

Enseignements du stage à La Soleillette Bogève (Haute-Savoie) 20 - 26 juillet 2023

Sommaire:

<u>Ouverture du stage.....</u>	<u>3</u>
<u>Humilité.....</u>	<u>3</u>
<u>Cartes, rêves et ponctualité.....</u>	<u>4</u>
<u>Concours d'humilité.....</u>	<u>4</u>
<u>Bienvenue aux émotions.....</u>	<u>5</u>
<u>La Vie et la mort.....</u>	<u>6</u>
<u>Lien entre la mort et la disparition.....</u>	<u>7</u>
<u>Connexion d'âmes.....</u>	<u>8</u>
<u>Soins physiques et soins énergétiques.....</u>	<u>8</u>
<u>Relation de couple en transformation.....</u>	<u>10</u>
<u>Cadeau dans le dos !.....</u>	<u>11</u>
<u>Faire face à l'incertitude de la vie, se préparer à la mort.....</u>	<u>12</u>
<u>Accueil de la mort - Travail de conscientisation.....</u>	<u>13</u>
<u>Relation à la vie, relation au Divin.....</u>	<u>14</u>
<u>Paroles pour une personne en fin de vie, expression positive.....</u>	<u>15</u>
<u>Compréhension mentale de la mort ou connexion à la Vie?.....</u>	<u>15</u>
<u>Recommandation de livres.....</u>	<u>16</u>
<u>Se rappeler de la source d'Amour.....</u>	<u>16</u>
<u>.....</u>	<u>16</u>
<u>Conscience spirituelle.....</u>	<u>18</u>
<u>Le tunnel de lumière.....</u>	<u>19</u>
<u>Les écueils à éviter.....</u>	<u>19</u>
<u>Se prendre pour une réincarnation.....</u>	<u>20</u>
<u>Les besoins spirituels de la personne en fin de vie.....</u>	<u>21</u>
<u>Rayonnement de l'Amour divin.....</u>	<u>22</u>
<u>Accompagnement vers l'au-delà et incarnations.....</u>	<u>23</u>
<u>L'accompagnement vers l'au-delà.....</u>	<u>23</u>
<u>Incarnation : souffrances et cadeaux.....</u>	<u>25</u>
<u>Incarnations antérieures.....</u>	<u>27</u>
<u>Faiblesse et force.....</u>	<u>29</u>
<u>Petites annonces.....</u>	<u>30</u>
<u>Compléments utiles au Chemin.....</u>	<u>30</u>
<u>Les peurs : accueil, confiance et lâcher-prise.....</u>	<u>30</u>
<u>Peur de manquer d'amour.....</u>	<u>31</u>

<u>Cadeaux divins.....</u>	<u>31</u>
<u>Partages des ressentis durant le stage.....</u>	<u>33</u>
<u>Exercer son amour et sa compassion au quotidien.....</u>	<u>35</u>
<u>Accompagner quelqu'un en voyage.....</u>	<u>37</u>
<u>Être à l'heure.....</u>	<u>38</u>
<u>Comment me préparer à la mort?.....</u>	<u>39</u>
<u>Deuil de l'ego.....</u>	<u>43</u>
<u>Jeu de Rôles.....</u>	<u>44</u>
<u>Atelier sur les rôles: introduction, peur de la mort et insécurité, origine des rôles.....</u>	<u>46</u>
<u>Les rôles et les stratégies pour s'en libérer.....</u>	<u>48</u>
<u>Le chemin spirituel, les limites du mental, le freinateur, le cadeau de l'intuition.....</u>	<u>50</u>
<u>Rappel sur les conseils.....</u>	<u>53</u>
<u>Rappel sur les besoins.....</u>	<u>53</u>
<u>Identifier quelques rôles-clés.....</u>	<u>54</u>
<u>Rôle du supérieur ou de l'inférieur.....</u>	<u>54</u>
<u>Rôle du bon élève ou du mauvais élève.....</u>	<u>54</u>
<u>Rôle de la victime.....</u>	<u>55</u>
<u>Rôle de celui-elle qui vit une injustice.....</u>	<u>57</u>
<u>Rôles et relations.....</u>	<u>58</u>
<u>Rôle du bourreau.....</u>	<u>60</u>
<u>Rôle du mauvais élève.....</u>	<u>62</u>
<u>Sortir d'un rôle.....</u>	<u>65</u>
<u>Atelier de Nadejda / libération des masques et des rôles.....</u>	<u>66</u>
<u>Atelier de Marie-Claude : les étapes du deuil (en complément du texte de Marie-Claude)...</u>	<u>67</u>
<u>Les 5 phases du deuil.....</u>	<u>69</u>
<u>Les 2 étapes spirituelles du deuil.....</u>	<u>69</u>
<u>Comportements avec des enfants lors d'un décès.....</u>	<u>72</u>
<u>Suite de l'atelier sur les rôles.....</u>	<u>72</u>
<u>Clôture du stage.....</u>	<u>76</u>

- **Ouverture du stage**
- **Humilité**
- **Cartes, rêves et ponctualité**
- **Concours d'humilité**
- **Bienvenue aux émotions**
- **La Vie et la mort**
- **Lien entre la mort et la disparition**
- **Connexion d'âmes**
- **Soins physiques et soins énergétiques**

Ouverture du stage

Durant cette semaine, nous aborderons la thématique du deuil. Comment se préparer à la désincarnation, comment vivre correctement pour mourir consciemment.

Nous aborderons également les thèmes de l'accueil, du lâcher-prise, ainsi que de la préparation et l'accompagnement au deuil sur les plans spirituel et physique. Différents ateliers sont prévus pour apprendre à lâcher l'égo et les rôles dans le but d'accueillir le Grand Tout. Il y aura aussi des moments de jeux pour se détendre et faire l'éloge de la légèreté.

Humilité

« C'est quand je suis faible qu'il peut être fort à travers moi »

Qu'est-ce que cela signifie ?

Que toutes les circonstances et situations que la Vie m'offre à chaque instant et la façon dont je les vis intérieurement sont un cadeau du Divin pour me permettre d'apprendre à aimer plus loin, de m'approcher plus près du bonheur véritable.

Qu'à travers mon humilité, mon authenticité dans les partages, la conscience de ma petitesse dans l'Univers, je peux réaliser que je suis un.e apprenant.e spirituel.le. En tant qu'apprenant.e, j'accueille ma faiblesse, mes imperfections, mon besoin d'épanouissement, mon besoin de courage, de persévérance et d'humilité.

Sachant ceci, je suis conscient.e de mon besoin de m'investir dans mon chemin spirituel.

Tout au long de la semaine, les Alliés et le Divin m'accompagneront.

Tout au long de la semaine, Rémi et d'autres personnes m'accompagneront.

Tout au long de la semaine, je vais pouvoir cheminer vers l'éveil, c'est-à-dire la conscience de la Vie.

Cartes, rêves et ponctualité

Il y a des cartes à tirer à disposition au cours du séjour. Il est possible de profiter des temps des pauses pour clarifier avec quelqu'un les messages apportés par les cartes. C'est possible pour les rêves aussi. La ponctualité permet de soutenir la légèreté au cours du stage.

Mes rêves vont m'accompagner, ils font régulièrement partie d'un processus de conscientisation.

Différents oracles ont été mis à ma disposition, ces cartes et les messages qui les accompagnent sont transmis par la Vie.

Belle semaine à chacun.e.

Concours d'humilité

Voici différentes manifestations de mon freinateur :

- Des phrases telles que « Je suis faible, je n'y arrive pas, c'est difficile, je ne comprends pas ».

- Ou bien encore « moi tout va bien, je n'ai aucun souci, je gère, laissez-moi en paix. ».

Ces attitudes sont très fréquentes, mais elles sont régulièrement inconscientes. Comment faire pour qu'elles n'aient plus le contrôle sur ma vie, mes choix ?

Écouter mon accompagnant.e, c'est lui.elle qui me dira quoi faire de ces attitudes.

Le but est de reconnaître les endroits où ce n'est pas conscient, puis de me laisser aller dans la vulnérabilité et l'authenticité. Si je ne choisis pas cela, je vais rester dans le contrôle et dans mes jeux de rôles habituels.

Je vais pas à pas découvrir que le contrôle et mes jeux de rôles sont loin de m'apporter la paix, la sécurité et le bien-être escomptés, bien au contraire, ce sont eux qui me font souffrir, car ils me coupent de recevoir l'Amour du Divin.

Le chemin spirituel est simple, bien évidemment qu'il n'est pas facile, mais il est à ma portée.

Plus je pratique l'humilité, moins j'arrose mon orgueil, plus je vais être authentique naturellement.

Bienvenue aux émotions

Durant ce stage, ma vulnérabilité et mon authenticité vont me permettre de me libérer intérieurement.

C'est la même chose tout au long de mon chemin, plus je vais suivre les conseils (du Divin), plus ce sera facile.

En étant en contact avec mes émotions, je vais pouvoir contacter ce qui m'habite afin de me libérer des fardeaux de mon passé.

Citation : “Le satsang est l'invitation à entrer dans le feu de la découverte de soi. Ce feu ne vous brûlera pas, il ne brûlera que ce que vous n'êtes pas et libérera votre cœur.” - *Mooji*

Satsang : c'est un mot dérivé du sanscrit signifiant “être en compagnie de la vérité”, et par extension “compagnie des sages”.

Certaines traditions spirituelles visent à avoir le moins d'émotions possibles. Ici la proposition est de les accueillir par la méditation, jusqu'à ce qu'elles s'apaisent naturellement.

La Vie et la mort

Qu'est-ce que j'attends de La Vie et qu'est-ce que je considère comme étant une vie raisonnable à attendre, une vie digne d'être vécue ?

C'est peut-être parce que je suis vivant.e que j'ai peur de la mort, ou peut-être parce que je ne suis pas complètement dans la Vie.

Cette première réflexion sur la mort est d'abord un questionnement autour de comment est-ce que je vis.

Dans un épisode des *Guignols de l'info* un personnage dit: "Les pauvres ça a une vie de merde, mais ça veut pas mourir."

[Voici le lien pour la vidéo](#) 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=STPopTOrPVE>

Nous avons tous en nous l'élan de Vie.

Qu'est-ce que j'ai envie de vivre et d'accomplir ?

L'invitation est de me pencher sur ces questionnements, afin de pouvoir relativiser les choses après lesquelles je cours tellement depuis si longtemps.

Rémi nous partage l'exemple d'une personne qui a appris qu'elle avait un cancer incurable - on lui annonçait qu'elle n'avait plus que trois mois à vivre: à l'annonce de cette nouvelle, elle a éprouvé l'envie de se mettre

en ordre avec Dieu. Cela l'a conduite à faire un voyage avec Rémi, mais elle a souhaité finalement mettre un terme à l'accompagnement et ne pas aller plus loin. Elle a choisi à la place de chercher activement à trouver un compagnon bien qu'une relation dans ces conditions s'annonçait douloureuse.

La maladie était ici un cadeau, une invitation de la part de la Vie.

L'objectif n'est pas d'arriver quelque part mais de parcourir un chemin, or comme elle avait décidé de ne pas faire ce chemin, le cancer ne servait donc plus à rien et la maladie s'est résorbée d'elle-même.

Les maladies et les souffrances sont des cadeaux pour nous faire avancer. Nous sommes là pour trouver le moyen à ce que nos souffrances aient du sens. Les maladies nous apprennent toujours quelque chose.

Cependant, on n'a pas choisi la voie du non-plaisir. Je vais accueillir les souffrances et les plaisirs sans m'y attacher.

Le plaisir est forcément éphémère et le désir de le prolonger ou la crainte de le perdre deviennent alors inévitablement une souffrance.

Je n'ai pas non plus besoin de m'attacher à mes souffrances qui vont et viennent également. La volonté de m'y attacher vient des bénéfices cachés que je peux y trouver, comme par exemple lors d'une maladie pour pouvoir jouer à la victime, être plaint.e et ainsi attirer l'attention sur moi. Si je prends un temps pour regarder, je verrai qu'il y a toujours plus de souffrances que de bénéfices dans ces choix.

Je ne vais pas m'attacher à mes émotions ni à mes rôles, je vais choisir de cheminer tranquillement vers le fait d'être prêt.e à disparaître.

Lien entre la mort et la disparition

Que se passerait-il si je venais à disparaître ? Que resterait-il ?

C'est ce que l'on va parfois pouvoir expérimenter en méditation.

Au fur et à mesure que je vais rentrer dans la plénitude de mon Cœur, je vais percevoir mon corps qui se dissout jusqu'à ne plus le sentir du tout.

À ce moment, il ne reste que l'âme en continuité avec La Vie, la nature, l'Univers.

Connexion d'âmes

Il est possible de dialoguer d'âme à âme avec Le Divin, une personne décédée ou une personne vivante pour se réconcilier avec elle. Il est aussi possible de le faire avec des pierres, des plantes, des animaux, mais également avec mon corps ou les maladies.

Les maladies, les plantes et nos corps peuvent nous apprendre bien des choses.

Exemple de Rémi qui a eu une fois un rhume des foins fulgurant: il appelle alors un collègue qui connaît très bien les plantes pour qu'il lui en recommande une, afin d'apaiser son rhume et ses symptômes. Arrivé à la pharmacie pour se la procurer, il apprend qu'ils n'ont plus cette plante en stock. Se tournant vers les Alliés, il entend « il n'y en a plus car tu n'en a pas besoin physiquement ». Alors Rémi, en se connectant à l'esprit de la plante et en lui demandant son autorisation et son aide, reçut de l'esprit de la plante un soin apaisant pour son rhume des foins. La plante lui avait simplement offert ses propriétés.

Soins physiques et soins énergétiques

Entre les corps physique et énergétique, c'est toujours une danse pour trouver l'harmonie.

Le monde est constitué des deux, le physique et l'énergétique.

Vivre uniquement dans le monde physique reviendrait à vivre dans un demi-monde.

Parfois un soin physique (médicament) est adapté, car le corps en a besoin comme un soutien, une facilitation vers une nouvelle harmonie. Parfois, il faut simplement y aller doucement sans rien prendre, laisser son corps guérir par lui-même. Et d'autres fois, un soin énergétique sera le plus recommandé.

Toute maladie ou douleur est une porte vers une élévation de conscience, seul le ressenti va me permettre de savoir quelle voie est la plus appropriée pour intégrer cette nouvelle conscience dans tout mon être.

Chacun.e de nous a besoin de soins, d'aide, de soutien ou de se laisser être cajolé.e. Personne ne peut faire le chemin spirituel seul. Personne ne peut porter seul ses souffrances, ses bobos, ses difficultés ou encore sa charge émotionnelle.

Accueillir de l'aide fait partie de l'apprentissage de l'humilité. Jouer au concours de l'humilité (être le premier à se remettre en question, à demander pardon, à avouer son erreur....) est un jeu plus que bénéfique pour moi et mon évolution.

Petite blague : "Je voudrais être le numéro 1 mondial de l'humilité".

D'autres fois, nous avons besoin de donner le cadeau, d'offrir un soin.

Une bonne question à me poser est « qu'est-ce qui fait le plus plaisir ? Donner ou recevoir ? ».

Un bon exemple est dans la méditation où je respire avec des arrêts à poumons vides et à poumons pleins, j'expérimente que le plein et le vide sont agréables, mais uniquement si cela s'arrête au bout d'un moment.

C'est le malheur des riches qui n'arrivent pas à comprendre que quand ils ont assez, c'est le juste moment pour donner, pour aller vers la générosité. Leur âme meurt alors de cupidité.

Pour nous, c'est pareil, quand on a reçu, il est temps de donner et lorsqu'on reçoit, savoir recevoir tout simplement, sans attente et sans peur, mais avec une totale confiance que Le Divin me donne toujours ce dont j'ai besoin, au moment où j'en ai besoin, à la juste dose dont j'ai besoin, ni plus ni moins.

Et quand j'hésite entre donner et recevoir, une bonne maxime pour moi « *dans le doute, toujours donner !* ».

Scribe : Ebi

- **Relation de couple en transformation**
- **Cadeau dans le dos !**
- **Faire face à l'incertitude de la vie, se préparer à la mort**
- **Accueil de la mort - Travail de conscientisation**
- **Relation à la Vie, relation au Divin**
- **Paroles pour une personne en fin de vie, expression positive**

- **Compréhension mentale de la mort ou connexion à la Vie ?**
- **Recommandation de livres**
- **Se rappeler de la source d'Amour**
- **Conscience spirituelle**
- **Le tunnel de lumière**
- **Les écueils à éviter**
- **Se prendre pour une réincarnation**
- **Les besoins spirituels de la personne en fin de vie**
- **Rayonnement de l'Amour divin**

Relation de couple en transformation

Chaque relation de couple est invitée à évoluer en continu.

Un couple est une phase d'apprentissage, pour les deux parties, offerte par le Divin pour apprendre à aimer plus loin, à aimer l'autre plus loin pour s'aimer soi-même plus loin et inversement.

Bien sûr, il est hautement recommandé d'entrer dans une telle relation lorsqu'Il nous donne Son feu vert. Son feu vert nous indique que nous sommes prêt.e.s à apprendre des circonstances. Au contraire, quand Il nous signale Son feu rouge, c'est que persistent en nous trop de souffrances pour être apte à apprendre. Par exemple, je pourrais avoir encore trop de blessures insuffisamment guéries et donc trop de colère en moi sur mes relations passées pour être disposé.e à apprendre des difficultés qui se présenteront dans mon couple, je me retrouverais soumis.e à des peines sans la force nécessaire pour y faire face. Je vivrais alors une situation qui ne m'aiderait pas à grandir, mais plutôt qui me ferait régresser.

Pour certains couples, des souffrances latentes chez chacun mais non conscientisées vont faire surface.

Le risque serait de se laisser glisser vers une relation fusionnelle. Chacun des deux choisissant de jouer à l'autruche en utilisant de plus en plus la présence de l'autre pour ne pas à avoir à affronter ses propres souffrances. Cela ne mènerait qu'à l'asphyxie et à l'implosion.

Les relations autorisées ou offertes par le Divin ne sont jamais une « erreur ». Il y a simplement un chemin de vérité à faire pour les deux, une autre motivation dans la relation est alors à trouver, une envie d'aller vers plus d'authenticité, que le couple redevienne un terrain d'apprentissage et de soutien réciproque pour aller vers l'amour, non un endroit pour jouer à cache-cache avec ses souffrances.

Les cadeaux de la Vie ne sont pas toujours faciles à recevoir, ils sont parfois gros et encombrants, mais c'est plus facile de les voir, de les reconnaître et de les accueillir comme tels lorsque je médite régulièrement.

Les cadeaux que la Vie m'offre viennent au fur et à mesure que je me rapproche du Divin. Ils ne sont pas une « malchance », bien au contraire, ils sont la Grâce divine qui a compris et pris au sérieux que je viens à Lui, et qui m'indique donc le chemin à suivre.

Quand je comprends que le bonheur dans la Vie ne dépend pas d'une personne, mais qu'il se trouve à l'intérieur de moi, je peux alors plus facilement sortir de mon rôle de victime. Je comprends que toute personne qui vient à moi n'est pas là pour me combler de bonheur, mais pour me montrer ce qui empêche le bonheur en moi.

Dans ce groupe, nous ne sommes pas là pour plaindre qui que ce soit, nous sommes ensemble pour nous soutenir, pour nous dire la vérité, pour trouver le chemin vers la paix intérieure.

Cadeau dans le dos !

Lors du feu, vendredi soir, un participant a pu en aider un autre qui vivait une difficulté. Il a vu quelque chose chez cette personne qu'elle-même ne voyait pas.

Pour chaque participant.e du stage, il est important de prendre le temps d'aider la personne qui a un cadeau dans le dos (qui ne le voit pas) à le voir et à le poser devant elle pour qu'elle puisse le déballer.

Dans ce groupe, chacun.e de nous à ce potentiel à offrir, chacun.e de nous à quelque chose à apporter à chaque autre.

Faire face à l'incertitude de la vie, se préparer à la mort

« De demain, nul n'est certain ».

L'invitation est d'accueillir cette incertitude.

Une manière de l'accueillir se retrouve dans l'expression « Si Dieu le veut ».

Plus je vais méditer, plus je vais établir une connexion, une relation vraie et tangible avec le Divin. Et c'est dans cette relation que je vais trouver l'unique sécurité qui existe, celle où j'ai expérimenté au plus profond de mon être que le Divin m'aime inconditionnellement et pour toujours, que toute chose ne naît que de Sa Volonté, et que toute chose n'a donc qu'une seule signification : m'apprendre à Aimer. Ainsi, je comprends que je suis à jamais en pleine sécurité.

Plus j'évoque la mort, plus je peux savourer la Vie.

Qu'est-ce que cela signifie?

Cela signifie que plus je conscientise que la mort fait partie de la Vie, plus je peux m'en libérer.

Ce principe s'applique également à mes peurs, plus je les fuis ou fais comme si elles n'existaient pas, plus elles paralysent mon existence. Si je veux comprendre qu'elles sont illusoires, il me faut leur faire face.

Dans la civilisation égyptienne par exemple, la mort était un concept très présent, les personnes s'y préparaient durant toute leur vie.

Certaines personnes ont peur de s'endormir, car cela est vécu comme une petite mort. D'où l'intérêt de me préparer à ma mort. Quand je suis en paix avec la mort, je commence également à vivre en paix, et *in fine* à mieux dormir.

Il peut arriver parfois de se retrouver en état d'apnée pendant une méditation. Sans le remarquer j'arrête de respirer, mais je ne manque pas d'air, car je suis soutenu.e en énergie par les Alliés.

Comme au bout du compte tout est énergie ou Lumière (ou encore Amour, tout ceci est la même chose), l'air n'est qu'un exemple, alors plus je vais développer ma connexion à la Vie, plus je vais pouvoir me nourrir de Lumière.

Accueil de la mort - Travail de conscientisation

Comment distinguer le déni de l'espoir ?

Dans le déni, il y a le refus de la réalité et l'aveuglement.

Dans l'espoir, on peut accepter la réalité, être dans l'accueil de ce qui est là, et se dire qu'il peut y avoir un miracle.

Par exemple, si une personne souffre d'une maladie grave, elle peut l'accepter tout en ayant l'espoir qu'une thérapie fonctionne.

Le travail que nous faisons est un travail de conscience, il nous permet de commencer à accueillir la mort, à l'intégrer.

Certains le font et d'autres préfèrent freiner.

Il est temps que je prenne un temps pour me poser cette question :
« Est-ce la Lumière qui est en action en moi, ou bien est-ce le freinateur ? »

Ne pas me poser cette question sérieusement signifie déjà que c'est le freinateur qui agit en moi et que je le laisse être dans l'ombre et me diriger, que je lui donne tout pouvoir.

La Conscience c'est de la Lumière, c'est la même chose. Être conscient que c'est mon freinateur qui est en action en moi et ce qu'il cause dans ma vie, c'est déjà l'avoir mis à la Lumière, c'est déjà un pas vers le changement.

Une personne en fin de vie va souvent s'interroger : « Quand partir ? Quand lâcher ? ».

Et c'est toute la question !

« Est-ce mieux de rester 15 jours de plus ? Ou bien est-ce mieux de partir lorsque je suis prêt.e ? »

Grâce au travail de conscience que je fais, grâce à ma connexion au Divin, je vais pouvoir sentir paisiblement ce qui est juste pour moi.

Il est conseillé de prendre du temps pour apprécier et célébrer la chance

que j'ai d'avoir cette connexion avec les Alliés et le Divin qui m'amène une sérénité et un sens profond à ma vie, alors que tant de personnes sur cette planète sont perdues dans la souffrance et le non-sens.

Relation à la vie, relation au Divin

Suite à un partage d'expérience sur la rémission d'un cancer à priori incurable :

Dans ce genre de situation, je peux faire un vœu avec le Divin, faire un deal, une « négociation positive » : « Donne moi un temps supplémentaire, je suis prêt.e à reconnaître que je ne maîtrise pas ma vie, à être dans une position de vulnérabilité. »

La maladie va me permettre parfois de m'ouvrir totalement à ma faiblesse et à la supériorité de la Vie, pour enfin lâcher toutes mes résistances et me laisser complètement guider par Elle dans la joie et le calme. Dans ce cas, ma maladie va être un coup de pouce du Divin pour que je puisse enfin accéder au lâcher-prise et à la confiance.

A propos de la non-maîtrise et de la non-connaissance de la vie, Rémi partage une anecdote concernant son premier cours de biologie :

L'enseignant de biologie commence en expliquant l'étymologie du mot : 'bio' la vie + 'logie' le logos. « Donc dans cette discipline, nous allons accumuler des connaissances sur les manifestations de la vie ! » Mais alors, la vie elle-même, nous ne savons pas ce que c'est ?!

Lorsque l'on a des douleurs physiques, des émotions, des sensations corporelles, c'est la manifestation de la vie avec un petit « v ».

Dans notre groupe, nous cherchons à connaître, à comprendre la Vie avec un grand « V ».

Certaines personnes ne croient pas en la Vie ou en le Divin, qu'elles ne comprennent pas. Malgré cela, chacun.e a très souvent une perception de quelque chose de plus grand que lui/elle-même.

Il est important d'accueillir et de respecter la diversité des relations au Divin de chaque personne.

Paroles pour une personne en fin de vie, expression positive

Voici une liste de paroles qui vont aider et calmer une personne en fin de vie :

- Je t'aime !
- Merci ! (exprimer sa gratitude à la personne, le temps et tout l'amour partagé, vécu)
- Ne t'inquiète pas ! (la personne qui part se fait souvent du souci pour ceux qui restent) ou formulé positivement : Tout va bien se passer !
- Tu es libre de partir !

Pourquoi est-il important que je tourne mes demandes en positif ?

Tout d'abord, au niveau du mental, l'exemple ci-dessus est significatif. Dans la phrase « ne t'inquiète pas ! », le mental va surtout entendre le mot « inquiéter », alors que dans la phrase « tout ira bien ! », il va retenir « ira bien ».

Ensuite, et c'est encore plus important, toute phrase négative a l'énergie qui va avec.

Si je veux aller vers une énergie positive, mes demandes à la Vie et à moi-même doivent être positives.

Compréhension mentale de la mort ou connexion à la Vie?

Parfois, il y a :

- un sentiment de solidité, de sécurité : c'est souvent de l'orgueil où l'on fait semblant d'être fort
- de la timidité, on fait semblant d'être faible

Parfois, face à la mort, il peut surgir un fort désir de compréhension chez la personne en fin de vie.

Dans notre groupe, grâce au travail de connexion que chacun développe avec Elle, nous touchons au sens réel de la Vie.

La Vie n'est pas à comprendre, la Vie est à vivre et à aimer.

Je ne suis pas venu.e en ce monde pour comprendre, je suis ici pour apprendre à avoir confiance en Elle.

La foi est aveugle, ou bien ce n'est pas la foi.

Nous avons tout ce qu'il faut pour cela : Rémi, les personnes du groupe, les RAC, les méditations, etc.

Tôt ou tard, ce qui a besoin de se transformer, se transforme.

Si sur mon chemin je prétends avoir tout compris, c'est que je suis dans l'orgueil. Je suis dans une compréhension mentale de la réalité, qui me donne l'illusion de tout maîtriser, une impression de sécurité.

Dans cet orgueil-là, je ne vais pas ressentir le besoin d'être soutenu.e par le Divin et je vais donc me couper de Lui.

Le seul moyen de vivre ma vie dans la joie, la paix et le bonheur, qu'elle ait un sens, c'est de développer une connexion avec Dieu et de remettre toutes les parties de ma vie entre Ses mains.

Recommandation de livres

Quelques livres utiles à lire :

- ★ « L'Initié: Quelques impressions sur une grande âme », de Cyril Scott
- ★ « Le Prophète », de Khalil Gibran
- ★ « Méditer par amour », de Rémi, spécialement le chapitre « Courage », page 105.

Se rappeler de la source d'Amour

Plus je vais développer mon lien avec le Divin, plus je vais être connecté.e à cette source d'Amour inépuisable et inconditionnelle, et moins j'aurai peur de manquer d'amour sur terre.

L'une de mes grandes peurs va être de perdre cet Amour durant ma vie

sur Terre. Parfois, pendant un temps (plus ou moins long), je vais passer des phases où je vais avoir l'impression d'être comme déconnecté.e de mon lien avec Lui, je vais pouvoir le vivre comme un manque, comme une sécheresse.

Ce sont des moments où cela m'aide à réaliser que l'amour que je reçois indirectement de Lui, à travers mes relations par exemple, ne va pas me suffire, que sans un lien véritable avec Lui cela va être difficile de parcourir mon chemin sur Terre. Il m'est indispensable alors de me rappeler de la source d'Amour si j'espère un jour me sentir rempli.e et complet.ète.

Toutes les formes d'amour que je vais recevoir dans ma vie sont des manifestations directes ou indirectes de Son Amour.

Un service, un câlin, des mots d'encouragement, etc. sont des langages de l'amour, des expressions indirectes de l'Amour du Divin.

Dans mon accompagnement, je vais apprendre à recevoir et à offrir toutes les formes d'amour possibles.

Plus je vais mettre mon amour en action (par exemple soutenir, rendre service, dire la vérité, etc.), plus mon Cœur va s'ouvrir, et plus je vais alors pouvoir recevoir, ressentir Son Amour.

Au contraire, si je ne mets pas mon amour en action, mon cœur ne va pas pouvoir s'ouvrir, et je ne ressentirai jamais Son Amour.

D'où l'importance de développer ma générosité.

Exemple d'amour en inaction : « En théorie j'ai envie de te faire à manger... mais dans la pratique j'ai pas trop envie... ».

Un des bienfaits de ce stage est d'avoir un cadre sécurisé pour expérimenter et apprendre à aimer : apprendre comment développer une énergie qui prédispose à choisir l'amour en toutes circonstances, le courage de dire la vérité, le détachement du rejet, persévérer à aimer toujours plus loin, repousser mes limites à aimer, etc.

Cet élan qui va m'être offert pendant cette semaine, va me permettre de mettre cet amour élevé en pratique aussi longtemps que je le

souhaiterai.

Même à la toute dernière année de ma vie, je peux offrir cet amour : ma vie peut avoir du sens jusqu'à la fin.

Est-ce que cela a du sens de manifester de l'amour à n'importe qui ?

À des personnes qui ne sont pas sur un chemin de conscience ?

Bien sûr ! Que les gens soient ou non sur un chemin de conscience, c'est toujours bienvenu d'être en service et d'offrir de l'amour.

Ce n'est pas parce que l'on est perdu dans l'illusion, le cœur fermé, que l'on n'a pas besoin d'amour.

Tout être a besoin d'amour. Chacun.e est un enfant du Divin en chemin, conscient ou non, vers la Lumière.

Chacun.e a plus besoin de mon soutien que de mes jugements et rejets.

Cela est également valable pour les personnes en fin de vie.

Avec compassion, patience et douceur, je vais prendre le temps de voir tous leurs besoins et comment les accompagner le mieux possible.

Conscience spirituelle

Rémi parle du cas de personnes qui ne font pas de chemin conscient.

Il donne l'exemple de son père qui était anticlérical et qui, lors de son passage dans l'au-delà, s'est retrouvé dans un état de sidération face au Divin, il était prostré, sans réaliser ce qui se passait. Il ne devait y avoir rien pour lui, et il ne comprenait pas, il n'était pas disponible : « ça n'existe pas et pourtant c'est là ».

Rémi : « C'était bien d'avoir pu lui rendre visite par deux fois. Pour moi, c'était mon rôle d'enseignant de lui expliquer que ce qu'il avait cru n'était pas la vérité, de le préparer à lâcher ses croyances. Après la 2^e visite, il était plus réceptif » « bon, si c'est comme cela, ok alors ! ».

Son père fut alors d'accord de lâcher sa vision personnelle de l'au-delà et cela l'aida beaucoup à ce que son passage de l'autre côté se fasse avec une plus grande sérénité.

Dans notre cercle, développer les aptitudes qui permettent d'être en lien

avec l'au-delà, de pouvoir parler avec les personnes décédées, n'est pas un besoin sur notre chemin de conscience.

Le tunnel de lumière

Rémi partage une expérience au cours de laquelle il a vécu une mort spirituelle, puis une renaissance 9 mois après.

Lors de cette expérience, il a pu voir le tunnel de lumière. La première fois qu'il a passé ce tunnel blanc (le passage qui mène de la vie à la mort), il était chez l'ostéopathe. Ce dernier lui a simplement mis les mains sur sa tête et Rémi a commencé à passer le tunnel blanc. L'ostéopathe n'a pas osé suivre Rémi, il avait peur de ne pouvoir le faire revenir.

Parfois, il y a la possibilité d'aller visiter de l'autre côté, c'est offert par la Vie parce que c'est bénéfique pour la personne. Tout comme on peut aller voir sur Internet à quoi ressemble un lieu avant d'y aller vraiment.

Chacun.e de nous, dans ce stage, peut savoir qu'il.elle est en sécurité si jamais un jour l'un.e de nous passe par ce tunnel pour aller rejoindre une personne décédée, car il.elle n'ira jamais seul.e, mais toujours accompagné.e des Alliés. D'où l'importance de toujours appeler ses Alliés avant tout voyage, soin ou travail énergétique.

Et puis, en étant serein.e avec cette possibilité-là, j'aurai toujours la clarté, le jour où cela se présentera, de savoir si je dois passer avec la personne ou si je dois rester dans le monde de la densité et accompagner la personne depuis cet endroit.

Une participante ajoute que lorsque l'on fait des IRM à des personnes en train de décéder, on constate que les ondes émises par le cerveau ressemblent étonnamment à celles produites par des personnes en train de méditer.

Les écueils à éviter

Le fait de vouloir aller plus vite que la musique, de se croire supérieur.

Exemple d'une erreur à ne pas faire : une personne qui voulait aller plus

vite que la musique. Elle a fait un voyage seule, puis a ensuite appelé Rémi pour lui dire qu'elle allait très mal. Elle avait convoqué ses Alliés (et non appelé) pour Leur dire : « je veux faire un voyage, venez avec moi ! ».

Cela est de l'orgueil et ça ne fonctionne pas.

Les Alliés lui avait dit non, mais elle n'a pas voulu en tenir compte. Elle est revenue alors avec des énergies très glauques.

Cela a été un enseignement pour elle.

Nous ne sommes pas là pour jouer aux apprentis sorciers, mais pour apprendre à aimer.

La paresse ou l'orgueil ne sont pas de bons enseignants, jamais.

Cette personne avait voulu aller visiter le monde des morts.

Même s'il ne faut pas en avoir peur, il ne faut pas non plus aller vers de la curiosité malsaine. On les laisse tranquilles. Ils ont le droit d'exister, c'est leur monde. Nous, nous avons le nôtre, ce n'est pas notre préoccupation.

Se prendre pour une réincarnation

Témoignage de Rémi :

Il a une amie qui se prend pour la réincarnation directe de Néfertiti, elle croit sans cesse avoir à combattre des ennemis, des ombres, elle se sent poursuivie, etc. Elle ne sent pas du tout heureuse.

Rémi lui a dit ce qu'il avait à lui dire, la vérité :

De voir que de lutter contre les ombres, cela n'a pas de sens.

On allume simplement la Lumière ! Ça suffit.

C'est même une phrase biblique : « Demeurez dans la Lumière ».

Ici, "Lumière" est synonyme de Vérité.

La Lumière est toujours plus forte que l'ombre, la Vérité plus forte que l'illusion, le doute, le mensonge.

Il suffit que je le sache, que j'y crois, que je le sente dans mon Cœur, et je suis en pleine sécurité.

Ce que je nourris grandit, ce que je ne nourris plus se dissipe.

À moi de choisir ce que je veux vivre, nourrir.

C'est pour cela que l'on essaie d'être tous le plus vrai possible, le plus authentique possible, dans ce stage.

L'honnêteté, l'authenticité et la vulnérabilité sont des forces de la Lumière.

Rémi a dit ce qu'il avait à dire à son amie, par amour pour elle, il lui a dit la vérité. Puis, il a respecté son choix.

L'Amour ne s'impose jamais, sinon ce n'est plus de l'Amour.

Les besoins spirituels de la personne en fin de vie

La personne en fin de vie a besoin d'une présence.

Pour nous, ce que nous pouvons alors offrir de mieux c'est d'être là, d'être présent.e, conscient.e de la lumière qui brille dans notre Coeur, conscient.e de nos Alliés.

On peut rester assis.e à côté du lit et ne rien faire, lui prendre la main, lui dire des phrases qui soutiennent (cf les phrases évoquées par Marie-Claude dans son atelier).

Si on sent que c'est bon pour la personne, apporter de la Lumière, faire tourner une onde de forme, par exemple un triskèle ou une pyramide, en la dessinant avec la main.

On peut offrir en intention (juste en énergie) une pierre précieuse, un pétale de fleur, une poussière de lumière, une goutte d'eau, des lumières... tout ceci avec délicatesse, respect et douceur.

C'est une manière de soutenir, de manifester qu'on est là. C'est prendre soin des besoins spirituels de la personne en fin de vie.

Une autre manière, si la personne est consciente, est de recueillir ses paroles : « Auriez-vous une parole de sagesse pour moi ? ».

Il n'y a peut-être pas de plus beau cadeau à lui faire que de lui poser cette question. C'est une manière de valider que sa vie a eu un sens.

Autres possibilités: demander que la personne nous raconte un souvenir, un secret, un enseignement, etc. Et, important, bien veiller à lui

demander ensuite ce qu'elle souhaiterait que l'on fasse de ce qu'elle vient de nous confier.

Exemple d'un secret lâché sur le lit de mort : Rémi partage que sa grand-mère avait pu dévoiler un secret caché pendant 70 ans. Elle avait eu des enfants sans être mariée. Elle avait gardé ce secret toute sa vie. C'était très apaisant pour elle de relâcher les derniers secrets de famille, ou les derniers secrets personnels, avant de partir.

Rayonnement de l'Amour divin

Témoignage de Rémi autour du rayonnement de l'Amour divin :

Rémi a eu une voisine dans l'appartement du dessus qui est venue le remercier très chaleureusement au moment où elle déménageait.

« Vous ne vous rendez pas compte de tout ce que vous m'avez apporté durant ces années ! »

Effectivement, Rémi ne s'en était pas rendu compte, à part de gentilles banalités, salutations classiques, petits papotages lorsqu'elle allait fumer en bas, occasion pendant laquelle ils parlaient un peu.

Le partage de cette voisine permet de voir que les énergies peuvent être perçues par tout le monde, même si les personnes ne sont pas forcément conscientes de les percevoir.

Ces mêmes énergies peuvent être également ressenties par les personnes dans le coma.

D'où l'utilité de choisir tout ce qui fait grandir ma Lumière: la bienveillance, la patience, le service, la générosité, la gratitude, l'humilité, la compassion, la douceur, ...

En plus de m'ouvrir le Cœur à la joie, la paix et l'amour, cela touche le Cœur de tous ceux qui m'entourent, me croisent.

Quand mon Cœur s'ouvre, le Divin peut Aimer à travers moi.

- **Accompagnement vers l'au-delà et incarnations**
 - **L'accompagnement vers l'au-delà**
 - **Incarnation : souffrances et cadeaux**
 - **Incarnations antérieures**
 - **Faiblesse et force**
- **Petites annonces**
- **Compléments utiles au Chemin**
 - **Les peurs : accueil, confiance et lâcher prise**
 - **Peur de manquer d'amour**
 - **Cadeaux divins**

Accompagnement vers l'au-delà et incarnations

L'accompagnement vers l'au-delà

Comment puis-je soutenir ou accompagner au mieux une personne lors de son départ vers l'au-delà ?

Il y a des personnes qui meurent de manière inattendue, par exemple dans un accident, ou d'autres qui n'ont jamais entrepris une démarche pour se préparer à ce départ.

Même ainsi, chacun.e de nous a la possibilité d'aider ces personnes après leur mort.

Grâce à notre expérience, nous pouvons soit être accompagné.e, soit accompagner quelqu'un d'autre lors d'un voyage, pour aller rencontrer la personne là où elle est et l'aider.

Rémi témoigne :

Dans ma vision, la personne décédée a le droit à un espace de transition, un sas, pour dire au revoir à sa vie, faire son bilan, avant de continuer son propre chemin.

Il y a plusieurs années, une amie proche est morte de façon inattendue, mais elle est restée très paisible, car elle avait fini ce qu'elle était venue faire ici. Elle avait par contre besoin de transmettre à ses proches qu'elle partait paisiblement.

Ce sas, cité plus haut, permet de pouvoir laisser décanter, rester en contact avec ce monde sans y être physiquement, ceci pendant encore quelques temps avant de passer plus loin.

Elle a pu ainsi communiquer avec ses proches grâce à l'aide de Rémi.

La durée dans cet espace est de 40 jours terrestres (après le jour du décès) selon les traditions.

A noter qu'il est effectivement plus facile de faire l'accompagnement d'une personne dans ce délai-là, au-delà de celui-ci, il faut demander l'autorisation à l'âme de la personne.

Ce genre d'accompagnement est souvent utile pour rassurer la famille du défunt.

Autre témoignage de Rémi :

Un autre exemple est celui de ma sœur aînée. Elle avait un fils qui avait le sida. Pour elle, le crève-cœur était de ne pas pouvoir accompagner son fils jusqu'au bout, car elle allait elle-même décéder avant son fils.

Elle m'avait alors demandé l'autorisation de garder un point d'ancrage sur Terre pour accompagner son fils à travers moi.

Parfois il y a des âmes qui restent accrochées à un lieu, là c'était pour une mission précise.

On peut accueillir ou refuser ce service, pour moi c'était évident que j'allais accepter. Cela permettait à ma sœur de faire son travail d'accompagnement pour que mon neveu parte en paix.

Après cela, ma sœur est partie et est restée en paix. Son âme était restée sur un plan intermédiaire, astral, pendant 2-3 ans, jusqu'à la mort de son fils.

Chacun.e de nous peut aider pour que la personne ne reste pas sans issue. On développe cette compétence avec l'entraînement au voyage.

Pour certain.e.s, ça va être une vocation de psychopompe (aller aider les âmes dans ce passage), pour d'autres, comme Rémi, c'est ponctuel.

Il est important de spécifier qu'il ne s'agit pas de déranger les âmes pour avoir des informations, des protections ou des guérisons.

Ce sont des âmes qui continuent leur trajet, mais on peut aller leur dire au revoir, leur transmettre des messages.

Les livres d'Anne Givaudan à ce sujet sont intéressants.

Incarnation : souffrances et cadeaux

Certaines personnes n'acceptent pas d'être mortes, elles n'ont pas fait les étapes préliminaires pour s'y préparer et elles sont en colère. Elles peuvent rester accrochées au fait que c'est injuste de mourir, et restent attachées à leur lieux terrestres.

Ainsi on va parfois trouver des âmes qui sont restées bloquées dans certains lieux. Dans ces cas-là, il est utile de les aider. Souvent, ce sont des cas où il y a eu beaucoup de violence : torture, assassinat... On va pouvoir les aider à quitter la Terre pour continuer leur chemin dans l'au-delà, simplement en les entourant d'une bulle de Lumière, puis en la faisant monter en direction du ciel.

Dieu peut aussi rappeler des âmes. Il y a des entités bloquées dans l'obscurité qui retournent parfois directement à la source primordiale pour être libérées. Dieu ainsi les délivre d'une situation de laquelle elles n'arrivaient pas à sortir.

Un des livres d'Anne Givaudan parle du témoignage des suicidés: La rupture de contrat - Message des "suicidés" au monde des "vivants". A chaque fois que la personne a quitté son corps, elle se rend alors compte qu'elle n'a plus de moyen d'action en ayant perdu son corps, et de la terrible erreur qu'elle vient de faire en se suicidant, car elle n'a plus la possibilité de continuer à expérimenter et à évoluer avec la souffrance qu'elle vivait, alors que cette souffrance était un cadeau d'apprentissage de la Vie.

Pour nous, il est important de nous rendre compte que notre corps est un véhicule précieux, c'est un cadeau, un champ d'action.

Le corps a ses inconvénients et ses avantages, il peut souffrir et en même temps c'est un élément d'expérimentation qui nous aide à apprendre à aimer.

Il y a un film où une personne a le choix de décéder ou de revenir pour aider les personnes à partir : « Et après », de Gilles Bourdos. Rémi recommande de le voir.

Il est dit que les anges envient notre corps car c'est un cadeau.

Cela demande du courage de venir sur Terre pour apprendre à aimer plus loin, tout comme il est dur de faire des études ou de faire un stage. C'est un défi, et c'est pour ça aussi qu'on collabore avec les anges afin d'être soutenus tout du long.

Nous vivons dans une civilisation avec moins de sacré, moins de foi personnelle entretenue, c'est-à-dire moins de lien au Divin, alors qu'il y a un besoin important de conscience.

Globalement, nous sommes dans une période de l'humanité qui voue un culte à la beauté, l'illusion et la jeunesse. C'est un déni du handicap, de la maladie, de la souffrance et de la mort.

Peu de place est faite aux mourants et aux personnes âgées. Ils sont écartés le plus possible, les maisons de retraites sont souvent à la campagne pour qu'ils soient le plus oubliés possible. Pour ne pas qu'ils nous rappellent l'existence de la souffrance, de la laideur, de la décrépitude et de la mort.

Rémi témoigne :

Pour moi, c'est très touchant de voir des âmes décédées depuis un certain temps revenir contacter les vivants.

Par exemple, mon grand-père décédé, revenu plus de 30 ans après, qui disait qu'il avait continué son chemin sans son corps, et que là où il en était, il avait envie d'assister aux méditations, aux voyages.

Pour lui, ça faisait sens d'avoir un lien terrestre avec des expériences spirituelles. Le chemin sans corps se fait différemment avec un autre rythme, un autre apprentissage.

Un autre exemple : ma mère revenue 2-3 ans après sa mort vers moi, pour me demander pardon.

Elle avait pu voir depuis en haut des choses pour lesquelles elle était dans le déni durant sa vie terrestre. Elle avait besoin de me demander pardon pour pouvoir avancer.

En demandant pardon, la personne qui se sent chargée d'une faute se libère.

En pardonnant, on peut se mettre en paix avec soi-même et le Divin.

Pour pouvoir supporter l'incarnation, il y a besoin de l'oubli.

Il est nécessaire pour l'âme d'oublier la majeure partie d'avant l'incarnation, parce qu'elle y a vécu une expérience de liberté et légèreté avec peu de contrainte et que, du coup, se retrouver dans un tout petit corps peut être une expérience assez difficile.

La sensation d'être comprimé.e comme si le corps était mis dans une boîte d'allumettes est très violente.

Cela explique que parfois des âmes viennent à deux, une des deux âmes accompagne juste pour le trajet, puis après repart.

C'est le cas des jumeaux in utero où un des deux ne finit pas son développement.

Parfois, un vient et repart pour soutenir la venue de l'autre. D'autres fois, la deuxième âme choisit finalement de repartir car le passage est trop souffrant pour elle.

Une âme ne peut pas gérer plusieurs corps à la fois, contrairement aux Alliés qui peuvent être dans plusieurs endroits à la fois.

C'est pour cela que différentes personnes peuvent avoir le même Allié et le sentir présent en même temps alors qu'elles sont à des endroits différents.

Quand on reçoit quelque chose de bon (massage, tantra, repas), on peut alors très bien le partager avec nos Alliés, on le vit ainsi encore mieux, on en profite généreusement et non pas égoïstement.

L'âme peut et va cheminer avec ou sans corps, l'individualité persiste, mais après la mort il n'y a plus l'égo (caractéristiques d'une personne, profession, orgueil, etc.).

L'âme continue ainsi à apprendre et va avoir de plus en plus de proximité avec la Source, le Divin.

Incarnations antérieures

Je vais parfois contacter des incarnations précédentes, lors d'un voyage ou d'une méditation par exemple.

Certain.e.s vont aller visiter d'anciennes vies où ils.elles ont été pharaons, druides, guérisseuses, etc. Pourquoi pas regarder ça, mais je ne vais pas jouer à m'identifier avec ces personnages.

Ce qui est réellement utile quand je visite mes vies précédentes c'est de voir quelles blessures j'ai à guérir (peur d'être étranglé.e ou brûlé.e, peur suite à des morts violentes, peur d'être abandonné.e, etc.).

Je peux ainsi retrouver l'expérience et m'en guérir. Grâce aux Alliés, il m'est possible de faire ce travail.

Nous ne sommes pas dans un tourisme spirituel.

Lors de ces connexions à d'anciennes vies, je peux aussi ramener des aptitudes. Par exemple, contacter une vie où j'ai su guérir avec des plantes (ou avec le tambour et la voix), pour ensuite ramener ce cadeau, ce savoir, et pouvoir l'utiliser dans ma vie actuelle.

La Terre est un atelier merveilleux pour apprendre à aimer, car il y a énormément d'occasions de servir, énormément de moyens aussi.

Rien qu'ici, dans ce stage, en s'accompagnant les uns les autres, chacun.e peut déjà être bien occupé.e.

Là-haut, j'apprends aussi, mais avec plus de conscience, plus d'aide.

Certain.e.s vont choisir de redescendre tout de suite après leur mort, d'autres vont prendre un temps, que ce soit pour choisir ce qu'ils.elles veulent expérimenter ensuite ("dans le prochain module, je souhaite expérimenter telle chose") ou pour prendre le temps de mûrir, de conscientiser l'expérience récemment vécue.

Parfois, il faut aussi un temps de repos, de réparation, avant de me réincarner (exemple : après une vie où j'ai été brûlé.e au bûcher).

C'est comme avoir des temps de théorie et des temps d'ateliers terrestres pratiques.

Concernant les vies antérieures, le but n'est pas d'attraper la grosse tête.

Quelqu'un disait avoir été « la vraie » incarnation de Néfertiti. En fait, cette personne cherchait à avoir du fantastique en continu. Vu de

l'intérieur c'est une grosse source de souffrance, ça gonfle l'égo, ça donne un complexe de supériorité et un rejet des autres.

Si j'ai été balayeur dans une autre vie, c'est ok, ça a été une expérience.

Pour nous, il n'y a aucun intérêt dans la recherche du fantastique. Cela n'amène aucun bonheur.

Par exemple : certains dans le groupe voient Marie, mais on ne construit pas des basiliques pour autant.

Exemple d'un participant dont certains l'ont comparé à Jésus, auquel il s'est alors plus tard identifié: cela a été beaucoup de souffrance par la suite de ne pas se voir parfait comme lui, de ne pas être le sauveur du monde. Son travail de désidentification a été long et souffrant.

Diminuer notre orgueil est toujours un processus difficile. Pour arriver à l'humilité, il faut savoir passer souvent par l'humiliation.

Faiblesse et force

Dieu peut tout, Il est partout, Il est tout.

Il expérimente à travers nous. Je suis une cellule sensitive du Divin.

Dieu a créé tout l'Univers.

Le cadeau, c'est qu'Il m'accompagne sur mon cheminement de vulnérabilité et de faiblesse.

C'est quand je me reconnais et me laisse être faible qu'Il peut agir à travers moi. La Vie devient alors d'une légèreté étonnante.

Comme en témoignait un participant: « hier ça m'a servi d'être fragile, j'ai appris. ».

Même quand j'ai l'impression que je suis submergé.e, je peux me dire « ok, c'est Lui qui gère, Il est là, tout va bien » et lâcher prise sur les circonstances, et ainsi pouvoir traverser toute situation dans ma vie.

La seule chose qui rend la vie lourde et compliquée, c'est mon orgueil de me croire seul.e et d'avoir alors à tout contrôler par moi-même.

Petites annonces

Il est important de savoir que durant le stage il va y avoir beaucoup d'émotionnel. Bien des choses vont brasser chez chacun.e.

Les émotions travaillent souvent au niveau du ventre et de la digestion. Certains vont alors avoir la digestion trop rapide ou au contraire bloquée. Ne pas hésiter à ces moments de demander des soins ou un massage, de prendre des jus de fruits (2 fois 1/2 litre dans la journée aide à ce que l'intestin fonctionne).

Pouvoir régulièrement évacuer ce que je digère physiquement va également beaucoup m'aider à digérer mes émotions, ainsi que toute l'énergie qui me traverse pendant mon travail intérieur.

Pour faciliter l'intégration, pour que ce soit plus doux, certains couples ont été invités à dormir dans des chambres séparées.

Parfois, gérer sa relation de couple en plus de son travail spirituel lors d'une semaine de stage peut faire trop.

C'est pour plus de confort, c'est bénéfique pour les deux d'avoir un espace de tranquillité.

Compléments utiles au Chemin

Les peurs : accueil, confiance et lâcher-prise

Il arrive à chacun.e de se sentir seul.e, on va alors faire l'expérience de la solitude. C'est certain, cela va nous faire peur, mais en tant qu'expérience spirituelle, on va y aller et la traverser, c'est ainsi que nous allons transformer cette peur en confiance que nous ne sommes jamais seul.e.s.

C'est ce qui arrive parfois dans des méditations. Quand j'arrive à aller au-delà de ma peur, je peux accéder à un espace dans lequel il n'y a plus de limites, où je suis connecté.e à tout ce qui est, où je me sens bien, dans une expansion ultime, dans une connexion au Divin.

Le processus est toujours le même pour traverser : j'accueille, j'apprivoise et pour finir je vais au-delà de mes peurs, je lâche prise pour aller vers la confiance.

Aller au-delà de mes peurs va me permettre de voir les choses d'une autre manière. Un bon exemple: lorsque je me retrouve dans une pièce, je peux me sentir en sécurité ou enfermé. Tout va venir de ma propre perception de la situation, si je me sens enfermé.e en moi ou pas.

Peur de manquer d'amour

Rémi est allé visiter ainsi en voyage sa peur d'étouffer.

Dans son voyage, il y avait la notion de manquer d'air comme un poisson hors de l'eau. Cela représentait la peur de manquer de l'amour du Divin.

On a tous cette peur ultime, que ce soit conscient ou inconscient.

Le Divin lui disait qu'il ne pouvait pas être séparé de lui, il n'y avait même pas cette possibilité.

Un sheikh habillé en blanc (comprendre un "chèque en blanc") est apparu dans son voyage pour représenter le montant illimité d'Amour à disposition, pour signifier que le Divin ne compte jamais Son Amour et qu'il est toujours inconditionnel et infini (cela est valable pour chacun.e).

Pour tou.te.s, dans nos vies, nos relations aux autres ou à nous-mêmes, nous allons vivre la solitude, l'abandon, la séparation, etc.

Cette peur se retrouve également dans notre rapport à la mort. C'est la peur d'être séparé.e de la Vie, du Divin.

En réalité, il n'y a pas de séparation de la Vie ni de mort véritable, ce n'est qu'un changement d'être, un changement d'état; on quitte un véhicule pour aller dans un autre véhicule. On quitte un corps de chair pour aller dans un corps de Lumière.

Cadeaux divins

Il y avait une référence au marchandage avec le Divin dans l'atelier de ce matin. "Je fais ce que Tu me demandes, mais en échange Tu me donnes ceci ou cela." Par exemple : « J'entends Ton conseil qu'il me faut

chercher un travail, je vais le suivre, mais alors Tu me donnes un super job, facile, bien payé, intéressant et proche de chez moi. »

C'est le Divin qui va garder son discernement et décider si un cadeau est approprié ou pas. Par exemple : « Ce job d'aide-soignant est parfait pour toi, il t'apprendra à être davantage au service des autres, non ce job-ci où tu gagneras bien ta vie, mais où tu n'apprendras pas à servir. »

Je suis une poussière dans l'Univers, ma sagesse ne pourra jamais être comparable à la Sienna. Je ne vais pas m'amuser à faire le bras de fer avec Lui pour savoir qui a raison. Finalement, ce sera toujours Lui.

Quand je fais un effort, comme de suivre un conseil du Divin par exemple, je ne le fais jamais pour Lui, pour la Vie ou pour n'importe qui d'autre, chacun de mes efforts est bénéfique avant tout à moi-même. Il est important que je médite encore et encore si je n'ai pas compris ce principe universel.

Qu'est-ce qu'est un vrai miracle ?

Un miracle n'est pas un vœu ou une exigence que je pose à la Vie et qui d'un coup se réalise, comme avec un génie.

Le vrai miracle, c'est quand une personne a réussi à comprendre le conseil qui lui était donné depuis longtemps et à en voir le sens.

Souvent, ce sont des miracles à petite échelle, par exemple quand on trouve comment surmonter une peur.

Ce sont ces petits miracles qui vont me rendre heureux.se, non mes demandes de devenir la personne la plus riche du monde.

- **Partages des ressentis durant le stage**
- **Exercer son amour et sa compassion au quotidien**
- **Accompagner quelqu'un en voyage**

Partages des ressentis durant le stage

Pendant toute la durée du stage, chacun va pouvoir amener, par ses partages et par son authenticité, une meilleure compréhension à chaque participant.e de ce qu'il.elle vit sur son chemin. À travers tous les effets miroirs, dans les similitudes ou les différences, ressortira bien plus visiblement comment tout ce qui arrive est pour le mieux.

Il est important de trouver un équilibre entre nous tous, trouver la danse entre les rythmes et les besoins de chacun, afin que tout se passe au mieux lors du stage.

Souvent, je vais m'apercevoir que le rythme juste n'est ni le mien, ni celui des autres, mais celui du groupe.

L'invitation est à l'expression de mes besoins, qu'ils soient entendus, pour ensuite choisir la souplesse et l'adaptation.

Cela me permettra de vivre légèrement ce stage, mais également un merveilleux apprentissage pour ma vie hors du stage.

Dans un des partages, il était clair qu'une implosion allait arriver et il était préférable qu'elle ait lieu dans le cadre du stage plutôt qu'à un autre moment.

La Vie a fait en sorte que les choses sortent maintenant, car c'était le meilleur moment pour cela.

Quel endroit plus idéal qu'un stage, où je suis entouré.e d'êtres bienveillants connectés à leur intuition, pour traverser des étapes difficiles sur mon chemin ?

La vie de chaque individu est à l'image d'un train : on voit arriver la locomotive traînant derrière elle tous les wagons du passé.

C'est pour cela qu'il y a autant d'émotions en moi.

Je me suis incarné.e dans cette vie-là pour expérimenter tout ceci et en apprendre.

La Vie est comme un jeu de l'oie grandeur nature : je vais passer de case en case pour avancer, parfois reculer, parfois avancer très vite, parfois stagner longtemps. Ce ne sont nullement des drames, ni des épreuves, juste des occasions d'apprentissages.

Quand je suis dans mes résistances face à la Vie, c'est comme un enfant qui fait un bras de fer avec un adulte, je peux essayer de résister, parfois très longtemps, mais c'est perdu d'avance.

Chacun va recevoir ses cadeaux sur son chemin de la part de la Vie, parfois ils sont bien clairs, parfois pas tellement, mais chacun va recevoir les siens.

Parfois la boîte n'est pas très grande, mais le cadeau précieux malgré tout.

Être accompagné.e pour pouvoir voir, comprendre et accueillir ses cadeaux est quelque chose d'indispensable et d'incalculable pour mon apprentissage.

Le thème de la sécurité va venir pour tout le monde.

Chacun va essayer d'en trouver, soit au travers de l'orgueil, en faisant croire qu'il est le plus fort, supérieur aux autres, soit au travers de la timidité, en jouant au plus faible, inférieur aux autres.

L'invitation est à l'authenticité, non à jouer des rôles pour me rassurer et faire en sorte de rester aimable.

L'authenticité mène à la liberté et à la vraie sécurité.

« Va avec la force que tu as, Ma force passe à travers la faiblesse que tu traverses ».

Rémi constate qu'il n'a pas envie de partir, d'abandonner le stage, malgré le fait qu'il se sente à bout, notamment physiquement à cause de douleurs au dos.

A force d'avoir pardonné à la Vie, il voit que même quand il a envie de résister, de bouder, il n'arrive même plus à aller dans ce sens, il reste dans la joie malgré tout.

Il sait qu'il va recevoir le cadeau, le câlin, dans tous les cas, malgré ses peurs.

C'est l'attitude juste à avoir.

La confiance en la Vie.

Pépité : Je ne suis pas ici pour comprendre, mais pour apprendre à faire confiance.

Si je reste dans cette vision, je me rends compte que j'ai tous les outils à ma disposition pour continuer mon chemin, que j'ai la capacité de tout traverser.

Quelqu'un témoigne : parfois, on n'a pas besoin de plus d'informations pour aller plus loin, dépasser notre difficulté, on a juste besoin de plus de courage.

La foi est aveugle, sinon ce n'est pas la foi.

Lorsque l'on a besoin de soutien ou d'écoute, certaines personnes ressources ont été nommées, mais tout le monde dans notre groupe peut être soutien.

Pour la personne qui soutient : il n'y a rien à faire, il s'agit juste d'être présent.e, d'être là, d'accueillir.

Exercer son amour et sa compassion au quotidien

Il est important que je me rappelle des sources d'amour possible.

Si j'ai développé ma relation avec la Source divine, à travers mes méditations par exemple, alors j'aurai bien moins peur si mes sources d'amour terrestres viennent à manquer.

Une des grandes peurs est de réaliser que si je ne me fie qu'à des sources d'amour terrestres (amitiés, couple, etc.), alors il va m'être difficile ensuite de trouver la foi en l'amour Divin.

Toutes les expressions de l'amour sont en fait des expressions de l'amour Divin in fine.

Une expression d'amour, c'est de l'amour en action (rendre service, faire un câlin réconfortant, être à l'écoute de l'autre, choisir la patience et la bienveillance, etc...), en opposition à l'amour théorique qui ne se base que sur des paroles.

L'un des bienfaits de ce stage est de réaliser que j'ai un cadre sécurisé, avec des indications sur comment recevoir et offrir de l'amour.

J'ai un champ et toute une semaine d'applications pour apprendre à aimer, sans risque d'être rejeté.

Quelle aubaine !

Toute personne a des besoins.

Une personne en fin de vie également.

Ce sont des situations où notre compassion, notre expression de l'amour peuvent se manifester, se développer profondément.

Ma compassion, mes élans d'amour, je peux les exprimer au quotidien, jusqu'au dernier jour de ma vie même, je peux être utile et apporter un soutien précieux à d'autres.

Une participante témoigne suite à une expérience : il est intéressant de savoir que notre présence est utile même pour les personnes inconscientes, dans un coma profond.

Je suis invité.e à manifester de l'amour autant que je peux, même à des personnes qui ne sont pas sur un chemin, que je ne connais pas ou peu (mes voisins, des gens croisés dans la rue...), cela fait partie de l'exercice quotidien à la compassion et la bienveillance.

Ma compassion, ma bienveillance, mon amour en action, vont apporter très certainement des bienfaits autour de moi.

Mais ce sera surtout moi le premier bénéficiaire de cet amour que j'offre. Plus j'offre, plus mon cœur va s'ouvrir.

Et plus mon cœur s'ouvre, plus je serai en connexion avec la Vie et je verrai à quel point Elle m'aime inconditionnellement, que je suis en pleine sécurité, aimé.e sans plus aucun souci à me faire.

Je vivrai alors ce que je cherche depuis si longtemps : la paix, la joie, le bonheur.

Accompagner quelqu'un en voyage

Chacun.e de nous dans notre groupe reçoit les enseignements pour être apte à accompagner quelqu'un en voyage. C'est un cadeau précieux d'avoir cette capacité.

Je vais réaliser qu'il n'y a rien à faire pour que cela se fasse.

Petit rappel important : personne ne sait accompagner en voyage, il y a juste un moment où on sait lâcher prise et se laisser aller dans les mains de la Vie, La laisser faire à travers nous.

Un voyage peut être accompagné par des chants, de la danse, du tambour, etc. Il peut aussi être fait dans le silence.

Rémi partage une expérience où il était épuisé et malade, il ne pouvait pas bouger, pas chanter, il pouvait juste bouger la main et disait à la personne " vas-y, raconte le voyage", et la personne racontait. Et le voyage s'est fait.

C'est la posture du « lâcher-prise et laisser-faire »

Dans un voyage, je n'ai rien à « faire », je ne fais d'ailleurs rien pour que cela marche.

Je n'ai qu'à dire au Divin, aux Alliés, « je Vous laisse passer et agir à travers moi pour apporter à la personne l'amour dont elle a besoin », et moi, je Les laisse faire le voyage.

Je deviens ainsi un canal creux à travers lequel le Divin ou les Alliés œuvrent.

Mon seul « travail » est de rester dans cette confiance et cette humilité pour ne pas tenter de contrôler ou entraver quoi que ce soit.

Un voyage est une fenêtre vers notre âme.

Cela permet à chacun.e de se (re)connecter à son âme, afin de recevoir une guidance précieuse sur notre chemin vers le bonheur.

Sans cet apport, notre chemin serait bien long, sinueux et peu clair.

Scribes: Marianne / Nadejda

- **Être à l'heure**
- **Comment me préparer à la mort ?**
- **Deuil de l'égo**
- **Jeu de rôles**

Être à l'heure

Pourquoi suis-je en retard aux moments des ateliers en groupe ?

Parce que je sais que ces moments-là sont un moyen d'évoluer spirituellement rapidement, alors si j'arrive en retard fréquemment, c'est un signe que j'ai peur d'évoluer.

L'idée est au contraire d'arriver avec quelques minutes d'avance, pour me poser paisiblement, me connecter à mes Alliés et à mon Cœur avant le début de l'atelier, ainsi j'écouterai avec une plus grande attention.

Quelle partie en moi n'a pas envie de cette écoute ?

C'est la partie qui a peur, celle que l'on nomme le "freinateur". L'invitation est d'en être conscient.e, afin de ne pas me laisser manipuler ou contrôler justement par ce freinateur, de ne pas jouer le rôle du mauvais élève encore et encore.

C'est seulement ainsi que je vais m'épanouir et non stagner.

Laisser les rênes à mon freinateur est quelque chose de très fatiguant, car me décentrer pour éviter une évolution spirituelle demande énormément d'énergie, bien plus que d'écouter et apprendre. Il est important que j'en aie conscience.

C'est également un irrespect pour moi, ainsi que pour les autres qui ont fait l'effort d'arriver à l'heure.

Finalement, cela demande bien plus d'énergie à l'enseignant ainsi qu'au groupe pour rester centré, afin que chacun puisse recevoir les enseignements de la meilleure façon possible.

Conseil : Si cela arrive régulièrement, il est important d'aller en parler avec mon accompagnant.e afin qu'il.elle m'aide à conscientiser ce qui se passe en moi.

Comment me préparer à la mort?

La mort existe, les animaux en sont naturellement conscients.

Pour les êtres humains, c'est un apprentissage à faire. Au cours de notre existence, nous allons assister à différents deuils, de personnes qui nous sont chères, de proches, nous allons peut-être parfois être amenés à accompagner certaines personnes lors de leur désincarnation.

La mort est un processus, qu'est-ce que cela signifie ?

Cela signifie que c'est également une naissance. Une naissance vers quelque chose de nouveau, de différent. La mort n'est qu'une étape pour notre âme qui est éternelle.

Petite blague :

Bébé 1 : Et toi, tu crois à la vie après l'accouchement ?

Bébé 2 : Bien sûr. C'est évident que la vie après l'accouchement existe. Nous sommes ici pour devenir forts et nous préparer pour ce qui nous attend après.

Bébé 1 : Pfff.... Tout ça, c'est insensé. Il n'y a rien après l'accouchement. À quoi ressemblerait une vie hors du ventre ?

Bébé 2 : Eh bien, il y a beaucoup d'histoires à propos de "l'autre côté"... On dit que là-bas, il y a beaucoup de lumière, beaucoup de joie et d'émotions, des milliers de choses à vivre... Par exemple, il paraît que là-bas on va manger avec notre bouche.

Bébé 1 : Mais c'est n'importe quoi ! Nous avons notre cordon ombilical et c'est ça qui nous nourrit. Tout le monde le sait. On ne se nourrit pas par la bouche ! Et, bien sûr, il n'y a jamais eu de revenant de cette autre

vie... Donc, tout ça, ce sont des histoires de personnes naïves. La vie se termine à l'accouchement. C'est comme ça, il faut l'accepter.

Bébé 2 : Eh bien, permets moi de penser autrement. C'est sûr, je ne sais pas exactement à quoi cette vie après l'accouchement va ressembler et je ne pourrai rien te prouver. Mais j'aime croire que, dans la vie qui vient, nous verrons notre maman et elle prendra soin de nous.

Bébé 1 : "Maman" ? Tu veux dire que tu crois en "maman" ??? Ah ! Et où se trouve-t-elle ?

Bébé 2 : Mais partout, tu vois bien ! Elle est partout autour de nous ! Nous sommes faits d'elle et c'est grâce à elle que nous vivons. Sans elle nous ne serions pas là.

Bébé 1 : C'est absurde ! Je n'ai jamais vu aucune maman donc c'est évident qu'elle n'existe pas.

Bébé 2 : Je ne suis pas d'accord, ça c'est ton point de vue. Car parfois, lorsque tout devient calme, on peut entendre quand elle chante... On peut sentir quand elle caresse notre monde... Je suis certain que notre Vraie Vie va commencer après l'accouchement...

Pépité : Apprendre à mourir, c'est apprendre à vivre profondément.

Avant de mourir, il est important de m'y être préparé.e.

Nous n'aurons pas toujours autant de temps que nous le pensons, la mort nous paraît irréaliste par moment, mais c'est une partie de la vie qui peut arriver à tout instant.

Me préparer à ma mort va venir toucher bien des peurs en moi.

La peur de la mort contient :

- la peur de la solitude, que vais-je trouver ensuite ?
- la peur de la vie, que vais-je trouver ensuite ?

La peur de la solitude contient :

- toutes mes croyances sur le fait que je ne suis pas véritablement et profondément aimable.

La peur de la vie contient :

- Idem que dans les 2 points ci-dessus 😊

Alors autant me préparer dès maintenant et faire mon travail de détachement, de désidentification (au corps, à mes croyances, peurs, rôles...) afin de vivre ma désincarnation en paix.

Sinon, il est fort probable que je refuse plus ou moins l'expérience et que je la vive avec souffrance.

Mourir peut être un acte conscient, serein et beau.

Si je peux vivre ma mort en pleine conscience, alors, il n'y aura pas de déchirement.

Je sais que je fais partie de l'Existence et si je le sais véritablement, ce sera un moment de félicité parmi d'autres.

L'important est d'avoir pris le temps d'être en paix dans absolument toutes mes relations.

Qu'est-ce que cela implique ?

Cela implique :

- Un investissement spirituel régulier, du temps de méditation quotidien et faire chacune de mes RAC (résolution autonome de conflit) jusqu'au pardon.
- Un accompagnement spirituel régulier, afin que le point de vue de l'Amour me soit transmis au fur et à mesure de mon évolution.
- De la persévérance, du courage et de l'humilité.

Et en plus de mes relations dans cette vie incarnée, il y a toutes mes relations de mes vies passées. En méditant on découvre cela 😊.

Lors d'un deuil d'une personne décédée ou le deuil d'une séparation, il y a certaines étapes qui vont être similaires, comme par exemple celles d'accueillir la tristesse et la colère.

La différence lors d'une séparation, c'est que l'autre n'a pas disparu pour toujours. Même à grande distance, on reste sur la même terre, il n'y a que quelques kilomètres qui séparent une personne de l'autre. La possibilité de se revoir existe en vrai, ce qui n'est pas le cas pour une personne décédée, où il y a un "non-retour".

L'important est également de ne pas me croire au-dessus de la mort, ce n'est pas parce que je vais manger sainement, faire du sport ou encore avoir un bon sommeil réparateur chaque nuit que je ne vais pas tomber malade.

Comme le yin et le yang, la "vie" et la "mort" sont en moi.

Petite blague de Mooji :

- Un disciple demande : "Quand vous serez mort, pourrons-nous toujours vous parler ?".
- Mooji : "Le maître est le seul qui soit vraiment vivant, quelle que soit sa forme."

Oui, je vais continuer mon existence après la "mort", cela aussi je le découvre en méditant.

C'est pourquoi il est si important de me préparer en méditant, le processus de mort va se dévoiler à moi au fur et à mesure.

Au-delà des RAC, je vais préparer mon décès.

A travers le pardon véritable, je vais toucher, comprendre que tout ce à quoi je suis attaché.e est une illusion, c'est-à-dire que je n'en ai nul besoin pour être heureux. Ce n'est que mon ego qui est attaché à des exigences, car il a si peur de ne pas être aimé, aimable. Par exemple, mon ego croit que je ne connaîtrai pas le bonheur sans avoir un conjoint ou une compagne, mais mon Cœur sait que je suis aimé.e et que du coup je n'en ai pas besoin pour être heureux, que je peux donc m'en détacher.

A travers le processus de pardon, je vais réaliser que je suis aimé.e par l'Univers entier, que je peux donc abandonner ma recherche d'être aimé.e, pour me consacrer uniquement à aimer.

Un bon exercice pour préparer tout deuil est d'apprendre à savourer tous les bons moments de ma vie, accompagné.e ou non. Le plaisir va venir de l'alternance de ne plus voir, puis de retrouver les personnes aimées.

Deuil de l'ego

La vie est une mort en continu.

Petite citation : *"Ce que la chenille appelle la fin du monde, le maître l'appelle un papillon."* - Lao Tseu

Oui, notre corps va se désincarner, mais seulement notre corps physique.

La mort que nous allons vivre tout au long de notre Existence, c'est la mort de notre petit "je".

Pour rappel, ce qui est désigné par le mot ego, c'est une personnalité illusoire, un rôle que je joue.

Étymologie, ego (latin) = moi

On parle ici d'une identité à laquelle on s'est identifié, c'est en vérité un ego d'enfance, un "je" créé dans mon enfance.

Pourquoi me construire ce "je" temporaire ?

C'est exactement le processus de la chenille et c'est le but de l'évolution à travers l'incarnation. C'est-à-dire naître avec la croyance d'être séparé.e du Tout, expérimenter cet état, pour ensuite choisir en conscience de m'en défaire et à nouveau ne faire plus qu'un avec le Tout.

Pour rappel, il a été démontré que si l'on ouvre la chrysalide à la place du futur papillon en le privant de faire cet effort, il n'aura jamais la force de battre des ailes pour s'envoler.

Voilà pourquoi nous vivons ce que nous vivons actuellement. Nous vivons un processus de devenir.

Méditer est la nourriture de l'âme.

J'ai besoin de prendre soin de tous mes corps (physique, mental, émotionnel, spirituel).

Et même si nous allons tous vieillir, nous n'allons pas tous grandir de la même façon.

Pour grandir, je vais avoir à mourir continuellement, pour renaître continuellement à quelque chose d'autre, de nouveau, de plus élevé. Ce processus s'appelle l'évolution.

Pour naître à La Vie, je vais participer à cette transformation de façon consciente, volontaire et active.

Il y a la mort physique du corps, et l'autre mort à préparer est le déclin progressif de l'ego d'enfance. Cette mort, je vais y assister et y contribuer. Cela a été nécessaire pour vivre en société de me construire une persona, un jeu, un masque et cela m'a aidé.

Pour moi, cela va être d'assister à la mort de ces différents rôles pour que mon être véritable puisse se dévoiler et laisser grandir le grand « JE SUIS », mon essence divine, mon âme.

Jeu de Rôles

Pour vivre en société, nous nous sommes bâti une personnalité. Je suis plus grand que celui d'à côté par exemple, plus beau, plus intelligent, etc.

Mais il y a aussi :

- J'ai une vie plus difficile
- Je suis plus occupé.e
- Je suis plus moche

Quelques exemples suffisent pour commencer à comprendre, tout ceci sont des rôles que nous pouvons jouer par moment. Ils nous offrent un semblant de sécurité, nous avons l'impression qu'à travers ces rôles, nous existons, que d'une certaine manière ils nous protègent de la souffrance en nous apportant ce que l'on recherche tous le plus, être aimé.e.

Mais, à l'image des barreaux de prisons, ces rôles vont nous limiter dans notre existence.

Qu'est-ce que l'éveil ?

L'éveil c'est simplement devenir lucide petit à petit, réaliser que c'est nous qui créons notre propre prison par nos choix.

Le maître est celui qui peut nous enseigner ceci, nous permettre de sortir de la prison que nous nous sommes nous-mêmes créée.

Il va par sa sagesse, sa patience et son profond amour mettre en lumière, c'est-à-dire rendre conscient, nos jeux de rôles, ainsi que le contrôle qu'exerce notre inconscient sur nos choix de vie.

Il va ouvrir notre Cœur, pour que nous puissions faire nos choix par Amour et ainsi vivre enfin dans une vraie liberté, non plus soumis aux diktats de l'ego et à nos peurs.

Dans la société, on a tendance à s'identifier : « Je suis tel métier, tel rôle social » ce sont des rôles que l'on s'est construits.

Cela m'a été utile pendant un temps, puis gentiment cela est devenu très enfermante, même un piège.

Tous ces rôles sont des souffrances. Même par exemple le rôle du clown, car au milieu des rires le cœur peut souvent pleurer, c'est une fuite de la détresse.

La chance que nous avons, c'est d'avoir la conscience. Tout le monde joue des rôles, mais la grande majorité ne le sait pas. C'est toute une sagesse de voir ses illusions, de conscientiser qu'on prend les ombres pour la réalité.

Ce chemin de conscience va continuer pendant toute notre incarnation et même au-delà. L'ego sera toujours là, il ne va pas disparaître, mais des étapes sont nécessaires pour arriver à un endroit où l'on ne sera plus en souffrance avec nos ombres et où l'on ne croira plus au drame.

Ce n'est pas l'éveil d'un coup. Le Bouddha, par exemple, a fait tout un chemin avant et après son éveil.

Il y a une croyance qui peut nous mettre de sérieux bâtons dans les roues : le sacrifice.

Certains vont croire devoir faire de gros sacrifices afin d'arriver à cette libération, par exemple « ne plus jamais se saouler », mais en réalité chacun sait que ce n'est pas un besoin, mais une grande illusion de bonheur.

Chacun peut avoir sa vision de son bonheur, mais peu à peu on va sortir de ces illusions, de comment devrait être le bonheur et La Vie. On va

entrer dans le vrai bonheur, celui qui n'est pas cher, celui qui n'est pas circonstanciel.

Rappel : Les personnes qui prennent des drogues ont une aspiration à échapper à la souffrance de l'incarnation. Seul un chemin spirituel peut amener à cette libération de la souffrance. Elles sont plus à plaindre qu'à juger.

Autre rappel : Être libéré de la souffrance ne veut pas dire qu'il n'y en aura plus, cela veut dire que quand il y en aura, elle sera accueillie et non plus un drame, que je serai maître de moi-même pour décider de rester pleinement dans mon état de bonheur intérieur et qu'elle n'aura plus aucun impact sur mes choix de vie.

En sortant de cet égo, je vais être finalement libre, libre de choisir ce que je veux réellement vivre et non plus soumis à mes peurs, à mes pulsions sexuelles ou encore à mes jeux de rôles.

Les timides ou les victimes, par exemple, ne sont pas libres de choisir ce qu'elles vivent, elles subissent leur rôle.

Scribes : Laurent / Nadejda

- **Atelier sur les rôles: introduction, peur de la mort et insécurité, origine des rôles**
- **Les rôles et les stratégies pour s'en libérer**
- **Le chemin spirituel, les limites du mental, le freinateur, le cadeau de l'intuition**
- **Rappel sur les conseils**
- **Rappel sur les besoins**

Atelier sur les rôles: introduction, peur de la mort et insécurité, origine des rôles

Note: le cœur de l'atelier sur les rôles figure dans un texte préparé par Wahid.

Le sens de l'atelier de ce matin est d'apprendre à mieux se connaître soi-même et de mieux connaître les autres.

Rappel : Dans la tradition indienne, la Maya est l'illusion.

L'insécurité - innée en nous - vient de la conscience de notre mortalité.

Pour les animaux, la mort n'est pas un souci, elle est acceptée d'avance.

Pour nous la différence réside dans notre conscience. L'humain a toujours eu peur car il savait qu'il pouvait mourir. De là, découle l'importance du groupe et la peur de la solitude.

Le bannissement, soit l'exclusion de la communauté, était une mesure très forte pratiquée dans les civilisations primitives : la personne bannie était vouée à ne pas survivre seule.

Par nature, l'humain est faible et vulnérable. Le petit bébé humain est complètement dépendant de sa mère et est impuissant à répondre à ses propres besoins. Ce qui n'est pas le cas des animaux en général, qui savent au minimum marcher dès la naissance.

Diverses stratégies, respectivement divers rôles découlent alors de cet état de fait. Le rôle du Rambo, par exemple, est adopté par les personnes qui refusent d'admettre qu'elles sont fragiles ou qui, si elles admettent intérieurement cette fragilité, tentent de la cacher aux autres.

Nous avons tous profondément en nous cette insécurité **et il est impossible de trouver la sécurité dans le monde matériel.**

La seule réelle sécurité que l'on va pouvoir trouver, c'est d'être préparé à la mort et de retrouver ainsi la conscience de la nature.

Si les fourmis avaient peur d'être écrasées, elles ne sortiraient pas de leur fourmilière. Pour nous, il s'agit d'oser sortir de notre terrier pour aller vivre dans le monde.

Certaines personnes essaient de se protéger de la mort en accumulant beaucoup d'argent. Elles essaient de se construire une fausse sécurité au travers des possessions. Cela témoigne de leur fragilité. Ces personnes ont une grande peur de mourir. Cela ne fonctionne pas du

tout. Dans leur bunker ou leur château, elles peuvent à n'importe quel moment faire un infarctus et mourir toutes seules, dans la souffrance.

Une participante témoigne : le matériel (possessions, argent, etc.) ne peut pas pallier les peurs liées à notre insécurité profonde. Nous pouvons nous construire une vie confortable avec le matériel, et cela est utile et nécessaire, mais non suffisant pour éteindre l'angoisse innée.

Les rôles et les stratégies pour s'en libérer

Il est intéressant et souvent amusant d'observer que les soignants peuvent aussi être dans des rôles.

Le freinateur a à sa disposition toute notre intelligence. Donc, il sait quelle stratégie adopter pour nous duper.

Dans le rôle du mauvais élève, par exemple, il pourra déployer plein de moyens différents pour freiner l'apprentissage (brouillard mental, oublier d'aller en cours, arrivées tardives, etc.). Notre freinateur a simplement peur de grandir vers La Lumière, du changement, des responsabilités, d'aimer, etc...

Chez le soignant, alors que l'acte extérieur va être le même, c'est l'intention qui va déterminer si la personne est dans un rôle ou non.

Est-ce que je pose un acte pour rendre service ou pour être aimé ?

Lorsque c'est un acte d'amour, il n'y a pas d'attente derrière.

A contrario, lorsque c'est un rôle, il y a une attente derrière : une attente d'amour, de reconnaissance, d'être vu.e, etc.

Si je fais une scène parce que mon cadeau n'a pas été reçu, c'est que je joue un rôle. Faire une scène est alors une autre manière de chercher à obtenir l'amour (reconnaissance) que je n'ai pas reçu en offrant le cadeau (ma première stratégie), je joue la victime, l'indigné.e pour être plaint.e, donc être reconnu.e (ma deuxième stratégie).

Cela étant, je vais garder ma spontanéité dans mes actes, mais je vais m'observer et me regarder avec de plus en plus de conscience.

Est-ce que le fruit de mon action m'impacte ou m'importe?

Lorsque je suis dans l'attitude juste, je suis libre du résultat de mon action.

Si j'attends quelque chose en retour, c'est que je me trouve à jouer un rôle.

Si j'attends un résultat, ce n'est pas un don, mais du troc.

Un participant questionne :si je suis conscient de mon rôle de l'avare et que je veux aller vers la générosité afin de me libérer de ce rôle, ce n'est alors pas un acte totalement gratuit et désintéressé ? Ce n'est pas totalement « pur », je le fais en fait d'abord pour moi-même ?

Rémi : on est en chemin toute notre vie et donc c'est humain, c'est normal que l'on attende un merci après un cadeau.

Simplement, avec le chemin, cela va être de plus en plus tranquille, on peut lâcher la reconnaissance.

Voici l'exemple d'une connaissance qui m'avait offert un cadeau et qui est revenu le redemander plusieurs mois après. Elle a été très désappointée d'apprendre que le cadeau avait déjà été donné plus loin. Cette personne n'était pas dans la générosité, ce n'était pas un vrai cadeau, mais une sorte de prêt ou de « mise en dépôt », sans que cela soit explicite. D'où l'importance de l'authenticité.

A travers les rôles, on ne fait pas seulement notre malheur, mais également celui des personnes que l'on aime. Tous les rôles sont sources de souffrance pour soi et pour les autres.

Au sujet de la libération des rôles, il y a des stratégies qui ne fonctionnent pas.

On a parlé du rôle du timide qui se libérait soi-disant en consommant de l'alcool, pour se désinhiber. Cette action n'est pas une libération mais une fuite de son rôle. L'alcool ne permet pas de danser mieux – au contraire – et brouille l'esprit pour les interactions sociales.

Un autre exemple peut être donné avec des personnes qui fument du cannabis ensemble. En fait, elles sont seules avec elles-mêmes, non ensemble. Elles ne sont même pas très bien avec elles-mêmes.

C'est vrai aussi avec toutes les autres drogues et avec les téléphones portables quand on est toujours penchés dessus. C'est aussi une fuite pour ne pas entrer en relation, pour ne pas avoir à se regarder.

Nous sommes l'espoir de la jeunesse par le travail de conscience que nous faisons sur nous-mêmes.

Le chemin spirituel, les limites du mental, le freinateur, le cadeau de l'intuition

Le cadeau du cheminement spirituel permet d'aller au-delà des mots, au-delà du mental et de sentir ce qui se joue en arrière fond, derrière les mots utilisés par la personne.

Le discernement intérieur et les outils de transformation sont fondamentaux dans notre chemin. Tout ceci n'est nullement accessible en psychologie.

Témoignage d'un participant : les outils de la psychologie « normale », ne m'ont et n'ont jamais permis à personne de sortir des TOC (troubles obsessionnels compulsifs), on apprend seulement à vivre avec. Grâce au chemin spirituel, c'est devenu possible pour moi.

C'est un cadeau énorme que d'avoir l'intuition qui se développe de plus en plus en soi.

Parfois, on a la voix intérieure qui nous dit ce que l'on doit faire, parfois on voit ce que l'on doit faire et parfois on sait tout simplement, c'est la claire-connaissance.

Dans notre groupe, on a tous accès à notre intuition, qui prend plusieurs formes et qui continue à se développer. Mais on a tous accès à notre intuition!

Petit à petit, cette connexion avec Le Divin apporte une sécurité et une sérénité indescriptibles. L'intuition aboutit à la confiance, à la sécurité et à la sérénité.

Le doute reste notre ami.

Le bon côté du doute réside dans le fait que c'est une protection contre l'orgueil et la présomption, il va nous pousser à vérifier. C'est pourquoi, il est important de croiser les intuitions avec une autre personne du groupe ou/et avec notre accompagnant et si on est plusieurs à percevoir la même chose, il y a plus de chances que cela soit juste.

C'est le sens de ce groupe que de pouvoir œuvrer ensemble. Les personnes qui veulent faire un chemin spirituel toutes seules peuvent se trouver très désemparées.

A force de méditer et de développer le lien avec le Divin, on sent s'il y a une nécessité ou non de poser une action. Cela devient quelque chose de naturel et d'une clarté profonde. De ce fait, il n'y a plus de conflit en soi.

Quand vous vous entendez dire : « oui, mais » à la personne qui vous accompagne, c'est que votre saboteur est à l'œuvre.

Les conseils ne sont pas toujours rationnels, mais c'est l'intuition qui nous guide parfaitement. L'Univers sait bien mieux que moi ce que chaque conseil va avoir comme résultat sur moi et les autres.

C'est avec l'expérience que l'on apprend à faire confiance à notre accompagnant et à ses conseils, à force de les suivre, on découvre que cela marche.

On a le droit de tâtonner pour aller toujours plus loin dans la confiance.

Certains ont l'impression qu'ils ont moins de temps que les autres. C'est un mensonge de l'ego et un prétexte pour ne pas rendre service aux autres et s'empêcher d'aimer.

La méditation prépare à vivre chaque moment.

Nous allons ainsi arrêter de jouer à la reine d'Angleterre (d'ailleurs elle est morte), personne n'a absolument plus à faire que les autres.

Il est important de prendre le temps de sentir à l'intérieur où est-ce que cela coince, pourquoi je ne veux pas suivre les conseils ? Pourquoi je pense savoir mieux que Rémi ? Quels sont les prétextes ?

Chaque fois que vous entendez « oui, mais moi c'est différent », c'est à nouveau la voix de l'ego.

Chaque fois que vous dites, « oui mais », vous mettez tout l'enseignement à la poubelle et continuez à souffrir.

Pourtant, je vais pouvoir être totalement sincère dans ce rejet. Un exemple est comme si je portais des lunettes bleues et que je croyais sincèrement que tout est bleu : « mais non, je vois réellement bien bleu, mon enseignant doit se tromper... », ce n'est pourtant qu'une illusion. D'où l'importance de méditer (ou d'enlever mes lunettes bleues 😊).

L'exemple d'une personne qui a commencé à méditer pour faire le bon élève et être aimé et qui finalement a découvert qu'il se sentait mieux et que cela lui faisait du bien.

Méditer, c'est vraiment prendre du temps pour soi et avec soi : je ne cherche rien, je ne fuis rien, je goûte l'instant présent.

Pépité : L'équilibre Yin / Yang (méditation / action) est important, c'est comme dans le yoga, il y a le temps de la posture et le temps de l'intégration, d'immobilité entre deux postures.

Rappel sur les conseils

Rappel important : faire la liste de tous les conseils que j'ai reçus, puis mettre en vert ceux que j'ai suivis, en orange ceux que j'ai un peu suivis et en rouge ceux que je n'ai pas suivis. Avec à chaque fois les résultats obtenus selon ce que j'en ai fait.

Ensuite, en parler avec mes Alliés et mon accompagnant.

Il n'y a pas de reproche, mais cela va m'aider à prendre conscience pour ne pas refaire tout le temps les mêmes expériences.

Les conseils, c'est la voix du bonheur.

Amour et Vérité sont des synonymes.

Rappel sur les besoins

Autre rappel important: au sujet de mes besoins, l'invitation est d'aller voir ou revoir la pyramide des besoins, dans le livre de Rémi et dans les documents sur les RAC.

Il est important que je différencie mes vrais besoins de mes envies.

Lorsqu'il y a plusieurs besoins simultanés, différencier ceux dont j'ai à m'occuper maintenant et ceux que je peux reporter à plus tard.

La méditation va me permettre d'identifier ce qui est prioritaire et de différencier mes besoins de mes envies.

- **Identifier quelques rôles-clés**
 - **Rôle du supérieur ou de l'inférieur**
 - **Rôle du bon élève ou du mauvais élève**
 - **Rôle de la victime**
 - **Rôle de celui-celle qui vit une injustice**
- **Rôles et relations**

Identifier quelques rôles-clés

Il est important de clarifier comment certains rôles sont joués pour mieux les identifier et ainsi pouvoir ensuite y trouver une solution.

Rôle du supérieur ou de l'inférieur

Ce qui caractérise l'ego, c'est la comparaison.

L'ego de l'enfant se construit en se comparant aux autres pour commencer à comprendre qui il est : je suis une fille, c'est un garçon, je suis plus petit, je suis plus grand, etc.

C'est tout à fait normal.

Il interprète également certains aspects comme étant des qualités ou des défauts. C'est ce que l'on est amené à déconstruire sur notre chemin spirituel.

Rôle du bon élève ou du mauvais élève

Ce rôle peut souvent être pris par fidélité familiale.

Voici un exemple : dans la famille de Rémi, les hommes ont fait peu d'études et inversement pour les femmes. Durant ses propres études, il sentait comme un plafond de verre à sa réussite, c'est-à-dire comme s'il ne s'autorisait pas à réussir complètement. Lorsqu'il a compris que

c'était par fidélité aux hommes de sa famille, il a pu s'en libérer et s'autoriser à faire ses études comme il le voulait.

C'est également quelque chose qu'il a pu vérifier chez ses élèves durant toute sa carrière.

Conscientiser ces schémas permet de sortir du rôle du bon élève ou du cancre, choisi pour être fidèle à un d'un de ses parents, voire les deux, et ainsi s'assurer d'être aimé.e par eux (non rejeté.e).

Rôle de la victime

Il est bon de différencier les faits du rôle.

On peut réellement avoir été victime d'une situation, mais cela devient un rôle si on s'accroche à cette expérience et à la posture de victime.

C'est un outil du freinateur assez subtil pour faire en sorte que l'on ne change pas, que l'on n'évolue pas, et qu'on se coupe de notre puissance.

« J'ai été victime à une occasion précise dans mon passé, j'ai choisi de me considérer comme telle depuis ».

On le joue tous à notre manière, chacun.e avec nos subtilités.

Voici quelques phrases-clés pour repérer le rôle de victime lorsque l'on tente de le dissimuler, de le nier :

“C'est pas pour dire du mal, mais...”

“Je ne veux pas être sauvé.e, mais...”

“Je ne veux pas me plaindre, mais...”

Derrière ce type de phrases, nous essayons de faire croire à l'autre que nous ne jouons pas à la victime, pour nous convaincre nous-mêmes que nous n'y jouons pas.

En réalité, l'intention et la posture intérieure font bel et bien partie de ce jeu de rôle.

Il est utile de noter qu'il y a une forme de supériorité derrière cette tactique du "..., mais...", puisqu'on croit duper le Divin et l'autre par un mensonge évident.

C'est-à-dire :

La personne qui précise qu'elle ne veut pas être sauvée, veut en réalité que la personne en face prenne le rôle du sauveur/de la sauveuse pour régler ses problèmes.

La personne qui précise qu'elle ne veut pas se plaindre ou ne veut pas dire du mal, est en réalité déjà en train de le faire.

Un cas de figure est celui de l'enfant cajolé et câliné lorsqu'il est malade. Une fois arrivé à l'âge adulte, il souhaite continuer à recevoir cette même attention, parfois quitte à surjouer son malheur s'il n'a pas réussi à obtenir ce qu'il voulait.

Si l'exigence n'est pas répondue, le saboteur utilise alors cela comme une bonne excuse pour se plaindre et se placer en victime.

On peut parfois vouloir jouer à l'enfant qui se laisse cajoler et à d'autres moments jouer au parent qui prend soin, par exemple avec son compagnon/sa compagne, sans que ce soit de la manipulation.

On a le droit d'avoir cette envie, l'important est que les deux parties en soient conscientes et en accord, et que cela reste une danse entre eux de jouer à tour de rôle ces rôles, tout en ne s'accrochant à aucun.

Il est également nécessaire de faire attention à être dans la demande et non dans l'exigence.

Rappel : lors d'une demande, je suis capable de recevoir une réponse positive autant que négative, dans le cas contraire, je suis dans l'exigence.

Savoir identifier le besoin en jeu chez l'un et l'autre permet de mieux en assumer la responsabilité en définissant les solutions pour y répondre.

Exemple :

Si j'ai besoin de tendresse, et que je joue à la compagne aimante ou au petit garçon qui a besoin que quelqu'un d'autre assume ses besoins

affectifs, alors je suis dans un rôle pour obtenir ce que je veux et ne prends pas la responsabilité de mes besoins.

A l'inverse, si j'expose clairement ce que je ressens, comme par exemple : "Je me sens en insécurité, j'aurais besoin de trouver de la tendresse", une multitude de manières d'y répondre s'offre alors à moi. Cela pourrait être en demandant un câlin à son compagnon/sa compagne en effet, mais aussi à un ange, ou bien d'aller marcher en nature, de s'offrir un auto-massage, etc. Prendre en charge mes besoins m'aide à devenir adulte, responsable, conscient.e, heureux.se et respectueux.se.

Rôle de celui-celle qui vit une injustice

Avec le rôle de la victime vient souvent le sentiment d'injustice, à l'image du "Petit Calimero": "c'est trop difficile, c'est trop injuste". C'est une manière de dire : "la vie est injuste, cela aurait dû être autrement, et Dieu a mal fait et aurait dû faire autrement". Ainsi on tente d'éviter de vivre ce qu'il y a à vivre parce que cela nous fait peur en nous sortant de notre zone de confort.

Pour chaque relation et chaque situation nous avons deux options : soit nous pouvons voir le cadeau et apprendre, soit nous placer en victime.

Exemple :

Si je vis une situation de harcèlement au travail, je suis bien sûr victime dans les faits, c'est mesurable et tangible, mais face à cela je peux choisir de voir soit la situation comme injuste, soit comme un cadeau pour grandir jusqu'à ne plus être harcelable.

Vais-je être passif.ve, subir et rester en simple posture d'observateur.trice, ou vais-je refuser d'obéir et me positionner ?

Cela va nous permettre de sortir du rôle de l'enfant qui subit parce qu'il doit obéir, et qui donc ne prend pas son pouvoir.

L'adulte va discerner là où il obéira parce que ça a du sens, et là où il va désobéir.

Important : derrière le rôle de la personne trop soumise, il y a beaucoup de révolte. Comme elle a été contenue, voire réprimée, elle finit souvent par sortir de manière explosive et violente. Ainsi, on finit forcément par le faire payer aux autres.

De plus, même si cette révolte n'est pas exprimée, elle sera de toute façon ressentie par les personnes extérieures et en particulier les proches, ce qui est tout aussi violent.

Autre exemple :

Dans les cas d'un divorce, après plusieurs années de mariage, on peut soit être plein de reproches envers l'autre, soit célébrer tout ce qu'on a appris et expérimenter ensemble durant les années de mariage.

Suis-je dans le reproche de comment l'autre a été ou a agi ?

Est-ce que je me pose en victime ou à l'inverse dans la gratitude pour l'expérience vécue ?

Il est bon de se rappeler que l'on a choisi d'expérimenter avec cette personne.

On peut voir cette expérience à l'image d'une pièce de théâtre.

À un moment, celle-ci s'arrête, alors on peut remercier ce qui a été vécu, l'actrice/l'acteur qui a joué avec nous et le public (c'est-à-dire les amis).

Avoir de la gratitude et remercier l'autre, au lieu de l'insulter, va nous aider à nous libérer de la haine, des rancunes et des reproches.

Rôles et relations

Il est fréquent d'être guidé.e par nos pulsions et nos masques dans le choix de nos relations sentimentales, parfois même amicales.

Si je cherche des relations sexuelles en jouant au chasseur/chasseuse ou au prédateur/prédatrice, cela signifie que je vois l'autre comme une proie.

Je finirai éventuellement par réaliser qu'en se plaçant comme tel.le, je deviens aussi la proie de l'autre, et qu'ainsi chaque personne souffre dans cette histoire.

À l'inverse, certains commencent par la romance, mais ils sont finalement séduits uniquement par l'image qu'ils voient en l'autre, souvent celle du corps physique (les yeux, les muscles, la poitrine...). Cela nous indique le niveau de conscience actuel du monde.

Sur les sites de rencontre, les personnes se définissent bien souvent par leurs rôles : je suis quelqu'un de gentil, de drôle, etc.

Si la relation se base sur cela, au bout de quelques années, l'un et l'autre finissent par se fatiguer de ces rôles et l'histoire s'arrête.

Si nous ne développons pas la conscience de nos comportements, nous recommencerons les mêmes scénarios à l'infini. C'est pourquoi reconnaître les rôles que nous jouons est si important.

Si la plupart des relations sont actuellement basées sur le corps physique, certaines sont basées sur le corps émotionnel, c'est-à-dire pour tenter de combler notre manque affectif.

D'autres encore sont basées sur le corps mental : "Je ne suis pas amoureux, mais pourquoi ne pas essayer, puisque je n'ai pas trouvé quelqu'un d'autre."

L'objectif pour nous est de bâtir une relation sur les 4 niveaux : physique, émotionnel, mental et spirituel.

Bien sûr qu'il y aura toujours des illusions à déconstruire, mais l'important est d'en être déjà suffisamment conscient.e pour développer une relation honnête.

En ayant plus d'amour que de manques, plus envie de donner que de recevoir, on continuera encore de jouer certains rôles, mais on s'éclairera l'un l'autre avec bienveillance pour avancer vers un véritable amour, celui qui accueille et aime l'autre exactement comme il est, sans aucune attente de retour.

Il est bon de savoir qu'on croit tous très sincèrement à nos rôles, c'est pour cela qu'on a chacun.e, sans exception, tant besoin d'une dynamique de conscience commune à travers le groupe pour nous aider à les voir.

Scribe Edgar-Allan / Nadejda

- **Rôle du bourreau**
- **Rôle du mauvais élève**
- **Sortir d'un rôle**

Rôle du bourreau

C'est un rôle que je vais pouvoir jouer concrètement en relation directe avec d'autres personnes (par exemple ouvertement faire des reproches ou rabaisser quelqu'un). Mais parfois, c'est un rôle que je vais avoir à l'intérieur de moi, sans jamais oser le jouer, l'extérioriser concrètement. Quand ce rôle est une attitude intérieure, il est plus subtil, moins visible. C'est une vengeance qui ne va pas se manifester de manière évidente et violente, comme dans le cas du bourreau extérieur, je vais quand même envoyer de la malveillance, mais sous forme énergétique.

Rémi partage la fois où, croisant une connaissance dans un couloir, il a vu une masse sombre qui s'approchait vers lui pour essayer de rentrer dans son aura. Il a vu que c'était de la haine que cette personne lui envoyait.

Les alliés lui ont dit qu'il avait simplement à lui renvoyer son nuage énergétique noir de haine.

Cette personne avait une certaine conscience de son attitude, elle avait donc une part de responsabilité.

Rémi partage une autre anecdote à propos d'une collègue qu'on peut qualifier de méchante : elle avait beaucoup de haine en elle, mais n'en avait pas pour l'instant conscience, elle envoyait des piques dans l'aura

des gens autour d'elle sans se rendre compte du jeu énergétique auquel elle jouait.

Je peux également devenir mon propre bourreau, par exemple en jouant le sauveur avec d'autres personnes tout en niant mes propres besoins, désirs ou souffrances.

Bien souvent, si ensuite l'autre ne réagit pas comme je l'attends, il ne me remercie pas par exemple, je vais à ce moment pouvoir devenir le bourreau de cette personne (reproches, culpabilisations), car je suis frustré.

Avoir conscience que je suis toujours en train de jouer un de ces trois rôles, voire les 3 simultanément, bourreau, victime et sauveur, est indispensable pour me permettre de pouvoir en sortir pas à pas.

Rappel : La haine est une énergie au même titre que l'amour, ce sont des opposés.

La haine est un comportement ou une attitude intérieure.

Est-ce que je reste dans ce rôle intérieur, même si je ne le manifeste pas à l'extérieur, ou je choisis de m'en libérer ?

L'important est que je prenne conscience de mon attitude, de ce qui se passe en mon for intérieur, afin de ne pas envoyer de mauvaises énergies inconsciemment sur quiconque.

Pour revenir sur la dernière anecdote de Rémi, il était protégé de cette attaque d'énergie malveillante grâce à son aura bien lumineuse et stable.

Une aura lumineuse ne se fortifie pas en cinq minutes, elle s'amplifie à force de pratiques assidues.

Il en est de même pour les auras négatives, elles s'accroissent au fur et à mesure que l'on nourrit cette attitude de haine.

Décider de ne pas pardonner, c'est aussi nourrir cette énergie.

Savoir ceci va pouvoir me préserver de rester trop longtemps dans une attitude négative.

C'est pour cela qu'il est si important de nous libérer des charges négatives, le document de résolution autonome de conflit va nous être une aide indispensable.

Conseil important : quand je vais voir quelqu'un qui est dans cette énergie haineuse, c'est à moi, grâce aux Alliés et à la méditation, d'en faire la traduction. C'est-à-dire de voir que c'est l'expression d'un besoin inassouvi chez cette personne, elle est mûe par une grande souffrance intérieure, non quelque chose qu'elle a personnellement contre moi. Cela va m'aider immédiatement à prendre de la distance avec le rôle que joue l'autre et de pouvoir rester dans l'amour.

Quand je suis dans l'amour, je ne prends pas la haine.

Rôle du mauvais élève

L'attitude du mauvais élève spirituel se caractérise par des phrases telles que celles-là : "j'ai pas envie, je m'ennuie, c'est pas drôle, etc". C'est l'attitude de l'enfant en classe : "on m'oblige à être là alors que ça ne me sert à rien."

Il est très intéressant de voir quand se manifestent les rôles du boudeur et du rebelle et de quelles manières, afin de pouvoir s'en désidentifier. Même si parfois, je vais avoir à faire le rebelle contre certaines lois quand celles-ci ne sont pas justes, non m'y plier bêtement. Un bon exemple est la carrière où nous sommes allés nous baigner durant le stage, qui était interdite d'accès simplement car la préfecture ne voulait être responsable en cas d'accident, alors que le lieu ne représentait aucun danger pour nager.

L'attitude du mauvais élève est semblable à celle d'un adolescent. D'un côté, il veut ressembler à ses parents, qui sont ses modèles. Ils représentent le yin, l'aspect féminin, et le yang, l'aspect masculin. Et d'un autre côté, il les rejette et cherche à être complètement différent d'eux, tout en étant pourtant encore dépendant.

L'adolescent va jouer alors au rebelle, car il ne sait pas qui il est. Il n'est donc pas libre.

Il se situe entre l'enfant et l'adulte.

Sur le chemin spirituel, pour pouvoir se libérer complètement, nous allons chercher et trouver en nous notre masculin et notre féminin sacrés.

Cela passera par se réconcilier pas à pas avec l'aspect masculin et féminin du Divin à travers la réconciliation avec nos deux parents terrestres.

Puis, nous continuerons ce processus de pardon et d'apaisement avec toutes les autres relations de notre vie. Jusqu'au mariage, l'harmonie, entre notre masculin et notre féminin intérieur.

Si je ne fais pas ce chemin de conscience, je vais sans doute finir par épouser inconsciemment mon père ou ma mère (c'est-à-dire quelqu'un à son image).

Une autre caractéristique intéressante du mauvais élève, c'est qu'il en veut à son professeur.

Ce qui peut vite devenir un cauchemar pour le professeur, car l'élève se venge sur lui. Le mauvais élève va rejeter l'enseignant avec l'enseignement : "Si je ne sais pas parler l'anglais, c'est que c'est un mauvais professeur". C'est une façon de ne pas prendre la responsabilité de sa réussite ou de son échec.

Pour des études réussies, suivre les cours en classe ne suffit pas. Il faut aussi faire des efforts personnels (faire des recherches pour comprendre ou approfondir le contenu du cours, réviser, etc).

Il en est de même pour le chemin spirituel (avoir des pratiques personnelles assidues et complètes, suivre les conseils, faire mes RAC, chercher à comprendre ce qui m'est dit, etc.).

Il est surprenant de voir des élèves majeurs qui payent des milliers de francs pour suivre une formation qu'ils ont choisie, et qui pourtant restent dans une attitude d'adolescent et ne font pas les efforts nécessaires pour réussir leurs études. Ils ne se rendent pas compte de la chance qu'ils ont de pouvoir suivre une formation, dans bien des endroits en ce monde, il n'y a pas tout ce confort qui permet de faire des études.

Pour mon chemin spirituel, je vais réaliser que beaucoup de personnes rêveraient de vivre ne serait-ce qu'un dixième des expériences que j'ai vécues pendant mes accompagnements (voyages, méditations profondes, rencontres avec les alliés, intuitions, etc.).

Comme beaucoup d'enfants sur Terre qui rêvent d'aller à l'école, beaucoup de personnes veulent savoir qui elles sont et trouver le bonheur. Mais elles vont sans doute rester analphabètes spirituellement toute leur vie. Le peu qu'elles vont apprendre sera à travers la souffrance.

J'ai une chance plus qu'immense de pouvoir faire partie de ce groupe et d'avoir un enseignant pour recevoir toute cette sagesse, de pouvoir aller au bonheur, sans avoir à traverser pendant encore des vies et des vies tant de souffrances et d'incompréhensions.

Un exemple : Pour un stage de développement spirituel lambda, un couple avait payé 500.- francs suisses pour un week-end (sans les frais d'hébergement, de nourriture et de transport) et sont rentrés chez eux complètement frustrés. Le stage avait été mal animé et sans véritable contenu.

Dans ces stages, il y a parfois des animateurs honnêtes et incompetents, car ils pensent savoir de quoi ils parlent, et dans d'autres stages, des animateurs malhonnêtes et incompetents, car ils savent qu'ils ne savent pas.

C'est encore à moi de prendre conscience de la chance que j'ai d'être ici, avec des enseignants, pas parfaits, mais bienveillants et patients, et surtout très connectés.

Posons-nous la question :

Pourquoi voudrais-je obtenir juste la moyenne ?

Pourquoi voudrais-je la moitié du bonheur ?

Est-ce que j'ai envie de rester encore longtemps dans ce rôle de mauvais élève qui me fait souffrir et qui fait certainement souffrir mon accompagnant, ainsi que mon entourage et mes proches?

Je suis invité à travailler avec amour, enthousiasme et joie.

Peut-être que quelqu'un va me dire une vérité qui me dérange et de manière abrupte. Peut être que l'enveloppe du cadeau ne me plaira pas. Ce n'est pas grave, je vais m'efforcer de regarder ce que contient le cadeau, non l'emballage.

La manière de manifester l'amour de la part de l'enseignant est de dire la vérité et d'être présent.

L'accompagnant peut régulièrement se sentir rejeté par l'accompagné. Parfois c'est une illusion et parfois le rejet est bien réel, l'accompagnant est détesté par l'accompagné.

Quand c'est le cas, j'ai le droit d'être triste, même de pleurer avec le Divin.

Le chemin spirituel, ce n'est pas ne plus vivre de souffrance, c'est lui donner un sens.

En tant qu'accompagnant, si l'envie d'arrêter d'accompagner me traverse, je peux me poser la question : "Ai-je atteint la limite de mon amour ? ou est-ce que je peux aimer encore plus loin ?"

Un jour, quelqu'un a dit à Rémi qu'il n'enviait pas la vie des personnes qui étaient sur le chemin spirituel. Pourtant, cette vie, c'est ce que Rémi pouvait souhaiter de mieux à cette personne. Il voyait à quel point elle était en fait profondément malheureuse que sa vie n'ait pas de sens.

Sortir d'un rôle

Pour sortir d'un rôle, le remède est d'aller complètement dans le sens opposé. Par exemple, dans le rôle du timide, l'exercice sera d'expérimenter d'aller vers de nouvelles relations, de parler en public, etc.

Celui qui prend beaucoup de place va pouvoir s'effacer pendant un moment.

Rémi, à qui on avait dit enfant qu'il chantait faux, est passé par le conservatoire pour sortir du rôle de "*celui qui ne peut pas chanter*" et s'est produit devant quatre cents personnes.

Il est sain d'aller expérimenter l'opposé de son rôle pour s'en libérer.

Atelier de Nadejda / libération des masques et des rôles

L'exercice était de créer un masque avec une assiette en carton pour représenter un de nos rôles prépondérants dont on souhaitait se libérer. En binômes, il a été déterminé le rôle principal de chacun.e, puis chacun.e a façonné son masque.

En plénière, l'invitation était de le présenter à tout le monde en le tenant devant son visage et en l'explicitant, afin de conscientiser plus loin son rôle.

Nous avons ensuite dansé avec nos masques.

À l'extérieur, autour du feu, chacun.e s'est préparé à se séparer de ce rôle, puis l'a finalement jeté dans les flammes dans un processus de transformation et de libération, avec l'aide indispensable du Divin, des Alliés, du groupe et de notre accompagnant.

La décision de se détacher du rôle était l'aspect le plus décisif de ce processus.

Je vais conscientiser :

- Ma loyauté envers mes rôles. Si je ne les joue plus, qui suis-je réellement ?
- Mon emprisonnement dans mes rôles. Si je ne les joue plus, comment vais-je obtenir ce dont j'ai besoin ?
- La profondeur de mon ignorance sur mes fonctionnements. Quand et pourquoi j'ai ces rôles ? Comment se manifestent-ils à travers moi ? La plupart du temps, je n'ai même absolument aucune conscience que je les joue. D'où l'utilité d'être accompagné, sinon je risque de passer à côté et de les jouer inlassablement pendant toute mon existence.
- Combien mes rôles me font souffrir et font souffrir d'autres personnes.

Je peux avancer dans ce processus de détachement de différentes manières :

- Avec divers rituels (brûler ou mettre en terre un objet symbolique).
- Faire un processus de deuil comme pour une personne proche décédée.
- Écrire une lettre d'adieu.
- Etc.

Notre cerveau fonctionnant aussi avec des représentations et des symboles, je peux concrètement avancer dans un processus donné sans réaliser réellement les choses. Par exemple, le feu peut être simplement visualisé au lieu d'être allumé réellement.

En plus de l'application à mes rôles, il va être important d'appliquer ce processus de détachement à mes rêves et mes attentes que j'ai construits dans cette vie, d'en faire le deuil (par exemple, une profession ou une expérience que je ne vivrai jamais : astronaute, danseuse étoile, artiste reconnu, etc.).

Scribe Isabelle

- **Atelier de Marie-Claude : les étapes du deuil**
- **Les 5 phases du deuil**
- **Les 2 étapes spirituelles du deuil**
- **Comportements avec des enfants lors d'un décès**

Atelier de Marie-Claude : les étapes du deuil (en complément du texte de Marie-Claude)

“Deuil” est lié étymologiquement à “douleur”. “Faire son deuil” signifie traverser la douleur.

Chaque personne a son processus de deuil, il sera toujours différent de celui des autres, car chacun.e a son propre vécu subjectif.

La proximité avec la personne décédée, la qualité de la relation au moment de la mort, les circonstances de la mort, les ressources personnelles, la capacité à exprimer ses émotions ou le tempérament de l'endeuillé.e, etc. sont divers paramètres qui influencent le cheminement du deuil.

Même à l'intérieur d'une même famille, face au même décès, chacun.e va réagir à sa façon. Cela peut évidemment heurter la sensibilité des un.e.s ou des autres, créer des blessures supplémentaires.

Il va alors s'agir de conscientiser la souffrance de chacun.e et de trouver un *modus vivendi* qui convienne au mieux à tous.

Il peut y avoir parfois des situations qui tournent au drame pour les survivants, par exemple des batailles âpres pour un héritage.

Le deuil se prépare si possible à l'avance, car on sait qu'il va arriver tôt ou tard. On est invité.e à s'y préparer toute sa vie.

Voir ou pas le cadavre du défunt peut être aidant ou choquant selon les personnes et les moments, c'est un choix pour lequel chacun.e va ressentir ce qui est juste pour lui.elle.

Voir le corps peut souvent aider à bien réaliser le décès de la personne et à mieux faire la distinction entre son corps (son enveloppe) et son âme (son essence).

Un deuil est rarement complètement fini; des années après un décès, des émotions, sans que cela soit un drame, peuvent encore se manifester.

En effet, le but visé n'est pas d'arriver à l'indifférence, mais à une transformation des émotions, à une autonomie de fonctionnement sans la personne décédée, à un apaisement, sans pour autant oublier la personne.

Au cours du processus de deuil, l'intensité émotionnelle des souvenirs va aller en diminuant sans perdre les souvenirs. Ce qu'on a partagé avec la personne est notre histoire de vie, notre "roman".

Un personnage du roman disparaît, mais notre histoire continue.

Ne pas confondre avoir une émotion intense et être vivant. L'émotion peut s'apaiser et on reste bien vivant, notre souvenir aussi reste bien vivant.

De même, quand je me sépare d'objets liés à la personne décédée, cela ne signifie pas que je « jette » la personne, les sentiments que j'ai pour elle ou encore nos souvenirs communs.

Les 5 phases du deuil

Les 5 phases du deuil selon Elisabeth Kübler-Ross sont le déni, la colère, le marchandage, le chagrin (ou la dépression) et finalement l'acceptation (ou adaptation, récupération, reconstruction, réorganisation de la vie).

On considère que le deuil est fait lorsqu'on a accepté l'absence du défunt, intériorisé sa présence invisible et récupéré de l'énergie pour continuer à vivre.

Les 2 étapes spirituelles du deuil

D'un point de vue spirituel, on peut y ajouter deux étapes nécessaires:

- Le pardon envers soi et envers le défunt (RAC). On réalisera d'éventuels actes symboliques pour régler les choses restées en suspens.
- La conscientisation du cadeau reçu : conscientiser ce que j'ai appris, gagné ou découvert à travers le processus de deuil et en ressentir de la gratitude.

Le but visé est la paix retrouvée avec la relation, la reconnaissance du cadeau que la personne a été dans notre vie et des pépites qu'on garde.

Cela ne signifie pas qu'on gardera un lien fort d'âme à âme avec le défunt, car chacun continue en fait son propre chemin.

On va lâcher pas à pas la souffrance inutile induite par l'attachement à la personne décédée, les blessures et les rancunes qui resteraient.

On va veiller à ne pas garder le décédé attaché à ce monde par notre propre rancune, mais à le laisser aller « en paix ».

Certains de nos aïeux peuvent être nos soutiens dans l'invisible, bienveillants, mais ils ne sont pas l'équivalent d'Alliés.

Ils ont surtout leur propre chemin à faire dans l'après-vie.

Ça peut être leur choix de nous aider ou de vivre encore quelque chose à travers nous.

Ils peuvent également vouloir rester accrochés à ce monde si leur départ est vécu difficilement, d'où l'intérêt de les laisser partir et même de les aider, en les entourant de lumière par exemple.

Les Alliés qui ont été précédemment incarnés, eux, sont des antennes-relais énergétiques et des aides pour les êtres incarnés que nous sommes.

Parfois, ils sont des exemples à suivre (comme Jésus et son message "aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés").

On peut parler parfois avec les âmes des décédé.e.s pour savoir si elles sont disponibles pour nous aider ou pour savoir si elles ont besoin d'une aide de notre part.

Dans une relation, un lien peut subsister au-delà de la mort.

Lors d'une réincarnation, des âmes peuvent être à nouveau en relation et jouer des rôles différents l'une par rapport à l'autre (par exemple le parent devient l'enfant et vice versa), pour expérimenter autre chose ou alors pour terminer un travail, résoudre un contentieux, se libérer d'une souffrance.

Dans certains cas, un membre d'un couple décède et l'autre le suit peu après. Les raisons possibles sont :

- la fusion était vue comme la seule façon de vivre l'amour et on ne peut pas vivre sans amour.
- il y a eu un accord entre les deux âmes de ne pas se laisser seules dans la mort
- c'était simplement le moment, car tous les deux étaient âgés.

Chaque deuil qu'on rencontre va réactiver les deuils précédents et surtout nous refléter l'inéluctabilité de notre propre mort, cela d'autant plus si la personne décédée était jeune et/ou en bonne santé.

La réalité vient nous chercher là où on ne s'y attendait pas du tout.

D'où l'importance de faire mes processus de RAC au fur et à mesure qu'ils sont nécessaires et de me préparer aux deuils dès à présent.

Le deuil peut de même concerner une séparation, la fin d'une relation avec une personne vivante.

Il est important de savoir que dans mes relations sentimentales, si j'ai eu une accumulation de charges émotionnelles, de blessures non traitées, de deuils non faits, il devient de plus en plus complexe de le faire, jusqu'à arriver à des situations quasi pathologiques, des situations de handicap émotionnel.

Certaines personnes vont se lancer le plus vite possible dans une nouvelle relation après une rupture pour fuir le processus de deuil et de digestion. C'est un refus de conscience et le reflet d'un énorme manque affectif.

Il va alors arriver que ces personnes, quand elles vont se retrouver face à une situation à traiter avec leur partenaire, vont en fait avoir à traiter toutes les situations similaires arrivées précédemment avec tous leurs autres partenaires. Elles deviennent alors incapables de traiter la situation présente.

En général, ça devient même de pire en pire à chaque nouvelle relation.

C'est comme si toutes les histoires et personnes précédentes étaient toujours présentes dans une même pièce, ça fait beaucoup de monde...

On voit ici l'intérêt de faire les processus de RAC et de deuil au fur et à mesure.

Toute question que j'aurais sur mes propres expériences avec la mort ou le décès de quelqu'un est à poser à mon accompagnant.e.

Des réponses peuvent être trouvées en faisant un voyage ou un focusing.

Comportements avec des enfants lors d'un décès

L'invitation est d'être clair, de savoir s'adapter à eux, par exemple, si on dit à un enfant de 4 ans que sa mère est au ciel, il va alors regarder le ciel pour la voir, il ne comprend pas le sens imagé, culturel ou spirituel, ce n'est donc pas un discours adapté.

Le mieux est d'attendre que les enfants posent eux-mêmes les questions et d'aller à leur rythme.

Ils sont en général curieux et ont besoin de réponses.

Toujours leur dire la vérité, éviter de leur mentir.

Il existe de nombreux livres sur le deuil spécifiquement destinés aux enfants, ils peuvent être une précieuse aide.

Scribe Isabelle

- **Suite de l'atelier sur les rôles**
- **Clôture du stage**

Suite de l'atelier sur les rôles

Quand l'accompagnant.e montre à l'accompagné.e un rôle qu'il.elle joue, souvent la première réaction va être le déni, avec son lot d'excuses, de justifications et de rejets (rejet de ce qui est montré, voire rejet de l'accompagnant).

Peut venir ensuite soit la colère, l'accompagné.e va se débattre ("ce n'est pas juste, j'en ai marre qu'on m'accuse, on ne m'aime pas comme je suis, comme tu me le dis je ne peux pas l'entendre, comme je fais ce n'est jamais suffisant, tu me fais des reproches, des menaces, des jugements", etc.), soit la tristesse, l'accompagné.e va se victimiser ("je n'y arriverai jamais, qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça, ça ne m'aide pas ce que tu me dis", etc.). Bien souvent, l'accompagné.e va passer par les deux émotions/rôles.

Puis finalement, va venir l'accueil : "ok, je peux vivre avec ce rôle, je vais encore le jouer, mais ce n'est plus un drame, ça ne m'empêche plus d'être heureux.se, ce rôle ne me domine plus, ce n'est plus lui qui a le dernier mot".

Il est important que je sois honnête avec moi-même, les deux premières phases ne me sont théoriquement plus nécessaires.

Je vais pouvoir dire à mon accompagnant.e que j'accueille ce qui est dit tel quel, même si je ne le perçois pas encore clairement (je ne suis pas encore assez détaché.e de mon rôle pour me voir en train de le jouer) ou si ça ne me réjouit guère, car j'ai confiance en lui.elle.

Parfois, je vais accueillir un peu un message, puis quelques jours plus tard je vais le mettre de côté ou à la poubelle, je suis ainsi retourné.e dans le déni. C'est un signe que je n'ai pas assez pris soin de moi spirituellement, j'ai arrêté mes pratiques ou pas été jusqu'au bout (méditations, RAC, suivre mes résolutions, etc.), j'ai alors nourri mon mental et ai donné le pouvoir à mon saboteur.

Sur le chemin spirituel, je vais avoir régulièrement de nouvelles prises de conscience à propos de moi.

Parfois, je me leurre moi-même en me disant « j'accepte », sans aller voir réellement ce qu'il se passe à l'intérieur et je laisse le saboteur me faire gentiment oublier ce qui m'a été montré.

Parfois, suite à quelque chose qui m'a été montré ou à un conseil reçu, je vais même aller jusqu'à diminuer mon temps de pratiques, car cela me brasse profondément. Je vais alors, assez vite, manquer de force pour accepter le cadeau qu'on m'a fait en me disant la vérité, mon taux vibratoire va s'abaisser, je vais suivre des pensées de doute et me positionner dans l'ingratitude, la supériorité ou l'infériorité, ou dans divers autres rôles.

L'enjeu est grand, car je pourrais aller jusqu'à abandonner le Chemin pour de toutes petites choses.

Si j'arrête d'être accompagné.e parce que j'ai rejeté une vérité, je suis loin d'être prêt.e à admettre cette vérité.

Si je n'ai pas réussi à la voir avec le miroir de la lumière et de l'amour, quand pourrais-je la voir?

En plus, entre-temps, comme je me suis mis.e à moins méditer, mon orgueil a repris des forces.

Moins je médite, plus je suis orgueilleux.se.

Régulièrement sur mon chemin, je vais m'apercevoir que j'aurais pu être tellement plus heureux.se si j'avais fait d'autres choix.

Il est alors important, à ce moment-là, de garder la conscience que j'ai probablement fait toujours de mon mieux dans ma vie.

En tout cas, je vais éviter de me rejeter ou de rejeter l'autre, puis décider de continuer mon évolution en accueillant où j'en suis.

Si mon accompagnant.e insiste sur un rôle que je joue, c'est qu'il devient urgent pour moi de choisir de m'en libérer pour éviter de m'infliger trop de souffrances inutiles ou des conséquences lourdes à réparer par la suite. Par exemple, le rôle du mauvais élève à quelqu'un qui se rapproche dangereusement de saboter toute son année scolaire par son manque de travail.

Cette insistance de l'accompagnant.e est une marque d'amour.

La mère des vertues est la patience. C'est une des plus puissantes manifestations d'amour que d'offrir de la patience.

Si un message est répété, c'est pour le bien de l'accompagné.e, non que l'accompagnant.e est gâteux.se.

Parfois, l'enseignant.e va arrêter de répéter, il.elle a reçu par intuition un message de la part de la Vie qui lui dit "stop, arrête de répéter, la personne aura les conséquences de ses choix et de ses actes, elle a besoin d'aller jusqu'à là pour s'ouvrir à apprendre réellement. Elle pourra peut-être récupérer plus tard. Elle a d'abord besoin de comprendre l'importance et l'utilité des conseils ».

Quand l'accompagnant.e insiste, l'accompagné.e va parfois se sentir oppressé.e, obligé.e ou encore menacé.e. Ce n'est que son ressenti,

mais ce n'est pas ce qui est vraiment.

Jamais, il n'y a eu la menace de ne plus faire partie du groupe ou de ne plus être accompagné.e si on ne suivait pas un enseignement.

En fait, l'accompagnant.e est simplement en train de faire une mise en garde sur les conséquences qui découleront du fonctionnement de la personne si elle ne change pas et ne suit pas les conseils.

Les conséquences sont toujours des souffrances supplémentaires et inutiles.

Même si, au final, la personne finira de toute façon par apprendre, dans cette vie ou dans une vie suivante, le choix lui est toujours offert de pouvoir apprendre par un chemin avec moins de souffrance.

Il existe deux libertés : la liberté physique, où on est libre de ses actions, et la liberté intérieure. Certain.e.s pensent faire leurs propres choix en conscience depuis leur libre-arbitre, mais en fait, ils.elles sont complètement dominé.e.s et soumis.es à leurs pulsions, leurs croyances, leurs loyautés, leurs rôles, leur manque affectif, etc. et ce sont ces derniers qui prennent chaque décision dans leur vie.

Me rendre compte à quel point je ne suis pas libre intérieurement, mais soumis.e à mes peurs, est le début de la conscience.

Pas à pas, à l'aide de mon accompagnant.e, je vais apprendre à me libérer, faire la distinction entre mes rôles et qui je suis réellement.

Par exemple, est-ce que j'ai un vrai élan d'empathie ou est-ce que je suis dans le rôle du sauveur ?

M'observer avec sincérité est la clé qui ouvre la porte de la libération. Savoir me questionner si dans telle ou telle situation je suis dans l'action ou la réaction, va me faire grandir en conscience. Plus je fais ces exercices, plus j'avance vite.

Par exemple : est-ce que je réagis aux larmes de l'autre, à la colère de l'autre ?

Si la réponse est oui, c'est que je suis encore soumis.e à mes peurs.

Si je reste en paix face aux larmes ou à la colère de l'autre, c'est que je suis libre, non manipulé.e par mes émotions.

Clôture du stage

Il est important de relire les notes des enseignements du stage rapidement.

Dès aujourd'hui, je peux prendre la décision que je les lirai et que j'en ferai bon usage. Que je les lirai même plusieurs fois, sans traîner et activement, en faisant des annotations sur ce qui me concerne plus spécifiquement.

Je vais être vigilant.e, je pourrais facilement être tenté.e de me dire « je lirai ça plus tard, quand j'aurai le temps » ou « je sais déjà ce qu'il y a dans le document, j'ai tout compris », mais ce ne sont que des croyances erronées, des illusions.

Je suis invité.e à "triturer" le contenu du document pour me l'approprier, jusqu'à être capable de transmettre ce contenu à d'autres personnes, du groupe ou hors-groupe.

Le document pourra aussi m'aider à identifier le rôle d'autres personnes que je fréquente, comme des collègues par exemple. Cela pourra m'aider à ne pas rentrer dans les jeux de rôles avec ces personnes et à me positionner correctement face à elles.

Ce n'est bon ni pour moi-même ni pour l'autre que de rentrer dans ces jeux ou d'enfermer les autres dans leur rôle.

Cela va me permettre également d'économiser beaucoup de temps, d'énergie et d'émotions.

Ainsi, avec l'aide de ce document et de mon accompagnant.e, je vais faire de plus en plus loin la différence entre réagir de façon automatique, souvent d'une façon non-alignée, et agir avec calme et liberté.

La vraie liberté, chacun.e de nous est en train de la conquérir.

Exemple : le timide n'est pas libre, il aimerait vivre plein de choses qu'il n'ose pas s'offrir. Avec le travail de conscience que nous faisons de ce groupe, il va pouvoir s'ouvrir de plus en plus à de belles relations.

Le chemin qu'on fait nous demande des efforts certes, mais c'est de la souffrance constructive et conscientisée, qui sert à aller vers réellement moins de souffrance.

Ce thème pourra continuer à être traité chaque jour avec mon accompagnant.e, mon binôme ou d'autres membres du groupe, et à être exploré dans toutes nos relations.

Maîtriser ce document sera utile dans toutes les interactions dans ma vie.

