

Nos intentions et objectifs pour le parcours:

- Retrouver notre élan vital, notre puissance, notre stabilité et notre épanouissement.
 - Se détacher et s'adapter à une situation d'exception avec confiance et conscience ;
 - Désactiver inquiétudes, peurs et mécanismes de défense révélés par la situation ;
 - Activer les clés de compréhension et de discernement nécessaires ;
 - Renouer avec vos aspirations profondes, au service de vos valeurs ;
 - Remettre de l'intuition et du « cœur » dans la vie ;
 - Ouvrir la voie d'une réorganisation positive et inspirante ;
 - Déployer un processus évolutif, autonome et responsable, au quotidien;
- Quatre étapes pour vous laisser le temps de pratiquer, d'observer, d'intégrer à votre rythme et en douceur tout au long de chaque semaine. De vous donner le temps, dans la continuité de ce confinement.



Etape 3 - jeudi 21 mai : *Lever les obstacles à la quiétude et à la stabilité*

- Identifier ce que ce confinement a révélé de moi : les mécanismes de défense ;
- Ces obstacles sont-ils apparus ? comment se fait-il qu'ils aient pu être vus ?
- De quelle manière se traduisent-ils ? peur, jugement, culpabilité, stress, colère, etc.
- Cesser de fuir pour entrer délibérément dans l'expérience ...

Aspects théorico-pratiques :

- Identification / désidentification ;
- Les notions de moi conscient et de constructions, ou de sous-personnalités ;
- Les histoires qu'on se raconte sont relatives au passé, au futur...
- Les rituels et actes symboliques possibles

Cercle avec les absents ;
Tour de météo
Courte méditation dans notre lieu ressource

QUESTION :

Pendant le confinement, ou dans les 15 derniers jours, il se peut que vous ayez vécu une scène avec une personne au décours de laquelle vous vous êtes senti mal, mal à l'aise, « boueux », vous vous êtes refermé sur vous-même...

Au cours de cette interaction quelque chose s'est révélée de vous :

- mécanismes de défense, des parts qui se ferment en soi
- ça a touché des endroits fragiles qui se défendent
- l'expression de soi fluide ou crispée par l'attente d'un résultat, d'un retour (les conditions attendues de quelque chose)
- des endroits inaccessibles, durs, qui se ferment ...

Exemple : je suis dans un espace de joie, il se passe quelque chose : qu'est-ce qui se ferme ? A quel endroit ça se ferme ? Qu'est-ce qui se tend quand je me remémore cette scène ?

Visualisation : retrouver physiquement le lien avec cette personne ;

Bien noter l'emplacement, la qualité, l'intensité de cette sensation

Echange et apports

La seule chose qui peut changer c'est notre propre regard, pas celui des autres

- Prendre conscience que quand c'est l'autre qui a fait quelque chose, ou dit, cela peut nous influencer et devenir un guide qui n'est pas de nous et nous manipule ; quand je suis dans cet espace soit je réagis soit je me laisse manipuler ;
- 90% de nos pensées quotidiennes sont les mêmes que la veille
- Prendre conscience que la plupart de nos pensées ne sont pas les nôtres,

Caisse à outils instantanés :

La vie est un jeu d'équilibre, là il y a déséquilibre, faire fermer les yeux, une balance représente le corps et voir si c'est équilibré ou si ça penche ; objectif : par la respiration faire transvaser jusqu'à sentir un rééquilibrage

DIAPOS 1-2 (balance / équilibre)

DIAPOS 3-6

Rendre à la personne ce qui ne m'appartient pas

PROPOSITION :

Revenir sur cette même histoire, revoir ce qui s'est passé de façon factuelle, (un constat simple, les faits seulement)

Voir ce qu'on a pu y ajouter comme interprétation, référence à quelque chose de connu, au passé, au futur, à une idée que l'on se fait de soi-même, à une idée que l'on se fait de l'attitude des autres ...

Est-ce que ce qui fait le plus souffrir c'est cette histoire ou ce mécanisme de défense qui s'est mis en place, ou les critiques / jugements, histoires qu'on y ajoute...

EXPLICATIONS/PARTAGE/questionnement :

DIAPO 7-9

Il y a ce qui est : ces actes, attitudes, comportements, réactivités, ... et ce qu'on y ajoute : des jugements, des critiques, le désamour de soi : je n'aime pas comment je réagis puisque ce n'est pas vraiment ce que je suis (d'autant que les situations nous montrent parfois violemment que « c'est pas bien » ou « pas juste ») ;

Donc il y a : une sous-personnalité qui était présente lors de la scène, et d'autres sous-personnalités qui interviennent pour nuancer les faits. Il n'y a pas de problème avec cela, sauf lorsque cela génère de la souffrance, parce qu'on est totalement identifié à ces sous-personnalités. On ne peut pas prendre de recul puisqu'on ne voit pas qu'on n'est pas cette sous-personnalité. (*)

MUSIQUE DIAPO 10

Nougaro – Sur l'écran noir de mes nuits blanches

PROPOSITION : entrer dans la sensation / constellation

Rappel de la règle du Non ; On reste dans la douceur

Préparer 5 papiers codes couleur différent ;

Les papiers sont posés au sol séparés de 40 cm. On prend le temps de sentir où le corps a besoin de se positionner (la blessure la plus active) ; aller dans la sensation corporelle, aller jusqu'à mourir dans cette blessure ; possibilité de se reconnecter à son lieu ressource, à des ancêtres... dans la descente) rencontrent l'enfant blessé, on le reconnaît, on lui donne des ressources, on le remercie

...

On a donc traversé les blessures ; Ouvrir son cœur, Respirer dans son cœur ... Laisser couler...

DIAPO 11 : Ayoub Gaya – Kothbiro

(Les couleurs représentent :

- Trahison = orange
- Rejet = vert
- Abandon = bleu
- Humiliation = rouge
- Injustice = marron ou noir)

PARTAGE

DIAPOS 12-13

Les souffrances viennent souvent de la petite enfance (les 5 blessures fondamentales selon Lise Bourbeau) et aussi d'où on vient : généalogie / culture / ancêtres

(Le lotus prend ses racines dans le marais ; plus le marais est sombre plus la fleur est belle)

MEDITATION

Au cœur de moi-même le cœur est toujours là : Le Cœur de soi, le grand mystère

Il y a l'Amour ... l'amour sans rien derrière, l'amour tout court. Il est toujours là, c'est juste le chemin pour le percevoir que nous oublions presque toujours.

Il est au cœur de nous, il n'a pas de limite, il est vaste comme notre champ de conscience. Cette énergie est la plus puissante de l'Univers, comme le décrivent les physiciens. C'est une énergie de guérison. Elle s'appelle Amour, Dieu, Grand Tout, Ce qui Est, la Source, champ de conscience...

Le Cœur de Soi, le grand Mystère, est UN avec le grand tout, il est Amour inconditionnel ;

sans condition, (= il ne vient pas d'une part de moi qui attend quelque chose en retour ou qui est en réaction),

Sa source est dans mon cœur véritable, uni à l'amour universel, à cette énergie super puissante du grand tout, énergie de guérison, énergie de croissance dans laquelle je suis venue prendre forme avec laquelle je suis venue contribuer à créer l'Univers que je veux, depuis la plus belle version de moi-même, celle qui a pour mission principale d'être heureux.

Cet Amour englobe TOUT : l'univers entier, ses mystères. Le petit moi que je suis en fait partie. Lorsque ce petit moi se détend, accueille le mouvement, est présent dans la matière, il peut accéder à son cœur guérisseur, se laisser traverser par l'énergie de la Vie.

DIAPOS 14 – FIN + musique Deva Premal

Nous sommes : cette belle fleur, qui naît d'une graine, et s'ouvre progressivement, création de l'Univers. Certains pétales sont fragiles, d'autres blindés, d'autres fermés... pour protéger son centre, son cœur, peut-être blessé.

Nous sommes reliés par notre incarnation, par ce qui semble être nous (notre personne) dans la manifestation.

Par notre cœur nous sommes UN : en entrant profondément dans notre cœur, dans notre centre, on y trouve l'univers tout entier

Nous sommes reliés par l'Ego, unis par le cœur.

EXPLICATIONS / SYNTHÈSE / PARTAGE

Cette fleur que nous sommes est dans le champ de notre conscience, son corps, son esprit, son âme ; elle est dans le champ de l'Amour, il n'y aurait qu'à se laisser traverser par ce qui est,

C'est notre travail : sur deux plans :

- 1- libérer les obstacles à l'Amour (le travail sur sa réactivité)(cesser de juger l'égo, amener de la souplesse, de la bienveillance) (prendre soin de l'égo pour qu'il se détende)(faire grandir l'amour à travers soi)(l'acceptation : cesser le déni, ce qui est possible pour moi à ce moment-là)(On voit que c'est toujours là mais qu'il y a des blindages tout autour, à assouplir doucement, des pétales à ouvrir, qui servent la beauté de la manifestation ...)
- 2- Savoir que c'est Cela que nous sommes (la méditation)

C'est ce qui permet d'accéder à l'acceptation la plus complète... de Ce qui Est
Ce que j'appelle l'égo est la personne. Elle est manifestation de la Conscience.

Clôture : fermer la séance en cercle

(*) Références :

Richard Moss : le Mandala de l'être.

Hal et Sidra Stone : le Dialogue intérieur