

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

<https://www.youtube.com/@catherinepetitbois7800>



Communier avec l'été.

Dans l'art de vivre essénien, le solstice d'été nous permet de communier avec les énergies de la récolte. Nos méditations peuvent nous faire découvrir que c'est le moment de récolter dans notre vie intérieure tout ce que nous avons semé consciemment ou inconsciemment pendant le travail intérieur proposé lors des saisons précédentes : (cf gazette d'août dernier http://www.lesateliersdessenia.fr/wa_files//la%20gazette%20de%20catherine%207%2020220813.pdf)

Toutes ces méditations se posent sur notre terre intérieure, c'est à dire la terre intérieure de nos projets, de nos désirs, de notre niveau de conscience vis à vis de notre propre corps physique. Suis-je mon propre corps physique ou n'est-il qu'un véhicule, qu'un moyen de communier avec des énergies plus subtiles ?

catherine.petitbois@yahoo.com



Pour percevoir notre terre intérieure, il faudrait peut-être commencer par percevoir la terre qui nous porte ? C'est la première étape de tout travail méditatif : savoir poser son corps sur le sol, sur la terre qui nous soutient. Poser le poids de son corps sur le sol nous permet de lui confier tout ce qui nous crispe et de pouvoir entrer dans la sérénité.

La 2ème étape de notre méditation est de percevoir que bouger le corps physique implique d'appeler des forces qui s'opposent à certains projets, préférant que l'on perde son énergie dans des choses abstraites.

Ainsi on comprend l'importance de méditer sur nos habitudes de vie afin de déterminer celles qui volent notre énergie : est-ce Netflix ? Les réseaux sociaux ? Se coucher tard = se lever tard ? Pourquoi suis-je toujours en retard ? Pourquoi n'ai-je point l'argent nécessaire à mes projets ? Ou encore pourquoi mon corps physique est-il malade ?

- Mise en pratique -

Cliquez sur les vidéos

L'observation de soi est une aptitude fondamentale pour vivre en conscience et pour harmoniser certains états d'âme, certaines humeurs qui traduisent la vibration de base de la personne qui les nourrit. La méditation et les



pratiques des 8 règles de la Terre, de l'été nous aident à percevoir les états d'âme passagers de l'état d'âme de fond qui colore toute la journée.

Chaque état d'âme nous apprend quelque chose sur les forces qui vivent en nous et qui sont le résultat de nos pensées passées. La méditation en mouvement nous permet de les harmoniser pour que chaque expérience aie un sens au sein de l'ordre cosmique éternel.

catherine.petitbois@yahoo.com



Les méditations en mouvements permettent au corps de servir d'intermédiaire entre le monde extérieur et notre monde intérieur à partir du moment où nous le consacrons à l'intemporel en nous : notre âme.

Notre relation avec notre âme : qu'en est-elle ?

Notre âme existait avant nous et existera après la mort de notre corps physique !

N'atrophie pas ton âme pour vivre aux yeux des autres et ainsi favoriser les apparences.

Qu'est ce qui apparait quand je me montre ? Le visible ou l'invisible ? Mon corps ou bien mes pensées, mes sentiments, mes désirs ?

Ma vie intérieure fait circuler l'énergie dans tous les mondes grâce à la méditation en mouvement. Elle nourrit des êtres, des pensées. Ces dernières me rendent-elles heureux ou malheureux ?

Rester immobile pendant la méditation permet de voir les êtres de l'impatience s'agiter en nous alors que c'est par l'immobilité totale du corps physique que nous pouvons entrer dans ce que les esséniens appellent le « monde de l'eau » qui est celui des sympathies et des antipathies.

Le cercle d'étude essénien de Saintes vous souhaite un bon été : bonne pratique !

Bonne méditation !

