

LA GAZETTE DES ATELIERS D'ESSENIA



Newsletter éditée par l'Association Les Ateliers d'Essénia
pour la pratique des mouvements esséniens
favorisant une nouvelle écologie intérieure.

www.lesateliersdessenia.fr



Comment communier avec l'automne ?

L'art de vivre essénien nous apprend que chaque saison nous propose un travail intérieur car une saison est un ensemble de lois divines, de lois énergétiques universelles et éternelles.

L'automne nous apprend à savoir discerner en nous ce qui est sacré pour nous de ce qui ne l'est pas, c'est-à-dire ce que l'on peut partager avec l'autre ou pas (notre vie intérieure).

Chaque saison nous propose des mouvements méditatifs pour accompagner le travail intérieur.

J'ai pris conscience que pour communier plus profondément avec le mouvement méditatif qui s'appelle la 1ère règle de l'automne, il faut que le cœur subtil soit ouvert et qu'il rayonne.

Ce mouvement s'accompagne d'une phrase mantrique «émerveillement devant la beauté des mondes invisibles ». Malheureusement, notre société brise en nous notre capacité à nous émerveiller.

Cet émerveillement peut renaître progressivement par la
lesateliersdessenia.saintes@gmail.com



pratique de douze mouvements méditatifs nommés « Les pétales de la Rose du Coeur ».

Ouvrir son coeur veut dire ne pas laisser la philosophie du monde des hommes briser notre capacité à nous éveiller devant la beauté d'un coucher de soleil par exemple ou la beauté d'une fleur.

L'ouverture du Coeur nous aide également à savoir donner et à savoir recevoir. Accueillir des vibrations subtiles demande d'être authentique, honnête envers soi même. Un coeur fermé ne pourra pas ressentir le bien être qui s'installe quand nous communions avec le mouvement méditatif.

Je vois autour de moi des personnes attaquées par des angoisses multiples.

Méditer en mouvement permet de ne pas laisser rentrer en soi ces angoisses. Dans la Tradition essénienne les angoisses sont des êtres qui n'ont pas de corps physique et qui se nourrissent de la peur des êtres humains inconscients.



La vibration engendrée par le mouvement méditatif empêchera ces êtres de s'approcher de la personne qui le pratique.

Savoir donner et savoir recevoir demande une vie intérieure riche au service de ce qui est plus grand que nous, de notre Âme par exemple.

Nous enrichissons notre vie intérieure en prenant conscience que nous ne devons pas juger autrui car chacun a son propre chemin et il doit rester libre. Chaque expérience est un messenger pour que nous comprenions quelque chose. Par exemple, quand mes fils ne me donnent pas de nouvelles aussi souvent que j'en aurai besoin, je médite sur le fait que quand ils sont entrés dans ma vie il y a une trentaine d'années, je n'avais pas la conscience des égrégories.

Les égrégories sont un ensemble de pensées collectives souvent héréditaires. Dans mes deux lignées, les femmes font souvent des enfants avec des hommes qu'elles devraient fuir dès la première rencontre. A l'époque, je n'avais pas le niveau de conscience pour me rendre compte que je faisais comme mes ancêtres.

J'ai donc fait des enfants avec des hommes qui n'avaient aucun point commun avec moi donc mes enfants ont peu de points communs avec moi.

Méditer sur cela en mouvement m'aide à me détacher du besoin d'avoir de leurs nouvelles et me ramène vers ma vie intérieure.

Comme les arbres perdent leurs feuilles, je perds l'habitude de me nourrir par la présence de personnes extérieures à moi même.

Pratiquer les mouvements méditatifs des pétales de la rose du Coeur nous apprend à éveiller les 12 forces (états intérieurs universels et éternels)

qui dorment dans notre coeur : la Vérité, l'Amour, la Sagesse, l'Ouverture, le Caché, la Communion, l'Equilibre, l'Individualité, la Justice, l'Universalité, la Paix et la Pureté.

La pratique quotidienne va éveiller ces forces endormies. Elles vont pouvoir aiguïser notre intuition au sein de notre vie quotidienne afin

d'entrer dans la conscience que c'est la vie intérieure qui est la source de ce que nous vivons à l'extérieur de nous même...

Ces mouvements méditatifs sont vivants c'est à dire qu'il respecte notre demande. Si nous les pratiquons, ils nous proposeront une multitude de découvertes intérieures.

Si nous ne les pratiquons pas, ils nous laisseront vivre sans rien nous proposer.

Bonne pratique!

Catherine PETITBOIS

**Je vous accompagne dans la pratique des
ces mouvements de relaxation au 13 rue
Saint Maurice 17100 Saintes**

**Voir notre programme sur notre site
www.lesateliersdessenia.fr**