

# AU DELA DES 5 SENS

par Olivia



Depuis des millénaires, nous avons reçu des différentes cultures la compréhension que notre corps ne s'arrête pas à nos 5 sens, mais comprend également les extra-sens. Ceux-ci nous permettent en outre, de développer des capacités qui peuvent nous sembler aujourd'hui «des dons» ou des aptitudes hors normes, tels que la télépathie ou la divination, car nous avons été conditionnés à occulter de notre compréhension ces perceptions que notre cerveau reçoit. Notre mental ayant réduit ces perceptions à de l'imagination, il l'a mis de côté pour faciliter sa compréhension du monde.

Mais en s'ouvrant à ses extra-sens, en se « reconnectant » à ces perceptions et en les intégrant dans nos « paramètres » de compréhension, nous cheminons dans une perception du monde bien plus profonde et sensée, bien plus magique (dans le sens de féérique) et vertueuse. Les choses reprennent du sens, de l'évidence, de l'intérêt.

Chacun de nous est capable de les développer, même si, à l'image des pratiques sportives ou artistiques, certains peuvent avoir des prés-dispositions innées.

Laissez-vous donc aller à pratiquer des petits ateliers simples et courts pour stimuler, développer, perfectionner ces aptitudes qui sommeillent en vous. La pratique de ces techniques peut amener à maîtriser : la télépathie, la communication animale (qui est sur la même trame), l'intuition, la capacité de divination, l'ouïe parfaite, l'ubiquité et bien d'autre encore.

Loin d'être une approche théorique, cet atelier vous permet de mettre en application des méthodes simples et efficaces de cette réalité et ainsi de modifier votre vision du monde. Prenez aussi en compte que plus votre intention sera claire en votre esprit et plus vos aptitudes seront canalisées à être perçue. Sans être dans une illusion de « conditionnement », le principe est de comprendre que si vous n'avez pas identifier votre objectif, comment pouvez-vous le rejoindre ? Si vous ne savez pas où votre voyage vous mène, comment prendre le bon train ?!

Voici un petit cheminement qui part du travail de perception le plus facile à capter, jusqu'au plus subtile. Bien sûr, cela dépend aussi des aptitudes naturelles de chacun qui peut-être y verra un autre sens dans cette progression dans la difficulté. Dans ce cas, n'hésitez pas à inverser le sens de la pratique.

### **1. Le toucher**

### **2. L'ouïe**

### **3. La vision**

### **4. L'odorat**

### **5. Le gout**

### **6. Un Bonus essentiel !**

### **1. Le toucher**

Notre corps est constitué bien sûr de sa forme « matière » mais aussi – comme la culture hindouiste nous a permis de le comprendre et de le percevoir – d'un corps subtil fait d'énergie. Il est possible de sentir ce corps d'énergie par une stimulation tactile simple. Ainsi, vous pouvez sentir l'autre, alors que celui-ci ne vous touche pas mais entre dans votre champ énergétique. Il existe plusieurs corps énergétiques mais je ne m'attarderais pas sur cette description. L'idée ici est juste de percevoir cette énergie et de voir qu'en souhaitant le sentir, nous faisons davantage attention à ce que notre corps reçoit comme signaux sur ce point.

**ATELIER :** Pour faire ce petit atelier de quelques minutes, il vous suffit d'être à deux. L'un ferme les yeux, l'autre tend ses bras à 1 mètre de lui et va se rapprocher progressivement vers celui qui a les yeux fermés. Si celui-ci (qui a les yeux fermés) sent que l'autre le touche, il dit stop. Il ouvre alors les yeux et regarde à quel distance l'autre se trouve.

Les ressentis peuvent être : picotements, sensation de chaleur, sensation de vent ou de souffle, véritable sensation d'être touché. Ces perceptions dépendent de chacun. Vous pouvez en ressentir plusieurs simultanément.

## 2. L'ouïe

Peut-être à vous voir faire ce premier atelier, vous avez perçu en vous, des « dialogues intérieur » :

« je me sens un peu idiot », « est-ce que c'est vrai ? » etc.... vous avez depuis toujours considéré que ces « propos intérieurs » sont le fruit de vous-même et de votre mental. Mais finalement, d'où viennent-ils et si c'était autre chose ? Qui parle ? Quel est l'intention ? (positive ? négative ?) Qu'est-ce que cela génère en moi ?

**ATELIER :** Dans ce deuxième atelier, je vous invite à « écouter le silence » pour entendre ce que l'invisible veut vous dire.

Posez-vous quelques secondes, une minute seulement, et posez-vous la question :  
“ Comment je me sens aujourd'hui ? ”

Et écoutez...

Quelle est la réponse qui a « jaillit subrepticement » en vous ?

Joyeuse ? Triste ? Agacée par la voisine ou envie d'ailleurs ! etc.

Ca y est le dialogue est lancé, écoutez ce que cela raconte, écoutez où cela vous mène.

En prenant ce son comme fil d'Ariane, suivez vos échos intérieurs qui vous raconteront davantage si vous tendez l'oreille du cœur pour l'écouter.

En cheminant sur ce sentier, vous pouvez notamment, écouter votre enfant intérieur, ou encore développer votre intuition qui vous exprimera clairement « ça c'est bien, ça ce n'est pas bien ! ».

## 3. La vision

Vous allez me dire « je vois d'ici ce que tu vas nous proposer ! ». Et bien vous voyez, justement, c'est exactement cela « la vision subtile ». Le fait de voir intérieurement. C'est comme une projection de soi. Comme si, loin d'être uniquement une perception de son imagination, il s'agissait d'une projection astrale de nous-même dans un temps ou une potentialité de choses à un autre moment, à un autre lieu.

A mon sens, loin d'être uniquement une illusion, il s'agit véritablement d'un retour de nous dans un autre espace-temps, nous permettant de réparer, réajuster, rejouer ce que nous n'avons pas pu faire au bon moment.

Prenez une petite minute pour chaque atelier.

**ATELIER :** Trois petits ateliers peuvent être faits pour s’amuser avec ce sens subtil :  
Se voir dans une situation ou une personne du passé, et observer ce qui s’y passe. Voir si l’on n’aurait pas pu faire autre chose. Quels sont les sentiments qui m’habitent, qui m’animent.

Comment trouver la paix dans cette situation. Comment faire en sorte d’apaiser en « rejouant la scène ».

Penser à une situation que vous aimeriez avoir, un rêve que vous aimeriez vivre. Permettez-vous de le vivre, là, maintenant. Projetez-vous dans cette réalité du futur plus ou moins proche et faites en votre réalité, là maintenant. Faites-vous ce cadeau à vous-même.

Pensez à l’instant présent et identifiez ce que vous aimeriez renforcer en vous : la santé, la joie, l’amour etc... Donnez-vous le droit de nourrir cela en vous ici et maintenant.

#### **4. L’odorat.**

Deux aspects peuvent être explorés :

On a tous eu ces propos à un moment de sa vie « cette personne-là, je ne la sens pas ! ». Et à juste titre, les termes employés sont en rapport avec notre sens de l’odorat. Loin d’être un hasard, cela révèle le fait que notre cerveau a capté quelque chose qui n’était pas en adéquation avec nous. Certainement pas bien identifié par notre mental mais tout de même présent. Respectez cela. N’allez pas à l’encontre de ces ressentis qui sont les vôtres. Vous pouvez :

o soit, entendre et prendre de la distance,

o soit si vous souhaitez tout de même continuer cette relation, aborder plutôt la chose en questionnant ce qui ne va pas. Et en observant comment faire pour être dans le respect de vous-même et de vos ressentis et le respect de l’autre en face de vous.

o Egalement pour des situations : cette situation pue-t-elle ? ou pas ?

**ATELIER :** fermer les yeux 1 minute et se mettre en face d’une situation que l’on ne « sent pas ». Et observer, sentez, écoutez ce qui vous vient. Comment pourriez-vous vous « ajuster » à cette situation pour que l’odeur soit bonne.

L’odeur de sainteté. Ces parfums qui vibrent alors que rien n’est à côté de nous. Sentir la rose ou la lavande alors que l’on est au bord d’une route en pleine ville. Toutes ces odeurs, loin d’être de l’imagination, me semble plutôt être une résonance, ou une connexion à quelque chose présent et subtile qui nous a projeté, emmené, hors de notre « ici et maintenant ».

## 5. Le gout

Avoir le gout de la vie. Comment savourons-nous notre quotidien ? Est-ce une tartine de « merde » ou de chocolat ? Les exercices de Saint-Ignace de Loyola rappellent que nous pouvons savourer chaque instant de la vie pour permettre que notre vie soit savoureuse. Si nous acceptons de manger des choses que nous n'acceptons pas, nous nous gâchons la vie par des saveurs désagréables. Accepteriez-vous de manger quelque chose que vous n'aimez pas ? Alors pourquoi le faites-vous dans votre vie ?

**ATELIER :** consiste à prendre conscience que vous pouvez choisir ce que vous mettez chaque jour dans votre plat de vie !

## 6. BONUS : Le cœur

Les sens sont comme les indicateurs de votre tableau de bord intérieur. Ils vous permettent de vous diriger dans votre vie et de vous orienter au milieu des situations et des relations. Ils sont utiles pour adapter ou positionner les choses à sa juste place les choses par rapport à vous. Mais sans le cœur, rien de cela n'a de sens.

Le cœur est LE SENS SUBTIL à prendre en compte avant tous les autres afin de s'épanouir ! Faire quelque chose à contrecœur est voué à vous blesser. A vous de pratiquer dans votre vie du quotidien l'écoute de votre CŒUR et de mettre en adéquation vos choix avec le sentiment qui vous habite en ce lieu. C'est la part la plus sacré de votre être. A vous de voir comment vous voulez la respecter.