sous vos mains... et vitaliser les énergies physiques dans le corps.

Amenez vos mains au creux de l'estomac, sur le plexus solaire – où vivent vos émotions. Visualisez au-dessus de vous une boule irisée d'une lumière solaire jaune orangée. Par la pensée et le regard dirigez-la dans vos mains. Respirez-la pour en absorber ses richesses. Elle déleste du poids de la peur ou de tout autre sentiment négatif. Rétablit en vous la sérénité.

Et maintenant avec douceur, posez les mains sur le haut de la poitrine : lié aux énergies de la nature, il est un lieu de l'expansion de l'être. Sa couleur se manifeste dans la boule verte. Elle flotte au-dessus de vous, baignée d'un soleil printanier qui la charge d'énergies subtiles.

Dans une pression légère, enserrez votre gorge à gauche et à droite avec le pouce et le médium d'une main. La paume entière couvre la gorge. Recouvrez-la encore de l'autre main. Caressez les cordes vocales où vibrent les sonorités que nous émettons, celles aussi de nos appels et de nos pleurs d'enfant, souvent étouffés ou étranglés.

Captez l'énergie de la boule d'un bleu scintillant, en la respirant. Puis laissez venir à l'intérieur de vos oreilles des vibrations de votre propre parole – comme si vous l'exprimiez au-dehors. Nuancez vos modulations comme celles d'un chant où vous racontez ce que vous avez tu jusque-là. L'air bleu circule et rouvre ce passage étroit par lequel vous êtes en train de vous révéler.

Caressez tout le visage pour le détendre : pouces repliés sur la bouche et le menton, la pulpe des doigts croisés sur les paupières closes. Baignez-le maintenant de pensées aimantes. La beauté émane du rayonnement vital que chacun porte en surabondance. Trois doigts maintenant posés au milieu du front. Au-dessus et entre les sourcils, réside le lieu énergétique qui règne sur le regard intérieur, l'imaginaire et l'intuition. La boule en violet brillant, étincelant se balance devant vos yeux, vibre et pénètre au milieu du front sur votre souffle.

Au-dessus de votre tête, la boule s'est transformée en une couronne d'un blanc doré – qui réunit et fusionne toutes les autres couleurs : vous êtes relié aux forces spirituelles de l'univers, à vos richesses éternelles.

Pensez maintenant paix, bonheur et ressentez-les dans le cœur que vos mains bercent. Sentez l'amour et la compassion circuler dans votre être tout entier... »

La mélancolie tombe avec le jour. Nous allons nous quitter pour plusieurs semaines. Max repart au Chili et s'en réjouit. Pour la première fois depuis longtemps, je regarde Tiago. Je ne lui ai rien offert en échange de ce monde nouveau dont il nous a ouvert les portes. Alors je le prends dans mes bras. Nous n'avons pas gardé beaucoup de temps pour les bagages et la remise en ordre du chalet.

Seule consolation : la date des retrouvailles est fixée avec comme mission de créer notre propre programmation et la faire vivre.

