

L'imagination (2)

Dans le billet [précédent](#), je vous invitais à sentir, à prendre conscience, à voir ou entendre la réalité du monde imaginaire et le pouvoir de cette réalité sur nos vies, si nous laissons les pensées et émotions errer à leur guise.

Cette semaine, je vous partage une clé que j'utilise régulièrement pour dompter ce cheval fou que peut être l'imagination.

La visualisation est une technique régulièrement proposée comme outil d'aide à la réalisation d'un désir, à l'amélioration d'une technique (sportive ou autre) ou pour faciliter un processus créatif.

Cependant, j'ai souvent observé que la visualisation déploie pleinement son pouvoir, qu'elle facilite la réalisation d'un désir et la mise en mouvement vers ce désir si nous sommes pleinement attentifs aux **RESSENTIS provoqués par cette visualisation du désir réalisé**. Ces émotions, ces ressentis sont bien réels lorsque je visualise une chose comme si elle était déjà réalisée, même si cette chose n'est pas encore présente dans ma vie physique : je peux sentir physiquement ou émotionnellement une sorte de vibration, d'énergie qui traverse mes veines, me fait me sentir ému, excite mes muscles, me donne « les papillons dans le ventre », etc.

L'autre avantage constaté lors de cette attention aux ressentis dans cette phase de rêve éveillé est la précieuse indication fournie alors quant à la pertinence de mon désir pour mon être profond : un ressenti désagréable, des émotions « mal-saines » m'indiqueront que ce désir n'est pas « bon » pour moi à cet instant (et qu'il m'est souvent suggéré ou dicté par des sources extérieures à moi). Cette écoute peut être subtile et nécessiter de l'entraînement pour entendre/sentir l'émotion la plus épurée possible des filtres de mon mental: par exemple une première émotion inconfortable de peur peut cacher une excitation très forte m'indiquant que ce désir m'attire, bien au-delà des barrières que j'érige autour de moi.

Associée à une visualisation régulière de ces désirs profonds, le fait de **croire** avec confiance que la Vie va vous amener les situations, les circonstances, les personnes qui vous permettront de manifester sur le plan physique ce désir si important pour vous. Et alors, de pouvoir simplement continuer à ressentir les émotions ou ressentis déjà éprouvés dans votre visualisation.

Et il sera peut-être également judicieux d'être attentifs à la fréquentation de ces personnes « mangeuses de rêves » qui sauront saborder la belle énergie créatrice que vous mettez en mouvement.

J'ai la chance d'avoir souvent expérimenté ce processus et son pouvoir créatif. Je trouve ce processus particulièrement utile pour modifier des trajectoires de Vie. Et, si vous n'êtes pas habitué à l'utiliser, il peut être utile de commencer à l'exercer sur des désirs relativement « petits ».

Je conclus en faisant l'hypothèse que l'humanité évolue dans une importante phase de mutation; et que dans cette phase, il nous est nécessaire d'imaginer d'autres futurs, d'autres modes de vie, d'autres réalités. Pour répondre à cette hypothèse, l'imagination la plus pure possible est une solution qui me semble intéressante à explorer et à nourrir régulièrement plus que de ne pas l'écouter ou de la « casser » régulièrement par notre « réalisme », par ces petites voix intérieures qui nous disent : « c'est faux », « ce n'est pas possible », « il faut arrêter de rêver », « que vont dire les gens », etc.

Et vous, rêvez-vous ? Et portez-vous une attention aux émotions et ressentis associés à ces rêves ?

Jean-Pierre Rey, le 1^{er} mars 2015