

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 ?

Depuis le 23 septembre 2022 nous sommes entrés dans la saison de l'automne.

Les signes extérieurs de l'automne (vent, pluie, froid, arbres perdant leurs feuilles jaunes, oranges ou rouges) nous renvoie à notre automne intérieur car notre vie intérieure a également quatre saisons.

L'art de vivre essénien (www.lesateliersdessenia.fr) nous enseigne depuis la nuit des temps que le travail intérieur proposé par les énergies de l'automne est constitué par sept méditations sur les sept flammes de la ménora, pendant sept semaines, axées sur la notion de feu intérieur, feu de la conscience, feu de la dévotion envers le Sacré.

Dans ce numéro nous allons nous focaliser sur le premier travail intérieur à travers une méditation sur la vertu de la maîtrise (1ère flamme de la ménora, la flamme des minéraux, la flamme rouge) pour déterminer en nous ce qui est sacré de ce qui ne l'est pas :

- Est-ce que je maîtrise mes pensées ? Qu'est ce qui



catherine.petitbois@yahoo.com

me permet de repérer les pensées qui veulent me conduire vers la passivité qui conduit vers le conflit ? Par exemple, suis-je passif face à ce que les réseaux sociaux me racontent ? Ou est-ce que je réussis à conserver mon propre libre-arbitre ?

- Est ce que je maîtrise mes sentiments ? Suis-je passif envers ce que je ressens quand je regarde un film, une publicité, une vidéo sur You tube ?
- Est ce que je maîtrise mes désirs ? Suis-je passif envers ce que je désire ? Est ce que la publicité guide mes choix ?

Travailler avec une vertu nécessite de repérer la contre-vertu correspondante.

La contre-vertu de la maîtrise dans l'art de vivre essénien est la passivité.

Pour guider votre méditation, je vous propose de pratiquer en mouvement la première règle du feu intérieur de l'automne.

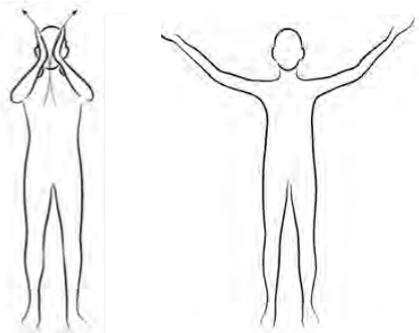
La phrase mantrique qui nourrit votre geste est :

« Emerveillement devant la beauté
des mondes supérieurs ! »

Vous commencez par joindre vos mains devant votre cœur pour appeler en vous le feu de la conscience.



Puis vos mains montent vers le ciel comme si vos bras formaient une coupe. Elles restent jointes jusqu'à votre nez.

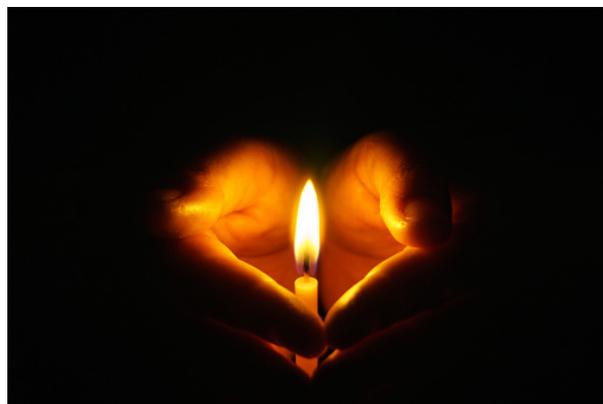


La vidéo de ce mouvement est sur le site « www.lesateliersdessenia.fr » onglet « nos vidéos ». Elle s'appelle : "Présentation des mouvements du Feu de l'Archange Michaël" par Gérard PETITBOIS

Vous pouvez également nourrir votre méditation sur la vertu de la maîtrise par la lecture du psaume de l'archange Mickaël numéro 189 « La constance permet de maîtriser l'esprit et la pensée ».

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