

Technique d'intensification des souvenirs

[Art of Empowered Remembering]

© 2002 By Rawn Clark
Traduction © 2003 By Pierre

Je souhaite, avec ce court essai, vous faire connaître une technique que j'ai trouvé être d'une grande aide, en ce qui concerne le travail de la transformation de soi. J'ai appellé ceci "Art of Empowered Remembering". [technique d'intensification des souvenirs]

Ma première expérience avec cette technique remonte à l'âge de six ans, alors que ma famille conduisait pour rendre visite à mes grands-parents paternels. J'aimais beaucoup mes grands-parents et je savais au plus profond de moi qu'ils m'aimaient de la même façon. La pensée d'aller les voir était toujours réconfortante. Nous conduisions toujours, le long du chemin, en passant près de plusieurs vergers remplis de noisetiers, d'arbres fruitiers. Si vous avez déjà conduit au moins une fois près d'un verger, vous connaissez l'effet presque hypnotique dû au fait de passer de rangées en rangées d'arbres, parfaitement alignés. Chaque rangée est comme un tunnel sans fin s'étendant jusqu'à l'infini, qui, à l'âge de six ans, recelait en lui-même un mystère :)

Pendant que je regardais à ce jeu de perspectives Escher-esque près de moi, je pensais à la visite anticipée chez mes grands-parents et fut rempli d'une merveilleuse sensation de chaleur et de sécurité. Je décidai de TOUJOURS me rappeler de cette expérience. Comme par instinct, j'ai commencé à prendre des notes attentives de tous les détails du moment. Je notais tous les détails de ce que je pensais, ressentais et voyais, et décida de les garder dans ma mémoire pour le restant de mes jours.

Certains enfants ont une "couverture de sécurité", mais moi j'avais ma mémoire de sécurité à la place. ;-) Depuis ce jour là, je retiens cette mémoire avec une stupéfiante clareté visuelle, émotionnelle et mentale. Au cours de ces nombreuses années, à chaque fois que j'en avais besoin de ce sentiment d'amour inconditionnel, tout ce que j'avais à faire était de me rappeler ce moment et j'étais recouvert de sa chaleur.

Au cours des années suivantes, j'en suis venu à développer une bibliothèque complète de ces sortes de souvenirs intensifiés. Chacun d'eux est un moment qui détient une signification personnelle d'une certaine sorte. Je garde en mémoire le moment où je me suis tenu pour la première fois au pied du Mont Shasta; le moment où j'ai rencontré ma première "sainte" personne; le moment passé à méditer auprès d'un ruisseau aimé; le moment où je me tenais au dessus de "Angel's Landing", au parc national Zion dans l'Utah; et ainsi de suite. J'ai souvent extrait de cette base de mémoire, à chaque fois que j'en avais besoin d'un état mental ou émotionnel que le souvenir représentait.

Par exemple, quand je dois affronter une peur, je me rappelle le moment où j'ai surpassé ma peur intérieure de la hauteur et ma peur de chuter, alors que je grimpais le traître et étroit chemin vers l'extrémité d'Angel's Landing, et je suis alors rempli de la certitude que je *peux* dépasser ma peur. ;-) Ou, me tenant au milieu d'une ville de béton avec tout son bruit, sa pollution de l'air, sa pollution psychique, me sentant déconnecté du pouvoir

fondamental de la nature vivante, j'en appelle au souvenir de me tenir devant le terrible et puissant Mont Shasta et je suis connecté à nouveau avec la Terre bénie. Ou, quand je m'allonge pour dormir avec l'esprit rempli de pensées, je retourne au souvenir d'être assis en lotus sur la rive du Mill Creek, paisible et serein, avec seulement le son des murmures de l'eau et du chant des oiseaux, et je m'endors rapidement. :) Ou, quand je suis frustré dans mon travail d'initiation, je retrouve le souvenir de la rencontre avec ma première réelle sainte personne et prends des forces en reprenant conscience d'où le Travail mène . . .

Quand j'ai commencé le travail de Bardon sur les miroirs du psychisme et la transformation de mon propre caractère, j'ai décidé d'utiliser le même "Art of..." qui m'a si bien servi depuis la tendre enfance. A travers l'expérimentation, j'ai rapidement trouvé les applications suivantes au travail de la transformation du caractère:

Durant ma période d'introspection qui aboutit aux deux moitiés du miroir du psychisme, j'en suis venu à réaliser que pour chaque aspect négatif, il existait au moins un moment où je me suis comporté à l'inverse, de façon positive. J'ai décidé d'utiliser ma mémoire de ces moments là comme modèles pour le comportement positif, qui agirait contre et éventuellement remplacerait le trait de caractère négatif correspondant.

Au début, tout ce que j'avais à travailler à cet égard, étaient les fréquents souvenirs vagues de ces exemples où j'avais changé le trait de caractère négatif, en positif.

Etant donné l'imprécision de certaines de ces mémoires, ma première tâche était de les renforcer en méditant sur elles (exercice d'explicitation) et en faisant de mon mieux pour me rappeler autant de détails que possible. Je me concentrerais sur les trois aspects primaires à se rappeler -- ce que j'avais 1) pensé, 2) ressenti et 3) physiquement ressenti (vu/entendu/senti). En d'autres termes, l'expérience de mes trois corps (mental, astral et physique) dans ce moment passé. Ceci a eu l'effet de renforcer même la mémoire la plus vague, assez suffisamment pour mon but.

Avec cet outil initial en main, chaque fois que l'habituel trait négatif apparaissait, j'en appellais immédiatement au souvenir positif et copiait consciemment mon comportement sur celui du succès passé. L'appel de ce souvenir positif m'a aidé à reprendre le même état d'esprit et le même état émotif qui m'a, dans le passé, permis de changer le cœur même de ce trait négatif, d'une façon positive. J'ai immédiatement découvert que c'était une tactique TRÈS utile.

Cependant, j'ai également découvert que lorsque ces souvenirs sont renforcés longtemps après qu'ils aient été produits, leur puissance n'est pas la même que les souvenirs qui ont été renforcés au moment où ils se produisaient. Manifestement, ces souvenirs devaient être mis à jour. Ainsi j'ai décidé de substituer ce vieux souvenir intensifié après-coup, par un nouveau souvenir intensifié au moment où il a eu lieu.

Dans le but de générer ce nouveau souvenir, j'ai continué à utiliser cette technique qui consiste à utiliser l'ancien souvenir comme modèle de comportement. Ensuite, la

première fois que j'ai réussi à manifester réellement le comportement positif, j'utilisais la technique d'intensification d'un souvenir sur cette expérience et gardai *ce* moment comme nouveau modèle. Au moment du succès, je me concentrais de façon intensive sur ce que je pensais, ressentais, et sentais physiquement, et imprimai l'expérience dans ma mémoire avec toute ma volonté.

Ceci a eu pour résultat de rendre bien plus puissant et utile les souvenirs-exemples qui m'ont aidé à arriver très rapidement de façon permanente à transformer le trait de caractère négatif. Mon expérience dans cette technique à cet égard, m'a fait découvrir à quel point garder les souvenirs du succès pouvait être bénéfique.

En poursuivant les exercices du CVIM, il est naturel que l'étudiant expérimente un étonnant succès un jour, suivi par peu ou pas du tout de réussite avec le même exercice le jour suivant. Cela devient un processus de réclamation du succès original et est souvent une expérience frustrante et décourageante. La raison pour laquelle ceci a lieu est que le corps de l'étudiant doit s'accoutumer à chaque nouvelle capacité atteinte. En d'autres termes, poursuivre les exercices change la structure astrale-mentale de l'étudiant et cette sorte de changement à sa propre allure.

Ce que j'ai découvert était qu'en appliquant la technique à l'expérience du succès initial, j'étais capable d'accélérer de manière significative le processus naturel d'acclimatation dans les trois corps. Voici la raison pour laquelle cette technique nécessite une intense attention et rétention des détails de chacun des trois corps au moment d'occurrence de la réussite. Essentiellement, cela crée un modèle vibratoire du souvenir qui, en étant rappelé, a l'effet d'imprimer la vibration sur les trois corps au moment du rappel. En d'autres mots, quand je rappelle un souvenir amplifié d'un moment de réussite, mon corps mental, astral et physique adopte naturellement (i.e commence à entrer en résonnance avec) la vibration du souvenir. C'est une douce transformation, comme l'eau qui imbibe une éponge sèche, ce qui facilite la transition des trois corps vers le nouvel état que nécessite cette nouvelle capacité.

La première fois que j'ai employé cette technique j'ai été stupéfait de voir à quel point ça m'aidait ! A vraiment court terme, cette pratique élimine virtuellement la frustration d'aller en avant et en arrière entre le succès un jour et l'échec le jour suivant. Il en résulte une progression plus régulière.

Voici la technique appliquée, pour réussir facilement.

- 1) Travaillez autant que vous le pouvez pour arriver au premier réel succès de l'exercice. Il n'y a aucun moyen de contourner cette étape! ;-)
- 2) Au moment de ce premier réel succès, utilisez cette technique; Prenez des notes avec BEAUCOUP d'attention des détails de votre état mental, votre état émotionnel et votre état physique. Savourez le moment et gravez ces détails *avec toute votre volonté* dans votre mémoire.

3) Après avoir terminé votre exercice couronné de succès, rappellez le souvenir pour la première fois. Mettez clairement les choses au point et savourez le pendant quelques instants. Puis relâchez-le et vaquez à vos occupations. Rappeler le souvenir pour la première fois, si tôt après sa formation, augmentera votre capacité à le rappeler dans le futur.

4) Juste avant de vous engager dans le dit exercice la fois suivante, rappellez le souvenir de votre succès passé. Gardez-le et savourez-le pendant quelques secondes, laissant vos trois corps s'ajuster à sa vibration. Ensuite commencez l'exercice, en gravant ce nouveau souvenir du succès si nécessaire.

5) Chaque fois que vous réussissez cet exercice, ajoutez l'expérience à votre mémoire modèles-de-succès. Ceci intensifiera le souvenir et augmentera son effet sur l'acclimatation de vos trois corps.

6) Pour les exercices dans lesquels les progrès sont particulièrement lents et qui requièrent une acclimatation très significative de la part de votre triple corps, je suggère que la nuit, just avant de s'endormir, vous rappeliez à vous les souvenirs et les savouriez pour un petit instant. Ca fonctionne d'une manière similaire à la technique d'auto-suggestion de Bardon (i.e., ça influence le subconscient), tout en acclimatant vos trois corps à la vibration nécessaire.

Un souvenir "amplifié" de réussite peut être cultivé en batterie astrale-mentale qui peut être TRES, TRES, TRES bénéfique pour développer les rituels par les doigts et les choses semblables. Par exemple, si vous avez cultivé les souvenirs de tous vos succès en accumulant et condensant l'élément Feu, tout ce dont vous aurez besoin de faire est d'associer le mouvement d'un doigt au souvenir. Le mouvement pré-déterminé du doigt enflammera le souvenir-Feu et toute la puissance de tous les succès sera "à portée de doigt". Il est ensuite TRES facile d'accumuler, condenser et projeter l'élément Feu instantanément. Cet ajout à l' "Art of Empowered Remembrance" pour la création de rituels par les doigts, écourtant grandement le temps nécessaire pour atteindre le point où l'effet apparaît instantanément avec le mouvement du doigt.

Au long des années que j'ai activement utilisé cette technique, je l'ai découvert un nombre incalculable d'applications. Cela m'a bien servi. Ça a enrichi ma vie en général et a été un véritable compagnon dans mon travail d'initiation.

Dans cet essai, j'ai listé seulement quatre des "mille-et-une" applications que j'ai découvertes jusqu'à maintenant. Chacune de ces quatre, se ramifie dans un nombre sans fin d'autres possibilités, la majorité étant TRES utile et bénéfique. Je vous recommande cette technique pour intensifier les souvenirs et espère que mes mots vous auront stimulé pour expérimenter et découvrir les 997 possibilités restantes! ;-)