

**(Méthode Aurelio Mejía)**  
**La régression, une thérapie surprenante**  
**Avril 2018**



**C'est une méthode qui combine l'hypnose Ericksonienne avec la dynamique du pardon et de la spiritualité pour obtenir des changements de comportement et de soulagement chez le client (Patient). C'est un outil psychologique dans le traitement des phobies, des peurs, de la tristesse, des angoisses, de l'anorexie, de la boulimie, la basse estime de soi, de l'insécurité, des complexes, de la migraine, de l'obésité, des obsessions, des allergies et des addictions...**

**QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ET QUI EST HYPNOTISABLE ?**

L'hypnose est l'état d'assouplissement ou de somnolence similaire à celui du sommeil, dans lequel nous sommes conscients de ce qui arrive. Nous écoutons les bruits, nous pouvons ouvrir les yeux et marcher. Nous décidons quoi dire, et nous pouvons sortir de l'état hypnotique quand nous le voulons.

Nous pouvons :

- nous souvenir des événements oubliés,
- reprogrammer des comportements,
- renforcer des ressources et des facultés pour soulager et pour calmer des douleurs.

C'est l'outil le plus rapide et le plus efficace de la psychologie pour traiter les perturbations de la santé émotionnelle car elle permet de détourner le sujet du problème pour le focaliser sur la solution.

Elle peut aussi être utilisée comme divertissement dans le spectacle.

**Personne ne peut être hypnotisé contre sa volonté.**

Durant l'hypnose, le sujet est maître de lui-même. Il fait seulement ce qu'il accepte de faire. En général, à mesure que le thérapeute lui demande de se rappeler de la cause d'un symptôme déterminé, il perçoit une sensation, une image ou une pensée qui est d'une certaine manière en lien avec le sujet traité.

Alors, peu à peu, on va l'accompagner vers une transe de plus en plus profonde, en essayant de faire en sorte qu'il n'analyse pas consciemment ce qu'il dit.

**Les personnes très rationnelles ont des résistances vis-à-vis de l'hypnose**, ou bien celles qui attendent "d'être connectées". Elles sont anxieuses de savoir à quel moment elles seront hypnotisées, ou bien elles veulent être endormies par un coup de baguette magique et se réveiller toutes neuves : sans peurs, sans ressentiments et guéries de tous leurs maux et dépendances.

D'autres aussi, en quête de voyages peuvent éprouver certaines difficultés. Il y a aussi les personnes qui arrivent à la thérapie accompagnées de quelqu'un à qui elles ne veulent pas confier ses secrets (car elles

sont impatientes de voyager ou celles qui ont un rendez-vous juste après peuvent aussi rencontrer de difficultés.

**Les enfants très agités, les adultes d'âge avancé et ceux qui ont un désordre ou un retard mental sont presque impossibles à hypnotiser.**

Parce qu'ils sont très dispersés mentalement et l'hypnothérapeute n'arrive pas à les concentrer sur un sujet en particulier. Il en est aussi de même pour ceux qui sont sous l'influence de l'alcool ou de la drogue.

**Personne ne fait quelque chose contre ses principes moraux.**

Le sujet a le contrôle sur ce qui est en relation avec son code d'éthique et ses propres principes moraux. Si quelque chose d'immoral se fait sous hypnose, c'est parce qu'il y avait aussi la possibilité de le faire dans un état conscient. Logiquement, le risque de quelque chose de mal est moindre si la personne est accompagnée d'un ami ou d'un membre de la famille pendant la séance.

**Tout le monde peut atteindre un état hypnotique.**

Et certaines personnes peuvent modifier leur état de conscience pour arriver à des niveaux très profonds. Dans une deuxième séance, le niveau de transe peut augmenter, à mesure que la personne prend confiance dans le processus et se laisse aller dans l'induction.

Je vais vous expliquer avec un exemple.

Alors que tout le monde peut aller à la mer et plonger dans des eaux profondes, d'autres ne le peuvent pas parce qu'ils ont peur. Ils arrivent seulement au bord et trempent juste leurs pieds alors que d'autres rentrent dans l'eau jusqu'à la taille ou même jusqu'au cou quelque soit le niveau de profondeur atteint. Mais nous pouvons dire que tous sont allés à la mer. Certains ne rentrent pas dans le processus par crainte de l'inconnu alors que d'autres restent au bord de l'eau en opposant une résistance à se laisser aller plus profond. D'autres encore se lâchent et rentrent à des niveaux profonds de leur esprit, sans davantage se poser de questions.

**En sortant de la transe, vous pouvez vous souvenir de tout, d'une partie ou de rien.**

Cela dépend de plusieurs facteurs, comme par exemple les ordres de l'hypnotiseur et le caractère plus ou moins traumatique des expériences vécues.

**Personne ne reste hypnotisé.**

Si le sujet est laissé dans cet état, le sommeil hypnotique devient naturel et il se réveillera normalement un peu plus tard. L'hypnose en tant que telle ne présente pas de danger. Ce qui peut arriver est d'avoir des difficultés à « réveiller » rapidement quelqu'un qui est en transe profonde. De la même façon qu'une personne qui dort et qui cherche à se réveiller, peut parfois sentir que son corps ne lui obéit pas.

Il est arrivé dans certains spectacles que l'on appelle un médecin, les journalistes, le prêtre du village, et que l'on amène « l'hypnotisé » à la clinique en disant alors que l'hypnose est dangereuse (et même si le spectacle a eu lieu dans une école avec des enfants, il peut y avoir une hystérie collective). En fait, il suffisait d'attendre que la transe passe d'elle-même vers un sommeil naturel, ou encore de lui donner l'ordre suivant : « dans 10 minutes, tu te réveilleras placidement ».

**Dans l'hypnose que nous voyons dans les spectacles** de théâtre et de télévision, il semble que l'hypnotisé soit paralysé et qu'il soit à la merci de ce que l'hypnotiseur lui dit, mais cela est faux.

Le sujet a le contrôle sur tout ce qu'il fait et dit.

Une grande partie de ce que nous voyons est préparé. En général, il a été hypnotisé au préalable et on lui laisse dans son esprit des ordres post-hypnotiques pour montrer que l'hypnotiseur a des pouvoirs, comme pour "l'endormir" rapidement par exemple.

**L'hypnose introspective a un but guérisseur.**

Dans notre méthode, nous utilisons les techniques d'hypnose du psychiatre américain Milton Erickson, ainsi que le pardon et la spiritualité.

pardonner à sa place aux personnes qu'il ne connaît pas. De la même façon qu'il ne peut pas non plus faire les changements de comportement si celui-ci n'accepte pas.

Cet état a été appelé **hypnose** par le médecin écossais James Braid en 1843. Il a utilisé la racine grecque Hypnos, qui veut dire "sommeil", car il avait constaté que les sujets se comportaient comme s'ils étaient endormis. Il est aussi appelé **état modifié de la conscience**, la transe, en sophrologie ou en PNL. L'application thérapeutique est dite hypnothérapie, Noesitherapy, etc.

## LA RÉGRESSION HYPNOTIQUE

Dans le domaine de la médecine, le médecin « fait une régression » au patient avant de lui prescrire quelque chose. Il lui demande, par exemple, quand il s'est fait sa fracture, s'il avait déjà eu des vertiges auparavant, quand est-ce qu'il a ressenti pour la première fois cette douleur et qu'est-ce qu'il était en train de faire à ce moment là, etc..

La régression hypnotique consiste à "faire retourner" le sujet dans le passé pour qu'il revive ou se rappelle l'origine d'un conflit, d'un événement qui l'a marqué, comme, par exemple, quand il était dans le ventre de sa mère... Si on lui suggère d'aller plus loin, il est possible qu'il imagine une supposée vie antérieure.

Il peut expérimenter la sensation d'être conscient, ici et maintenant, tout en ayant, en même temps, la sensation d'être dans un autre lieu, dans une autre époque, avec un autre corps, ce qui lui permet ainsi de comparer et de comprendre l'origine de ses traumatismes ou de ses maladies.

Ceux qui pensent que dans un état hypnotique ils vont voir s'allumer un écran mental dans lequel va apparaître la solution magique à tous leurs problèmes tout en dormant placidement se trompent. En réalité, à mesure que l'hypnotiseur l'invite à se déplacer mentalement vers la cause première qui est à l'origine d'un certain symptôme, le sujet va percevoir graduellement une sensation, une émotion, une image ou une pensée liée d'une certaine façon avec le thème qui l'affecte.

Ce que la personne imagine, expérimente ou visualise, peut être quelque chose qui est réellement arrivé, ou bien un placebo psychologique, une création mentale qui résulte des conflits, des sentiments de culpabilité ou des désirs de l'inconscient. Cela peut être attribué à un héritage génétique, aux dossiers akashiques, à l'inconscient collectif, à la noosphère, à de la télépathie, à de l'imaginaire ou des impressions venant des lectures ou des films.

Mais il y a eu des cas où l'information ne correspond pas à une des raisons précédentes, comme par exemple de parler une langue ou le dialecte de cette époque. Ce phénomène s'appelle xénoglossie. Ou bien dire que toute famille est morte dans un accident, ce qui rompt la chaîne de descendance génétique et permet de supposer qu'il existe une mémoire extra-cérébrale.

## QU'EST-CE QUE C'EST UNE THÉRAPIE PAR RÉGRESSION ?

**Le fait de connaître l'origine d'un problème, aide à le résoudre.**

La thérapie par régression est un traitement dans lequel on utilise l'hypnose pour aider le patient à se souvenir du moment de départ de la dépression, du complexe, du sentiment de culpabilité, de la phobie, de la migraine, du cancer ou d'autres malaises, lorsque les méthodes médicales conventionnelles ne trouvent pas la cause.

Le but est :

- de le motiver pour qu'il comprenne la cause, qu'il l'accepte, qu'il pardonne,
- et de reprogrammer son esprit afin de générer l'effet opposé.

La technique d'approche qui donne de bons résultats dans ce cas, est le changement de rôle : agir et penser à la place de l'autre personne.

**L'imagination et le souvenir sont deux réponses mentales du cerveau.**

Et la seule manière de faire la différence consiste à corroborer l'information par des faits historiques. Ce qui serait très bien si nous étions en train d'écrire un livre d'histoire, mais pas dans le développement

hôpitaux utilisent pour guérir les malades hautement influençables.  
Si le patient est malade «par l'imaginaire», alors l'imaginaire peut aussi le guérir.

## LA CRISE CURATIVE

**Nous pouvons comparer une séance d'hypnose régressive à une intervention chirurgicale** car le patient arrive avec des symptômes afin que nous en extirpions les causes dans la mesure où il le permet, en utilisant l'hypnose comme un bistouri.

Une fois l'intervention terminée, pouvons-nous garantir que le patient soit guéri ? S'il s'agissait d'une vraie opération chirurgicale, nous ne connaîtrions pas le résultat en sortant du bloc opératoire. Il est nécessaire d'attendre la période de convalescence ou de récupération.

**Quelque chose de similaire arrive analogiquement avec l'hypnothérapie régressive.**

Aidé par le thérapeute, le patient «fait sortir» de l'information émotive nocive pendant la séance, et il arrive à comprendre qu'il peut prendre de nouvelles décisions, pardonner et se pardonner.

Il substitue ce qui est nocif par une nouvelle programmation positive et bénéfique pour sa santé mentale. Cette nouvelle information a besoin d'être métabolisée, intégrée et acceptée par son organisme, et ce processus prend un temps qui dépend de chaque cas.

**Pendant crise curative**, processus au cours duquel le patient peut éprouver une sensation ou un sentiment de vide, de la nostalgie, de la fatigue physique ou mentale, certains peuvent même se sentir encore plus mal qu'avant la thérapie. Mais ces symptômes sont un signe qui montre que probablement un bon travail a été fait, que des aspects très importants et profonds ont été touchés et élaborés dans l'esprit non-conscient du patient. Normalement tout se normalise au bout de quelques jours, pour aboutir à l'état de santé recherché, à l'équilibre naturel bio-psycho-émotionnel.

Après une régression hypnotique, **un patient très analytique peut penser que c'est son esprit qui a tout imaginé, que son esprit l'a créé.** Mais à un niveau non-conscient, nous lui avons donné des pistes vers des ressources qui peuvent être très importantes pour sa guérison : l'aider à penser différemment au sujet de ses problèmes ou ses malaises.

## IL NE FAUT PAS FAIRE LA RÉGRESSION PAR CURIOSITÉ

Personne ne se fait faire de la chirurgie simplement pour voir ce qu'on va y trouver. De la même façon ce n'est pas non plus convenable de faire une régression juste par curiosité pour savoir qui il a été dans le passé. L'état mental des affections, des émotions, des peurs et sentiments divers, peut être comparé avec de l'eau plus ou moins cristalline à la surface d'un lac. Si quelqu'un remue le fond, la boue se mélange et il trouble temporairement la surface de l'eau.

**Au plus profond du mental, nous avons les traces d'expériences passées dont il n'est pas opportun de se souvenir.** Pourquoi effectuer une régression dans la mémoire si c'est pour pleurer le souvenir d'épisodes malheureux du passé, ou pour nourrir son égo avec la grandeur illusoire de croire que nous avons été un personnage important ?

Puisqu'en venant sur Terre, nous oublions notre passé supposé, sachons donner toute sa valeur au présent et préparons un avenir meilleur pour nous en étant sincères avec nous mêmes et en essayant de changer d'une manière rationnelle et consciente nos tendances néfastes.

**De façon similaire à la chirurgie qui ne doit se pratiquer que pour extraire des tumeurs ou pour corriger des défauts physiques**, la régression de mémoire recommande de chercher l'origine des traumatismes, des complexes, des peurs, des douleurs et de maladies pour lesquelles la médecine conventionnelle ne trouve pas la cause. Ceci afin d'essayer de reprogrammer des attitudes et dépendances en lien avec le fait. Une fois les causes affrontées, acceptées et pardonnées, les effets perturbateurs cessent normalement même si la personne ne croit pas aux vies passées.

Dans un état hypnotique, il est relativement facile de produire des phénomènes que nous pouvons appeler paranormaux, comme par exemple **la télépathie** c'est-à-dire capter ce qu'une personne pense, qu'elle se trouve près ou à des milliers de kilomètres. L'hypnotisé peut facilement établir un état de santé ou de maladie de son propre organisme ou celui d'une autre personne, comme s'il avait le don d'une vision intérieure (dans Google recherche **Edgar Cayce**, [https://fr.wikipedia.org/wiki/Edgar\\_Cayce](https://fr.wikipedia.org/wiki/Edgar_Cayce)).

De la même façon sont inexplicables, du point de vue de la psychologie traditionnelle, les cas de mémoire extra cérébrale, dans lesquels l'hypnotisé peut se souvenir des supposées vies passées et peut même parler des langues qu'il ne connaissait pas. Ce phénomène est appelé **xénoglossie**. Pourquoi cela arrive-t-il ? Probablement parce que sous hypnose, notre esprit fonctionne avec d'autres paramètres que ceux que nous connaissons communément comme espace / temps.

**Le changement de rôle** avec une personne absente (penser, répondre et agir à la place de l'autre) est surprenant sous l'hypnose. Nous avons reçu des témoignages de cas où dans une thérapie de pardon utilisant cette approche et suite à ce supposé dialogue entre le patient et la personne absente, on a pu constater des changements positifs de comportement.

## **L'OBÉSITÉ, L'ANOREXIE, LA BOULIMIE, LA CIGARETTE, L'ALCOOL, LES DROGUES**

Dans le cas des addictions, il faut tenir compte de plusieurs facteurs pour la thérapie :

1. Quelle en fut la cause ?
2. Une consommation répétée crée une habitude.
3. L'habitude génère une dépendance organique, ou une réponse biologique aux toxines ingérées.

L'hypnose est un outil pour traiter rapidement les facteurs psychologiques, mais les dépendances organiques dépendent de chaque organisme et de la profondeur du trauma.

Il peut y avoir des facteurs psychologiques :

- d'héritages génétiques,
- de supposées vies passées : dans un temps ancien, par exemple, quand il n'y avait rien à manger
- ou des programmations inconscientes

(Quand il était bébé et que ses parents lui disaient "**Comme il(elle) est mignon(ne) mon(a) petit(e) gros (se)**")

**"Qu'est-ce que tu veux manger ma grosse ?"**

Quand l'enfant laisse de la nourriture dans le plat, parce que son organisme a généré les signaux normaux de satiété, ils lui font comprendre qu'il ne faut pas les écouter et qu'il doit continuer de manger et ne rien laisser dans l'assiette, parce que "**Ici nous n'avons pas de poules**" ou que "**les enfants meurent de faim en Afrique**".

Le phénomène peut être renforcé en lui disant : "**une cuillerée pour grand-mère . . . et une autre pour maman**", comme si le fait de manger était une manifestation d'affection.

On peut même utiliser des friandises et de la nourriture comme récompense afin que l'enfant fasse ce qu'on lui demande de faire. Et après nous nous plaindrons de son surpoids ! Pour ces raisons, le traitement de l'obésité, du tabac, de l'alcool ou des drogues peut nécessiter plus d'une séance, bien que dans beaucoup de cas une seule séance suffise.

Une fois la cause de l'obésité trouvée et guérie, par exemple, il faut agir sur les effets, pour réduire l'envie de manger à l'excès et, par conséquent, réduire la taille des cellules adipocytes, qui stockent l'énergie sous forme de graisse.

**L'anorexie** (ne pas vouloir manger) ou **la boulimie** (se faire vomir pour éviter de prendre du poids), est probablement d'origine psychologique et il est relativement facile de la traiter avec une hypnose régressive et une re-programmation mentale qui guérit les causes et engendre le pardon et l'acceptation correspondantes. Nous allons suggérer avec l'hypnose quelque chose comme cela : « À partir de

soit nourrie comme elle doit l'être ».

### **Le régime du chewing-gum :**

Une bonne digestion commence dans la bouche, en mâchant bien les aliments pour les écraser et les mélanger convenablement avec les enzymes de la salive afin que les acides gastriques fassent mieux leur travail et que l'organisme puisse accéder aux nutriments dont il a besoin pour être en bonne santé : **hydrate de carbone** (des unités de sucre), **protéines, graisse, vitamines, minéraux et eau.**

Beaucoup de personnes se nourrissent mal. En plus de manger de «la malbouffe», du sucre et des graisses en excès, elles avalent les aliments au lieu de les mastiquer. On mâche bien un chewing-gum jusqu'à ce qu'on ne sente plus le doux arôme de menthe par exemple, mais on ne fait pas de même avec la nourriture.

Si vous êtes en surpoids, je vous invite à pratiquer le régime du chewing-gum : mâchez, savourez chaque bouchée, sentez tous les arômes et les épices, et ensuite laissez-la passer dans votre estomac.

En plus d'améliorer la digestion et de guérir les problèmes du côlon, vous allez trouver d'autres avantages. Etant donné que vous prendrez plus de temps pour manger et que vous mastiquerez un plus grand nombre de fois, il est possible que vous vous sentiez rassasié alors qu'il reste encore de la nourriture dans l'assiette... Laissez-là ! S'il y en a beaucoup, gardez-là pour plus tard... S'il en reste peu, il vaut mieux la mettre à la poubelle ou la donner aux animaux au lieu de devoir ensuite enlever le surpoids de votre organisme.

A partir de maintenant, vous allez réduire lentement vos portions de nourriture, en essayant d'introduire dans votre diète quotidienne plus de fruits et de légumes.

Se servir dans des assiettes plus petites, satisfera mieux le coup d'œil avec moins de quantité.

Entre les repas prenez des liquides sans sucre, de préférence de l'eau.

### **QUI VEUT JOUER AVEC MOI ?**

Imaginez une école où l'enseignant doit laisser les élèves seuls pour un court laps de temps. Pour les occuper, il décide de les regrouper par paire, de façon à ce que l'un enseigne à l'autre, et vice versa. On met un bon élève avec un qui a des difficultés d'apprentissage, un patient avec un intolérant, un coléreux avec un humble, et ainsi de suite. Ainsi, dans chaque paire, un élève sera tantôt le maître et tantôt le disciple.

De temps en temps, des grands maîtres arrivent sur Terre ou sur d'autres planètes habitées du cosmos, tels que **Jésus** (il a appris le pardon) et **Gautama Siddharta** (Bouddha, il a appris le détachement).

Il y a aussi des personnes qui se réunissent dans une même famille, dans une entreprise où entre voisins, de manière à ce que l'un apprenne à l'autre la patience, la tolérance, la justice, la compréhension, l'humilité, l'affection, la tendresse, le pardon, etc.

Et vous, qu'est-ce que vous êtes en train d'apprendre ?

Qui est votre maître ?

Qu'est-ce que vous enseignez ?

### **L'ORGANISME AGIT PAR STIMULUS – RÉPONSE**

L'esprit a la capacité de penser, d'imaginer, de se rappeler ou de créer. Et voilà qu'il peut aussi combiner les éléments mentionnés pour créer un "souvenir" imaginé, qui lui fait penser qu'il a été réel, ce qui peut donner forme à un état d'hallucination ou de schizophrénie.

**Quand est-ce qu'on peut dire si une expérience est arrivée réellement ou bien si elle a été créée par l'imaginaire ? Dans le cas de la thérapie, cela n'a pas d'importance, à partir du moment où le mental du sujet fait ainsi pour atteindre ce qu'il désire.**

pensées, donc par quelque chose d'invisible que personne n'a pu toucher, sentir, peser, mais dont on n'oserait pas nier l'existence.

Depuis que l'homme a sa faculté de discernement, il a réalisé que les pensées agissent sur le corps : « **Je pense, donc je suis** », a dit le philosophe **Descartes**. Le poète romain **Juvénal** a affirmé au début du deuxième siècle : «**Un esprit sain dans un corps sain** » (phrase reprise par Rabelais). La communication entre les pensées et le corps se fait par le cerveau. La psychologie est la science de l'action des pensées.

Et de quoi dépendent les pensées ? C'est là que commence la spéculation. Le philosophe grec Platon, a considéré que l'âme est le principe qui anime les corps des êtres vivants, celui qui leur donne la vie et le mouvement. Le prêtre jésuite **Pierre Teilhard de Chardin** a posé sa théorie de la **noosphère** (la sphère dans laquelle les pensées sont localisées). Le psychiatre **Carl Gustav Jung** a évoqué cela en parlant de **l'inconscient collectif**. Les autres le nomment **dossiers akashiques**.

Depuis l'antiquité on parle d'une autre dimension invisible ou d'un ciel, où se trouvent les esprits. Lesquels peuvent produire des phénomènes d'apparitions, de révélations, de frayeurs ou des sensations de présences.

Dans le **Livre Tibétain des Morts**, on appelle **bardo** l'état intermédiaire entre deux vies successives, entre la mort et la renaissance. En supposant que c'est ainsi, l'esprit génère les pensées qui contrôlent les opérations mentales du cerveau et, à travers de celui-ci, il agit aussi sur le corps, en produisant les maladies ou la guérison. On peut aussi communiquer avec des proches du plan matériel, dans ce que l'on appelle les révélations ou les communications médiumniques.

Ce ne sont pas les souvenirs à proprement parler qui nous affectent. **Ce qui nous fait sentir bien ou mal, ce sont les émotions que nous avons liées aux souvenirs**. Les sens envoient au cerveau, sous forme d'impulsions électriques et de signaux biochimiques, l'information que nous recevons quand nous voyons, touchons et sentons. Le cerveau génère une image du fait réel qui est en train d'arriver et produit une réponse spécifique pour chaque stimulus physique ou psychologique que nous recevons, en augmentant le rythme cardiaque, en stimulant les muscles des jambes pour nous faire courir, en produisant de la transpiration ou de tremblements. Si, par exemple, nous voyons un proche qui meurt dans un accident, nous allons ressentir une immense tristesse, nous pleurons et nous pouvons même nous évanouir.

Après plusieurs années même, il peut nous arriver de sentir ou d'écouter quelque chose qui nous a aussi marqué le jour de l'accident. Le cerveau peut alors faire une association inconsciente, apporter à la mémoire l'image virtuelle et produire la même réponse, sans tenir compte du temps passé entre temps.

Il va se produire une augmentation du rythme cardiaque, une stimulation des muscles des jambes, des sueurs ou des tremblements. Les souvenirs font que le cerveau active l'hypothalamus et l'hypophyse pour reproduire des états émotionnels de joie ou de tristesse.

**Quand nous pardonnons quelque chose nous n'effaçons pas la mémoire, nous libérons l'émotion que nous avons associée, et de cette façon elle cesse de nous affecter.**

Par une simple suggestion hypnotique, l'esprit peut :

- nous faire ressentir la sensation de froid ou de chaleur,
- produire des marques, des égratignures ou des cloques sur la peau sans avoir touché un objet chaud ou pointu,
- soulager de l'asthme, de l'impuissance, de la douleur, des phobies, de la névrose, de l'anxiété, de la dépression, de l'anorexie (refus de manger dû à des problèmes psychologiques),
- désensibiliser des parties du corps pour permettre des interventions chirurgicales sans anesthésie,
- et même contrôler le système nerveux sympathique afin de fermer les vaisseaux sanguins et arrêter le saignement d'une plaie.

## TÉMOIGNAGES

**Cherchez sur YouTube Aurelio Mejia des témoignages et vous trouverez des vidéos.**

dans le traitement de nombreuses maladies, telles que le dysfonctionnement sexuel, les phobies, les allergies, les migraines, l'asthme, les rhumatismes, l'obésité, l'hypertension, ainsi que dans la dermatologie, la gastro-entérologie, l'hématologie, l'obstétrique et l'urologie.

Elle est disponible en ligne sur <http://www.galenicom.com/medline/article/15819289/jo:0025-6196>.

### **La peur de dormir avec la lumière éteinte.**

Mercedes dormait depuis l'enfance avec la lumière dans sa chambre. Sous hypnose, elle s'est retrouvée dans une vie passée dans laquelle, bébé, on l'a cru morte à cause de quelques remèdes que son père lui avait donnés et de ce fait, elle a été enterrée vivante. Elle s'est réveillée angoissée dans la tombe puis elle est morte. Elle est aussi partie dans d'autres vies dans lesquelles elle a parlé anglais et allemand.

Elle a guéri ses peurs et sa crainte de prendre une décision, et à partir de ce moment-la, elle n'a plus jamais dormi avec la lumière allumée.

### **Guérison d'un cancer.**

Mireya est rentrée très angoissée, suite à des examens qu'elle avait fait à Bogotá lui diagnostiquant un cancer. Sous hypnose, elle a découvert des sentiments de haine envers son époux et ses beaux-frères.

Elle a pardonné et elle a guéri. Après quelques mois elle renouvela les examens et le cancer avait disparu.

### **Plusieurs années sans pouvoir marcher.**

Une jeune femme d'environ 22 ans est venue à l'une de mes conférences parce qu'elle ne pouvait pas marcher. Après lui avoir dit sous hypnose de trouver l'origine de son handicap, elle a déclaré : « Je suis sur le toit de ma maison ... .. les tuiles sont grandes et en ciment ... Je suis très en colère contre mon père ... Une tuile s'est cassée et je tombe au sol... je me suis fracturée quelque chose, j'ai mal, je ne peux pas marcher ... j'accuse de tout cela mon papa. . . je ne lui pardonne pas !

Après un long processus elle arrive à pardonner totalement. Elle se pardonne aussi à elle-même.

Une fois réveillée, elle s'est levée de la chaise et elle a marché. . .

Ses parents présents et elle-même m'embrassaient et me remerciaient, mais je leur ai dit que tout venait du pardon et que le handicap était une somatisation de la rancœur accumulée.

***Voir les vidéos sur YouTube Aurelio Mejía 2932 et Aurelio Mejía 2952, des personnes qui ont pu se passer du fauteuil roulant.***

### **Lina a tout oublié à cause d'un médicament.**

Pour guérir d'une forte grippe ses parents lui ont donné des médicaments qui lui ont complètement fait perdre la mémoire. Elle ne se rappelait pas de son nom, ne reconnaissait pas ses parents ni son ami.

Sous hypnose, elle est retournée dans une vie au Venezuela, à l'époque de Bolivar. Elle a raconté des expériences très intéressantes.

Une fois réveillée, elle a pu reconnecter à nouveau avec sa mémoire immédiate et elle a conversé avec son ami comme si rien n'était arrivé.

### **Fibromyalgie.**

Un de mes fils m'a demandé la faveur d'aider une patiente souffrant de douleurs sur tout le corps et qu'on ne pouvait même pas toucher.

Quand je lui ai demandé sous hypnose de se placer à l'origine de la fibromyalgie, elle est partie dans une vie passée dans laquelle elle était l'épouse d'un propriétaire terrien très riche avec qui elle avait des disputes permanentes. Un jour celui-ci l'a fait descendre de la voiture dans un chemin en plein milieu d'un champ et il a fustigé les chevaux pour que la voiture lui passe dessus. Elle a senti les sabots des chevaux et le poids des roues écraser son corps, et en mourut.

La haine dans son esprit envers cet époux l'accompagnait et somatisait dans sa vie actuelle sous la forme de fibromyalgie.

Après un processus de pardon général (y compris envers elle-même), elle s'est réveillée surprise et toute excitée, elle dit à sa mère : "Je me touche et je n'ai pas mal, . . . je ne sens rien. . . quelle joie".

Quelques années plus tard, je l'ai rencontrée dans un magasin, et elle me dit : "Don Aurelio: vous souvenez-vous de moi ? Je suis celle que vous avez guérie un jour de la fibromyalgie ... je n'ai plus jamais ressenti de douleur dans mon corps".

Il y avait à Aranjuez (un quartier de Medellín), une dame qui était dans un fauteuil roulant depuis quelques années et sa famille l'installait sur le seuil de la maison pour qu'elle puisse voir passer des gens. Quand quelqu'un la touchait pour la saluer c'était un supplice, car elle souffrait aussi de fibromyalgie ce qui lui causait des douleurs dans tout le corps.

Sous hypnose, je lui ai demandé de se déplacer à l'origine de ses maux de tête (migraines), et elle me dit être un jeune agriculteur d'environ 15 ans qui vivait avec ses grands-parents. Il était au bord d'un précipice prêt à se suicider parce que ses parents n'étaient pas d'accord avec le choix de la jeune fille dont il était amoureux ...et il s'est jeté dans le vide !! Lorsqu'on lui a demandé dans quelle partie du corps il avait reçu le premier coup fatal, il a dit à la tête (c'est de là que la migraine et la fibromyalgie venaient).

L'incapacité pour marcher a été trouvée dans une autre vie, dans laquelle elle avait vécu et était morte dans une chaise roulante. Toute sa vie s'est écoulée en regardant passer des gens par une fenêtre de la maison. Une fois tous les pardons élaborés, son maître spirituel permettra la guérison totale.

Son fils, un chauffeur de taxi qui la portait et la chargeait partout, avait du mal à croire quand sa maman s'est levée de la chaise, qu'elle montait, descendait seule et très émue les marches de son bureau. Ils sont revenus 5 jours plus tard pour me montrer comment elle marchait dans ses chaussures à talons.

### **Dans la maison, ils avaient peur.**

Ricardo avait peur parce qu'il vivait seul dans son appartement et qu'il y sentait des choses étranges : des bruits dans la bibliothèque et des objets qui bougeaient de place.

Dans la séance d'hypnose, il commence un long dialogue très intéressant avec un esprit qui lui demande d'aller avec lui. Je n'entends pas cet esprit que Ricardo appelle TREVOR, mais en laissant le monologue se dérouler, j'arrive à comprendre le dialogue complet, comme quand on écoute une conversation à côté d'une cabine téléphonique publique. Après un certain temps, ils se séparent et se font la promesse de se retrouver dans une vie future.

Puisque j'étais curieux de savoir qui était Trévor, j'ai demandé à Ricardo de se déplacer vers le moment où cette relation avait commencé. Et il est parti dans une vie en Espagne dans laquelle Ricardo était une femme paysanne avec plusieurs enfants et très pauvre. Elle avait un fils nommé Oscar qui cueillait du bois pour le chauffage, qui trayait la vache et elle lui réchauffait les pieds quand il faisait très froid. Elle a même chanté à Oscar une chanson que je n'avais jamais entendue. Trévor était un ami anglais que Ricardo avait connu lors d'un voyage dans l'île de Sant André, et vis-à-vis duquel il avait senti de l'empathie tout de suite (ce fut la même chose pour Trévor vis à vis de Ricardo).

Quand chacun est rentré dans sa ville, ils ont continué à s'écrire et à se téléphoner, et de temps en temps à s'envoyer un petit cadeau par avion. Un jour Trévor est tombé malade et il est mort en Angleterre.

Oui, vous avez compris : Oscar, le fils dans la vie passée, s'est trouvé être Trévor, l'ami dans la vie actuelle. Et c'est ainsi que toutes ces choses étranges ont arrêté de se produire dans l'appartement de Ricardo.

Les bruits et les mouvements dans la bibliothèque, qui n'étaient que les cadeaux que Trévor envoyait, cessèrent à partir de ce jour.

### **Laura avait une maladie de la peau « incurable » depuis l'âge de 7 ans.**

Elle ne pouvait pas s'exposer au soleil et tout ce qu'elle mangeait la rendait malade. Sa mère lui avait fait suivre différents traitements médicaux, mais aucun ne l'avait aidée. Quand elle est venue à une de mes conférences, elle avait sur son visage quelques boutons qui saignaient de temps en temps.

Quand elle est rentrée en hypnose, elle a fait le lien de tout cela avec une somatisation de haines et de rages. Elle a pardonné et a guéri. Au bout d'un certain temps, sa mère est revenue avec Laura au même lieu de conférences, et m'a demandé si je reconnaissais sa fille, une jeune d'environ 13 ans avec une peau remarquable, sans aucune cicatrice sur le visage. Et elle me dit : C'est d'elle dont vous vous êtes occupée ici même il y a un an et demie. Aujourd'hui elle mange de tout et peut sortir au soleil.

### **Il a récupéré son sens de l'odorat.**

Un jour un jeune homme s'est approché et m'a expliqué qu'il avait complètement perdu l'odorat à la suite d'un accident de motocyclette.

Sous hypnose je lui ai demandé de revenir à ce moment et qu'il me raconte tous les détails. Il me dit qu'après le choc il est resté inconscient et qu'on l'a transporté en ambulance à l'hôpital. Après une opération chirurgicale, et alors qu'il était encore sous les effets de l'anesthésie, il explique à son médecin qu'il ne sent rien. Celui-ci lui répondit qu'il devait s'y habituer, car cela pouvait être une conséquence des

incrustées profondément dans l'inconscient du sujet : à partir de ce moment il a perdu l'odorat. J'ai procédé alors à une motivation du pardon envers les mots du médecin et à "déprogrammer" cette somatisation. Une fois fait, il a récupéré l'odorat après avoir terminé la séance hypnotique.

### **Elle rejetait son fils anormal.**

Une dame m'avait dit avant l'hypnose qu'elle avait un enfant anormal, avec un handicap physique et mental, et qu'elle ne l'aimait pas. Quand je l'ai hypnotisée, elle est revenue dans une vie passée dans laquelle elle était un jeune garçon, aveugle et handicapé. Elle dit que son père l'aimait beaucoup, qu'il l'emmenait partout, qu'il était toujours avec lui et qu'il lui donnait beaucoup d'amour. Quand je lui ai dit de regarder dans les yeux de son père, parce que les yeux sont le miroir de l'âme, si elle voyait s'il avait été avec elle dans une autre vie, elle fondit en larmes, et dit : « il est mon fils actuel ! Il est le fils que je repoussais !

Je vous en prie, réveillez-moi, je veux aller le prendre dans mes bras et lui demander de me pardonner ! »

## **DES VIES ANTÉRIEURES**

Croire que l'on continue de vivre après la mort est l'une des plus vieilles croyances de l'humanité. Par exemple, les hommes des cavernes enterraient les morts dans une position fœtale pour qu'ils puissent naître à nouveau. Les Grecs, les Celtes et les Égyptiens croyaient en la transmigration des âmes (passer d'un corps à l'autre). Et beaucoup d'entre nous avons eu déjà cette impression que nous connaissions déjà une personne que nous voyons pour la première fois, ou nous avons eu la sensation d'avoir été avant dans un endroit que nous découvrons seulement maintenant. (Impression de **Déjà vu**).

« **Je pense, donc je suis** », affirmait le philosophe français **René Descartes**. Si je suis, j'ai été créé, je dirais. Et si j'ai été créé, qui a été mon créateur ?

Si vous pensez comme moi, probablement vous vous questionnez aussi sur :

- Quel est le sens de la vie ?
- Où vais-je aller après la mort ?
- Pourquoi certains souffrent plus que d'autres ?
- Pourquoi certains ont une habileté donnée ?
- Pourquoi certains sont nés riches, intelligents et en bonne santé, tandis que d'autres sont nés pauvres, aveugles, mentalement faibles ?
- Pourquoi tout semble aller mal à ceux que nous considérons bons, et tout semble aller bien à ceux que nous considérons comme mauvais ?

Les réponses ont été et seront sujet de spéculation auprès de toutes sortes de groupes philosophiques et religieux. Comme les étudiants à différents niveaux, chacun se trouvera en affinité avec les unes ou les autres théories. Dans notre cas, les enseignements de **Jésus, Le Livre d'Urantia**, les explications du français **Allan Kardec** (1804-1869) dans ses livres sur le **spiritisme**, et les régressions de mémoire grâce à l'hypnose nous ont permis de comprendre beaucoup de vicissitudes de la vie avec une foi raisonnée.

Si vous étiez un atome, une minuscule particule de matière autour de laquelle tournent des électrons comme si c'était des lunes autour de la Terre, l'atome voisin serait à une distance considérable, comme de la Terre à Mars. Si vous étiez une cellule, votre petit corps serait formé par des millions d'atomes, et vous vous déplaceriez d'un endroit à l'autre à la recherche de nourriture, en train de rivaliser avec le nombre infini d'autres cellules comme vous. Si vous étiez un microbe, vous auriez votre corps formé par des millions de cellules, et que vous bougeriez dans un univers de cellules et de microbes comme vous.

En tant qu'être humain, vous avez un corps constitué par des milliard de microbes, de cellules et d'atomes et vous ne comprenez pas encore quand et comment la matière inerte a commencé à bouger et à penser, pas plus que vous arrivez à imaginer que vous pouvez faire partie d'un corps vivant beaucoup plus géant, tel le cosmos.

**Maintenant, vous comprenez combien il est difficile de se faire une idée sur la Cause Première de tout ce qui existe.**

nomment Dieu, Seigneur, Père, Mère, Bouddha, Krishna, Shiva, Allah, le Grand Architecte de l'Univers, Prana ou Energie Universelle, mais, fondamentalement l'idée est la même, même si le nom est différent.

**S'il y a un effet, il y a une cause qui le produit**, et s'il est intelligent, la cause est de nature intelligente. Croire qu'une plante, un animal ou un être humain est seulement un ensemble de cellules résultat du hasard, équivaut à supposer qu'un chef-d'œuvre de la littérature peut être accidentellement créé en reversant un tas de mots sur la table.

Par l'harmonie d'un groupe organisé nous pouvons nous rendre à l'évidence de l'existence d'une intelligence créative, bien que nous ne puissions pas l'imaginer.

**Prouver que quelque chose existe sans l'avoir défini au préalable est aussi impossible que de chercher quelque chose sans avoir une idée de quoi il s'agit.**

Pour vérifier qu'un liquide est bien de l'eau, par exemple, nous devons nous appuyer sur la définition qui nous indique qu'il s'agit d'un liquide incolore, inodore, formé par deux molécules d'hydrogène et une d'oxygène, qui bout à une centaine de degrés et qui se congèle quand il est à zéro degrés.

Ainsi, pour prouver que Dieu et les esprits existent, il faut d'abord se mettre d'accord sur l'idée que chacun a de Dieu, quel est son concept de l'existence, et ce que nous allons appeler esprit.

Dans les religions monothéistes, Dieu est défini comme l'Être Suprême créateur de l'Univers.

Certains le font responsable de tout ce qui arrive :

" Dieu va me permettre de réussir dans cette affaire"

"Mon Dieu, aide moi",

"Que le Dieu lui pardonne",

"Dispense-nous de tout danger",

"Grâce à Dieu il a été guéri",

"Mon Dieu l'a sauvé de cet accident".

Par la même logique, on pourrait aussi déduire que :

« Dieu a voulu qu'il meure »,

« Dieu n'a pas empêché l'enlèvement »,

« Dieu a tué tous les autres dans le feu »,

« Dieu a permis la violation »,

"Dieu a causé un tsunami au Japon et un tremblement de terre au Chili",

"Dieu est en train de brûler beaucoup de ses créatures dans l'enfer, comme si elles étaient des poulets dans un four ».

Cette conception d'un Dieu agissant comme un être humain, qui est vindicatif, qui accorde des désirs à celui qui se prosterne et lui fait des sacrifices, c'est une vision très limitée du Principe Créateur de tout ce qui existe. Je pense que ce qui a été créé est dirigé par des lois Naturelles et Universelles de cause et d'effet, et mon esprit n'arrive pas à imaginer ce qu'il est ou comment il est.

**Esprit signifie souffle en latin et il se traduit comme le principe de vie dans lequel résident la pensée, la volonté et le sens moral.** On le suppose de nature immatérielle, car il ne présente aucune analogie avec ce que nous appelons matière. Il est synonyme d'âme ou d'anima, ce qui veut dire mouvement, activité, vitalité ou esprit. Dans ce sens, par exemple, animer une fête consiste à "mettre de l'âme" pour lui donner une activité. Quand un gant bouge c'est parce qu'il a une main qui l'anime, ce que fait à chaque fois l'esprit dans un corps.

En ce qui concerne l'essence de l'être, il existe essentiellement deux doctrines ou courants philosophiques : le **Matérialisme** et le **Spiritualisme**. Le premier réduit à la matière à tout ce qui existe, même l'âme humaine, et le deuxième admet l'existence de l'esprit comme réalité substantielle.

Puisque le Spiritualisme est un terme très général, **Allan Kardec** a proposé en 1857 le terme de Spiritisme pour se référer à la doctrine qu'il croit à l'existence des esprits et aux communications avec ceux-ci.

invisible et impondérable. Certaines ont, de plus, un caractère spirite, puisqu'ils prêchent que les morts peuvent continuer de communiquer grâce à des apparitions ou des révélations, et que nous pouvons leur demander une aide.

Par exemple, l'Église catholique offre une vaste liste d'esprits pour chaque nécessité comme :

Lucie pour guérir les yeux,  
Antoine pour obtenir un fiancé,  
Barbara pour apaiser les tempêtes,  
Joseph pour fournir le travail,  
Anne pour avoir une maison,  
Cyprien pour récupérer la santé,  
Ignace de Loyola pour avoir la prospérité,  
Raimond Nonnat pour une bonne naissance,  
Raphael pour aider les marcheurs, etc.

Et la liste augmente chaque année : Marianito, Bertilda, Nepomuceno, Marguérite, etc.

## **AVONS-NOUS ETE DES ANIMAUX DANS UNE AUTRE VIE ?**

C'est une question que certains formulent quand ils s'interrogent au sujet de réincarnation comme quelque chose de possible. A ce propos, nous parlons du principe vital qui anime notre corps, et que, dans les religions on appelle âme ou esprit.

Si un animal se déplace, se défend quand on l'attaque et cherche de la nourriture pour survivre, c'est parce qu'il a, également, un principe vital qui l'anime.

Maintenant vient la question : Comment est le principe vital d'un animal humain et comment est le principe vital d'un animal non humain ? Il n'est pas possible de répondre parce que personne n'a vu ni soupesé ni senti aucun des deux principes vitaux. Par conséquent, on ne peut pas affirmer que celui de l'être humain est plus important et que l'autre est négligeable. On ne peut pas affirmer que l'âme de l'être humain continue de vivre et que l'âme de l'animal s'éteint.

Si nous prenons le principe vital comme une batterie d'énergie qui nous anime, alors, de la même manière qu'une batterie peut être utilisée pour faire marcher différents éléments électroniques, l'âme ou le principe vital peut être utilisé pour animer différents corps comme des microbes, des insectes, des chats, des extraterrestres, etc. Il y a des cultures, de même, qui croient en la réincarnation des âmes qui changent de corps dans des vies successives. C'est pour cela qu'ils respectent la vie de tous les animaux jusqu'à adorer des rats, des vaches, etc. Mais que vous croyez une chose ou l'autre, cela ne change en rien les réalités que nous avons de cette vie. Je vous invite à croire en tout ce qui vous fait sentir meilleur, ce qui vous rend plus patients, plus tolérants, plus compréhensifs.

## **ENSEIGNEMENT OBTENU À PARTIR DES RÉGRESSIONS**

### **1 - Nous sommes esprit avec un corps.**

L'esprit n'a pas de sexe. Le corps est un moyen d'expression et d'acquisition d'expériences. Le perfectionnement de l'esprit est le fruit de son propre effort. Etant donné que nous ne pouvons pas, dans une seule existence, acquérir toutes les qualités morales et intellectuelles qui doivent nous conduire à l'objectif, nous arrivons grâce à une succession d'existences, et chacun avance ainsi peu à peu dans la voie du progrès. Chaque existence est dans un corps différent : homme, femme ou extraterrestre.

### **2 - La Terre n'est pas le centre de l'univers, ni la plus grande planète.**

Sur toutes les planètes où il y a des conditions physico-chimiques similaires à celles de la Terre, il y a la même probabilité qu'une vie comme la nôtre se soit formée. Il y a des mondes plus en retard que la Terre, et il y en a aussi de plus avancés, appropriés aux différents niveaux d'avancement des esprits. Les formes corporelles peuvent être très diverses, comme c'est le cas sur Terre où il y a des microbes, des plantes, des oiseaux, des poissons, etc. Déjà Jésus disait : « Dans la maison de mon Père il y a beaucoup de demeures ».

avons été extraterrestres).

### **3 - La mort est la fin du corps et le retour de l'esprit à la Lumière.**

C'est une dimension dans laquelle on ressent, mais où il n'existe pas le corps de matière que nous connaissons. Le temps, ou la dimension, entre une vie matérielle et la suivante, est variable. Quand un patient dans une régression se réfère à cet état intermédiaire, on peut dire qu'il est encore près de ses proches (quand il y a des attachements), qu'il est dans la lumière et que tout est paix, ou bien qu'il sent qu'il est dans l'obscurité et le vide (cette condition se manifeste après un suicide).

### **4 - Le ciel et l'enfer n'existent pas.**

Ce ne sont pas des lieux physiques où les esprits vont jouir ou souffrir pour toujours. Ce sont des métaphores simples pour représenter des états psychologiques d'extase ou de dépression profonde, qui peuvent être considérés comme célestes ou comme infernaux, tel que le pape Jean-Paul II l'affirma au nom de l'Église catholique. Et après, son successeur Benoît XVI, dit que de tels lieux existent. Ce qui démontre que les Papes se trompent aussi dans les affaires de la foi, qu'ils ne sont pas infaillibles et qu'ils n'ont pas cette connexion supposée directe avec Dieu. Et avec de telles bourdes, il a du renoncer pour laisser la place au Pape François d'Argentine.

### **5 - Dans chaque existence corporelle, l'esprit vient réaliser un travail qui est proportionnel à son degré d'évolution.**

Plus la tâche est rude et pénible, plus grand sera le mérite qu'il obtiendra en l'accomplissant. De cette façon, chaque existence est une épreuve qui le rapproche de l'objectif. Le nombre de vies est indéterminé.

### **6 - L'oubli des vies passées est pour nous un avantage dans cette vie.**

Si nous nous rappelions de ce qui est arrivé dans chacune des journées que nous avons vécues dans cette vie, nous passerions probablement la journée d'aujourd'hui dans l'amertume ou remplie de ressentiments. Pour les régressions et les communications médiumniques, nous savons que l'esprit renaît en quelque sorte connecté avec les mêmes personnes du milieu social ou familial d'une vie passée, pour se réconcilier ou réparer les malheurs qui ont été causés, entre autres raisons. Si nous reconnaissons ceux que nous avons détestés ou offensés, ceci pourrait susciter des ressentiments ou des sentiments de culpabilité.

### **7 - Les malheurs qui affligent les hommes ont pour cause l'orgueil, l'égoïsme et les mauvaises passions.**

À cause de leurs vices, les hommes deviennent réciproquement malheureux et se punissent entre eux. L'esprit qui a été vain et orgueilleux dans une vie précédente, peut avoir maintenant une existence d'humiliations. Le tyran peut avoir une vie de servitude, le mauvais riche une vie de misère, celui qui a utilisé ses sens ou ses membres pour faire du mal, peut avoir une vie d'aveugle, de muet, de mutilé ou déformé.

### **8 - Les esprits, en se réincarnant, apportent avec eux tout ce qu'ils ont acquis dans leurs vies antérieures.**

C'est la raison par laquelle les hommes montrent de façon instinctive certaines aptitudes ou des inclinaisons bonnes ou mauvaises qui semblent être innées en eux. Les mauvaises tendances sont des restes d'imperfections et des indices de fautes commises.

### **9 - Si l'esprit de l'enfant a vécu avant : pourquoi ne se manifeste-t-il pas tel qu'il est à la naissance ?**

L'enfant a besoin de soins délicats que seule la tendresse d'une mère peut lui prodiguer. Et cette tendresse augmente avec la fragilité et la naïveté de l'enfant. Pour une mère, il serait très difficile de s'abandonner à l'affection de son enfant, si, au lieu de la grâce naïve de ce petit ange, elle avait trouvé sous les traits de l'enfance un caractère viril et les idées d'un adulte. Et moins encore si elle avait connu son passé et qu'elle se soit souvenue qu'ils furent ennemis et qu'ils se firent du mal.

### **10 - Si l'âme (le nom donné à un esprit dans un corps) n'avait pas vécu avant, elle aurait été créée en même temps que le corps.**

demander : comment est-ce que Dieu que nous supposons souverainement juste et bon peut l'avoir rendue responsable d'un péché originel qu'elle n'a pas commis ?

Si nous affirmons, au contraire, que l'âme, à la naissance, apporte avec elle le germe des imperfections de ses vies antérieures et qu'elle souffre dans la vie présente des conséquences de ces erreurs passées, cela donne au péché originel une explication logique que tout le monde peut comprendre et accepter, parce que l'âme est seulement responsable pour ses œuvres.

**11- Si l'actuelle existence était unique, et l'avenir éternel de l'âme se décidait que par elle, alors : quelle serait la chance des enfants qui meurent à un âge précoce ?**

Quelle serait la chance des handicapés mentaux et de ceux qui manquent totalement d'instruction ? N'ayant pas conscience du bien et du mal, ils n'ont pas la responsabilité de leurs actes. Si ce que nous supposons être Dieu créait des âmes pour les soumettre à une existence misérable et sans compensation : serait-il bon et juste ?

Si tu admets que l'on pourra accomplir dans d'autres vies ce qui n'a pas été fait dans une courte vie (qui peut être une épreuve pour sa famille), et que le fou, le handicapé mental ou l'idiot est un esprit qui remplit un rôle, une expiation ou une mission dans un corps inhabilité à exprimer sa pensée, tu peux comprendre que tout est conforme à une justice de cause et effet.

**12 - La diversité des aptitudes, morales et intellectuelles, est la preuve de ce que l'âme a déjà vécu.**

Si elle avait été créée en même temps que le corps actuel, elle ne serait pas en accord avec la bonté de Dieu de faire les unes plus avancées que les autres. Pourquoi, alors, les sauvages et les hommes civilisés, les bons et les méchants, les sots et les personnes ingénieuses ? En disant que les uns ont vécu et ont acquis plus que les autres, tout s'explique.

**13 - Le désespoir est naturel pour celui qui croit que tout finit avec la mort du corps,** mais cela n'a pas de sens pour celui qui a foi dans l'avenir. Dans vos afflictions, observez ceux qui sont en dessous de vous et non pas au-dessus. Pensez à ceux dont la souffrance est encore plus grande que la vôtre.

En général, l'homme est l'artisan de son malheur. S'il remonte à la source de son adversité, il verra qu'il est, dans la majorité des cas, le résultat de son imprévision, de son orgueil et de son avidité, et par conséquent, de son infraction vis-à-vis des lois de la nature.

**14 - La prière est recommandée par les bons esprits et elle est demandée par des esprits imparfaits comme un moyen d'alléger leurs souffrances.**

Nous ne pouvons pas changer notre karma, mais quand les esprits perçoivent que nous nous intéressons à eux, ils se sentent moins abandonnés et leur malheur est mitigé. La prière augmente le courage, elle ravive le désir de s'élever par le repentir et la réparation, et elle peut les écarter de l'idée du mal. Dans ce sens, elle peut, non seulement alléger, mais abrèger les souffrances.

**15 -Prier (dans son sens véritable) est manifester avec nos mots ou pensées ce que nous sentons dans le moment,** que cela soit de la colère, du désespoir, de l'impuissance, de la joie ou de la gratitude.

En revanche, prier n'est pas répéter comme un perroquet les phrases écrites par d'autres sans en ressentir le sens profond. Chacun prie selon ses croyances et de la manière qu'il considère la plus convenable. Celui qui prie avec foi (avec conviction) est plus fort contre les tentations du mal et Dieu (l'Univers, la Lumière, etc..) lui envoie les bons esprits pour l'aider.

**L'essentiel n'est pas beaucoup prier, mais de bien prier.**

Certaines personnes croient que tout le mérite est dans la longueur de la prière ou dans le nombre de fois qu'elles sont dites, tout en fermant les yeux à leurs propres défauts. La prière est pour eux une occupation, une coutume, un emploi du temps, mais pas un examen de conscience.

Celui qui demande pardon pour ses fautes, l'obtient plus facilement s'il change de comportement. Les bonnes actions sont les meilleures prières, parce que les actes valent plus que les mots.

**16 - Nous devons éviter de nous laisser dominer par l'autosuggestion, la peur ou le fanatisme,** au point de voir la manifestation d'un esprit dans le craquement subit d'un meuble, une apparition dans n'importe quelle ombre, ou une communication d'ultra-tombe dans une simple association inconsciente d'idées. **La peur ne fait pas la différence entre l'imaginaire et le réel.**

## LE CHAT ET LA MÉDITATION

Le supérieur du monastère avait l'habitude de faire une méditation quotidienne avec ses disciples. Un jour on lui a offert un chat. Mais quand ils étaient en méditation, le chat commença à se promener dans la pièce en ronronnant et en se frottant aux jambes des disciples, perturbant ainsi leur recueillement. Pour éviter cela, avant de commencer la méditation le jour suivant, le supérieur ordonna d'attacher le chat à un arbre pour éviter qu'il recommence à perturber. Et après avoir terminé la prière, il demanda que quelqu'un aille le détacher. Et il fit ainsi tous les jours.

Et celui qui le succéda plus tard dans son poste de supérieur continua cette même routine : avant la méditation l'homme ordonnait d'attacher le chat, et à la fin envoyait quelqu'un pour le libérer. Et ainsi les années passèrent jusqu'à ce que le chat vieillisse et meure. Et comme les nouveaux disciples ne savaient pas l'histoire initiale du chat dans le monastère, ils suspendirent la méditation quotidienne jusqu'à ce qu'ils aient réussi à obtenir un autre chat, pour pouvoir continuer le rite.

### **Avez-vous pensé combien de chats y a-t-il dans vos croyances ?**

Des bougies, des huiles, des superstitions, des ornements spécifiques pour telle ou telle cérémonie, s'agenouiller ou se mettre debout à un certain moment, faire le signe de la croix (l'élément romain de torture qui a beaucoup fait souffrir Jésus et qui n'a rien de sacré. Parler de la Sainte Croix est aussi absurde que de dire la Sainte Mitraillette, la Fourche Bénie ou la Sainte Guillotine). Ne donnez pas plus d'importance à la forme des rites qu'au sens réel de la prière à votre Dieu. Si vous allumez votre foi pour prier à votre Dieu, il ne sera pas nécessaire d'allumer des bougies en cire et pas plus de parler à des poupées de plâtre et de bois.

**Argumenter que quelque chose est certain parce qu'il vient de la tradition est aussi absurde que de supposer qu'un mensonge devient vérité avec le temps parce que beaucoup de gens y croient et le répètent.**

## L'ÉVOLUTION

Un bâtiment ne se fait pas soudainement et il n'est pas le résultat d'un empilement aléatoire de sable, de ciment, de fer, de bois, de tuyaux et d'installations électriques. Il se construit brique par brique, d'après des plans dessinés par l'architecte qui a conçu à l'avance tous les détails de l'œuvre. De même, nous partons du principe que l'évolution des espèces n'est pas quelque chose de désordonné ni un produit du hasard. Elles commencent sous forme élémentaire très primitive pour former des molécules de plus en plus complexes, suivant un ordre que nous pouvons attribuer spéculativement aux forces de l'atome, à l'énergie de l'univers, au plan cosmique de Dieu, le Grand Architecte, ou Principe du Tout.

Même si certaines doctrines prêchent la métempsycose, selon lesquelles les âmes transmigrent après la mort vers d'autres corps des animaux (plus ou moins parfaits, selon eux), selon les mérites obtenus dans l'existence précédente, dans les régressions nous nous souvenons seulement des expériences avec des corps humains.

## LA PREDESTINATION

Quand nous passons des épreuves ou des examens, nous recevons un questionnaire avec un certain nombre de questions auxquelles on doit répondre oui ou non, pour exécuter la procédure, pour résoudre un problème projeté, ou pour choisir une option. Il est évident que le professeur n'a pas écrit par avance ce que chacun devra répondre, puisque cela sera en accord avec ce que chacun aura étudié et appris. Durant ces épreuves, de mission, d'opportunité d'apprentissage ou de punition, nous pouvons décider notre destin, corriger des erreurs ou encore imiter ce que d'autres ont fait. Il y a aussi ceux qui abandonnent la salle avant de terminer l'examen, faisant l'usage de leur libre arbitre (de tels élèves peuvent être comparés aux suicidés dans l'épreuve de la vie).

Il existe de nombreux devins et de faux spirites qui profitent des crédules et ignorants pour se faire payer pour leurs prières et leurs supposés pouvoirs, ainsi que des prêtres et des pasteurs qui utilisent de longues prières. Mais il faut éviter de faire des jugements disant que tout le monde est comme ça. Ce n'est pas parce que certains vendent du vin dilué avec de l'eau, qu'on doit conclure qu'il n'y a pas de vin pur. Par les fruits tu connaîtras l'arbre. Pour identifier un faux prophète ou la qualité de quelqu'un qui se dit pasteur, observe s'il prêche ce qu'il vit, ou s'il vit de ce qu'il prêche, s'il dépense les dîmes des fidèles pour nous montrer des vêtements et des bijoux, ou bien s'il est humble et simple, tel Jésus et Gautama Siddharta (Bouddha) qui nous ont donné l'exemple.

## LE POUVOIR DES AMULETTES

**Aucun objet n'a d'influence sur la chance ou sur les esprits.** Le pouvoir est dans la suggestion, dans ce que l'on croit qu'ils peuvent faire. Ne permets pas d'être manipulé par des peurs et des superstitions.

**Le ciel et l'enfer n'existent pas.** Ce sont des métaphores pour représenter les états de l'âme, de l'extase ou de la dépression profonde. Ce ne sont pas des lieux physiques vers où nous pouvons aller.

## SENS DE LA VIE

Si tu es pleinement sûr qu'avec la mort tout se termine, alors réalise ce que tu es en train de penser. Mais si tu regardes la perfection d'un papillon, la délicatesse de ses ailes et la symétrie de ses dessins, ou si tu regardes la quantité des roches qui flottent dans le cosmos, si tu prends conscience que dans cette immensité tu as une vie, c'est que tu dois être quelque chose d'important dans l'univers. Attends un peu plus, jusqu'à ce que la tempête de tes émotions soit passée.

**Si tu ne trouves pas quelqu'un qui donne un sens à ta vie, au moins pense à celui pour qui tu es le sens de sa vie.** Tu découvriras que ta vie a un sens. Ne souffre pas tant des 10 % qui te manquent. Réjouis-toi des 90 % que tu as déjà. Ne fais pas comme la personne qui se plaignait du petit défaut presque imperceptible que le tapis avait, au lieu de profiter du reste de son étendue diaphane. Réjouis-toi de ce qui ne te fait pas mal, réjouis-toi de ce dont tu n'as pas besoin. Ce n'est pas celui qui a beaucoup qui est riche, riche est celui qui a besoin de peu.

**Si tu penses que tout est perdu, tu peux te tromper.** Lorsqu'un incendie détruit la forêt, seules restent des cendres et des branches brûlées, mais peu de temps après nous voyons apparaître de nouvelles pousses vertes, ce qui nous montre qu'il est possible de se relever de la plus grande des calamités. Si vous rencontrez des difficultés financières, si vous avez eu un accident qui vous a limité physiquement, ou si on vous a diagnostiqué une maladie incurable, détachez-vous du passé et affrontez le présent comme une nouvelle étape de votre vie. Au plus bas que vous tomberez, vous n'irez pas plus bas que le sol.

**Hellen Keller** est née sourde et muette et elle est devenue aveugle à 19 mois. Mais grâce à une maîtresse exceptionnelle, **Anne Sullivan**, elle a dépassé ses handicaps pour devenir écrivain et conférencière, ce qui l'a conduite à être parmi les 50 personnes les plus connues aux États-Unis. **Blas de Lezo** a défendu Carthage des attaques des pirates, bien qu'il lui manquait une jambe, un bras et un œil. **Stephen Hawking**, bien qu'il ne puisse pas parler ni marcher, est le plus grand génie actuel en astronomie.

**Patricia Restrepo** est morte le 29 juin 1997 à 19 ans à cause d'une tumeur dans la colonne. Elle avait 16 ans quand on lui a détecté cette maladie qui lui causait de fortes douleurs. Cela l'a laissée peu à peu aveugle et sans mouvement dans les jambes et les bras, l'obligeant à rester couchée. Les simples glaires d'une grippe étaient pour elle une torture, puisqu'elle n'avait même plus la force de tousser. De plus, environ quatre mois avant sa mort, son père fut tué. J'avais parlé avec lui 8 jours avant sur le fait d'accepter avec résignation la maladie de sa fille comme un moyen de croissance spirituelle pour tous.

comprendre que nous avons des valeurs, et que nous pouvons atteindre le but de nos idéaux, si nous le voulons.

*Elle a dit : « Ne pleurez pas pour moi. Pleurez pour les mauvaises personnes, car j'ai été bonne ; pleurez avec joie, car je vais me reposer. Ne souffrez pas, ne luttiez pas, car la vie est très belle. J'ai souffert pendant trois ans, mais j'ai souffert depuis que je suis née, et tout le monde souffre depuis la naissance, mais Dieu nous donne une vie en accord avec ce que nous avons vécu. . . J'ai appris de la douleur et j'ai su la traverser. Je sais que je souffrais, j'ai pleuré et je désespérais, mais Dieu était toujours là. Il me faisait surpasser toujours tout ce que j'avais, j'avais la foi et je n'ai jamais renié Dieu.*

*Je marchais, je chantais, je bougeais mes mains, je voyais, je parlais, je pouvais danser, rire, jouir, pleurer, rêver, et j'ai perdu beaucoup de choses de cela, mais je n'ai jamais perdu la connexion avec l'esprit. Avec lui je faisais tout, avec lui je pouvais marcher, voir, bouger mes mains, chanter et faire tout ce que je ne pouvais pas faire.*

*Merci à Dieu. Merci pour tout le bien, parce que tout ce qui m'est arrivé a été bon. Je vous remercie de tout mon cœur et je vous dis seulement adieu. La vie se résume en un seul mot : Dieu ! »*

## **CONTRÔLE TES PENSÉES**

Fais attention à tes pensées, parce qu'elles sont transmises télépathiquement et aussi elles se transforment en émotions. Tes émotions t'amènent à dire des mots, et celles-ci se transforment en actions. Tes actions deviennent des habitudes, et celles-ci façonnent ton caractère. Tes émotions font aussi que l'hypothalamus dans le cerveau génère les hormones qui peuvent faire que les organes de ton corps fonctionnent d'une certaine manière, en te rendant malade ou en te guérissant. Tu choisis l'un ou l'autre.

L'esprit peut créer des cauchemars si réels qu'ils nous font croire que nous sommes éveillés, et il peut faire, qu'étant éveillés, nous agissons comme endormis. Pour cela, ceux qui se demandent si les vies passées sont réelles ou sont des placebos imaginaires, idem pour les communications avec des extraterrestres ou avec des personnes décédées, ma réponse est : je ne le sais pas !

En réalité, en ce qui concerne la guérison, il n'est pas nécessaire de connaître la formule chimique du médicament. Si l'eau a calmé votre soif ou a sauvé votre vie dans le désert : le fait de vérifier si elle a été prise dans une rivière, dans un étang d'eaux souterraines ou dans une bouteille de limonade, en quoi change-t-il les choses ?

Les choses, il faut les chercher là où elles ont été perdues. Certaines personnes ne font pas l'expérience de régression de vies passées, puisque leurs problèmes voient leur origine dans la vie actuelle et cela n'a pas de sens de chercher les choses où elles n'ont pas été perdues.

## **RÉSULTATS, GARANTIE ET FRAIS DE LA SESSION**

**La thérapie d'hypnose introspective** est une méthode pour aider à reprogrammer des habitudes, des peurs, de la culpabilité et des attitudes qui nuisent à la personne.

**Elle ne se fait pas pour endormir le patient, pour guérir des maladies, des limitations physiques propres de l'âge ou d'une détérioration de l'organisme, elle ne s'utilise pas non plus pour diagnostiquer ou remplacer des examens cliniques.**

En fonction des facteurs psychologiques divers, on peut expérimenter une transe profonde en quelques minutes, ou bien rester dans un état hypnotique superficielle qui peut être utilisé pour la thérapie.

L'expérience avec des milliers de traitements depuis 1995 a montré qu'une séance généralement est suffisante pour obtenir de bons résultats dans la plupart des cas. **La séance coûte \$ 250 mille pesos en Colombie (2018).**

une panacée qui guérit tout. Dans les pharmacies il y a des médicaments pour un certain malaise ou maladie, et personne ne va voir le pharmacien pour lui faire une réclamation si le médicament n'a pas fonctionné.

De la même façon, un maçon ne peut pas garantir la qualité d'une construction si le maître du projet fournit les matériaux. Un thérapeute ne peut pas non plus garantir ni conditionner son paiement au résultat, puisque c'est le patient qui apporte tous les éléments pour la procédure.

**Ne cherchez pas à tout solutionner de votre vie en une seule séance d'hypnothérapie.  
Faites de cette séance le début du changement du reste de votre vie.**

**Si le problème a une solution, pourquoi te préoccupes-tu ?  
Et si le problème n'a pas de solution, qu'est-ce que tu résous avec ta préoccupation ?**

**La haine est comme un poison que l'on ingère avec l'intention que l'autre se sente mal,  
mais on se trompe, parce qu'il rend malade seulement celui qui le boit.**

**Ne salissez pas l'eau que vous allez boire.  
Et l'eau que vous n'allez pas boire, laissez-la courir.**

(Cela s'applique aussi dans les relations amoureuses dont on n'est pas sûr qu'elles finiront en mariage)

*Texte présenté dans le site de Aurelio Mejia en espagnol, traduit et corrigé para Maria-Elisa et Jean Graciet  
Août 2018.*