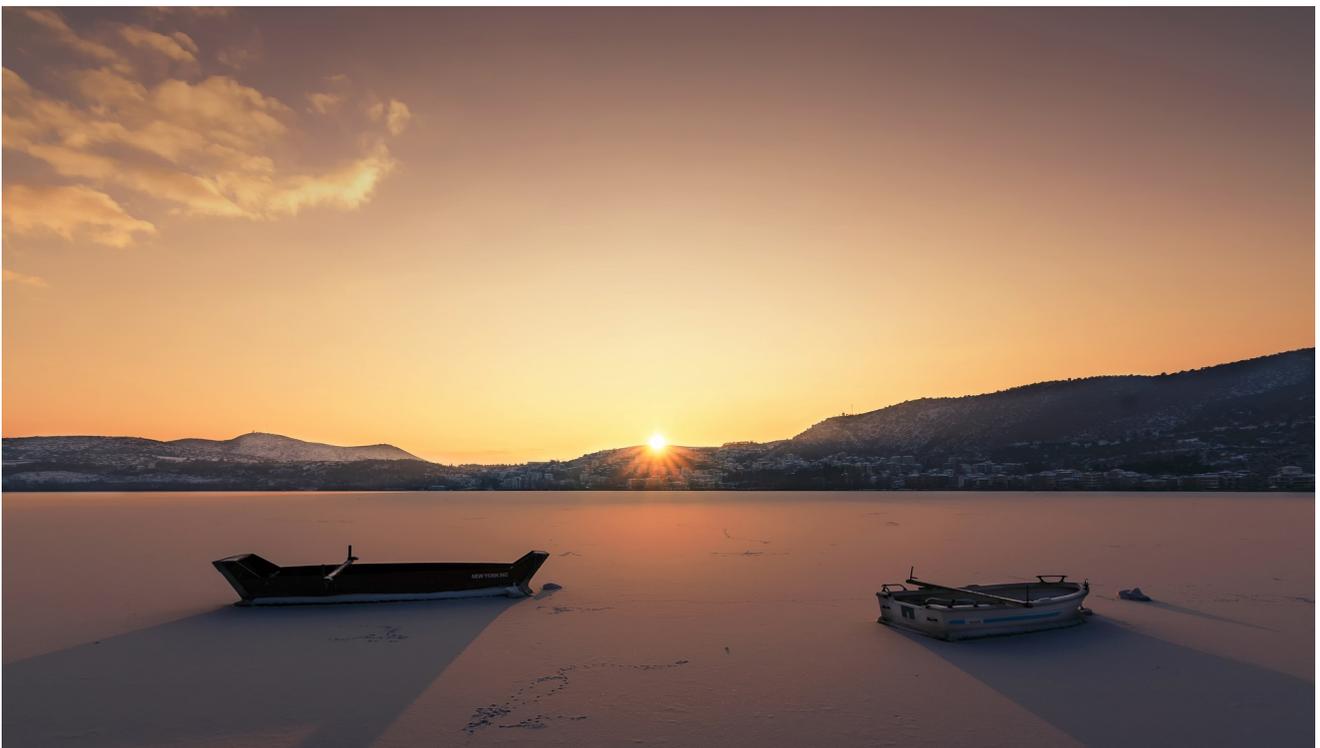


# LA GAZETTE DES ATELIERS D'ESSENIA



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

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



## L'hiver nous invite...

L'hiver nous invite à entrer dans notre intériorité pour nous recentrer sur notre lien avec notre âme.

Quel lien tissons-nous jour après jour avec elle ?

L'Archange Gabriel nous dit que porter un masque est se condamner à rester à la surface de soi-même, loin de son âme immortelle.

Comment être soi-même sans discipline quotidienne ?

L'hiver nous propose 22 mouvements méditatifs nommés

[lesateliersdessenia.saintes@gmail.com](mailto:lesateliersdessenia.saintes@gmail.com)



arcana pour construire cette discipline quotidienne.

Pour commencer, le 1er arcana nous propose de nous demander comment ne pas tuer la vie dans nos pensées ?

Le rythme robotique imposé par la société de consommation nous anesthésie.

Comment ne pas tuer la vie dans nos sentiments ?

Le faux bien défait le lien avec les autres.

Exemple : je crois soutenir un être en donnant de l'argent à une oeuvre caritative or elle va le détourner de son but premier pour le gaspiller....

Venir pratiquer les arcana de l'hiver certains vendredis après-midi de 15h à 17h permet d'apprendre à se concentrer sur son centre intérieur afin de repérer les voleurs de concentration.

La concentration est la base de la pureté dans l'art de vivre essénien.

La pureté est la capacité de repérer en soi ce qui nous appartient de ce qui ne nous appartient pas et que nous rendrons le jour de notre mort. Elle nous permet de capter la subtilité de la vie derrière les apparences.

Le 5ème arcana nous invite à réfléchir sur comment ne pas chercher à acquérir ce qui ne nous appartient pas ?

Est-ce par exemple en ayant conscience que notre corps ne nous appartient pas et que nous devons le rendre à la Terre qui nous porte quand nous mourrons.

Le 6ème arcana nous pousse à ne pas regarder ce que nous ne devons pas regarder si nous ne savons pas le conduire vers la Sagesse universelle et éternelle. Ne pas juger ce que nous ne comprenons pas car nous avons oublié l'enchaînement des causes et des conséquences qui expliquent la situation actuelle. Me concentrer sur une chose la fait entrer en moi et le monde qui l'anime va chercher à influencer mes pensées. C'est sur ce mécanisme que repose la publicité du monde de la consommation.

Le 7ème arcana nous encourage à ne pas porter de cadavre à notre bouche. Cela implique de ne pas manger un être qui a des yeux car les yeux représentent la conscience. Ce qui a pour conséquence de ne pas détourner un être du projet qu'il a à accomplir.

Pour continuer le travail intérieur, retrouvons nous au 13 rue Saint Maurice à Saintes (17100) certains vendredis de 15 à 17h ([voir programme](#)).

Inscription obligatoire au 068132611

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

