

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 ? (4/7)

Nous entrons dans la quatrième semaine automnale, la semaine consacrée à la flamme verte de la Vie éternelle et universelle qui est liée au règne des hommes, à la conscience d'être un intermédiaire entre les règnes qui sont avant nous (minéraux, végétaux et animaux) et ceux qui sont après nous : les Anges (état intérieur éternel et universel), les Archanges (lois divines) et les Dieux (principes cosmiques).

L'art de vivre essénien (www.lesateliersdessenia.fr) nous enseigne que la vertu de la Vie nous aide à guérir la contre-vertu de la fermeture d'esprit.

La méditation sur la Vie se compose de :

- la lecture des psaumes de l'Archange Mickaël : 131
- la pratique en mouvement de la quatrième règle du Feu

« Je m'analyse moi même, je travaille sur mon royaume »



catherine.petitbois@yahoo.com

En méditant sur cette vertu, je prends conscience du piège qui consiste à attendre de l'autre qu'il remplisse le vide intérieur. Je m'analyse moi même pour être conscience des situations que j'ai créé par inconscience :

- je me tais face à un comportement déplacé alors que je devrais placer une limite.
- je n'ose pas concrétiser un projet
- fuir le face à face avec moi-même

Je travaille sur le royaume de mes cellules c'est à dire que je leur parle puisque dans l'art de vivre essénien une divinité (un principe cosmique) vit dans chacun de mes organes.

La méditation essénienne nous apprend à penser à un organe pour y envoyer notre conscience.

Ai-je conscience de mon foie ?

Ai-je conscience de mes poumons ?

Ai-je conscience de mon coeur ? Si ce centre vous intéresse particulièrement, vous pouvez regarder les vidéos sur les 12 pétales de la rose du Coeur sur notre site www.lesateliersdessenia.fr

Ai-je conscience de mon cerveau ?

Ai-je conscience de mon squelette ?

Pratiquer cette 4ème règle du Feu me permet de commencer à prendre conscience que je ne suis pas mon corps physique. Il ne m'appartient pas. Je le rendrai à la terre quand je traverserai le voile de la mort.

Je travaille également la conscience que je peux vivre autour de mon corps pour avoir accès à la notion d'immortalité. Mon âme est la partie immortelle de mon être qui existait avant moi et qui existera après moi. Je dois entrer dans la conscience qu'il y a un être mortel en moi et un être immortel.

L'être mortel s'arrêtera de vivre après la mort de mon corps physique.

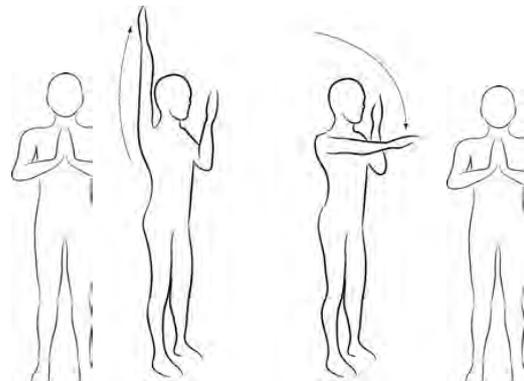
L'être immortel continuera à vivre dans le corps d'immortalité que je me serai construit par mon travail sur moi même.

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

La phrase mantique qui nourrit votre geste est :

«Je m'analyse moi même, je travaille sur mon royaume.»

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



Laisse la main gauche devant le centre pendant que tu élèves la droite dans la verticalité. Laisse descendre la droite devant toi, à l'horizontalité, et ferme le point.

Vous finissez par le mouvement des esprits du Feu, les salamandres. Je vous conseille de pratiquer ce mouvement jusqu'à la connaître par coeur. Après cette étape légèrement scolaire, vous pouvez le pratiquer en communiquant davantage avec le travail intérieur proposé par ce mouvement méditatif.

Les bibles esséniennes sont en vente dans notre cercle d'étude Les Ateliers d'Essénia . (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



Catherine Petitbois