

# ATELIERS SUR LES LECONS DE VIE DE LA PROPHETIE DES ANDES

## TROISIEME REVELATION : Une question d'énergie

### ATELIER N° VI

( 2h.30 mn. )

#### **Objectif :**

Voir comment les autres comprennent la troisième révélation et travailler avec l'énergie.

#### **Préparation :**

Que l'un des participants apporte un bel objet – un bouquet de fleurs, une petite plante, une coupe de fruits ou tout autre élément naturel particulièrement plaisant.

### INTRODUCTION

Accordez quelques minutes aux participants pour qu'ils fassent part des intuitions, des coïncidences ou des réflexions inachevées qu'ils ont eues depuis la semaine précédente. Faites en sorte que l'énergie se concentre sur certains aspects précis des trois premières révélations.

## Exercice 1 :

### **Discussion de la troisième révélation**

#### **Objectif :**

Découvrir comment chacun de nous comprend cette révélation et être à l'écoute des autres stagiaires.

**Durée : 30 mn.**

**Conseils :** Quelqu'un lira à haute voix le résumé de la troisième révélation, au début de la page 1 des feuilles « préliminaires » puis toute la page, ainsi que les trois premières lignes de la page 2, jusqu'à « *la conscience cellulaire* » puis discussion sur quelques-unes des sujets suivants :

- Quelles impressions ont ressenti les participants quand ils ont lu le chapitre 3 de *La Prophétie des Andes* ?
- Combien d'entre eux demeurent sceptiques ? Pourquoi ? Combien ont facilement accepté ce chapitre ? Pourquoi ?
- Quelqu'un a-t-il réussi à voir l'énergie ? Comment y est-t-il parvenu ?
- Les participants voyaient-ils ces champs d'énergie quand ils étaient enfants ?
- De quelle manière les membres du groupe élèvent-ils leur énergie chez eux et au travail ?
- Combien d'entre eux se promènent-ils dans la nature ?
- Quels livres et quelles sources d'information peuvent-ils se conseiller mutuellement, qui traitent de la nature de l'énergie et de la manière de l'utiliser ?

Quand la discussion semble achevée, vous pouvez passer à l'exercice suivant.

Note : L'exercice de sensibilisation qui suit peut être rendu plus efficace avec un fond musical évocateur ou un enregistrement de bruits naturels (murmure d'un ruisseau, chants d'oiseaux, bruits de l'océan).

## Exercice 2 :

### Apprendre à apprécier la beauté

#### Objectifs :

- a) apprendre à être attentif à ce qui se trouve devant nous ;
- b) se relier à la beauté et élever notre conscience à un niveau supérieur, ce qui améliore notre connexion à l'énergie spirituelle ;
- c) renforcer notre capacité à voir l'énergie ;
- d) remarquer la manière dont nous projetons des qualités qui nous sont propres dans des objets extérieurs.

**Durée :** approximativement 5 à 10 mn. Pour la réflexion, 10 minutes pour écrire son journal et 20 minutes pour échanger ses expériences.

#### Déroulement :

**Première étape :** Disposez au centre du groupe l'un des beaux objets qui ont été apportés à la réunion, pour que chacun puisse bien le voir.

**Deuxième étape :** Commencez par la brève méditation dont les principales étapes sont rappelées ci-dessous pour la relaxation, afin de rendre l'énergie du groupe homogène.

Respiration contrôlée puis visualisation des parties du corps tendues ou non.  
Des pieds au torse, ensuite des mains à la tête. Descente le long de la colonne vertébrale.  
Relâchement de toutes les tensions.  
Visualisation d'une lumière au dessus de la tête et qui enveloppe notre corps.  
On absorbe cette lumière, on devient cette lumière.  
Nous sommes des êtres resplendissants de lumière.

**Troisième étape :** Après la relaxation, amenez peu à peu votre attention sur l'objet que vous avez choisi d'apprécier.

**Quatrième étape :** Prenez conscience de l'élégance de sa forme, de l'intensité de sa couleur, de la lumière sur sa surface et de la présence spécifique de l'objet. Qu'est ce qui le rend unique ?

**Cinquième étape :** Absorberez l'essence de cet objet, ainsi que ses meilleures qualités, comme si vous pouviez vous en nourrir vous même.

**Sixième étape :** Observez-en les moindres détails et analysez la manière dont chacun d'eux contribue à l'ensemble. Puis considérez l'objet tout entier et sentez sa splendeur, même s'il est petit et délicat. En pratique, il faut aller du détail à l'ensemble. Ensuite, essayez de voir l'objet comme s'il était immense, au point de remplir la pièce devant vous. Puis ramenez le à sa taille normale.

**Septième étape :** Cessez d'ajuster votre vision et essayez de voir une lueur autour de l'objet. Pouvez-vous percevoir quelque chose qui en émane ?

**Huitième étape :** Demandez-vous enfin : « Dans quelle mesure suis-je semblable à cet objet ? »

**Neuvième étape :** Après quelques minutes d'observation, laissez votre énergie vous dire quand c'est terminé. Prenez un moment pour noter les choses les plus importantes que vous avez remarqué à propos de cet objet. Ecrivez également votre réponse à la question : « Dans quelle mesure suis-je semblable à cet objet, »

**Dixième étape :** Chaque membre du groupe doit avoir l'occasion de faire part de ses observations, de ses sensations et de ce qu'il a écrit à propos de l'objet. Les aspects de la beauté de l'objet remarqués par chaque stagiaire reflètent les qualités qu'il ou elle possède déjà.

## Exercice 3 :

### Réflexion sur la nourriture

#### Objectifs :

Devenir conscient que les aliments peuvent apporter davantage que des éléments nutritifs ; apprendre à ralentir les expériences courantes de la vie pour comprendre ce qu'elles pourraient vous apporter.

**Durée :** environ 5 minutes pour manger et 10 mn. Pour faire part de son expérience

#### Conseils :

**Première étape :** Donnez une orange et une serviette de table à chacun.

**Deuxième étape :** Mangez votre orange et soyez attentif à son parfum, sa consistance, son goût, son énergie, et les bruits qui accompagnent sa mastication. Remplissez-vous de l'énergie de ce fruit.

**Troisième étape :** Faites part de ce que cette expérience vous a appris.

## Exercice 4 :

### Appréciation mutuelle

#### Objectif :

S'entraîner à voir la beauté et l'énergie d'une autre personne.

**Durée :** environ 10 minutes.

#### Conseils :

Vous pouvez mettre de la musique douce pour cette séance et atténuer légèrement la lumière. Les participants seront assis face à face, deux par deux, de façon que l'un des deux au-moins se détache sur un fond sombre. Demeurez silencieux pendant la séance. Après 7 ou 8 minutes, quelqu'un doit donner un signal, pour que les participants aient le temps de se désengager en douceur de l'exercice.

**Première étape :** Commencez à vous concentrer sur le caractère unique de l'autre personne. Appréciez son être. Observez sa beauté.

**Deuxième étape :** Imaginez que vous envoyez de l'énergie lumineuse vers cette personne, et que vous la plongez dans un chaud halo d'énergie rayonnante.

**Troisième étape :** Concentrez-vous sur les qualités uniques de cette personne et continuez à la voir comme un être beau et rayonnant.

**Quatrième étape :** Après 7 ou 8 minutes, quittez doucement l'autre personne et remerciez-vous mutuellement.

**Cinquième étape :** Demandez aux participants de décrire ce qui s'est passé durant la séance.

## CLOTURE

Répondre aux demandes de soutien. Envoyer de l'énergie à chacun

**Etude ultérieure :** Les participants qui le souhaitent peuvent pratiquer les exercices individuels afin de s'entraîner à voir l'énergie dans les plantes ou chez les humains

### COMMENT UTILISER LA TROISIEME REVELATION ET AUGMENTER SES BIENFAITS

- Passez un certain temps dans la nature cette semaine.
- Entraînez-vous à vous concentrer sur un arbre ou sur une plante au moins une fois dans la semaine et imaginez un halo de lumière tout autour.
- Essayez d'embellir votre environnement, même à une petite échelle.
- Notez vos changements d'énergie chaque jour et entraînez-vous à rassembler consciemment de l'énergie au moins une fois.
- Entraînez-vous à voir la beauté chez vos amis, vos collègues et dans votre famille.