

ATELIERS SUR LES LECONS DE VIE DE LA PROPHETIE DES ANDES

ATELIER N° V

(2h.30 mn.)

Objectifs :

Continuer à discuter des impressions de chacun sur votre bilan personnel ; partager avec les autres ce qui s'est passé au cours de votre journée aventureuse ; observer quels sont les problèmes ou les informations que cela a mis en lumière.

MEDITATION INITIALE

Avec ou sans musique, commencez un exercice de méditation pour la relaxation et l'accroissement de l'énergie de tous les participants.

MEDITATION POUR MIEUX VOUS CONCENTRER

Respirez profondément deux ou trois fois, laissez l'air pénétrer dans votre corps pour le ramollir et le détendre. Inspirez doucement et retenez votre respiration pendant quelques secondes, et ensuite expirez.

Visualisez tout votre corps en percevant quels sont les membres qui sont tendus et quels sont ceux qui sont mous et détendus.

Commencez par les pieds, remontez mentalement le long de vos jambes puis votre torse, en relâchant au passage les parties tendues. Pour cela, respirez doucement en direction de ces parties.

Faites la même chose avec les mains, puis les avant-bras et les bras, enfin les épaules, le cou et la tête.

Soyez attentif aux impressions qui affleurent dans votre esprit et s'expriment sur votre visage, et relaxez doucement ces muscles.

A présent, descendez le long de votre dos et de votre colonne vertébrale, en observant comment vous vous sentez. Surveillez chaque zone de votre corps. Aspirez lentement et profondément pour permettre à l'air de pénétrer dans votre organisme, de le détendre et de chasser toute tension que vous puissiez éprouver.

Visualisez maintenant une belle lumière blanche au-dessus de votre tête. Sentez cette lumière qui commence à envelopper votre corps. Laissez votre corps se remplir de cette lumière et utilisez là pour nourrir vos organes et vos tissus. Votre corps agit comme une éponge et absorbe toute la lumière possible. Chaque cellule de votre corps est baignée par la lumière. Vous êtes en train de devenir un être resplendissant de lumière. Respirez profondément. Sentez la paix et l'amour tandis que votre corps se détend complètement.

Exercice 1 :

Raconter votre aventure : Durée : 2 heures.

Objectif :

Chacun aura la possibilité de parler de la façon dont s'est déroulée sa journée aventureuse. Ce partage d'expériences a pour but de donner et de recevoir des idées à propos de ce qui s'est passé pendant votre aventure, et de savoir si cela vous a aidé à éclairer une question que vous vous posez en ce moment.

Conseils :

Si votre groupe compte quinze personnes ou moins, vous pouvez rester tous ensemble. Commencez à demander à l'un des participants d'expliquer comment il a choisi le partenaire de son aventure la semaine précédente, comment ils ont décidé de l'endroit où ils voulaient se rendre et quelles étaient les raisons de leur choix. Une fois que le premier partenaire a terminé son récit, le second pourra également commenter cette expérience de son propre point de vue.

Pour rechercher le sens de tous les évènements de cette journée, discutez-en tout en gardant à l'esprit les questions suivantes :

- a) Comment avez vous choisi votre partenaire ?
- b) Etiez vous enthousiaste pour faire cet exercice ?
- c) Vos attentes ont-elles influencé le déroulement de cette journée ? a-t-elle répondu à vos attentes ?
- d) Quelles similitudes voyez vous entre vos préoccupations actuelles et les évènements qui se sont déroulés ou les sentiments que vous avez éprouvés durant cette aventure ?
- e) Quels ont été les résultats positifs de cette journée ?
- f) Qu'avez vous appris ?
- g) Un membre du groupe a-t-il eu une intuition quelconque pendant que vous racontiez cette journée ?

Dans un groupe, Ellen a commenté son expérience en ces termes :

« Et bien quand j'ai entendu le mot aventure, j'ai pensé à du parachutisme en chute libre ou à une ballade en montgolfière. Mais lorsque Robert m'a demandé de l'accompagner pour cette journée d'aventure, il m'a suggéré de suivre un chemin de randonnée que je parcours trois fois par semaine. L'idée ne m'a pas du tout emballée, mais j'ai accepté d'y aller. Je savais que je partais avec une attitude négative.

« Nous devons d'abord déjeuner ensemble. Quand je suis arrivée au café où nous avons rendez-vous, j'ai vu une Rolls-Royce sur le parking et je me suis dit : « Comme ce serait chouette de faire un tour dans cette voiture ! » Bon, vous avez deviné. C'était sa voiture. La journée s'est révélée très différente de ce à quoi je m'attendais, et j'ai trouvé vraiment intéressant de l'entendre me raconter sa vie. »

Ellen a expliqué à son groupe d'étude qu'avant sa journée d'aventure elle se demandait : « Que puis-je faire pour consolider ma relation avec mon nouvel ami ? » Coïncidence, ce nouveau compagnon s'appelait aussi Robert et avait des centres d'intérêt très semblables à ceux de son partenaire d'aventure. C'est seulement quelques jours plus tard qu'elle s'est rendue compte combien elle avait appris au cours de la journée avec son camarade de stage. Elle a commencé à comprendre que son attitude négative ce jour là reflétait un état d'esprit négatif familial qui s'appliquait aussi à sa nouvelle relation. Elle avait reçu des réponses et en plus elle avait eu la chance de faire une expérience d'interaction platonique !

Denise, une autre étudiante, a raconté à son groupe qu'elle avait rencontré, la semaine précédente, un ami avec lequel elle entretenait une relation extrêmement difficile. Ils s'étaient disputés, les choses allaient de mal en pis, les accusations mutuelles pleuvaient. Alors qu'elle se rendait à un vernissage, toutes sortes de contretemps l'avaient empêchée d'arriver à l'heure, ce qui avait encore plus irrité son ami. L'un de ces contretemps, mentionna-t-elle en passant, avait été la rencontre d'un convoi funéraire, qu'elle avait du laisser passer.

L'un des participants demanda à Denise de réfléchir à la signification de cet événement. Ne s'agissait-il pas de symbole significatif, puisque Denise elle même, la semaine précédente, avait été frappée par le nombre de « pertes » qu'elle avait décelées dans son bilan personnel ? La mort, avait-elle dit, semblait représenter un important moyen de transformation – quelque chose devait mourir ou changer avant qu'une nouvelle vie puisse commencer. Soudainement la métaphore suggérée par les funérailles fit penser à Denise que quelque chose mourait dans sa vie et devait être enterré ou transformé. Cette prise de conscience lui permit d'identifier les schémas des mécanismes de domination qu'elle avait avec son ami (et qui avaient commencé avec sa mère), et elle décida de mettre un terme à sa relation avec son ami au caractère difficile.

FIN DE L'ATELIER

Traitez les demandes d'aide et de soutien. Emettez de l'énergie positive pour chaque participant.

Etude complémentaire : Vous désirez peut-être relire la prophétie des Andes afin de vérifier si votre compréhension des révélations a changé depuis votre première lecture.

Pour la prochaine session

- Demandez à un ou deux volontaires d'apporter un objet symbolisant la beauté – un bouquet de fleurs, une petite plante, une coupe, un fruit ou tout autre objet particulièrement attrayant.
- Apportez des oranges et des serviettes pour chaque membre.
- Lire les 6 feuilles des « préliminaires » pour les ateliers suivants concernant la troisième révélation.