

Jura - Retrouvailles - Été 2022

Scribe : Isabelle / Amaury

Pour notre séjour, Rémi propose le terme de « Retrouvailles » plutôt que « stage ». En effet, nous sommes ici pour retrouver soi-même, le Divin et les autres participants.

Vivre au rythme du Divin

Il y a divers ateliers et activités prévus au programme.

Pour être dans les meilleures dispositions possibles pour moi-même et pour le groupe, il est conseillé de ne pas me coucher trop tard, d'avoir suffisamment de sommeil et de faire mes pratiques chaque jour, en particulier le matin, afin de me ressourcer. Je ne peux pas offrir de moi-même aux autres si je ne suis pas ressourcé.e et je risque également d'être plus émotionnel et de vivre du manque affectif si je ne me suis pas "abreuvé.e" à la Source d'amour divine grâce à la méditation en particulier.

Cela représente un travail en soi de ne pas avoir mes habitudes courantes au quotidien pendant la période du stage, je peux en prendre conscience et l'accueillir.

Durant le stage il y a des horaires précis à suivre pour les repas et les ateliers. Il m'est conseillé de me laisser porter par le timing, de faire du temps mon allié plutôt que d'en faire un stress ou de lutter contre, et de découvrir que ça peut être un jeu de respecter le temps imparti.

Respecter les horaires signifie avoir de l'obéissance dans la structure, être soumis.e face à l'autorité spirituelle. C'est ce qui permet de me laisser porter par le Divin, de Le sentir.

Rémi donne cet exemple pour illustrer l'attitude intérieure à adopter :

Au lieu de demander au Divin « je veux faire du vélo, fais qu'il ne pleuve pas », demander au Divin qu'Il m'indique quand ce sera le bon moment pour aller faire du vélo ou alors de l'aide pour arriver à accepter la pluie s'il se mettait à pleuvoir pendant que je fais du vélo.

Le cadeau des effets miroirs

En groupe, plus les participants sont en paix les uns avec les autres, plus l'énergie circule facilement. Bien se préparer avant un moment de groupe est utile, quitte à se faire accompagner dans nos processus de pardon.

Quand il reste des contentieux dans un groupe, l'énergie circule moins facilement.

Pour ces quelques jours de retrouvailles, grâce à la présence de Rémi, nous sommes dans un creuset alchimique pour quelques jours.

L'invitation pour chacun.e, est de vivre ces quelques jours avec gratitude, et de réaliser le cadeau que sont toutes les relations présentes. Tous les effets miroirs dans les relations vont me montrer ce qui n'est pas encore résolu en moi. Si quelque chose me dérange chez l'autre, c'est une occasion de voir ce que ça touche en moi.

Peut-être que l'autre a également quelque chose à travailler, mais un des cadeaux est de voir ce qui est touché en moi.

Chaque interaction est une occasion de guérison, que ce soit dans les chambres, durant les ateliers, dans les couloirs ou encore pendant les repas.

Chaque interaction est l'occasion d'un travail de conscience. Demander à mon accompagnant est l'occasion de vivre chaque interaction selon le point de vue du Divin.

Durant le séjour, je suis invité.e à être attentif.ve aux autres, à voir si une personne a besoin d'aide lorsque je la vois seule ou lorsqu'elle a l'air de se sentir mal. M'enquérir auprès d'elle : a-t-elle besoin d'aide ou peut-être juste d'une présence, d'une écoute ou d'un hug ? Ou préfère-t-elle vraiment rester seule ?

Si elle a besoin d'aide, évaluer si je peux l'aider moi-même (si j'ai la disponibilité à ce moment-là et pour ce thème-là) ou si je vais chercher de l'aide ailleurs pour cette personne.

Pour apporter mon aide, j'ai simplement besoin d'avoir un cœur.

Chacun est invité à exprimer ses besoins au fur et à mesure du séjour. Quel que soit le type de besoin, c'est la responsabilité de chacun de l'exprimer, c'est un exercice d'expression permanent.

C'est une clé pour vivre en communauté.

Symptômes physiques d'origine énergétique

Durant le séjour, je vais probablement avoir des symptômes physiques, c'est normal, c'est un travail énergétique sur le corps ou un reflet de blocages. Ne pas m'inquiéter, accueillir de mon mieux et si besoin demander un soin à quelqu'un.

Il est possible que des symptômes physiques se manifestent durant le séjour. Ces symptômes peuvent avoir plusieurs origines :

- Ce peut être une ouverture énergétique intérieure.
- Ce peut être aussi l'expression de résistance intérieure.

Dans tous les cas, l'origine est énergétique, je peux donc me relaxer.

Enseignements : notes et lecture

Explications données sur la prise de notes (pas de détails ici, voir le document « scribes » à ce sujet) et sur comment relire les notes.

Avant de lire les textes, je suis invité.e à me demander, sur une thématique donnée, ce que je saurais en dire par moi-même. Est-ce peu ou beaucoup? Cela m'indique à quel point j'ai intégré ou pas la thématique et mon besoin de l'approfondir.

Ensuite il s'agit de lire et relire les enseignements avec beaucoup de présence et de gratitude, cela aide à les intégrer.

Scribe: Léa / Amaury

Intérêts du travail énergétique sur les lieux de vie

Le lieu dans lequel on vit va nous correspondre, d'où l'importance de se l'approprier et d'ajuster le niveau de vibration. Les lieux mettent plus de temps à changer que les personnes. Parfois nous ne sommes pas conscients que l'énergie du lieu nous affecte. L'ajustement énergétique ne peut se faire uniquement soi-même avec ses propres forces, la puissance individuelle sera peu puissante et mettra du temps. C'est donc un travail d'équipe, entre nous-même et les alliés.

Il est possible de faire ces pratiques pour un lieu même à distance, mais cela est plus fatiguant et parfois la connexion n'est pas la même. La maison dans laquelle le groupe a vécu pendant le stage du Jura a été bénie, mais l'énergie de Rémi n'a pas été imposée avant que le groupe n'arrive, pour ne pas incommoder les propriétaires : c'est une notion de respect envers eux. Ce serait comme imposer son parfum à quelqu'un qui n'a rien demandé.

Pratiques pour harmoniser l'énergie des lieux de vie

Les ondes de formes vont beaucoup aider, les voyages et les méditations permettent d'identifier les bonnes ondes de formes à utiliser. Elles peuvent convenir à une pièce, à une maison, et peuvent changer avec le temps. Il y a un aspect ludique dans ce travail, ce n'est pas nécessaire de se prendre au sérieux quand on joue avec les ondes de formes.

Précision sur les ondes de formes : symbole qui va faire une onde positive autour de nous. C'est souvent un symbole, ça peut être une image, une représentation. Chacun va trouver son chemin, trouver sa vérité, avec son propre vocabulaire.

Je peux passer un accord avec mon âme pour relier mes méditations avec le lieu : cela permet d'accorder les vibrations. Parfois il est question de persévérance pour que ça fonctionne, parfois il est nécessaire de demander de l'aide. L'intérêt est qu'on va faire un lieu harmonieux dans la matière et en énergie, d'où l'importance d'avoir un chez-soi ordonné et propre. Si on manifeste l'intention d'augmenter les vibrations d'un lieu donné pendant longtemps, finalement cela va être allégé par les alliés, car on fait notre part, en posant l'intention et en prenant soin de l'espace.

Exemple de Pascal : pendant de nombreuses années, il a mis beaucoup d'intention à bénir l'appartement, la nourriture, et puis au fur et à mesure c'est là où il a commencé à entendre les alliés, et c'est devenu de plus en plus léger. Les alliés lui donnent à présent des indications par exemple sur la disposition des pierres, et ils lui ont signifié que c'est grâce à sa persévérance. Une fois qu'on a fait les premiers efforts, ensuite c'est de plus en plus facile, comme pour le sport ou une nouvelle langue.

Présence de pierres physiques chez soi : On peut inviter une pierre en énergie, pas besoin d'avoir physiquement des pierres particulières.

On peut mettre de la lumière en faisant son ménage, par exemple en visualisant l'aspirateur comme un transformateur, et bénir chaque

objet. Il est important de surtout bénir le lit, les pierres de la maison, et les plantes également.

Exemple de Wahid : Il a fait un plan de l'appartement et il a connecté chaque pièce avec des symboles ou des pierres, et pendant qu'il sortait se balader, le travail énergétique avait été fait par les alliés.

Il est intéressant de voir quel allié reste avec nous particulièrement pendant la nuit, qui veille sur la qualité des rêves et du sommeil. Il y en a toujours pour veiller car le sommeil représente une petite mort. Le ou les alliés peuvent également aider à retenir les rêves qui sont utiles à retenir, faire les voyages, et intégrer les énergies.

Les pratiques pour le logement font la continuité des pratiques personnelles, c'est pour cela qu'il est important également de continuer à nettoyer son corps, en veillant à son activité physique, à son sommeil, à son alimentation, etc...

Précisions sur les impacts énergétiques des lieux non-alignés

Le taux vibratoire des appartements ou des maisons est à réaligner avec chaque personne, et particulièrement quand il y a eu des comportements non alignés dans ces espaces, cela va avoir un impact sur les vibrations du lieu. Quand on est longtemps dans des espaces où des personnes maintiennent le niveau énergétique assez bas, il peut être difficile de dépasser ces énergies, d'où l'important de demander aux alliés.

Cela s'applique également aux lieux où l'intention est de faire de l'argent ou d'arnaquer, où il y a des énergies de pouvoir qui peuvent apparaître comme presque terrifiantes. Plus globalement, tous les endroits où il n'y a pas d'amour. Quand on est obligé de fréquenter ces lieux, il faut accepter qu'on ne peut changer l'énergie, mais plutôt voir la

souffrance de chacun et faire confiance que sa propre présence est un cadeau pour le lieu, mais sans chercher à changer les autres.

Partage de Myrtille sur une pratique énergétique faite par Rémi chez elle : au même étage, dans un autre appartement, Myrtille entendait souvent pleurer une petite fille, Rémi a isolé énergétiquement l'appartement. Cela aide à laisser les émotions de chacun chez soi, Myrtille n'était ensuite plus dérangée par le bruit.

Scribe : Bogdan / Amaury

Taux vibratoire et état intérieur

Accompagné par les alliés et le Divin, si ça nous est proposé, avec le feu vert de l'univers, on peut parfois expérimenter comment on se sent dans différents lieux.

On peut expérimenter d'aller en discothèque par exemple. On pourra observer plusieurs choses :

- L'attitude des personnes qui vont en discothèque. Certains viennent pour séduire, pour de la sexualité, pour de l'alcool, parfois les trois ensemble.
- Certains viennent pour danser et pour s'amuser, ça peut être une partie des motivations.
- On peut remarquer l'influence de l'alcool dans les comportements de certains.

Rémi partageait une expérience personnelle : En discothèque, il parlait avec une personne, la discussion était agréable. Plus la personne buvait, moins l'échange était qualitatif. Il n'a suffi que d'un verre ou deux, pour que la relation ne soit plus possible comme avant.

Pourquoi ?

Il n'est pas évident de garder son centre dans un endroit comme une discothèque.

Entouré de lumière, il est facile de rester dans la lumière.
La conscience est la lumière de ce monde.

Dans un lieu où les personnes sont guidées par leur manque affectif, de manière très inconsciente, il y a peu de conscience, et donc peu de lumière.

Il faut énormément de lumière intérieure, ainsi que de conscience de ses propres fonctionnements, pour rester maître de ses décisions, et ne pas entrer dans le jeu de nos peurs et de notre manque affectif.

Rappel : Nos pratiques de méditation sont à notre énergie, ce que du sport en salle serait à nos biceps 😊 C'est une vérité absolue.

Avoir des muscles, sans faire de sport... Pas besoin d'être un sage pour comprendre.

Comment ça fonctionne ?

Plus on se relie au Divin, plus on le laisse passer à travers nous, c'est l'image d'un arbre, d'une fleur, dans un vase, déconnecté de sa source (de ses racines), elles se fanent rapidement.

À l'inverse, dans la terre, connecté à sa source donc, les racines terrestres et célestes vont se déployer rapidement.

Vous imaginez-vous être comme une fleur sans ses racines ?

Plongez vos racines dans la terre de votre conscience, nourrissez votre être en développant votre relation au Divin à travers vos pratiques de méditation.

Se ressourcer au quotidien :

Qu'est-ce que la matière ?

La science est en train de découvrir ce que la spiritualité sait depuis longtemps déjà 😊

En résumé, la matière est de l'énergie densifiée.

En moins résumé, nous sommes le rêve du Divin, c'est sa façon d'expérimenter son amour.

Nous sommes des gouttes d'eau dans l'océan d'amour qu'est Sa création.

Plus une goutte d'eau est en alignement avec Sa volonté, avec Son Amour, plus sa conscience se rapproche de celle du Divin, plus son taux vibratoire est "élevé".

Élevé car, l'amour a un point de vue plus global, on parle aussi de "prendre de la hauteur".

Nos pratiques nous permettent de nous distancier de nos émotions, et de tout ce qui n'est pas lumière et conscience en soi.

Plus nous nous "élevons", moins nous sommes sous les "nuages" de nos émotions, de nos pensées, de nos sensations, etc.

Moins nous sommes sous les nuages, plus nous sommes proches du soleil de la conscience.

C'est à ça que nous mènent nos pratiques quotidiennes.

Pourquoi se ressourcer ?

Il est important de savoir également que notre état peut se dégrader dans la journée, sans spécialement consommer de l'alcool ou d'autres substances, et qu'il faut régulièrement se ressourcer :

- Soit en continuant l'activité qu'on était en train de faire avec un allié.

- Soit en changeant d'activité et en prenant un moment de ressourcement.

Lorsque l'on est fatigué et qu'on est moins ressourcé, on commence à **juger**, à **se juger**, à **s'énerver**, à **accuser**, à **se mettre en colère**, à **s'impatienter**, à **se frustrer**, à **s'éloigner de la gratitude...**

Ce sont tous des **signes de non ressourcement**.

→ Que puis-je faire pour changer d'attitude ?

Dans des journées où il y a un fort travail spirituel, vivre de la fatigue est absolument normal. Il y a un travail de conscience, et donc d'énergie, et donc le corps doit s'adapter.

Le corps a besoin d'être soutenu pour s'adapter plus facilement. Plusieurs outils sont : boire régulièrement, avoir une activité sportive régulière, méditer régulièrement également.

Boire régulièrement, car l'eau intègre plus facilement les énergies que notre corps physique. (Cf : Masaru Emoto, la mémoire de l'eau)

Avoir une activité physique régulière, car nous sommes sur Terre pour être dans le mouvement de la Vie. Regardez donc les animaux, ils sont toujours en train de bouger. Ça fait partie de leur équilibre intérieur.

Méditer régulièrement, car si on ne médite pas, on n'est pas habitué à recevoir des énergies spirituelles, on sera donc moins "habitué", on pourra donc seulement recevoir des petites quantités avant la prochaine dose.

Changement énergétique d'un lieu

Faire de son chez-soi un lieu de vibration propice à notre bien-être :

- Il est possible de demander à quelqu'un qui a plus d'expérience de nous accompagner.
- Nos alliés nous accompagnent pour ces pratiques, les remercier avant de commencer.

- Notre part à nous est de faire de notre mieux, suivre les conseils, et remercier la Vie d'œuvrer ensuite.

Pour le stage dans le Jura, Rémi a fait un travail considérable sur le lieu, afin que nous soyons dans un lieu de lumière. Rémi a fait un soin personnalisé dans chaque chambre, et pour le sommeil de chacun, y compris dans chaque "binôme" de chambre.

Il y avait également des âmes qui n'arrivaient pas à accueillir leur décès, Rémi les a donc aidé à continuer leur chemin.

Il existe plusieurs raisons pour qu'une âme n'accepte pas de "mourir" :

- Certains n'avaient pas fini ce qu'ils étaient venu faire, il y a régulièrement un refus, une incompréhension de leur "mort".
- La réincarnation est une grâce qui nous est offerte, elle nous permet de nous désidentifier plus facilement, de ce qui n'était pas profondément "qui nous sommes". Nous ne sommes pas notre corps.

L'identification à son corps est un leurre, une illusion. Je suis seulement "habitant" de ce corps, pour une certaine durée.

Je prends soin de ce corps, sans tomber dans l'excès. C' est mon véhicule pour expérimenter d'apprendre à aimer. Certains n'acceptent pas la "mort" car ils sont identifiés à ce corps, ils croient qu'ils sont ce corps.

D'autres attachements existent également, nous pouvons être attachés à des comforts matériels, à des relations, à des dépendances, ...

La désincarnation est un cadeau pour lâcher plus facilement toutes ces choses.

- Ce sera difficile parfois pour certains êtres incarnés, de laisser partir d'autres qui se désincarnent. Toute cette souffrance est générée par l'illusion que nous sommes notre corps. Nous n'avons pas besoin de la présence physique de qui que ce soit pour l'aimer.

Le travail de deuil n'est pas évident, il y a besoin de faire face à une nouvelle situation affective. C'est agréable d'être soutenu pour ces passages.

En accueillant le décès de certaines personnes, on leur facilite le chemin en les laissant "continuer".

Il est possible qu'un parent, grand-parent... nous soutienne ponctuellement.

Il est également possible que ce soutien soit très continu, et, grâce à nos pratiques de méditation, il devient parfois possible qu'un décédé garde "un pied sur terre", exemple :

Par exemple, Rémi a accueilli l'âme de sa sœur dans son corps (son cœur) afin qu'elle puisse être « présente » à travers Rémi pour son fils qui était malade et à qui il restait quelques années à vivre. Il avait besoin de soutien et c'était juste de faire ainsi.

Rémi s'est occupé de son neveu et l'a accompagné jusqu'à la fin. A son décès, il a tellement pleuré, que même son épouse de l'époque lui a dit : «Tu pleures comme une mère». Oui.. effectivement.

Existence du bien et du mal

In Fine, tout est au Divin. Il a créé le bien et le mal dans son univers.

Grâce à la souffrance, nous apprenons à reconnaître ce qui est bien de ce qui est mal. Grâce à elle, nous apprenons *in fine*, à aimer véritablement et inconditionnellement.

Pour nos âmes ?

L'âme n'est pas que pureté, mais il y a dans chacune, au moins une étincelle de pureté. Si nous n'avons pas cette étincelle de pureté, nous serions mort.

Nous avons donc tous la possibilité de faire le bien et le mal. C'est ce qui donne le sens à l'expérience humaine.

Cependant, à force de choisir les actions justes, on "n'arrose" plus le mal en soi, et il disparaît petit à petit. L'âme se purifie ainsi.

Notre corps nous permet d'expérimenter la souffrance, et donc d'expérimenter ce qui est bien et mal. Gratitude à notre corps, qui nous permet de faire un chemin de conscience et d'amour.

Sans corps, on avancerait moins rapidement.

Karma

Rémi donne un exemple :

Il a un ami qui a choisi de ne pas faire un chemin spirituel actif, volontaire et conscient. Cet ami a été maintes fois prévenu des conséquences de sa décision. Il a également été prévenu qu'il le regretterait amèrement avant sa mort, mais qu'à ce moment, il n'aurait plus assez d'énergie pour rattraper le "retard".

In Fine, tout est à Dieu.

C'est répété car, effectivement, on n'échappe pas à l'Univers, et donc à Dieu.

Le cheminement de notre âme à travers nos réincarnations et expériences successives est une continuité sans interruption. Quelle que soit la forme de notre expérience, c'est comme si nous vivions une seule et grande vie.

L'illusion est de voir toutes nos expériences comme plein de vies séparées. C'est un leurre immense.

Et comme la nature de la Vie, est que je vais faire l'expérience de mes choix, on comprend très vite l'importance de poser les choix les plus conscients et lucides possible.

Par exemple :

- Si je fais le choix de la méchanceté, je vais fermer mon coeur petit à petit. Le coeur est le centre de ma joie. Comment donc être heureux dans ces conditions ?
- Si je fais le choix de l'amour altruiste, je vais finir par être guidé par l'amour véritable, c'est une promesse du Divin, mon coeur va donc s'ouvrir, et je vais rayonner de joie et de sérénité.

Si je pose des mauvais choix, c'est une illusion de croire qu'ils n'auront pas de conséquences dans mes vies suivantes. Idem avec mes expériences après incarnation, si ce n'est pas des réincarnations.

Par exemple :

Je me suis peut-être mal comporté avec une personne il y a quelques incarnations, ou dans des expériences avant incarnations, tôt ou tard, il me faudra équilibrer ce mauvais choix.

C'est un exemple très concret 🤪👁️

Cf chapitre sur la réincarnation.

De plus amples informations sont disponibles dans le chapitre susmentionné. Il n'a peut-être pas encore vu le jour 😊

Le Divin est omniprésent, omnipotent, et omniscient. Ça signifie qu'il est partout, qu'il peut tout, et qu'il sait tout.

Nous avons de la chance de vivre dans cet Univers. Dieu est également Amour. Nous pouvons donc lui faire pleinement confiance.

Aussi, remettre notre chemin spirituel à plus tard est complètement inutile, et ne fera que prolonger notre souffrance.

À l'inverse, commencer notre chemin spirituel sans attendre, ce qui signifie le faire de manière consciente, active et volontaire, transmutera notre souffrance, et nous pourrons être un joyau pour le monde 💖

Rencontres avec des âmes décédées, entités... Que faire ?

Un livre d'Anne Givaudan est à disposition chez Rémi concernant cette thématique.

Le titre est ⇒ La rupture de contrat : Message des "suicidés" au monde des "vivants".

Les personnes qui se suicident partent pour ne plus souffrir. Mais il y a une raison à notre incarnation, et à l'existence de la souffrance sur Terre. Nous nous incarnons tous de manière volontaire. C'est pour ça que le livre est appelé "La rupture de contrat".

Ces âmes ont aussi du regret de ne pas avoir fini ce qu'elles avaient à faire, beaucoup de peine d'avoir créé de la culpabilité dans leur famille et s'être trahi elles-mêmes.

On va rencontrer des âmes suicidées, elles ont besoin de compréhension, de dialogue et de compassion. C'est toujours la souffrance intérieure qui mène les personnes au suicide.

Après le décès d'une personne, il y a plusieurs possibilités :

- La personne est encore attachée à des souffrances intérieures.
- La personne accueille le décès.
- La personne quitte l'incarnation volontairement, c'est un suicide. Ça peut être un suicide approprié ou un suicide non approprié.

Un suicide non approprié veut dire que ce n'était pas en harmonie avec leur chemin personnel.

Que ce soit après un suicide, ou un autre type de décès, si la personne reste attachée à des "souffrances", elle peut demeurer un moment sur terre. Ces êtres sont aussi appelés des fantômes.

Ils ne sont pas forcément malveillants. Il y a plusieurs possibilités de venir en aide. Généralement, ils n'acceptent pas leur décès.

S'ils sont d'accord, on peut leur proposer de les mettre dans une bulle de lumière, ce qui signifie qu'ils accueillent l'amour. Ils vont donc "monter au ciel", selon l'expression consacrée.

S'ils ne sont pas d'accord, on va quand même les mettre dans une bulle de lumière, afin que chacun soit à sa place. Ces êtres peuvent parfois nous déranger dans notre quotidien.

Exemple : Rémi donne l'exemple d'une petite fille. Elle avait emménagé dans une nouvelle maison, et certaines âmes décédées venaient la déranger. Ces êtres ne comprenaient pas ce que des vivants venaient faire "chez eux". Rémi lui a expliqué, elle a pu mettre dans une bulle de lumière, tous ces êtres qui étaient d'accord.

Il y a différentes possibilités d'aide, d'accompagnement dans ce genre de situation. Certains vont davantage accompagner les personnes qui "partent", que ce soit avant ou après leur décès. D'autres vont plutôt accompagner ceux qui restent (deuil, souffrance, etc.). Dans le groupe, nous sommes tous capables de faire un peu de tout, mais certains auront plus de spécificités et/ou de facilités dans certains domaines.

Tant que nous sommes avec nos alliés, nous n'avons de toute façon rien à craindre de tous ces êtres.

Nous pouvons aussi rencontrer des entités, ce sont des êtres qui existent réellement. Le mot entité est utilisé pour des êtres qui ne sont pas des êtres de lumières.

Par nature, l'ombre ne peut rien contre la lumière.

Certains les auraient parfois appelés des "démons". Ce sont des êtres qui, régulièrement, n'ont pas fait le choix de l'amour.

Avec nos alliés, nous n'avons également rien à craindre dans ces situations. C'est l'intuition qui va nous dire quoi faire dans ces situations. Dans le doute, on peut demander à une personne plus expérimentée.

Une personne qui n'a pas ses alliés n'aurait également rien à craindre, c'est une question de confiance. C'est quelque chose qu'on peut transmettre même aux personnes qui ne sont pas accompagnées.

Il existe des peurs fondées, par exemple si un rhinocéros me fonce dessus, il est normal d'avoir peur. Par contre, cette peur est infondée face à une fourmi...

Compassion face à la souffrance

Il est important de comprendre que les méchants souffrent. Il n'y a pas de personnes méchantes heureuses. La personne qui a choisi la méchanceté aura peut-être des joies, mais n'aura pas accès à la joie intérieure libre de tout aspect extérieur.

D'où vient la méchanceté ? La méchanceté vient d'un manque d'amour pour soi, et de l'ignorance spirituelle.

Le fait de ne pas s'aimer est une souffrance. Face à cette souffrance, on peut choisir :

- D'ouvrir notre coeur,
- La méchanceté.

À force de choisir la méchanceté, on s'aigrit.

Nous n'avons pas à nous positionner en supérieur face à toutes ces personnes, bien au contraire, ce ne serait pas de l'amour.

Si nos pratiques ne sont pas régulières, on peut déraiper plus facilement dans notre attitude.

En accueillant l'autre dans sa difficulté, on l'aide à s'accueillir également. Personne n'a besoin d'être jugé, notre besoin universel est l'amour.

Chaque personne qui a choisi la méchanceté aura besoin de se pardonner. L'humilité sera nécessaire pour reconnaître nos erreurs. L'erreur est humaine, le pardon est Divin.

Chaque être peut faire le choix devant la souffrance, de ne pas poser d'acte de vengeance, et d'aller vers le pardon.

Demandez, et vous recevrez.

Certains êtres peuvent agir dans le monde de la matière. En ce qui concerne les alliés, ils peuvent agir dans la matière à travers des êtres incarnés. C'est pour cela qu'un enseignant spirituel est si précieux.

Tous les voyages que nous vivons en groupe, accompagnés par Rémi par exemple, nous ne pourrions pas vivre les mêmes expériences de transformation sans sa présence corporelle.

C'est prévu par le Divin. L'humilité et la gratitude sont également prévues par le Divin.

Pour les enseignants spirituels, laisser passer toutes ces énergies est un travail très sollicitant. Ça demande du temps de préparation, et du temps de récupération.

Partage d'un participant : Un jour en allant nager, j'ai entendu que j'allais "nager" pour une personne du groupe. Cette expérience a été réitérée régulièrement pendant deux semaines, car la personne en question avait besoin d'aide pour intégrer les énergies spirituelles du moment.

Je voyais dans mon caractère une "envie" d'être "plus avancé spirituellement", afin de pouvoir avoir le rôle de "celui qui aide"... J'ai été tellement sollicité par ces moments de nage, ça m'a permis de comprendre que c'était très fatiguant.

En cherchant la "gloire", j'ai compris que cette responsabilité était également énormément de fatigue.

Ça m'a permis de mieux comprendre la gratitude que je pouvais avoir pour Rémi, quand il soutient tout un stage, ou des méditations pour une vingtaine de personnes, en plus du fait qu'il soutient tous les "voyageurs" en permanence.

“L'égoïsme est une grande souffrance, ne soyez pas dans l'égoïsme face à une telle générosité.”

Conversation avec Dieu.

L'amour du Divin - Rémi

Le Divin m'aime inconditionnellement, la gratitude me permet de le réaliser.

La gratitude est un moyen d'ouvrir son cœur, d'être heureux. Ce n'est pas quelque chose qu'on met en place par devoir : “Il faut”, “Je dois”... mais plutôt : plus je suis dans la gratitude, plus je me fais du bien 😊
C'est pareil avec la méditation, et avec mon chemin spirituel. Le Divin n'a pas besoin que je fasse mon chemin spirituel pour être heureux. Plus ma relation à Lui sera intime, dans la confiance, plus je serai heureux.

Le Divin n'attend pas que je fasse quelque chose, ou que je sois autrement pour m'aimer.

De la même façon, je n'ai pas à attendre que le Divin soit autrement, ou qu'il fasse quelque chose pour l'aimer.

Parfois, on va rejeter notre accompagnant, mais derrière ça, il est nécessaire de savoir que c'est l'enseignement qui est rejeté, parce qu'il nous confronte.

Qu'est-ce que Shambala ?

Shamballa. C'est un terme sanskrit qui signifie « lieu du bonheur paisible ».

Shamballa n'est pas un lieu géographique, ni physique, c'est un “lieu” de connexion spirituelle. Nous ne pouvons l'approcher que par le cœur.

À travers Shambala, nous recevons des enseignements, c'est aussi un lieu de soin et de ressourcement, plus nous méditons, plus nous pouvons y être connectés.

C'est aussi un lieu de résidence de maîtres ascensionnés, et elle est dotée d'une bibliothèque de connaissances.

Scribe: Lys / Nadejda

Atelier Relation et communication de Pascal

Le rôle des relations

Les relations contribuent à qui je suis et à ce qui nous rend heureux.

Chacune de mes relations est un reflet de ce que veut me dire le divin. Elles me permettent de visiter l'ombre en moi, pour y mettre de la lumière. Cela demande un travail de persévérance pour avoir de la gratitude pour chacune de mes relations. Une relation tout le temps paisible, cela n'existe pas. Les hauts et les bas font partie de la relation, et importent peu finalement. Ce qui compte, c'est ce que j'en fait. Plus une relation vient me travailler, plus elle recèle d'apprentissages et donc de cadeaux pour moi. La méditation va m'aider dans cet apprentissage. Cela me permet de voir la souffrance de l'autre et donc de m'aider à pardonner profondément. Je peux demander de l'aide au Divin pour voir la souffrance de l'autre, et tout de suite cela fait naître de la compassion. Envers l'autre.

Aimer l'autre tel qu'il est

La première décision à poser est d'aimer l'autre tel qu'il est. Ses côtés difficiles sont l'expression de sa souffrance. Un bon exercice est de lâcher l'idée de prince charmant/princesse ou celle de l'ami.e. parfait.e. La souffrance de l'autre va aussi toucher ma propre souffrance. Lorsque j'accueille l'autre tel qu'il est, je m'accueille. Le cadeau que je fais à

l'autre, je me le fais à moi-même. Il est important de poser le choix et la demande au Divin chaque jour pour avancer dans la relation et dans l'amour : Apprends moi à aimer l'autre comme il est.

L'autre est là pour me permettre d'aimer et de pardonner plus loin. Plus loin, car la relation va me faire aller visiter mes limites, me demander de me décentrer et lâcher mon confort. Jusqu'où puis-je aimer?

Accueillir mes limites

Quand ça brasse, c'est que je suis à ma limite. Pour avancer, il me faut m'accepter avec elles. Les limites ne se brisent pas à coup de rejet. On les déplace plus loin avec l'accueil et le pardon pour soi. C'est là où je suis aujourd'hui, et c'est là où le divin souhaite que je sois. Accepter ses limites fait grandir, c'est ce qu'il m'amène à apprendre. En apprenant à aimer l'autre, j'apprends à m'aimer moi, et vice versa.

Une fois que je repousse mes limites, c'est un endroit inconnu et ça fait peur. Je peux accueillir mes émotions, mes faiblesses, ma vulnérabilité, mes insécurités. C'est à cet endroit que je vais grandir et je ne peux pas y arriver seul.e. Il y a le divin, les alliés, mon coeur, mon accompagnant.e. J'observe où j'en suis et je mets tout à la lumière du Divin, pour qu'il m'aide à transformer tout ce qui me retient.

Vivre les enseignements

Quand je connais un enseignement, est-ce que je le connais avec ma tête ou avec mon cœur ? Est-ce que je le vis ? Dans les relations sentimentales, amicales, professionnelles, familiales ou autres ?

Aller vers l'amour dans mes relations

Aller plus loin dans l'amour développe le courage . Au travers des exercices, le divin me montre comment aller à lui, à l'amour, en développant des vertues divines. Plus je vais vers l'amour dans mes relations, plus je vais vers lui. Au contraire, plus je développe de l'égoïsme, plus je m'éloigne de lui. C'est pour cette raison qu'il nous est rappelé de voir le divin en chacun.

Les attentes

Le Divin va m'indiquer de lâcher mes attentes. J'ai des attentes sur moi et les autres. Au travers des interactions, la Vie va me montrer mes attentes, ce que je cherche chez l'autre. Mes attentes sont des choses dont j'ai besoin, que je n'ai pas encore développées et trouvées en moi (amour, attention, présence, tendresse, douceur, etc.).

Tant que je ne choisis pas clairement de trouver en moi ce dont j'ai besoin, et non plus de le chercher à l'extérieur, j'aurai tendance à être centré sur moi-même. Lorsque que j'accepte que l'autre me montre ce qu'il me manque, ce que je n'ai pas trouvé à l'intérieur, c'est le début du chemin. Si j'attends de l'autre qu'il comble tous mes besoins, comme ce n'est pas possible, je souffre beaucoup. Le divin plein de son amour me montre toujours le problème et la solution.

Transmuter

Vient alors le travail de transmutation: je vois, j'accueille, je pardonne, puis je mets tout dans le cœur en demandant au Divin de me montrer comment trouver cet amour en moi, et comment ressentir son amour. Alors s'ouvre le cercle vertueux: plus je ressens son amour, plus j'en ai pour moi et plus je peux en offrir aux autres. Et plus j'aime, plus j'ai de la joie, et plus j'ai de la joie, plus j'aime. Installer ce processus demande de la patience. Il explique aussi pourquoi quelqu'un de méchant ne peut pas trouver de joie profonde.

Saboteur

Accepter et choisir de changer peut être difficile, car le saboteur peut me faire croire que je sacrifie quelque chose, ce qui fait peur (le saboteur est la partie de nous qui a peur, il fixe aussi mes limites, c'est normal qu'il soit présent chez chacun).

Par exemple, je peux avoir l'impression que d'aller vers l'amour me demande de sacrifier beaucoup: mon amusement, le fait de faire la fête, de consommer de l'alcool et autres substances, etc. Ce sont peut-être des plaisirs, mais ce n'est pas de l'amour pour soi. Lorsque quelqu'un

veut arrêter ses dépendances, son saboteur peut avoir très peur de perdre les amusements. La peur de se retrouver avec soi-même et la croyance que ces plaisirs rendent heureux nourrissent cette peur. Il y a l'illusion d'un sacrifice, mais en fait c'est avec ces comportements que je sacrifie mon réel bonheur.

En même temps, le saboteur peut être utile en me montrant des choses. Ex: Je joue aux jeux vidéos, et j'y suis attaché, car j'ai besoin de me ressourcer. En regardant réellement pourquoi je fais une chose, je peux prendre conscience de mon besoin derrière mon comportement. Je peux alors demander au divin comment faire pour combler ce besoin d'une manière saine et constructive pour moi, et il m'apprendra. Dans ce cas là par exemple, ce serait la méditation qui pourrait répondre à mon besoin de ressourcement.

Voir les cadeaux dans chaque situation

Tout est organisé à la perfection pour me faire aimer plus loin. Même les pires choses que je vais trouver en moi, ce sont des cadeaux. La puissance de la mère divine me montre tout ce qu'il y a en moi de plus sombre pour pouvoir le transformer en lumière. Et si j'étais tout seul, je ne le verrais jamais. C'est grâce aux autres que je peux voir en moi. Les relations me montrent mes fonctionnements auto centrés. Ainsi mes relations avec les autres vont m'aider à m'ouvrir. C'est la signification-même, la raison-même, des relations.

L'humilité et l'accueil dans l'apprentissage de l'amour

C'est difficile d'aimer, ça ne vient évidemment pas du premier coup. Le divin me donne l'éternité pour avoir le temps d'apprendre, étape après étape.

Suite à un épisode agréable ou non dans une relation, me poser la question : Est-ce que j'ai fait au mieux ? Si oui, alors c'est suffisant et je peux m'accueillir. Sinon, c'est que j'ai quelque chose à apprendre, m'accueillir aussi. C'est de l'humilité que de se poser cette question et de se mettre en posture "d'apprenti-sage". Si je pense pouvoir aimer

comme dieu du premier coup, je suis rempli d'orgueil! L'humilité est une qualité à développer pour apprendre à aimer.

Se positionner dans la relation

L'amour n'est pas ce que je crois. Apprendre à aimer, c'est aussi apprendre à dire stop et non. Si le stop est une décision du cœur, alors elle est bonne pour chacun.

Il y a des couples fondés sur des attirances intellectuelles, physiques, ou encore sexuelles. Je peux choisir une ou des personnes pour combler mon manque affectif, mais cela devient alors destructeur, car je suis en relation dans le but d'utiliser l'autre pour remplir mes propres besoins. Parfois pour m'aimer moi-même, cela peut être bon et juste de cesser une relation, et cela sera bon pour l'autre aussi (même s'il le prend mal).

C'est un apprentissage de l'amour que de savoir poser des limites. C'est un apprentissage de savoir dire et aussi entendre stop. Dans deux relations qui se ressembleraient, l'une pourrait être juste à continuer, et l'autre non. Cela dépendra de ce que chacun a besoin d'apprendre. Le célibat prépare à la relation à l'autre, et la relation de couple prépare à la relation à soi-même.

L'amour inconditionnel peut-il amener à ne pas se respecter ?

Je ne peux pas aimer quelqu'un de façon inconditionnelle si je ne peux pas m'aimer aussi inconditionnellement. Le parent avec l'enfant est un bon exemple d'amour inconditionnel. Parfois le parent doit être ferme et poser des limites avec son enfant dans son intérêt. Ce n'est pas parce que j'aime la personne que je dis oui à tout, ou que je reste avec elle. On peut être amis, ou ne pas se voir du tout, sans pour autant ne pas aimer moins. Aimer inconditionnellement n'implique pas la manière d'être en relation. Aimer inconditionnellement ne veut donc pas dire être en relation directement. Voir si je peux être loin de quelqu'un et rester heureux, cela peut aider à voir si c'est de l'amour ou du manque affectif, de la dépendance.

Les personnes qui ne sont pas dans l'amour ne peuvent pas non plus recevoir d'amour. Si des personnes ne veulent pas l'amour, je peux alors les aimer sans leur manifester cet amour. Je peux donc apprendre à donner et montrer mon amour à ceux qui en veulent.

Pour être sûr de nos choix relationnels, on peut demander conseil à son accompagnant.e. C'est également conseillé de le faire pour savoir comment aimer dans chaque relation.

Pour info, il n'existe pas de partenaire sans défaut, et on a tous des défauts.

L'autre est essentiel dans mon chemin

Ce n'est pas possible de faire un chemin spirituel seul.e. J'ai besoin des autres pour pouvoir voir plus clairement en moi-même, car les autres réveillent ce que j'ai en moi et cela permet donc d'apprendre. Par exemple, quand une attitude m'agace chez l'autre, c'est que quelque chose n'est pas réglé en moi. Le comportement de l'autre vient alors toucher la partie de moi qui réagit et se sent concernée. Si on me fait remarquer cet effet miroir, cela peut-être confrontant. Cependant, en général, moins j'ai envie qu'on me dise quelque chose et plus cela veut dire que j'ai besoin d'entendre cette vérité. C'est utile d'être mis face à mes émotions, mes sentiments, et c'est pour cela que ce n'est pas possible de faire un chemin spirituel seul.e. En ce qui concerne les alliés, il est possible de faire un chemin sans se connecter à eux, et sans être en lien consciemment avec le Divin, mais c'est beaucoup moins facile.

Demander pardon

Si je ne demande pas pardon régulièrement c'est peut être parce que je n'ai pas vu les endroits où je devrais demander pardon ou parce que je n'ai pas eu l'humilité de le faire.

C'est équilibrant pour la personne qui le dit et la personne qui le reçoit. Cela rapproche beaucoup.

Quoi qu'il arrive, je suis aimé.

Retour sur les partages

L'agitation, le sabotage

Lors d'une méditation, quand il y a beaucoup d'énergie, le saboteur a peur que nous nous libérions et il veut nous pousser à nous disperser pour qu'il n'y ait pas trop de lumière à l'intérieur. Quand on le sait, ça aide à prendre du recul et à rester plus tranquille, que ce soit juste avant ou après la méditation ou pendant les heures qui suivent. Lors des méditations de groupe, pour éviter l'agitation, et lorsque l'on voit que l'on s'approche de l'heure du début, nous pouvons déjà nous mettre en place. Cela évite les agitations qui ne sont pas indispensables. Pendant les méditations et de manière générale, la fatigue comme la faiblesse physique peuvent être des cadeaux pour aider l'ego à lâcher prise et nous abandonner dans les bras du Divin.

Les Merkabas du Jura

L'invitation est de remettre en mouvement les pyramides auxquelles nous nous sommes connectées pendant cette méditation dans le Jura tous les matins. C'est un moteur pour notre journée. La méditation «Jeux des pyramides» qui est une autre méditation de pratiques de Merkaba est accessible sur le site internet.

Nous avons pris un moment d'intégration après la méditation des Merkabas pour que les pyramides que nous avons connectées restent dans nos cœurs à long terme.

Retour sur l'atelier alimentation en conscience d'Isabelle

Manger en fonction de nos besoins

Pour ce qu'il en est des quantités, chacun va trouver la portion de nourriture qui lui est ajustée. Quand on vit dans une surabondance de nourriture, on peut s'affranchir de la peur de manquer et manger la quantité appropriée à son réel besoin, qui parfois est très peu finalement. La privation peut à l'inverse créer le manque et donner l'envie de compenser.

Rémi a fait l'exercice de laisser pendant une période de temps systématiquement un peu de nourriture dans son assiette à la fin du repas pour trouver la quantité équilibrée pour lui. Pour ne pas se forcer à manger l'entièreté de la portion par réflexe, par principe ou par peur de blesser la personne qui a cuisiné. Grâce à cet exercice, il a appris à rester à l'écoute de son vrai besoin. Un autre exercice semblable proposé est d'aller dans un buffet ou à un repas de famille par exemple, et de seulement picorer. Nous n'avons pas à trop manger sous prétexte que c'est une occasion particulière.

Manger en conscience

Une autre façon de prendre conscience de son vrai besoin est simplement de demander à son corps ce dont il a envie et besoin, et il répondra. Nous sommes encouragés à manger en conscience au quotidien. En prenant le temps de savourer les aliments avec gratitude et en restant à l'écoute des besoins de notre corps. Quand nous bénissons la nourriture nous prenons conscience que c'est de la lumière condensée ce qui transforme notre rapport à la nourriture.

Rémi par exemple aime manger le matin en lisant son journal, mais il ne se le permet uniquement quand il arrive à savourer sa nourriture. S'il est trop pris dans sa lecture, il arrête de lire pour être entièrement présent à son repas. Il y a là une notion de méditation à la nourriture.

Manger avec nos alliés

Quand nous mangeons seul physiquement nous ne sommes jamais réellement seuls, nos alliés sont toujours là avec nous. A nous d'en prendre conscience de manière plus concrète et quotidienne en partageant nos repas avec eux.

La nourriture et le manque affectif

En tant qu'adulte on peut vivre plusieurs mois sans manger ou à peine alors que le bébé, lui, ne peut pas tenir aussi longtemps. Il est très dépendant de la mère pour se nourrir. Le rapport à la faim étant difficile, c'est une question de survie pour lui de se faire entendre en criant. Néanmoins, il pleure aussi pour d'autres raisons. Mais bien souvent, le réflexe du parent est de donner à manger au bébé dès qu'il pleure. Ainsi le bébé apprend que le manque, le problème, quel qu'il soit, a sa solution dans la nourriture. C'est ainsi que nous cherchons bien souvent à combler notre manque affectif par la nourriture.

Comment me réaligner

Il peut y avoir plusieurs raisons à la surconsommation de nourriture : la recherche du goût, l'envie d'avaler quelque chose, la quête de se sentir rempli, ou la punition envers soi-même.

Si un jour, je me suis laissé aller à trop manger je peux demander de l'aide aux alliés et exceptionnellement ils peuvent mettre sur moi une merkaba pour m'éviter d'être malade.

Une des premières étapes de la transmutation est de m'accueillir. J'ai du manque affectif, et je compense avec la nourriture. Quand je vois que je ne suis plus aligné, je peux commencer par me pardonner. Il est important de transmuter la culpabilité au fur et à mesure pour ne pas maintenir un enjeu démesuré autour de la nourriture.

Si par exemple j'ai tendance à manger des sucreries à outrance. Un moyen pour me réaligner est de manger le sucre en conscience.

C'est-à-dire prêter une attention particulière quand je mange quelque chose de sucré. En me posant les questions suivantes : Comment est-ce que je me sens ? Est-ce que je mange par compensation d'un besoin auquel je n'aurais pas répondu ? Ai-je vraiment faim ? Etc. Un autre moyen est de ne manger des sucreries qu'à la fin des repas en tant que dessert pour éviter d'en grignoter tout au long de la journée sans en avoir conscience.

La réponse à cette compensation du manque affectif par la nourriture est la méditation. Une fois que je prends conscience de ma relation à la nourriture, je peux évoluer. Plus je vais avancer à force de méditer de façon structurée, assis sans rien faire d'autre, plus je serais apte à méditer en toute circonstances. A partir de là, il n'y a plus de corvées, il n'y a plus que de bons moments! Je pourrais donc aussi manger en méditant. Je pourrais assouvir mon manque affectif en me comblant d'affection grâce à ma relation avec le Divin, d'où l'importance de méditer autant. Tant que je ne me suis pas libéré, je ne sais pas que je suis emprisonné.

La recommandation est de jeûner deux jours, au moins une fois dans sa vie, afin de nous permettre de mieux identifier pourquoi nous mangeons. Nous avons de la réserve, ce n'est pas un drame de sauter quelques repas, en deux jours nous ne perdrons au maximum que quelques kilos. Derrière l'envie de manger peut se cacher une envie de convivialité, d'une pause, d'une récompense ou l'envie de combler une frustration.

Gardons en tête qu'un élément important pour une alimentation équilibrée est le plaisir. Même en faisant un chemin spirituel, on va continuer à avoir des plaisirs, des émotions, de la souffrance, de la vie. Et toujours, je m'accueille tel que je suis. Bienvenue sur le chemin spirituel.

Origine de la peur du manque

Dans le ventre de la mère, commence déjà la peur du manque, tout simplement :

- Nous étions bien au chaud dans le ventre de la mère, la naissance physique signe la fin d'un cycle.
- Nous étions bien en tant que bébé, câliné, dorloté, contre le sein, tous ces moments ont laissé place à d'autres moments, quoi de plus normal ?
- Ces moments se sont arrêtés, et on aurait voulu que ça continue. On a tous ce message à l'intérieur ⇒ si c'est bien c'est que ça va s'arrêter, donc je ne vais pas trop m'investir, puisque ça va s'arrêter et ce sera douloureux.

C'est une blessure d'incarnation universelle.

En méditant, on va accueillir. On a mémorisé beaucoup d'émotions depuis notre naissance, à force de méditer, elles vont se libérer.

On va accueillir que chaque fin est un commencement, et se libérer de la peur de souffrir, au fur et à mesure que la mémoire émotionnelle s'allège.

In fine, la douleur n'est plus associée à la fin, et on commence à vivre pleinement.

Scribe: Priscilla I. / Nadejda

Conclusion du stage

Inconfort et plaisir lors du stage

Si on est venus à ce stage c'est parce qu'on était prêts. Peut-être que si c'était à refaire on se préparerait autrement: en faisant davantage de méditations, en se préparant mentalement à avoir de la discipline, en accueillant d'être chahuté. Pour plusieurs c'était l'essorage à 1400 tours, mais on y met aussi de l'adouçissant, donc ça sent bon et c'est doux après.

Accueillir qu'en réalité cet inconfort fait partie du cadeau; ça va être constructif pour tout le monde, mais plus ou moins rapidement, selon si on fait un chemin actif, conscient et volontaire. Le but de l'incarnation c'est de passer par ces souffrances pour apprendre à aimer. Le cadeau, c'est que plus on a de souffrances, plus on va ressentir le besoin de se tourner vers le divin. S'il n'y a pas de souffrance, il y a de la léthargie, de la paresse, de l'orgueil, de la suffisance.

Si on fait un chemin conscient, ça ne veut pas dire qu'il est synonyme d'austérité. ça veut dire une vie heureuse avec de la fiesta de temps en temps, de la légèreté et de l'amusement. C'est pour ça que s'amuser était aussi au programme. Les enseignements étaient peu chargés finalement, il y avait beaucoup de loisirs, et pourtant tout le monde a reçu une bonne dose de brassage, d'apprentissage et d'énergie.

Blessure de rejet et comment s'en libérer

Des blessures de rejet ont été suscitées par les relations ou auto suscitées lors du stage. Quelqu'un s'est retrouvé tout seul à un moment donné, et s'est senti très rejeté parce qu'il était seul. Par la peur d'être rejeté, il n'a pas cherché à rejoindre d'autres personnes, et s'est alors retrouvé dans des circonstances où il s'est senti rejeté : il s'est manipulé de l'intérieur. Le saboteur va créer des circonstances pour valider des croyances. Par exemple, dans les relations sentimentales, quand on croit que l'autre va nous abandonner, on crée alors les circonstances qui vont faire qu'il va partir (en étant rejetant par exemple) et le saboteur dira alors qu'il nous l'avait bien dit.

Comment se libérer des blessures du rejet? En allant visiter ce sentiment et plonger en soi. Se dire « Ok j'ai peur d'être abandonné et rejeté, comme tout le monde. Il n'y a pas de drame, je vais apprivoiser cette peur, faire avec. ». On a tous peur d'être rejetés parce qu'on cherche tous l'amour chez les autres. Mais l'amour chez les autres est toujours imparfait. Même les gens que l'on aime toute notre vie, on ne les aime pas pareil à chaque instant. Même les enfants que l'on aime profondément, il y a des moments où on est content qu'ils dorment.

En trouvant l'amour à l'intérieur, on peut atteindre le moment où l'on n'est plus rejetable. Il n'y aura alors plus de drame. Ce dernier arrive si je compte sur l'amour de quelqu'un d'autre pour être aimé. Si j'attends que l'autre me rende heureux, je lui fais porter un fardeau importable. Au mieux, l'autre peut contribuer à mon bonheur.

Pour se ressourcer si besoin, on peut se plonger dans la source universelle d'amour, en nous.

Il n'y a pas besoin non plus de la présence physique de l'autre pour pouvoir l'aimer. L'amour circule de cœur à cœur, librement.

Les choses apprises dans le stage ont pour but d'être amenées à la maison.

Scribe: Lys / Nadejda

Suite conclusion

Trouver l'amour à l'intérieur pour atteindre le moment où l'on n'est plus rejetable. Il n'y aura alors plus de drame. Ce dernier arrive si je compte sur l'amour de quelqu'un d'autre pour être aimé. Si j'attends que l'autre me rende heureux, je lui fais porter un fardeau importable. Au mieux, l'autre contribue à mon bonheur.

Il n'y a pas besoin non plus de la présence physique de l'autre pour pouvoir l'aimer. Pour se ressourcer si besoin, on peut se plonger dans la source universelle d'amour, en nous.



Les choses apprises dans le stage ont pour but d'être amenées à la maison.