

Le désir, du piège à la liberté

Choisissez un désir que vous avez. Quelque chose qui a du sens, de l'importance pour vous. Ce peut être aussi un désir que vous avez mis aux oubliettes car trop inaccessible.

Ce rêve n'est jamais qu'un symbole. C'est la forme sous laquelle il se présente à vous qui est inaccessible. Mais ce rêve est porteur de cette expérience que vous avez envie d'explorer. Alors n'hésitez pas, prenez-le...

Vous pouvez le faire seul(e). Dans ce cas, écrivez clairement les questions sur une feuille de papier que vous placez en face de vous pour ne pas avoir à penser. Asseyez-vous confortablement sans croiser les jambes ni les bras. Détendez-vous le plus possible en prenant quelques grandes inspirations par le nez et en expirant doucement par la bouche.

Vous pouvez le faire aussi avec une personne qui va vous poser les questions. Cette personne doit être neutre et sans jugement. Elle ne doit pas chercher à vous aider, vous souffler des réponses par exemple. Elle se limite à vous poser les questions. Vous vous asseyez l'un(e) en face de l'autre, sans croiser les jambes ni les bras. Vous vous détendez...

Et commencez.

- **Qu'est-ce que je veux ?...**
- **Comment puis-je l'obtenir ?...**
- **Quelle expérience est-ce que je recherche ?...**

Déclinez ces trois questions et répondez-y jusqu'à ce qu'aucune nouvelle expérience n'émerge plus dans votre esprit.

Ne forcez rien. Si aucune réponse ne vient, laissez-comme ça et reprenez une autre fois. Vous verrez que le seul fait d'avoir posé la question fait venir la réponse, peut-être pas dans l'instant, mais elle viendra peut-être au moment où vous vous y attendrez le moins. En revanche veillez à poser régulièrement votre attention sur la question restée sans réponse. Nous ne connaissons pas de question qui ne trouve pas de réponse quand on les pose sincèrement.

Cette simple façon d'utiliser nos désirs est un gage de mieux être en ce sens qu'elle nous met en contact avec notre essence. C'est aussi une clé pour l'humanité qui peut ainsi se libérer de l'illusion que le bonheur se trouve dans le toujours plus, mieux ou différent.