

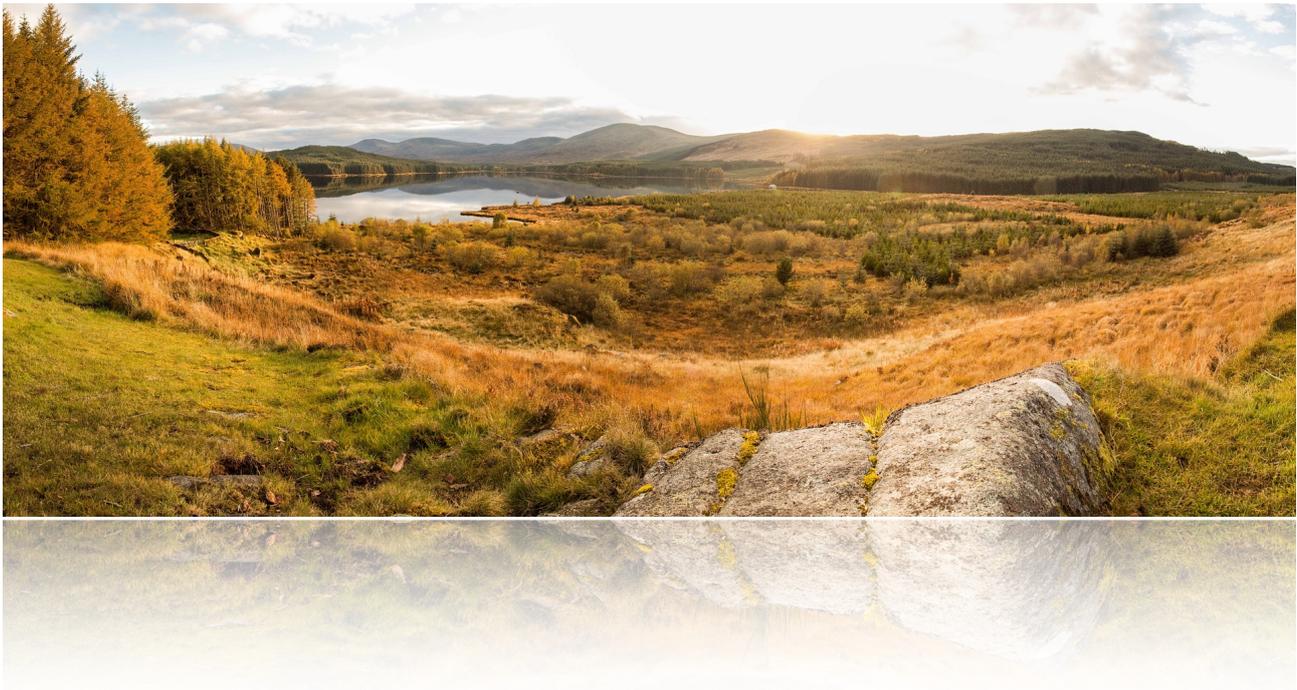
LA GAZETTE DE CATHERINE



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

www.lesateliersdessenia.fr

www.relaxmouvements.com



Comment communier avec l'automne ? (5/7)

Nous entrons dans la cinquième semaine automnale, la semaine consacrée à la flamme bleu ciel de la Paix éternelle et universelle qui est liée au règne des Anges c'est à dire des états intérieurs avec lequel nous nous entraînons à communier le plus souvent possible.

L'art de vivre essénien nous enseigne que la vertu de la Paix nous aide à guérir la contre-vertu de la discorde.

La méditation sur la Paix se compose de :

- la lecture des psaumes de l'Archange Mickaël : 208
- la pratique en mouvement de la cinquième règle du Feu

En méditant sur cette vertu, je comprends que la Paix apporte un état d'être particulier au corps physique.



Ayant été élevée par des parents dépressifs, mon corps a pris l'habitude d'être tendu en permanence et je dois vraiment faire un effort sur moi-même pour ne pas nourrir cette crispation permanente. Je suis consciente d'avoir choisi mes parents pour transformer cet héritage en paix.

Je pratique la cinquième règle du Feu :

**« Devant la flamme de mon être, je m'éveille.
Un avec elle, je veux vivre et grandir. »**

Agir, c'est placer le corps dans une immobilité proche du sommeil pendant au moins vingt minutes tous les jours. C'est la base de la méditation pour que, de cet état méditatif, naisse une énergie subtile qui ne vient pas du corps.

Cette énergie subtile permet à notre âme de nous parler.

Je me suis aperçue que dès que je replonge dans le rythme de mon activité quotidienne, cette énergie subtile se dissout et je n'entends plus ce que mon âme aimerait me dire...et pourtant ce qu'elle pourrait me dire donnerait un sens profond à tout ce que je vis d'où l'importance primordiale de ne pas laisser le monde extérieur troubler notre paix intérieure.

Pendant toute ma carrière d'institutrice, j'ai tenté vainement de trouver une manière de respirer qui me permette de me détacher de mon corps physique pour ne pas être dans un état d'épuisement complet à la fin de la journée. Et à chaque fin de journée, je constatais mon épuisement physique et nerveux jusqu'au jour où j'ai basculé dans un burn-out faute d'avoir trouvé des outils efficaces.

Pratiquer ce mouvement méditatif nous permet de cultiver un état particulier qui est plus vaste que notre corps physique. Cet état particulier invite la vibration plus subtile de notre âme à nous toucher. Elle nous donne la force d'orienter nos pensées, nos sentiments vers une intelligence supérieure. Nous apprenons ainsi à accepter l'intelligence inconnue des mystères de l'Esprit.

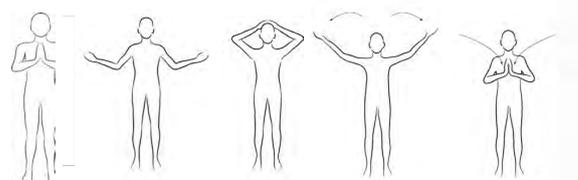
L'ange de la Paix nous invite à entrer dans la grandeur et l'immensité de son monde qui est sans frontière.

La vidéo de cette règle est sur le site « www.lesateliersdessaena.fr » onglet « nos vidéos »

La phrase mantrique qui nourrit votre geste est :

**« Devant la flamme de mon être,
je m'éveille.
Un avec elle, je veux vivre et grandir. »**

Vous commencez par pratiquer le mouvement des salamandres pour appeler en vous le feu de la conscience.



Laisse tes mains s'ouvrir devant ton cœur avec douceur, légèreté et précision.

Forme une bulle devant toi. Les doigts se touchent à la hauteur de la tête devant toi, les paumes vers le sol.

Les mains s'ouvrent vers les mondes supérieurs, puis elles redescendent dans la posture de la Flamme-Dieu. Il te faut sentir la présence et la chaleur de l'Être-Dieu dans la flamme et voulant entrer dans les mondes en toi et autour de toi.

Vous finissez par le mouvement des esprits du Feu, les salamandres.

Les bibles esséniennes sont en vente dans notre cercle d'étude. Vous pouvez m'écrire à catherine.petitbois@yahoo.com

Bonne pratique!

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

www.relaxmouvements.com

LinkedIn

Catherine Petitbois