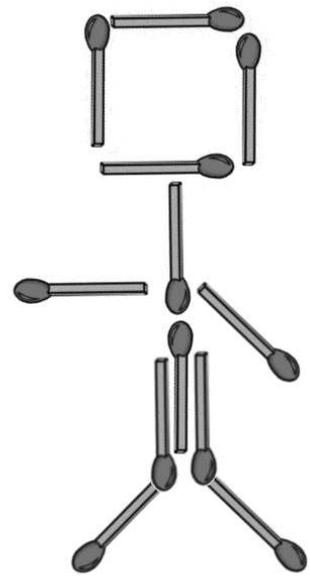


Les petits bonshommes allumettes.

Cet exercice intitulé « les petits bonshommes allumettes » C'est un beau cadeau de Jacques Martel auteur de « le grand dictionnaire des malaises et des maladies » et « Atma, le pouvoir de l'amour ».

But de l'exercice :

Il s'agit d'un très bel exercice de guérison, simple, facile à réaliser, en auto guérison qui vous aide à couper ces liens inconscients. Il peut s'agir de liens envers des personnes mais aussi envers d'autres « objets » représentés sous formes duelles. Matériel / Spirituel ; Maladie / santé ; Joie / tristesse ; Ying /Yang ;



Vous pouvez l'utiliser pour vous-même, le faire en groupe, et aussi le partager. Comme nous sommes tous interconnectés « inter-être », en nous guérissant nous-mêmes, nous participons et facilitons la guérison de l'ensemble des Etres humains.

Tout au long de notre vie nous sommes au contact avec de multiples émotions plus ou moins intenses, réagissant continuellement à chaque expérience que présente la vie. Une image, un objet, une rencontre, une pensée, un souvenir même génèrent immédiatement une émotion.

Ces réactions sont comme des révélateurs, nous indiquant où l'on en est, ils mettent en lumière nos attachements inconscients, histoires irrésolues, ressentiments et colères cachées.

Ces histoires dans notre inconscient créent des liens, nous maintenant dépendants de prisons virtuelles, dans un état de séparation, nous éloignant d'une relation vraie possible.

Au Sujet de l'amour :

L'amour véritable Amour est différent de l'attachement. « Je t'aime tu es libre » une phrase si simple, et si compliquée à accepter. En effet, si l'Amour est sagesse et liberté, l'attachement, quant à lui, me met dans une position qui consiste à vouloir (consciemment ou inconsciemment) contrôler autrui ou une situation. Ce sentiment d'attachement a pour effet d'empêcher l'énergie de couler librement. L'origine de l'attachement est souvent liée à la peur : Peur de la mort ; Peur de la pauvreté ; Peur de la critique ; Peur de vieillir ; Peur de la maladie ; Peur de perdre l'amour de quelqu'un à notre égard.

L'hypothèse plus technique :

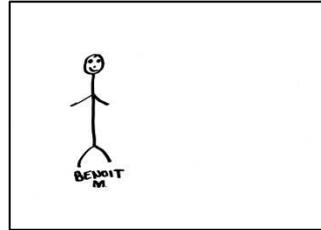
Cette technique fait appel à notre subconscient qui retient à 90% ce qui est écrit et dessiné. De plus, le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est réel, imaginaire virtuel ou symbolique. Il prend les informations comme étant réelles et agit en conséquence. Cette technique n'a pas pour but de me couper d'une personne ou d'une situation, mais seulement de me couper de l'attachement que j'ai envers elle. L'Amour que j'éprouve reste toujours le même et sera même renforcé avec cet exercice.

L'exercice pratique :

Prenez une feuille de papier et un crayon et une paire de ciseaux.

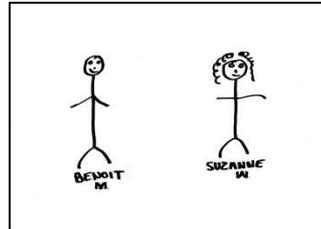
Dessinez-vous et indiquez votre prénom et la première lettre du nom de famille. *La structure en fil de fer nous rappelle les allumettes, c'est de cela que s'est inspiré l'auteur.*
Exemple : Benoit M.

1



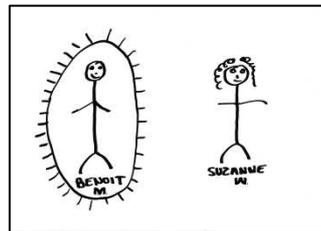
Dessinez la personne de votre choix et indiquez son prénom. *Une personne ou une situation qui est dans ce cas remplacée par un rectangle de la taille humaine.*
Exemple : Suzanne W.

2



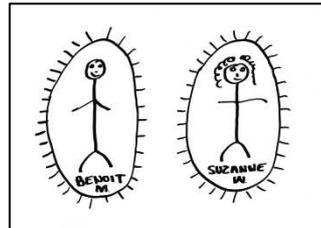
Entourez-vous d'un halo de Lumière. *Le cercle représente la personne de manière unique, un rond seul pourrait isoler la personne. Il s'agit d'un être de lumière.*

3



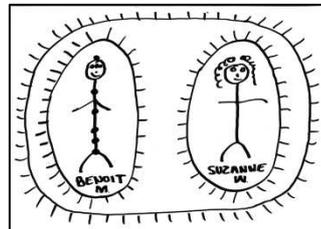
Entourez la personne d'un halo de Lumière. *Ce halo de lumière peut représenter le corps subtil des êtres vivants et vibrants que nous sommes.*

4



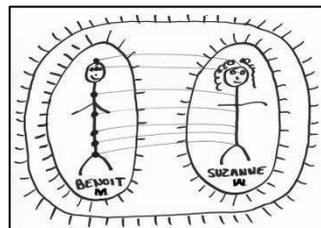
Entourez les deux personnes d'un halo de Lumière. *Le grand cercle lumineux représente l'interaction qui existe entre ces deux énergies.*

5



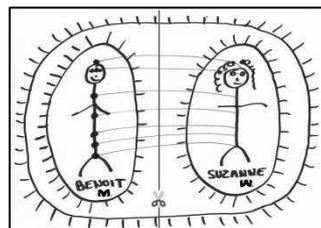
Reliez les deux personnes au niveau des chakras. *Il y a 7 lignes de connections à représenter sur le dessin. Chaque point de départ se connecte au même niveau sur la partie opposée.*

6



Coupez la feuille du dessin ainsi terminée, de manière à rompre les lignes d'attachement. *Je coupe aux ciseaux, symboliquement, les attachements qui relient la fonction définie pendant mon expérience.*

7



Ce travail peut être fait de manière ludique, ou en mettant plus ou moins de conscience sur ce qui se passe dans mon corps lors de la mise en forme du dessin, et aussi lors de la coupure de liens. L'effet ressenti pourra-t-il être une piste de prise de conscience sur mon propre fonctionnement ?