



# **GUIDE PRATIQUE de Télépathie en Groupe**

**Organisation et Exercices**

**Par Su Walker**

## TABLE des MATIÈRES

1. Sélection du lieu	3
2. Protection de l'Espace	3
3. Ancrage et Recentrage	4
4. Demande d'aide télépathique	5
5. Affirmation de l'intention du groupe	5
6. Synchronisation du groupe	5
7. Envoi et Réception d'images	6
8. Exercices à éviter	6
9. Taïfes affention	8

## Quelques Idées d'Exercices

10. Exercices visuels	8
11. Exercices avec les sons et les vibrations	8
12. Exercices avec les goûts et les odeurs	9
13. Exercices avec les émotions	9
14. Exercices kinesthésiques	10
15. Exercices avec l'environnement	10
16. Exercices avec la distance et la direction	11
17. Exercices avec un nom	11
18. Votre bulle de silence : le filtrage télépathique	12
19. Radio Libre Univers	12
20. Utilisation de cartes géographiques et des fils de discussion	13
21. Voir au travers des yeux des autres	13
22. Trouver par élimination	13
23. Pensez-vous en 2D ou en 3D?	14
24. Télépathie en mouvement	14
25. Télépathie extérieure : les 4 éléments	14
26. L'état Alpha	14
27. Jeux de société	15
28. Le 'bip' télépathique	15
29. Réactions physiques aux bips télépathiques	16
30. Connexions télépathiques empathiques et filtres personnels	16
31. Fin de la séance	18
32. Clôture de la réunion	19

## MA MAISON, MES RÈGLES

Limite, Nettoyage, Protection - Par <i>Su Walker et White Otter</i>	20
---	----

## **1. Sélection du lieu**

L'organisation d'un groupe de télépathie dans votre région, vous donne l'opportunité de réunir des personnes qui partagent les mêmes idées tout en continuant de développer votre propre pratique. Le choix du lieu où le groupe va se réunir doit se faire de manière réfléchie car certains éléments importants doivent être pris en compte.

Les organisateurs du groupe sont en effet responsables pendant les séances, du bien-être physique, émotionnel et spirituel des participants tout autant que de leur sécurité. Que la réunion se déroule à l'intérieur ou à l'extérieur, les critères de choix de l'emplacement doivent reposer sur des considérations pratiques telles que le confort, la disponibilité du lieu, les conditions météorologiques, l'accessibilité, le coût et un lieu de préférence chargé d'énergies positives (ou tout au moins neutres).

Si les participants sont des débutants, nous vous recommandons de les éloigner de lieux émotionnellement chargés comme les églises, les cimetières, les champs de bataille ou les points historiques qui risquent de les déstabiliser car le potentiel d'énergies reçues pourrait excéder leurs capacités de réception. Il est donc souhaitable de bien connaître l'Histoire de la région ou de vous renseigner avant de vous y installer.

## **2. Protection de l'Espace**

Avant la réunion, nous vous recommandons de clarifier le lieu en recourant aux méthodes traditionnelles de purification qui sont propres à votre culture mais si vous n'en connaissez aucune, vous pouvez utiliser les bouquets de sauge blanche séchée (*Salvia apiana*) qui le protégeront et harmoniseront les énergies.

L'intention juste et la protection mentale vous aideront aussi pendant toute la durée de l'événement. Enseignez également aux participants comment se protéger eux-mêmes et leur domicile.

Différentes formules peuvent être utilisées à cet effet mais encore une fois, si vous connaissez déjà une méthode personnelle ou culturelle, n'hésitez pas à y avoir recours. Sinon, reportez-vous au paragraphe *Ma Maison, Mes règles*, à la fin de ce Guide.

Lorsque les participants arrivent pour la séance, il est préférable de procéder à un nettoyage énergétique des personnes en passant le bouquet de sauge sur le devant

et à l'arrière du corps afin d'éliminer toutes les énergies négatives qui pourraient éventuellement avoir été véhiculées jusqu'au lieu de rencontre.

### **3. Ancrage et Recentrage**

Les séances débutent par un ancrage et un recentrage intérieurs en commençant par une séance de méditation. Partagez vos propres techniques ou recherchez des séances guidées en ligne que vous pouvez éventuellement renouveler à chaque séance.

Un moyen simple de regrouper vos énergies, en position assise ou debout, est d'étendre les bras au dessus de la tête puis en fermant les yeux, de rassembler les énergies tout autour de vous. Baissez ensuite les bras, comme dans le salut à l'indienne, et positionnez vos mains jointes devant votre coeur ou votre poitrine. Expirez une fois, brusquement, en disant "Hah!" ou "Ah-ho!"

Imaginez ensuite des racines qui poussent de la plante de vos pieds vers les profondeurs de la terre. Une fois que vous les avez plongées au coeur de la planète, tirez cette énergie de la Terre Mère vers vous, au travers des racines, en traversant la plante de vos pieds jusqu'à votre abdomen et en votre coeur intérieur. C'est une énergie terrestre chaude qui veille à ce que vous receviez tout ce dont vous avez besoin physiquement dans la vie : les vêtements que vous portez, la maison dans laquelle vous vivez, la nourriture que vous ingérez, l'eau que vous buvez et l'air que vous respirez. Cette énergie que vous concentrez dans votre coeur intérieur, faites-la tourbillonner en vous. Ressentez le battement du coeur de la planète. Ressentez-le aussi dans votre propre coeur.

Puis visualisez un cercle au sommet de votre tête. Envoyez un faisceau de pure lumière blanche vers le ciel et vers l'univers avec l'extrémité qui s'élargit et forme un entonnoir. Utilisez-le pour faire descendre le plus possible d'énergie positive et laissez-vous baigner par cette lumière qui s'écoule et se répand en vous et sur vous.

Sentez-la vous remplir et vous imprégner jusqu'au tréfonds de votre être. C'est l'énergie de l'univers, l'énergie de la création, l'énergie du pur potentiel. Respirez profondément en elle et ressentez cette lumière qui brille à l'intérieur de vous, émaner de vous vers l'extérieur.

Maintenant, mélangez les deux énergies : celle de l'Univers, que vous aspirez par le crâne et celle de la Terre Mère que vous tirez par les pieds. Amenez-les dans votre corps, par le haut et par le bas, en même temps. Faites-les tourner doucement toutes les deux quand vous inspirez et quand vous expirez, comme un symbole yin-

yang qui tournoie sur lui même. Quand la rotation vous semble équilibrée et qu'il vous est possible de conserver cette énergie mélangée dans votre coeur intérieur, ouvrez les yeux et continuez vers la phase suivante.

#### **4. Demande d'aide télépathique**

Une fois que tous les membres du groupe sont bien ancrés et centrés, vous pouvez demander de l'aide, télépathiquement, à des personnes *bien intentionnées* appartenant à la Conscience Collective. Tous les membres du groupe doivent être très clairs sur le fait que toutes personnes mal-intentionnées (humains ou autres) ne seront pas les bienvenues à votre séance.

#### **5. Affirmation de l'intention du groupe**

Si vous êtes organisateur d'un groupe, aidez les participants à se sentir confiants en encourageant et en célébrant vos succès mutuels. Les erreurs font partie de tout processus d'apprentissage, ne transformez pas votre pratique en compétition. Demandez à chacun des membres du groupe de réaliser que l'on apprend mais qu'il est important de le faire en s'amusant. Créez une bulle énergétique tout autour de votre groupe et demandez à chacun de booster l'énergie au maximum avec la joie d'apprendre.

Démarrez la séance avec la certitude que la perception de tous les membres du groupe deviendra de plus en plus précise et que leur télépathie s'approfondira petit à petit, même si, à ce jour, il vous faut commencer à la base. Comme le dit Richard Bach dans *Jonathan Livingston Le Goéland* « il faut commencer d'abord par être convaincu que tu es déjà arrivé à destination ».

Si vous et les autres participants vous aidez de manière proactive en vous encourageant les uns les autres, en célébrant vos succès mutuels et en générant des endorphines de joie et de rires, vous ressentirez beaucoup plus de plaisir à apprendre et vous irez plus vite !

#### **6. Synchronisation du groupe**

Les jam sessions spontanées (improvisation musicale) sont un excellent moyen pour que tous les participants se synchronisent entre eux. Demandez à chacun d'apporter un ou plusieurs instruments de musique ou de percussion. S'ils en ont plusieurs les instruments peuvent se partager ou s'échanger pendant la séance. Faites asseoir le groupe en cercle et demandez à une personne de commencer. Au fur et à mesure que les autres écoutent ils se joindront au groupe, un par un, au fil de leur

inspiration. Continuez à faire de la musique pendant 5 minutes au moins et écoutez télépathiquement. Observez ce qui se passe au fur et à mesure que la chanson évolue et vit de sa propre vie, une fois que le groupe est synchronisé.

## **7. Envoi et Réception d'images**

Dans vos exercices télépathiques, rappelez-vous que votre objectif est de pouvoir décrire *complètement* quelque chose avec précision, pas simplement mettre un mot ou un nom à une perception télépathique.

N'oubliez pas que vous *recevrez souvent* un mélange d'informations télépathiques en même temps...les sons, les odeurs, les sensations, les émotions, la distance, la direction et le temps peuvent tous être combinés dans le même message. Nous disons souvent aux étudiants d'exprimer ce qui concerne la perception « *l'à propos* » s'il est difficile de la traduire directement avec des mots.

Faites *toujours toujours* attention à vos PREMIÈRES impressions, même si vous ne les comprenez pas immédiatement. Dites-vous : « Je ne suis pas sûr de comprendre ce que j'ai reçu, mais c'est ce que j'ai reçu. » (traduction de cette phrase : je ne comprends pas tout ce que j'ai perçu par télépathie, mais c'est ce que c'était avec autant de détails qu'il m'est possible de décrire.)

Par exemple, pour les exercices visuels impliquant des images, encouragez les participants à se concentrer sur la lumière, les ombres et les formes plutôt que de s'efforcer de donner un nom à ce qu'ils voient. Rappelez-vous, nommer quelque chose (assigner un nom à un concept) est une fonction du cerveau gauche ; essayez plutôt de rester dans le cerveau droit : que voyez-vous, entendez-vous et que ressentez-vous ? Commencez par décrire TOUT ce qu'il vous est possible de décrire à propos d'une réception télépathique et ne lui donnez un nom qu'à la fin !

## **8. Exercices à éviter**

Dans la pratique de la télépathie de groupe, nous conseillons aux débutants de ne pas faire certaines choses : par exemple un jeu télépathique du type « nommez cette personne » en utilisant des photos de personnes connues. Utilisez plutôt des photos d'environnements ou d'objets naturels qui présentent un fort contraste d'ombres et de lumières, avec des formes basiques et une charge émotionnelle forte.

Nous ne recommandons PAS non plus l'utilisation des cartes de Zener. Ne perdez pas votre argent ni votre temps à les acquérir. Elles ont toujours été utilisées pour la

recherche sur la télépathie, mais les images n'ont aucun lien émotionnel avec vous et les cinq petits symboles qu'elles représentent deviennent assez rapidement vraiment ennuyeux.

Il est préférable aussi pour des débutants de ne pas pratiquer la télépathie dans des endroits "hantés" ou avec une histoire émotionnelle puissante. Les débutants se sentiront débordés et vous risquez de vous retrouver avec une salle remplie de gens en larmes. Ce n'est PAS ce que vous voulez achever dans un environnement neutre, sain et propice à l'apprentissage. Gardez la chasse aux "fantômes" pour les professionnels plus expérimentés.

Les planches de spiritisme ne sont PAS non plus recommandées pour les débutants ! Nous n'approuverons JAMAIS l'utilisation d'une planche Ouija ou une planche de spiritisme comme support pour débiter dans la pratique de la télépathie. Trop de choses peuvent mal tourner. C'est un outil puissant qui fonctionne mais *qui nécessite une formation avancée* ! Si vos élèves débutants essaient de les utiliser, nous vous recommandons de les cacher ou de les enlever.

Si votre groupe de télépathie est en train de se former, nous vous recommandons de veillez à ce que les participants ne se « testent » pas mutuellement en envoyant des images émotionnelles à partir de situations chargées négativement impliquant la mort, mourir, la haine, la maltraitance etc. Ne demandez jamais à un élève d'envoyer des images qui lui portent préjudice à lui-même (suicide) ou à quelqu'un d'autre simplement pour « tester si les destinataires peuvent les recevoir ».

Les télépathes *perçoivent* des émotions pendant leur pratique. Mais, essayez quelque chose comme «laisse-moi voir si tu peux dire si cette personne est morte» n'est pas du tout acceptable ! Pourquoi ? Parce que certains télépathes revivent physiquement la mort et les empathes naturels peuvent ressentir l'événement dans leur propre corps : physiquement, émotionnellement et spirituellement ! Voilà pourquoi !

Lorsque votre groupe de télépathie sera établi, la confiance se renforcera, ce qui créera un lien émotionnel fort et vous commencerez à partager des histoires profondément personnelles et très émotionnelles.

Lorsque cela se produit, prévoyez des mouchoirs en papier et de la sauge. Il est fortement recommandé de « nettoyer » les étudiants après les séances, surtout si un puissant souvenir émotionnel a été partagé dans le groupe de télépathie.

VEUILLEZ RAPPELER À TOUT LE MONDE de vérifier si chacun pour soi est suffisamment mature émotionnellement pour recevoir et gérer les situations qui ont été choisies et qui vont être partagées lors des exercices de compréhension télépathique empathique.

## **9. Taifes affention**

Pendant toute la séance de télépathie, rappelez à tous les membres de votre groupe « taifes affention » (faites attention) à TOUTES les pensées éphémères lorsque vous envoyez un bip ou que vous recevez des informations de quelqu'un d'autre. Vous demandez peut-être un type d'information mais l'Univers peut décider de vous aider en envoyant un petit supplément. Vous pouvez penser à cela comme une note marginale. C'est comme si on vous disait «Oh, au fait, il y a aussi CE petit bout d'information à ajouter».

## **Quelques Idées d'Exercices**

### **10. Exercices visuels**

Comme mentionné ci-dessus, vous pouvez pratiquer des exercices visuels en utilisant des photos de la nature, chargée émotionnellement. Une autre possibilité est de demander à chaque élève d'apporter 5 objets avec lesquels il/elle a un lien affectif fort. Les objets doivent être couverts, ou mis dans une boîte ou un sac.

Pendant l'exercice, l'émetteur (la personne qui envoie les ondes télépathiques) peut tenir l'objet ou le placer sur une table en s'y concentrant, tout en s'assurant que personne d'autre ne peut voir l'objet en question. L'émetteur se concentre sur un seul objet pendant 2 minutes.

Les 'receveurs' (les personnes qui reçoivent les ondes télépathiques) décrivent leurs perceptions par écrit et esquissent les objets avec leurs formes générales, les ombres et la lumière.

### **11. Exercices avec les sons et les vibrations**

Préparez à l'avance des enveloppes, avec, dans chacune, le titre d'une chanson bien connue. Ce doit être des chansons dont tout le monde connaît la mélodie. (Remarquez que nous n'avons pas dit qu'il faut connaître les paroles !).



Si la chanson est associée à des images ou des mouvements particuliers, tels que Joyeux anniversaire ou Petit Papa Noël, tant mieux. De toute évidence, si vous avez un groupe multilingue composé de personnes de nombreux pays, assurez-vous que toutes les chansons et les comptines choisies soient connues de tous.

Divisez le groupe en deux équipes : les 'émetteurs' et les 'receveurs' et mettez-les dos-à-dos : un émetteur et un receveur dos-à-dos.

Un membre de l'équipe d'émetteurs choisit une enveloppe et montre le titre de la chanson aux autres. Un émetteur commence le rythme de manière télépathique et tout le monde chante la *mélodie* par télépathie. Les émetteurs 'chargent' la mélodie télépathique avec le maximum d'information (y compris les mots s'ils les connaissent) sans faire de gestes corporels qui pourrait révéler de quelle chanson il s'agit.

Le but des receveurs est de recevoir TOUT ce qu'ils peuvent sur la chanson.

Ensuite, les équipes changent de place et répètent l'exercice avec une autre chanson.

## **12. Exercices avec les goûts et les odeurs**

La majorité des gens ne possèdent pas cette compétence qui pourra nécessiter plus de pratique. Il est préférable, pour l'exercice, d'utiliser des aliments au goût prononcé.

Divisez le groupe en deux équipes : les émetteurs goûtent ou consomment télépathiquement un aliment au goût fort ou sentent un arôme puissant.

Les receveurs doivent écrire leurs perceptions. Inversez les rôles ensuite.

Dans la plupart des cas, il est très difficile pour les participants de percevoir odeur après odeur, ou goût après goût au cours d'une même séance. Nous recommandons de ne faire cet exercice qu'une seule fois par séance avec un seul goût ou une seule odeur.

## **13. Exercices avec les émotions**

Dans cet exercice, une seule personne est l'émetteur ; les autres participants sont tous des receveurs.

L'émetteur choisit une situation émotionnelle spécifique vécue au cours de sa vie et qu'il/elle ne craint pas de dévoiler. L'émetteur tourne le dos aux autres participants et se concentre sur la situation vécue en se souvenant du plus grand nombre possible d'émotions ressenties à l'origine.

Chaque receveur écrit ses impressions : que ressent physiquement l'émetteur ? Quelles sensations : chaleur, froid, brise, texture ? Quelles émotions : joie, peur ? Qu'arrivent-ils à saisir de la situation dans son ensemble ?

#### **14. Exercices kinesthésiques**

Certains télépathes sont naturellement kinesthésiques ou tactiles. Demandez aux participants d'apporter une variété d'objets qui leurs appartiennent et qu'ils autorisent à être manipulés par d'autres personnes. Faites passer chaque objet, un par un, autour du groupe.

Demandez aux receveurs s'ils arrivent à percevoir quelque chose sur l'objet à proprement parlé ou sur leurs propriétaires et de l'écrire ou de le partager oralement une fois que les objets auront fait le tour du cercle.

#### **15. Exercices avec l'environnement**

Si l'équipe à l'habitude de se réunir en ligne et que les membres se trouvent dans de multiples endroits, vous pouvez travailler sur les différentes locations géographiques et les fuseaux horaires.

Demandez à un émetteur de se rendre physiquement sur un lieu inconnu à une heure précise. L'émetteur doit passer 10 minutes sur les lieux en absorbant et projetant le maximum d'informations sur celui-ci.

Au même moment, les receveurs se concentrent pour percevoir et noter tout ce qu'ils reçoivent de cet endroit : quelle est la nature des éléments que vous percevez de l'émetteur et de l'environnement dans lequel il/elle se trouve ? La luminosité est-elle forte ou faible ? L'expéditeur est-il chaud ou froid ? Confortable ou inconfortable ? À l'intérieur ou à l'extérieur ? Seul ou avec d'autres ? Y a-t-il ou non du mouvement autour de l'émetteur ? Quels types de sons s'il y en a ? Qu'est-ce qu'il sent ou goûte ? Dans quelle direction l'émetteur se trouve-t-il par rapport à vous ? À quelle distance ? Recevez-vous la position sur une carte géographique ? Quel est le fil conducteur entre le lieu et l'émetteur ? Que ressent l'émetteur ? Qu'elle est son

expérience au moment où il y est ? Notez tout ce que vous pouvez pendant les 10 minutes imparties et comparez vos notes lors de la prochaine rencontre ou conversation.

## **16. Exercices avec la distance et la direction**

Pour cet exercice, assurez-vous que vos montres soient synchronisées.

Un émetteur connu de tout le groupe sort de la salle et s'éloigne. À une heure donnée précise, l'émetteur ARRÊTE de marcher.

Les receveurs se lèvent et utilisent leurs corps tout entier comme un antenne. Faites attention à tout ce que votre corps ressent, comme si chaque cellule était un mini-récepteur. Tournez lentement sur vous-même pour décrire un cercle complet en éliminant en premier les endroits du cercle où la personne n'est PAS.

La direction : lorsque vous identifiez là où se trouve la personne, assurez-vous de définir la direction où l'émetteur se trouve au moment même ou vous le faites. Vous pouvez choisir plus d'une direction, car si la personne a changé de lieu ou à déménagé, vous pourriez percevoir leur récents sentiers et chemins de voyages comme autant de traînées énergétiques.

La distance : lorsque vous avez défini la direction, fixez-vous mentalement sur la personne et parcourez la distance qui vous sépare d'elle. Déplacez progressivement votre conscience pour déterminer de quelle distance il s'agit : 10 mètres ? 100 mètres ? Un kilomètre ? Demandez-vous plus précisément « est-ce c'est à cette distance où l'émetteur se trouve ? » et continuez à vous déplacer mentalement de plus en plus loin jusqu'à ce que vous obteniez un changement dans la réponse ou un « oui »

A la manière du jeu 'chaud-froid' auquel les enfants jouent pour localiser un objet, une personne ou pour trouver la bonne réponse à une question, demandez à votre corps de vous dire si vous « chauffez » lorsque vous êtes proche, si vous « refroidissez » quand vous êtes loin ou de rester neutre ou vide pour continuer.

## **17. Exercices avec un nom**

Vous pouvez envoyer et recevoir des informations grâce aux noms des personnes ou 'biper' les noms. Les noms ont un pouvoir incroyable. Assurez-vous d'avoir le nom complet de la personne l'orthographe ou l'épellation correcte. Si c'est un nom très courant vous aurez certainement besoin de plus de détails car vous ne voulez pas biper télépathiquement n'importe quel Jean Dupont vivant sur la planète !

Nous trouvons qu'il est plus facile d'utiliser une triangulation de trois variables telles que le nom complet de la personne, sa date de naissance et son lieu de résidence. Vous pouvez répéter ces trois éléments dans votre tête pour vous déplacer dans un état de conscience plus profond et envoyer un 'bip' (demandez ou essayez de glaner par télépathie, toute information qui concerne la personne.)

### **18. Votre bulle de silence : le filtrage télépathique**

Entraînez-vous à créer votre propre bulle télépathique personnelle avec des filtres de sécurité.

Asseyez-vous ou allongez-vous et visualisez ou imaginez vous entouré/e d'une bulle qui filtre l'énergie du reste du monde et de tous ses habitants. C'est, si vous voulez, comme créer votre "dôme de silence" personnel.

Une fois que vous arrivez à maintenir cette bulle tout autour de vous, jouez avec ses "filtres":

- Que voulez-vous ou non autoriser ?
- Arrivez-vous à ne percevoir que la personne avec laquelle vous souhaitez vous accorder et ne communiquer qu'avec elle ?
- Pouvez-vous 'éteindre' la cacophonie?
- Si vous arrivez à créer cette bulle, arrivez-vous également à la conserver lorsque vous vous levez ?
- Arrivez-vous à la conserver tout en traversant la pièce ?
- Pouvez-vous la maintenir et 'biper' télépathiquement quelqu'un ?
- Arrivez-vous à la garder tout en parlant avec une autre personne ?
- Arrivez-vous à la conserver dans votre vie quotidienne, 24H/24 et 7/7j ?

### **19. Radio Libre Univers**

Dans la conscience collective, tout le monde et tout ce qui vient de l'univers diffuse 24h / 24 sur "Radio Libre Univers".

Imaginez une ancienne radio avec deux boutons : l'un pour changer de chaîne, l'autre pour contrôler le volume. VOUS pouvez choisir de vous connecter à qui vous voulez et à tout ce que vous souhaitez écouter. Essayez de jouer avec les boutons : vous n'êtes pas obligé/e de tout écouter ou tout le monde à la fois. Vous pouvez

vous concentrer sur la chaîne de la personne avec laquelle vous souhaitez vous accorder. Rappelez-vous, c'est vous qui contrôlez le volume et la station de radio !

## **20. Utilisation de cartes géographiques et des fils de discussion**

Vous êtes connecté à tout et à tout le monde sur la planète et parfois vous recevrez une image télépathique ou une sensation d'une zone éloignée en provenance d'une personne à laquelle vous vous connectez par télépathie.

Imaginez cette connexion comme un fil conducteur entre vous et la personne. Envoyez un flux d'énergie supplémentaire via cette connexion télépathique pour qu'elle soit plus évidente ou plus visible pour vous. Pour ma part, je fais ressortir la connexion en rouge vif, mais vous pouvez faire ressortir la vôtre en bleu fluorescent, en orange, etc.

Certains télépathes préfèrent 'biper' quelqu'un en visualisant d'abord une carte ou la distance qui les sépare, puis en construisant le fil conducteur et en l'améliorant, pour finalement y envoyer leurs informations télépathiques.

## **21. Voir au travers des yeux des autres**

Avez-vous une affinité avec une espèce spécifique autre que les êtres humains ? Adorez-vous les chats ou les oiseaux ? Passez-vous beaucoup de temps avec les chevaux ? Votre meilleur ami est-il un chien ?

Essayez de voir des personnes ou de vous localiser en utilisant les yeux de vos animaux préférés.

## **22. Trouver par élimination**

Parfois, en essayant de mettre en mots ce que vous percevez, il est plus facile de trouver ce qu'elle n'est pas.

Vous pouvez simplifier notre recherche télépathique en éliminant tout ce qu'il est possible d'éliminer au lieu de chercher directement ce que c'est.

Quels détails pouvez-vous éliminer par télépathie qui vous aiderait à mieux définir ce que vous percevez ? Pouvez-vous dire ce que ce n'est pas ?

### **23. Pensez-vous en 2D ou en 3D?**

N'oubliez pas de faire un bip sur 3 axes : X, Y et Z. Quelqu'un peut être à une altitude supérieure ou inférieure à vous. N'oubliez pas de faire un bip à 360 degrés ! C'est utile lorsque vous essayez de localiser un pilote dans un navire survolant la planète. C'est également utile pour les missions de recherche et de sauvetage dans des zones à topographie variable.

### **24. Télépathie en mouvement**

Lorsque le travail télépathique se fait en plein air : combien de temps pouvez-vous télépathiquement travailler ensemble sans dire un mot ? Si vous êtes habitué à rester assis et à méditer, pouvez-vous maintenir votre état alpha alors que vous êtes en mouvement ? Percevez-vous l'énergie vivante autour de vous comme différente et bien distincte de celle de l'intérieur ? Qu'est-ce qui est différent ? Comment le décririez-vous ? Captez-vous autour de vous, autre chose que des Êtres Humains ? Arrivez-vous à marcher tout en absorbant les données télépathiques qui représentent chacune de vos forces ?

### **25. Télépathie extérieure : les 4 éléments**

La télépathie extérieure vous permet de travailler plus facilement avec la terre, l'air, le feu et l'eau ; chaque élément peut être utilisé comme moyen de mise au point pour passer à l'état alpha. Avez-vous déjà essayé d'écouter télépathiquement l'eau ou le feu ? ... Essayez !

### **26. L'état Alpha**

Il y a autant de façons de passer à l'état alpha qu'il y a de participants dans le groupe qui pourront, chacun, partager les différentes manières dont ils atteignent cet état réceptif.

- Les télépathes visuels peuvent essayer des méditations alternativement avec les yeux ouverts ou fermés,
- Les télépathes auditifs peuvent essayer des sons répétitifs : nature ou une musique à 432 hertz,
- Les télépathes kinesthésiques peuvent essayer des exercices de mouvement avec percussions, danses, chants, mouvements répétitifs,
- Les télépathes spatiaux peuvent expliquer comment ils combinent tous les aspects de la télépathie.

## 27. Jeux de société

Demandez aux élèves d'apporter un jeu de cartes. Divisez les membres en petits groupes de 3 ou 4. Chaque groupe s'assoit à une table séparée et joue à un jeu simple que tout le monde connaît.

Convenez à l'avance que la triche télépathique est autorisée et encouragée : en jouant, vous pouvez pratiquer l'envoi et la réception télépathique. Le plus de rire et de plaisir, le plus de succès.

- Pouvez-vous percevoir une carte sur le point d'être jouée ?
- Pouvez-vous demander à quelqu'un, par télépathie, de poser une carte spécifique ?

Pendant que vous jouez, faites attention à vos arrière-pensées tout autant que ce sur quoi vous vous concentrez, autrement dit, sur les détails du jeu.

Vous pouvez également jouer aux dominos traditionnels. Un grand ensemble (Double 15 : 136 dominos) fonctionne bien pour un groupe de 3 ou 4. Pouvez-vous sentir qui a des doubles ? Si vous posez un certain domino, ressentez-vous une onde télépathique en provenance d'un autre joueur ? Quels autres jeux fonctionneraient bien pour cela ?

## 28. Le 'bip' télépathique

Comment savez-vous si quelqu'un vous bipe télépathiquement ?

- Le plus souvent, une pensée soudaine qui les concerne va vous venir à l'esprit en arrière plan de vos pensées courantes,
- Vous pouvez ressentir une réaction corporelle qui leur est associée,
- Vous pouvez vous sentir soudainement poussé à les biper,
- Vous pouvez ressentir un sentiment de salut amical, un "bonjour", un contact ou un baiser, etc.
- Vous pouvez arrêter soudainement ce que vous faites pour atténuer instinctivement le bruit autour de vous, comme si vous deviez "écouter" quelque chose,
- Vous pouvez avoir un désir soudain qui vous oblige à entrer en contact avec quelqu'un par téléphone ou par d'autres moyens,
- ou que vous ne puissiez sortir une personne de votre esprit.

## 29. Réactions physiques aux bips télépathiques

Lorsque vous obtenez une réaction positive à un bip ou à une question posée, vous pouvez avoir des réactions physiques du type :

### → mouvements oculaires

Vous bougez soudainement les yeux comme si vous essayiez de lire ou de comprendre quelque chose ? Regardez vers la gauche vous aidera à accéder aux informations de manière intuitive. Selon la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) regarder :

- . en haut à gauche déclenche le traitement visuel,
- . à l'horizontale à gauche, déclenche le traitement auditif,
- . en bas à gauche, le traitement kinesthésique,
- . horizontalement de gauche vers la droite aide à déclencher des connexions passées à futures.

A la réception d'un tel bip et que vous sentez vos yeux 'lire', vous saurez que vous tombez sur l'information correcte ou véridique lorsque vos yeux se fixeront brusquement pendant un instant sur un élément donné. S'il faut que vous obteniez plus de détails, vous ressentirez le besoin de poursuivre le scan pour recevoir plus d'informations.

### → Autres réactions corporelles courantes :

- papillons dans le ventre,
- narines brûlantes,
- sensation gustative inattendue,
- chair de poule ou poils qui se hérissent,
- léger mal de tête ou réaction au niveau du front / troisième œil,
- picotements sur les mains ou sur d'autres parties du corps,
- nez qui gratte.

## 30. Connexions télépathiques empathiques et filtres personnels

### → Filtres personnels

Certains télépathes (surtout les empathes) capturent un tel volume d'un seul



coup, qu'il leur semble quelquefois difficile d'établir un lien clair avec une seule personne.

Cela arrive souvent parce que la cacophonie de la Conscience Collective est si puissante que leur réception est submergée.

Souvenez-vous de la bulle de protection décrite précédemment qui vous aidera à exclure de la réunion les personnes mal intentionnées. Créez votre propre bulle de protection pour contrôler ce que vous recevez, la nature de la réception et le volume.

Si vous captez trop d'entrées en même temps, réduisez le volume jusqu'à ce que vous obteniez un environnement télépathique de paix et de calme. Puis petit à petit, remettez en place les filtres de votre bulle en vous concentrant sur un filtre spécifique.

Choisissez une «station d'écoute facile» pour commencer, en vous concentrant uniquement au départ sur votre groupe de télépathie ou peut-être sur un seul individu.

Vous pouvez aussi définir les filtres de votre bulle de protection pour qu'ils vous avertissent si une personne tente de vous envoyer un bip ou encore de les configurer de manière à ce qu'ils agissent comme un système de diffusion en cas d'urgence pour vous alerter sur des situations graves, où la vie et la mort sont en jeu, et que vous devez connaître immédiatement.

### **→ Émotions et entraînement empathique**

Les participants qui travaillent par empathie pour améliorer leurs compétences télépathiques, doivent éviter d'accepter trop de choses, trop vite ou trop tôt car ils risquent d'être submergés émotionnellement.

En tant que receveurs empathiques, ils doivent dans un premier temps, savoir cibler leurs propres émotions, AVANT d'essayer de se connecter aux émotions d'une autre personne.

Pourquoi ? Parce que leur corps tentera d'imiter les émotions de l'émetteur. Si cela se produit, les télépathes empathes doivent savoir où ils en étaient lorsque la réception a commencé pour faire le tri entre leurs propres émotions et celles de l'individu avec lequel ils sont connectés.

Rappelez-vous la règle de l'empathie : si vos émotions changent d'un seul coup sans explication raisonnable, examinez les sources externes. Donnez-vous la permission de recevoir les émotions des autres sans pour autant avoir à les ressentir vous-même à plein volume et ne gardez que les émotions qui vous appartiennent (ce sera déjà beaucoup).

Assurez-vous tout d'abord d'être ancré et centré. Établissez un bon équilibre émotionnel et soyez conscient de ce que VOUS ressentez AVANT de commencer. De cette façon, si vos émotions changent soudainement et que rien dans ce qui vous entoure ne peut provoquer un tel changement, vous pourrez plus facilement identifier les émotions qui sont les vôtres et celles ne le sont PAS. Encore une fois : taïfes affention et laissez faire.

Télépathes EMPATHES : vous n'avez pas à ressentir la douleur physique ou émotionnelle d'une personne à plein volume ni absorber leur douleur dans votre corps ! Vous pouvez simplement observer de manière légère ce la personne traverse pour comprendre la situation, en 'survolant' leurs émotions, sans vous sentir pour autant, obligé d'en prendre la responsabilité.

Apprenez à vérifier vos émotions et à rejeter énergétiquement tout ce qui ne vous appartient pas. Assurez-vous de toujours avoir le moyen de vous débarrasser des émotions qui ne sont pas les vôtres, si le besoin s'en faisait ressentir.

### **31. Fin de la séance**

Avant la fin de la séance, planifiez le prochain rendez-vous et demandez aux participants de se rappeler mutuellement la ou les prochaines dates de rencontres, l'heure, le lieu et ce qu'il faut apporter.

Encouragez les participants à échanger leurs coordonnées et à rester en contact les uns avec les autres. Vous êtes tous en train de créer votre tribu : les personnes qui vous comprennent, vous acceptent et vous respectent avec maturité et honnêteté. Gardez contact avec les personnes vers lesquelles vous vous sentez attiré/e de manière spontanée et positive.

- gravitent-ils également vers vous ?
- Avez-vous reconnu quelqu'un bien que vous ne vous souveniez jamais de l'avoir rencontré auparavant ?

- Avez-vous eu un sentiment de déjà vu vis-à-vis de quelqu'un pendant la réunion ? Encouragez tout le monde à prendre des notes de leurs expériences et rêves inhabituels et sur leur pratique télépathique ainsi que d'apporter leurs questions à la prochaine réunion.

Soyez compréhensif si l'un des membres de votre groupe est submergé d'émotions pendant la séance ou après son retour à la maison. À un moment ou à un autre, il est probable que vous en ferez tous l'expérience. Dites à tous les membres de votre groupe de prendre contact avec un autre participant pour en discuter s'ils se sentent submergés et si quelqu'un vous appelle, écoutez ! Entraidez-vous pour comprendre les situations nouvelles et inhabituelles qui peuvent vous aider à évoluer.

### **32. Clôture de la réunion**

- Formez un cercle, joignez vos mains, puis vos cœurs,
- Respirez ensemble et reliez-vous par télépathie,
- Prenez l'énergie positive combinée du groupe et demandez à chacun de la visualiser en train de descendre, dans la Terre, sous leurs pieds,
- Clarifiez l'intention des participants d'enraciner l'énergie du groupe profondément dans la Terre nourricière et de l'utiliser de toutes les manières possibles pour soigner la planète.

Remerciez tous les membres de l'Univers et de la Conscience Collective pour leur aide et remerciez-vous les uns les autres.

Souhaitez à chacun un agréable au revoir ... jusqu'à la prochaine rencontre.

## **MA MAISON, MES RÈGLES**

### **Limite, Nettoyage, Protection**

**Par Su Walker et White Otter**

Là où nous vivons, Otter et moi, nous avons mis en place des règles internes pour nos hôtes du monde invisible : nous avons ce que nous appelons une politique de la porte ouverte pour les personnes de bonne volonté et nous n'autorisons aucun individu mal intentionné à entrer chez nous, ni même sur notre propriété ; nous entretenons une amitié interactive avec nos résidents habituels ainsi qu'avec de nombreux autres types de visiteurs.

Comment pouvons-nous nous assurer que toutes les personnes avec lesquelles nous interagissons dans notre maison sont bien intentionnées ? Comment pouvons-nous nous protéger du négatif dans notre maison et sur notre propriété ? Qu'entendons-nous par « règles de la maison » et quel genre d'amitié interactive pouvez-vous avoir avec le monde invisible ?

De nombreuses cultures et traditions spirituelles utilisent différentes techniques pour éliminer l'énergie négative d'un espace physique. Pour l'essentiel, il s'agit de trouver une pratique consistant à demander à la (aux) énergie (s) de conscience négative (s) de quitter l'espace et d'inviter les positives à entrer et à bénir l'espace dans le but pour lequel il est prévu.

Bien qu'il soit possible d'utiliser de nombreux moyens pour la méthode de purification de l'énergie (encens, huile bénite, eau, sel, foin d'odeur (Hierochloa Odorata), cèdre, etc.), la méthode que nous utilisons toujours est la fumée de sauge blanche. Il ne s'agit pas de la sauge utilisée pour cuisiner mais d'une autre variété utilisée pour la fumigation. Otter préfère la sauge blanche de Californie, mais vous pouvez en trouver d'autres ou la cultiver dans votre jardin ou sur votre balcon, à moindre coût.

Dans certaines traditions, les feuilles de sauge blanches sont brûlées dans une large coquille d'ormeau (Halotis), coquillage de nacre d'environ 10-12 cms de diamètre, ou sont regroupées dans un «bouquet de fumigation» avec un fin lien de coton.

Placez quelques feuilles au centre de la coquille, allumez et embrasez bien la préparation avant de l'éventer avec un éventail en plume ou simplement avec la

main, pour l'éteindre et activer la braise. Pour le bouquet de sauge, allumez puis éteindre la flamme pour le laisser se consumer.

Pendant que vous enfumez les quatre coins des pièces, demandez à voix haute à toutes les énergies négatives de partir, invitez toutes les énergies positives à rester et bénissez la pièce pour ce à quoi elle est réservée. Dans la cuisine, demandez que la préparation des aliments soit saine, que l'interaction entre individus soit bienveillante. Dans la salle-de-bain, que l'intention soit orientée vers la propreté, la surveillance de votre santé physique, la toilette positive, etc.

Lorsque vous procédez à la purification de votre habitation pour la première fois, occupez tout votre espace de vie, pas seulement une seule pièce comme votre chambre à coucher. Commencez par le haut de la maison et envoyez les énergies négatives vers la fenêtre et la porte, en vous dirigeant vers l'entrée principale.

Après avoir utilisé la fumée dans une pièce, scellez les portes et les fenêtres avec la fumée en spécifiant avec vos mots que rien de négatif n'y entrera. Passez ensuite à la pièce suivante en répétant le processus et en vidant vers l'extérieur, tout ce qui est négatif. Déplacez l'énergie négative ou mal intentionnée en libérant les accès jusqu'à la porte principale. Après avoir nettoyé et dégagé chaque pièce, défini votre intention et scellé énergiquement les portes et les fenêtres, définissez enfin l'intention de protection autour de *tous* les accès et le bâtiment en général.

Otter et moi, parcourons également le périmètre de notre propriété, en balayant le négatif pour inviter le positif et demandons que l'énergie soit bien intentionnée. Nous imaginons notre propriété sous un dôme énergétique de filtrage orienté vers la droiture des intentions. Si quelque chose de négatif ou de non autorisé tente de d'outrepasser notre périmètre, cela déclenche une sonnerie d'alarme télépathique pour nous.

Comment cela fonctionne-t-il ? Nous demandons simplement à tous les gens avisés du monde invisible qui passe du temps avec nous de nous informer de ce qui se passe ou de ce qui va arriver. Nous sommes connectés 24H/24, 7j/7 et nous écoutons et parlons avec le monde invisible tout le temps, tous les jours.

Notre interaction avec les gens à l'extérieur, dans notre jardin, ou à l'intérieur de notre maison, est similaire aux interactions que vous avez avec un groupe d'amis en lesquels vous avez une grande confiance et avec qui vous avez établi une politique de porte ouverte.

Lorsque Otter et moi-même quittons notre domicile, nos résidents, des amis invisibles bien pensants, qui vont et viennent ou nous rendent souvent visite, surveillent notre maison pour nous. À notre retour, ils nous font savoir si quelque chose d'inhabituel s'est produit.

Nous vous recommandons également vivement d'établir des règles pour vos invités invisibles. Vous êtes dans un corps physique et votre corps physique a besoin de sommeil. Si vous ne voulez vraiment pas de compagnie dans la salle-de-bain dès le matin qui vous parle quand vous êtes sous la douche, établissez ce fait comme une règle et les esprits bien intentionnés la respecteront.

Cela dit, si vous avez demandé une interaction avec des Peuples Stellaires, vous ne pouvez pas définir leurs horaires. Si vous êtes un habitué des CE-5, ne vous attendez pas à pouvoir avoir des limites de protection en utilisant de la sauge ou de l'huile bénite pour les empêcher d'entrer. La fumée de sauge dégagera énergiquement un espace, mais cela n'a pas pour but d'empêcher un peuple stellaire d'interagir avec vous.

Si vous avez le sentiment que vous avez capté de l'énergie négative, de quelque type que ce soit, d'une personne, d'un lieu ou d'une chose, nous appelons ces énergies des 'accrocheurs'. C'est un terme général qui signifie que quelque chose de négatif a décidé de vous adopter comme le ferait un chien abandonné, et de vous suivre pour rentrer à la maison avec vous. Parfois, vous invitez un accrocheur sans en avoir conscience. Si vous ne pouvez pas vous défaire du sentiment que des émotions, des pensées ou des énergies vous affectent et ne sont pas les vôtres, et que vous avez du mal à vous en débarrasser, voici quelques options pour vous en libérer :

- enfumez-vous, de la tête aux pieds, devant et derrière, avec de la sauge, du cèdre ou du foin d'odeur,
- prenez un bain chaud avec des sels d'Epsom ; laissez l'eau et l'osmose inversée créée par les sels de magnésium faire le travail pour vous,
- utilisez un petit vaporisateur personnel pour vous asperger d'eau bénite,
- allez dans un endroit tranquille et passez à l'état alpha. Demandez à vos ancêtres dignes de confiance et à vos amis du monde invisible de vous aider à supprimer tout élément négatif, de vous protéger et de le faire continuellement,
- certaines cultures préfèrent porter des amulettes, des bijoux ou des objets de protection. Vous pouvez choisir de le faire si vous le souhaitez,
- Si vous avez fait tout cela et que vous ressentez toujours la même chose, vous ou un membre de votre famille, et que vous vous comportez de manière bizarre sans savoir pourquoi, ne restez pas assis sans rien faire, demandez de l'aide !

Ne vous arrêtez pas avant d'avoir trouvé ce qui se passe. Même si la première personne à qui vous en parlez ne sait pas ce que vous devez faire ou ne peut pas vous aider, cela ne signifie pas que vous cessiez de chercher de l'aide.

Dans un monde invisible, vous pouvez interagir avec tout, des amis et ancêtres décédés, des êtres inter-dimensionnels ou multi-dimensionnels, des élémentaux et des peuples stellaires. Si vous entendez ou ressentez certaines choses par télépathie, vous n'êtes peut-être pas seul et même si vous regardez et ne voyez rien, cela ne signifie pas nécessairement qu'il n'y a personne.

En tant qu'êtres humains de la Terre, nous devons simplement accepter le fait qu'il existe des sons que nous ne pouvons pas entendre et certaines parties du spectre visuel que nous ne pouvons pas voir. Essayez d'accepter ce fait.

Utilisez vos autres sens et apprenez à leur faire confiance. Il s'agit d'une nouvelle manière de voir le monde et les lois de la physique terrestre sont telles qu'elles ne nous permettent pas encore de le comprendre clairement.

Tenez un journal de TOUTES vos expériences et créer un modèle ou une carte d'expérience sur lesquels vous pouvez compter.