

# VOYAGE DANS LES VIES ANTÉRIEURES



Christian Tal Schaller est diplômé de la faculté de médecine de Genève. Ostéopathe, naturopathe, homéopathe, acupuncteur, chamane et psychothérapeute, il est un expert reconnu de la médecine alternative. Pionnier de la santé, penseur avant-gardiste, conférencier et écrivain, il a publié de très nombreux ouvrages sur la spiritualité et la santé holistique. Il est marié à Johanne Razanamahay-Schaller, psychothérapeute. Johanne parcourt le monde à ses cotés pour enseigner les techniques de santé issues des traditions anciennes et des recherches les plus récentes en psycho-neuro-immunologie. Elle est également l'auteure d'une dizaine d'ouvrages.

Le texte ci-dessous vient de sa méthode de voyage dans les vies antérieures.

Allongez-vous, veillez à ce que rien ne vous serre (ceinture, soutien-gorge). Étirez-vous profondément. Bâillez, soupirez, grognez, balancez la tête de gauche à droite, faites des grimaces, laissez vos yeux s'étirer ainsi que tous les muscles du visage.

Laissez sortir des sons pour détendre votre gorge. Avec les mains, faites le geste des marionnettes en les tournant de gauche à droite et de droite à gauche le plus vite possible pour harmoniser vos hémisphères cérébraux. Respirez maintenant profondément. Expirez tout d'abord en laissant partir dans le divan et dans le sol toutes les tensions de votre corps. Inspirez profondément en vous remplissant de bien-être, de calme et de détente. À l'expiration, laissez ce bien-être couler dans tout votre corps. Faites cela plusieurs fois de suite. L'air entre et sort de vos poumons sans que vous n'ayez d'effort à faire. Sentez comme c'est bon de sentir cette respiration, d'y être attentif en abandonnant tout effort volontaire. Sentez que vous vous enfoncez dans la détente. Votre corps est de plus en plus confortable, tous vos muscles sont relâchés. Imaginez maintenant une cascade de lumière dorée qui coule sur votre tête et la remplit. Cette lumière détend les muscles du cuir chevelu, les yeux, le visage, la bouche, la langue et la gorge. Elle coule dans le cou et la nuque, remplit les épaules et les bras, jusqu'au bout des doigts. La lumière dorée apporte détente et bien-être dans tout le thorax, le ventre, le dos, les fesses, les organes sexuels, les cuisses, les jambes et les pieds... Pendant que votre corps se repose et se régénère, avec votre conscience, donnez-vous la permission de quitter votre corps pour voyager, rêver et imaginer. Ne faites aucun effort, mais laissez venir les images, les sensations et les perceptions, dans une attitude de jeu, de facilité, de souplesse, comme un enfant qui s'amuse. Vous voyez un petit nuage rose qui s'approche de vous. Il est moelleux et confortable. Il vous invite à monter sur son dos pour voyager. À peine êtes-vous installé sur ce nuage qu'il se met à voler par-dessus les villes et les villages, les rivières et les lacs, les plaines et les montagnes...

Bientôt le nuage commence à descendre sur une plage sur laquelle il vous dépose. Approchez-vous de l'eau et sentez

sa fraîcheur autour de vos pieds. Vous découvrez que là, tout près de vous, se trouve un bateau. Vous montez à bord. Une troupe de dauphins rieurs vient vous rendre visite. Ils nagent autour du bateau, en faisant des bonds hors de l'eau. Leur bonheur est si communicatif que vous ne résistez pas à l'envie de sauter dans l'eau pour nager et jouer avec eux. Ensuite, vous remontez sur le bateau, qui vous entraîne vers une île. C'est une île magnifique, avec une végétation luxuriante. Vous accostez sur la plage et vous vous promenez sur l'île. C'est votre île.

Vous trouvez bientôt un endroit propice, un lieu de sécurité pour y construire votre maison ... Dans cette maison, il y a une chambre à coucher avec un lit sur lequel vous vous allongez et vous endormez. Pendant que votre corps se repose, vous observez, avec votre conscience, qu'un rayon de lumière s'est posé sur votre cœur. Sans hésiter, vous entrez dans ce rayon de lumière et vous commencez à monter. Vous vous élevez dans ce rayon de lumière, vous montez à la vitesse de la pensée. Vous êtes de plus en plus libre et de plus en plus léger. Bientôt vous arrivez dans un lieu magique, magnifique, le jardin du cœur... Suivez maintenant le sentier qui mène vers la rivière du jardin du cœur. L'eau qui coule est fraîche et cristalline. Prenez-en dans le creux de la main pour en boire et sentez la vitalité de cette eau régénérer toutes vos cellules. Plongez maintenant tout entier dans la rivière pour sentir l'eau tout autour de vous et percevoir votre unité avec l'élément liquide. En vous et autour de vous, tout est fluide, tout coule, vous ne faites qu'un avec la rivière. Sortez maintenant de l'eau, et laissez le soleil vous sécher. Sur la branche d'un arbre, une tunique blanche, d'un tissu soyeux et léger, est posée. Prenez-la et enfilez-la.

*(Ce passage symbolise le retour dans le corps précédent)*

Maintenant, dans le jardin du cœur revêtu de votre tunique blanche, sentez la présence de vos guides spirituels, de votre ange gardien et de vos alliés des mondes de lumière. Ils vous soutiennent sur votre chemin de vie. Ils l'ont toujours fait et le feront toujours. Vous pouvez compter sur eux. Donnez-leur tous vos soucis et vos peines, et recevez leur amour, leur sagesse et leurs forces de guérison. Donnez-vous la permission de recevoir tout ce qui est bon pour vous, en abondance. Recevez comme un enfant au cœur pur, avec simplicité et confiance. Nourri par toutes ces énergies d'amour inconditionnel, envoyez depuis votre cœur un rayon de lumière vers une ou plusieurs personnes que vous connaissez et qui ont besoin d'aide. Laissez couler votre amour et remarquez que plus vous en donnez, plus vous en recevez... Vous êtes prêt maintenant à quitter le jardin du cœur en sachant que vous pourrez y revenir aussi souvent que vous le voudrez. Recommencez à monter dans le rayon de lumière. Vous allez de plus en plus haut, de plus en plus facilement; de plus en plus librement. Vous montez, vous montez encore jusqu'à ce que vous arriviez à la source même de la lumière. Vous voyez cette lumière, vous entrez en elle, vous devenez lumière. Sentez la paix et la puissance de cette lumière. Vous êtes prêt maintenant à recevoir une épée de lumière. Avec elle, vous pouvez apporter de la lumière partout où vous irez, transformer toutes les situations et percer tous les obstacles.

Commencez maintenant le voyage de retour vers la terre. Vous l'apercevez tout d'abord comme une petite bille dans l'espace. Elle grossit, devient comme une orange, grossit encore et encore ... lorsque vous êtes à la distance d'un satellite qui tourne autour de la terre, arrêtez-vous un instant pour regarder la planète. Pointez vers elle votre épée de lumière et envoyez-lui, tel un rayon laser, un faisceau de lumière. Voyez la planète s'illuminer, devenir un lieu de paix et de joie. Continuez à vous approcher d'elle. Vous voyez la maison dans laquelle nous nous trouvons. Vous voyez maintenant votre corps allongé sur ce divan. Arrêtez-vous un instant pour envoyer, avec votre épée de lumière, un faisceau de lumière vers votre corps, ce corps qui vous permet de vivre sur terre. Et voyez-le s'illuminer. Santé, bien-être et vitalité le remplissent et vous êtes plein de gratitude pour tout ce que ce corps fait pour vous. Entrez maintenant dans ce corps et sentez comme il est confortable et agréable. Vous êtes en sécurité, prêt pour descendre maintenant dans le tunnel du temps. Vous avez votre épée de lumière à la main. Elle vous apporte lumière et sécurité en toutes circonstances. Vous allez maintenant passer à travers le tunnel du temps pour aller jusqu'à une situation du passé qui est prête à être vue, comprise et guérie. Faites confiance, vous êtes guidé par votre moi supérieur.

Quand vous aurez atteint la situation en question, décrivez la-moi :

*(À ce stade, le thérapeute effectue un travail de dédramatisation de la situation traumatique, ou propose un nouveau scénario plus positif. Une fois le travail effectué, le thérapeute guide son patient vers le retour)*

Vous allez à présent reprendre le tunnel du temps et revenir à votre incarnation actuelle. Vous êtes toujours armé de votre épée de lumière. Elle vous protège et votre guide vous ramène vers le ici et maintenant. Vous rejoignez progressivement votre corps et en reprenez pleine possession. Étirez-vous et rouvrez les yeux. Vous pourrez vous lever

dès que vous en sentirez la possibilité.

Ce texte peut bien-entendu être un peu adapté. Il s'agit d'emmener son patient dans un niveau de conscience différent de la réalité.