

ETUDE INDIVIDUELLE DE LA HUITIEME REVELATION

Pratiquez une nouvelle approche de votre entourage

Vous pouvez commencer à faire un usage immédiat du pouvoir de la huitième révélation. Servez-vous des points suivants comme éléments d'orientation tandis que vous mettez en oeuvre ce nouveau comportement. Il n'y a pas de voie directe qui permette de devenir un être humain plein d'énergie, apprenez-donc par vous-même !

Se sentir plein d'énergie

- Commencez votre journée avec l'intention d'être attentif aux éventuels messages.
- Avant de partir de chez vous, prenez cinq ou dix minutes pour vous centrer sur vous-même, vous concentrer sur votre respiration. Imaginez, pendant une ou deux minutes au moins, qu'une lumière vous remplit et émane de vous. Considérez vous comme la partie d'un cercle où l'énergie entre et sort.
- Tout au long de la journée, connectez-vous aussi souvent que possible avec la beauté dans votre environnement.

Donnez de l'énergie aux autres

- Quand vous rencontrez des gens et que vous leur parlez, regardez, au-delà de leur visage de tous les jours, l'éclat de leur essence spirituelle.
- Concentrez votre attention sur leurs qualités uniques. Distinguez la beauté sur leur visage.
- En les écoutant, accordez leur toute votre attention.
- Projetez vers eux de l'énergie quand ils parlent.
- Souvenez-vous que leur Moi supérieur détient un message pour vous et que vous pouvez les aider à le délivrer en les rassasiant d'énergie.

Recevoir des messages

- Écoutez intérieurement toutes les questions ou remarques qui vous viennent à l'esprit et que vous voudriez poser à d'autres... Cela pourrait déclencher un important échange d'informations.
- Si vous vous sentez rempli d'énergie auprès d'une personne, il est probable que vous tenez là un contact important.
- Si vous vous sentez épuisé quand vous êtes avec quelqu'un, réfléchissez à ce que cette relation vous offre. Passez en revue les analyses sur la codépendance et les signes avertisseurs.
- Quels changements constatez-vous dans votre vie ou dans vos relations, à mesure que vous adoptez ces nouveaux comportements ?

Faire face aux mécanismes de domination

Si quelqu'un, dans une conversation, recourt à des tactiques d'*intimidation* à votre égard, refusez de continuer si vous vous sentez menacé. Étant donné les circonstances, il y a peu de chances qu'un message authentique soit transmis. S'il est prêt à vous écouter, demandez lui pourquoi il est en colère et dites lui qu'il vous fait peur. Donnez-lui toute votre attention et cherchez à distinguer la beauté sous-jacente dans sa nature. Ne croyez pas que vous soyez obligé de régler quoi que ce soit pour lui, mais laissez votre intuition vous guider vers l'action la plus utile.

Si quelqu'un utilise une tactique de *Plaintif*, reconnaissez avec sympathie qu'il semble vivre des moments difficiles. Expliquez lui que vous avez l'impression qu'il essaie de vous rendre responsable de sa situation. Ne vous sentez pas obligé de résoudre son problème. Demandez lui ce qu'il pense devoir faire. Aidez le à trouver ses propres réponses avec les ressources à sa disposition. refusez de continuer la conversation si vous sentez que votre énergie vous abandonne !

Si quelqu'un joue le rôle de l'*Interroateur* avec vous, faites-lui savoir que vous avez l'impression d'être sur le banc des accusés, ou d'être constamment surveillé ou critiqué. Expliquez lui qu'il vous est difficile de dialoguer dans ces conditions et que cela ne vous convient pas. Qu'il sache que vous accepteriez volontiers de discuter plus avant, mais que vous aimeriez un changement de ton, ou un autre type de relation. Sachez qu'il agit à partir d'un schéma enraciné dans sa personne pour attirer l'attention et qu'il sent probablement que vous échappez à son contrôle. Si vous êtes vraiment disposé à discuter avec lui dans des conditions différentes, faites-le lui savoir. Sinon, vous devriez refuser de lui parler désormais.

Si quelqu'un joue l'*Indifférent* avec vous, vous n'irez pas très loin si vous l'interrogez pour le rendre plus ouvert et lui communiquer un message ! Vous pouvez cependant lui laisser entendre qu'un échange serait bienvenu entre vous (si c'est le cas), mais que vous sentez qu'il vous fuit. Demandez lui de vous dire comment il se sent et dans quelle mesure il est prêt à se confier à vous. Admettez qu'il a besoin que votre énergie aille vers lui : si vous êtes relié à votre propre source, vous serez probablement capable d'établir une communication. Sinon, il vous faudra peut-être ajourner la discussion.

Les groupes d'affinités

Les groupes déjà existants

Tous ceux d'entre nous qui travaillent déjà avec les techniques de la huitième révélation seront capables d'introduire ces pratiques dans lesquels ils participent habituellement, quels qu'ils soient. Ils pourraient s'agir de sections locales, de groupes d'hommes ou de femmes, d'associations de propriétaires, de clubs de livres, etc... Si vous avez envie d'apporter ces idées dans un groupe ou vous vous trouvez déjà, souvenez-vous que vous pouvez toujours envoyer et recevoir de l'énergie par vous-même, sans essayer de faire du prosélytisme. Au cas où ce serait une bonne initiative - et votre intuition vous guidera en ce domaine -, discutez avec l'animateur de la manière dont vous pensez utiliser ces idées. Laissez le changement se produire de façon aussi naturelle que possible. Si vous savez apprécier les autres, vous serez un bon modèle.

Lancer un groupe de soutien mutuel

Vous avez peut-être envie de lancer un petit groupe pour pratiquer la huitième révélation : laissez alors votre intuition et les coïncidences vous guider vers ceux qui y sont justement prêts. On peut y mettre peu de formes, mais il est utile de fixer un jour de rencontre régulier. De cette façon, les gens peuvent établir leur planning. Par exemple un groupe de six personnes a décidé de se voir un vendredi sur deux pendant un certain temps. Ils changeaient de maison d'accueil chaque fois et étaient convenus de faire un repas rapide avant la séance. Après dîner, ils méditaient ensemble pendant un quart d'heure, en se concentrant sur l'élévation de l'énergie. Puis le participant qui en avait envie pouvait prendre la parole. Ils utilisaient le brainstorming comme méthode pour faire venir au jour les messages sur divers problèmes.

Le grand amour

Si vous avez étudié les révélations, vous allez voir l'amour sous un jour nouveau. Si vous venez de tomber amoureux, ou si vous êtes sur le point de le redevenir, souvenez-vous que vous devez conserver votre source d'énergie personnelle. Sachez apprécier le merveilleux échange d'énergie avec votre partenaire et informez-le que vous faites des efforts particuliers pour avoir des réactions plus conscientes. Lorsque des problèmes de pouvoir se poseront, gardez le contact avec vos propres sentiments et veillez à les exprimer d'une façon tendre. Si vous aimez vraiment cette personne, n'hésitez pas à consulter un conseiller conjugal pour vous aider à clarifier la situation assez tôt, au lieu d'attendre qu'elle se résolve d'elle-même ou qu'elle se complique. Soyez attentif aux messages et aux coïncidences qui vous montreront les étapes suivantes.

Les relations platoniques

Acceptez l'idée de développer des amitiés platoniques plus profondes. Passez un peu de temps avec un ami de l'autre sexe que vous aimeriez connaître davantage. Proposez d'aller quelque part dans la nature, où vous pourriez profiter ensemble de la paix et de la beauté. Racontez à l'autre vos expériences de garçon ou de fille dans vos familles respectives. Si vous aimez écrire votre journal, vous pouvez décrire vos sentiments quand vous êtes avec cet(te) ami(e), reproduire les messages qu'il ou elle vous a délivrés et ce qui vous a surpris à son propos.

Les signes avertisseurs de la codépendance

En évoluant, au début surtout, vous devez sans cesse vous demander sur quoi vous concentrez votre attention, de façon à conserver votre centre spirituel.

Demandez vous :

- Est-ce que je pense sans arrêt à quelqu'un ?
- Est-ce que j'essaie tout le temps d'attirer l'attention d'autrui ?
- Est-ce que j'attire les gens qui ont besoin d'aide ?
- Est-ce que je me sens valorisé quand je résous les problèmes des autres ?
- Est-ce que je minimise mes besoins et mes désirs ?
- Est-ce que je remets souvent mes projets à plus tard ?
- Suis-je toujours en train de vérifier ce que font les autres ?
- Est-ce que la conduite de quelqu'un m'amène à essayer de dominer la situation et à me faire du souci pour ses problèmes ?
- Est-ce que je me sens mal à l'aise à cause de ce que font les autres ?
- Suis-je impliqué dans une lutte de pouvoir avec quelqu'un ?
- Est-ce que je me sens déprimé quand je suis seul ? Est-ce que j'évite de passer beaucoup de temps seul ?
- Puis-je garder une vision claire de mes propres buts ?
- Est-ce que je néglige mes propres coïncidences quand je suis dans une relation, si durable fut-elle, pour ne pas bousculer le statu quo ?

Il n'existe pas de solutions faciles quand on veut se transformer. Si vous sentez qu'une relation, si durable fût-elle, avec un parent, un enfant, une épouse ou un ami, domine votre vie, vous pouvez y mettre bon ordre. Voici quelques exemples d'initiatives à prendre :

- Lire certains livres sur les relations humaines.
- Jouer cartes sur table. Oser s'avouer ses sentiments comme le désespoir, la crainte, la colère, le ressentiment.
- Penser à prendre un peu de temps pour apprendre à vous connaître vous-même.

Si vous êtes marié depuis longtemps, ce pourrait-être une décision très lourde de conséquences. Souvent l'un des époux se livre déjà à des activités à part pour prendre ses distances par rapport à son partenaire. Comme la codépendance est un phénomène complexe, il vaut mieux vivre les changements avec l'aide d'un thérapeute qualifié.

- S'entraîner à séparer son énergie de l'autre. Cela ne signifie pas que vous ne vous occuperez plus de cette personne ni que vous ne l'aimerez plus, mais que vous avez besoin d'apprendre à vous découvrir vous-même pendant un certain temps. Souvenez-vous que vous ne pouvez pas résoudre les problèmes d'autrui ni vivre sa vie.
- Pratiquer les exercices de structuration de l'énergie décrits dans ce livre.
- Commencer à relever les coïncidences qui accompagnent cette nouvelle conscience de vous-même.
- Vous fixer certains buts à vous-même, en commençant de façon modeste.

Pour stopper la codépendance, il vous faut d'abord reconnaître son existence et avoir la volonté de dépasser ses vieilles limites. Mais, pour effectuer la rupture avec des scénarios profondément enracinés, il vaut mieux faire appel à un conseiller ou un thérapeute qualifié. En outre, vous pouvez recevoir un soutien appréciable de groupes d'entraide, fondés sur le modèle des alcooliques anonymes ou des codépendants anonymes.

Être avec les enfants

Aimez et respectez les enfants, traitez les comme des égaux et dites leur la vérité. Si vous n'avez pas d'enfants, demandez-vous si vous aimeriez sincèrement passer du temps avec certains d'entre eux. Si vous le souhaitez vraiment, demandez à l'énergie universelle de vous fournir les occasions adéquates. Vous avez peut-être des amis qui aimeraient partir en week-end seuls si vous acceptiez de jouer le rôle de parent pendant un jour ou deux. Il y a de nombreuses et magnifiques associations prêtes à accueillir un adulte décidé à offrir bénévolement et régulièrement un peu de son temps.