

# LA GAZETTE DE CATHERINE



Newsletter éditée par Catherine PETITBOIS  
pour la pratique des mouvements d'énergie favorisant une  
nouvelle écologie de la vie

[www.lesateliersdessenia.fr](http://www.lesateliersdessenia.fr)

[www.relaxmouvements.com](http://www.relaxmouvements.com)



## Comment communier avec l'automne ? (3/7)

Nous entrons dans la troisième semaine automnale, la semaine consacrée à la flamme jaune de la Sagesse éternelle et universelle qui est liée au règne des animaux, aux sens qui nous permettent de percevoir le monde intérieur et extérieur par notre manière de toucher, de goûter, de sentir, de voir et d'entendre par nos émotions.

L'art de vivre essénien ([www.lesateliersdessenia.fr](http://www.lesateliersdessenia.fr)) nous enseigne que la vertu de la Sagesse nous aide à guérir la contre-vertu du sectarisme.

La méditation sur la Sagesse se compose de:

- la lecture des psaumes de l'Archange Mickaël : 143 et 287
- la pratique en mouvement de la troisième règle du Feu



En méditant sur cette vertu, je prends conscience de la rapidité avec laquelle j'enferme les autres dans leurs défauts. Alors que la 3ème règle du Feu m'invite à ne pas nourrir le sombre c'est à dire à laisser les autres vivre leurs expériences sans les juger.

Elle m'invite à contempler la lumière de ma vie intérieure qui nourrit tous mes centres:

- la tête, centre de mes pensées
- Mon coeur, centre de mes sentiments
- Mon ventre, centre de ma volonté

Le feu de la conscience me délivre de toutes mes illusions afin que ma neutralité, mon impersonnalité laisse les autres cheminer à leur rythme.

Ne pas nourrir le sombre mais semble être conscience de la force qui vient vers moi pour que je me concentre sur ce que je ne peux pas changer donc ce qui me rend malheureux si je ne lâche pas prise.

Par exemple, personnellement j'ai compris que je dois lâcher prise quand je vois la date des prochaines vacances scolaires arriver sans aucune nouvelle de mon fils aîné donc accepter que je ne verrai pas mon petit-fils ce mois ci....Je dois l'accepter en transformant la frustration en sérénité pour ne pas nourrir la rancoeur puisque c'est moi qui est créé cette situation par mon inconscience.

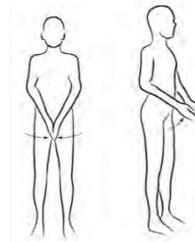
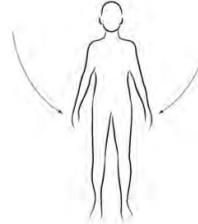
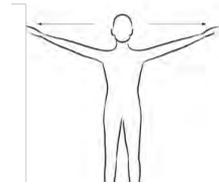
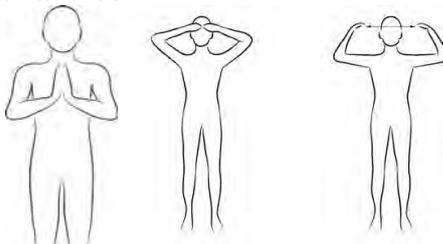
Je prends conscience qu'à l'époque, je n'avais pas les outils pour percevoir les relations à fuir et les relations à cultiver.

La vidéo de cette règle est sur le site « [www.lesateliersdessenia.fr](http://www.lesateliersdessenia.fr) » onglet « nos vidéos »

La phrase mantrique qui nourrit votre geste est :

**« Je ne nourris pas le sombre mais je me nourris de la Lumière divine pure et impersonnelle. »**

Vous commencez par pratiquer le mouvement des salamandres



Elève tes mains devant le centre de Jupiter. Tourne tes mains comme pour attraper un voile avec ton pouce et ton index. Puis écarte tes mains dans le geste magique de déchirer un voile d'obscurité autour de toi et en toi. Descends tes mains le long de ton corps.

Lorsqu'elles sont en bas, imagine la Lumière divine qui descend sur toi comme une colonne-fleuve de vie et qui te traverse.

Elève alors tes mains devant toi avec concentration pour nourrir tous tes organes, tous tes centres dans la Lumière la plus pure.

Parvenu devant le centre de Jupiter, incline légèrement la tête en signe de gratitude, puis laisse tes mains revenir dans la position initiale de la flamme-Dieu en toi.

Les bibles esséniennes sont en vente dans notre cercle d'étude ([catherine.petitbois@yahoo.com](mailto:catherine.petitbois@yahoo.com))

Bonne pratique !

Catherine PETITBOIS

**Je vous accompagne dans la pratique des ces mouvements de relaxation avec différentes formules sur le site**

[www.relaxmouvements.com](http://www.relaxmouvements.com)



**Catherine Petitbois**