

## **LA DESORIENTATION ET LE GUIDE INTERIEUR**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

C'est une des trois brèves expériences d'exercice avec le guide intérieur. Le but de ce travail est l'utilisation du mécanisme du guide en tant qu'ordonnateur de problèmes et de solutions.

### **Expérience guidée**

Mes activités journalières sont terminées. Je retourne chez moi comme d'habitude.

Je suis arrivé. Je me trouve seul dans ma chambre. Je me sens abattu.

Je vis une situation difficile, qui ne peut durer. Je dois prendre une décision, mais je ne sais pas exactement laquelle. (\*)

Je vais jusqu'à un miroir et je contemple mon visage fatigué. Je pense à mon guide intérieur comme s'il était une personne. Me concentrant sur ma propre image, je dis : «Oh guide, que me conseilles-tu dans cette situation?» Immédiatement, je tâche de bien saisir quel est le problème que je dois résoudre. (\*)

J'observe que mon image commence à s'évanouir tandis que le miroir s'obscurcit. Peu de temps après, je vois un luminaire qui se déplace dans le fond et apparaissent alors les personnes et les situations liées à mon problème. (\*)

Soudain j'entends une voix qui m'explique les difficultés. Dans le fond du miroir, je vois le guide qui m'indique la direction que je dois prendre. (\*)

Le miroir s'éclaircit et me renvoie de nouveau l'image de mon visage. Je me trouve réconforté et je ressens en mon fort intérieur, le début de la solution du problème. (\*)

### **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

### **Recommandation**

La «réponse» du guide peut apparaître comme une scène plus ou moins réelle ; comme une allégorie qui requiert interprétation ; comme une attitude du guide lui-même ; comme une explication donnée verbalement, ou comme une simple sensation intérieure difficile à définir. Dans les cas plus confus, la répétition de l'expérience peut améliorer la «réponse». De toute manière, la «réponse» surgira avec plus de précision si le problème a été, au préalable, formulé avec clarté. C'est ainsi qu'une répétition appropriée de l'expérience partira de l'intention d'une bonne explication du problème que l'on désire résoudre.