

**ATELIER N° VII**

**( 2h.30 mn. )**

**Objectif :**

Etudier la quatrième révélation et devenir plus conscients de la façon dont nous luttons pour obtenir de l'énergie.

**INTRODUCTION**

Commencer la réunion en demandant à chaque participant de relater brièvement les intuitions, les coïncidences qu'il a constaté ou les idées pertinentes qu'il a eu durant la semaine écoulée.

**Exercice 1 :**

**Discussion sur la quatrième révélation**

**Objectif :**

Observer comment nous luttons pour obtenir de l'énergie dans notre vie quotidienne. Raconter comment nous perdons de l'énergie ou pourquoi notre esprit devient confus.

**Durée : 30 ou 40 mn,** voire plus si le groupe décide de continuer. Si l'énergie et l'intérêt sont très élevés, consacrez la majeure partie de l'atelier à ce thème.

**Conseils :** Quelqu'un lira à haute voix le résumé de la quatrième révélation, jusqu'à « La petite enfance » (pages 101-102). Expliquez comment vous comprenez cette révélation. Citez un échange d'énergie intéressant que vous avez vécu récemment. Quand le groupe a fait cet exercice, passez au suivant.

# Exercice 2 :

## Discussion sur les attitudes familiales

### Objectif :

Examiner la dynamique de votre famille et la façon dont ses membres utilisaient l'énergie ou essayaient de capter l'attention des autres.

**Durée : 45 mn.** décomposées de la manière suivante :

15 mn. par personne pour chaque équipe de deux participants et 15 mn. pour communiquer les expériences au groupe.

### Déroulement :

**Première étape :** Choisissez un partenaire et posez vous mutuellement trois ou quatre des questions ci-dessous ; plus si vous en avez le temps. Chaque personne a droit à un quart d'heure.

- Quels étaient les membres de votre famille ?
- 
- Décrivez le principe dominant de votre famille (c'est à dire « vivre chacun pour soi », « se montrer toujours prudent vis à vis de l'avenir », « se méfier des autres », etc.).
- 
- Qui dirigeait la famille ? Décrivez son ou leur énergie.
- 
- Que pensiez vous de votre famille lorsque vous étiez enfant ?
- 
- Que pensiez vous de ses valeurs ?
- 
- En quoi votre vie reflète-t-elle ces mêmes valeurs aujourd'hui ?
- 
- En quoi vos valeurs sont-elles différentes ?
- 
- Avez vous dû lutter pour conquérir votre autonomie ? Comment ?
- 
- Qu'est ce que votre famille appréciait le plus chez vous ? Qu'est ce qui vous attirait des ennuis ?

**Deuxième étape :** Au bout d'une demi-heure, on peut reformer le grand groupe et demander à des volontaires de faire part de leurs expériences.

# Exercice 3 :

## Méditation pour vous relier à votre sagesse intérieure

Durée : Approximativement 15-20 mn. suivant le temps disponible.

S'il ne reste plus assez de temps, suggérez aux participants de pratiquer cette méditation durant la semaine suivante, comme il est indiqué ci-dessous :

Conseils : Proposez à une personne de lire lentement, à voix haute, la méditation ci-dessous et demandez au reste du groupe de se détendre. Les participants échangeront ensuite leurs impressions, s'ils le désirent.

### Première étape :

Asseyez vous ou étendez vous dans une position confortable où vous ne serez pas dérangé pendant quinze ou vingt minutes. Soyez attentif à votre respiration et inspirez profondément plusieurs fois. Laissez votre corps se détendre et votre esprit s'apaiser. Laissez passer chaque pensée qui vient dans votre esprit. Continuez à laisser vos pensées défiler dans votre tête et disparaître sans vous attacher à aucune.

### Deuxième étape :

Ramenez maintenant votre attention au centre de votre être, où qu'il se trouve. Imaginez que votre sagesse intérieure réside en cet endroit précis, profond et calme. Là, vous pouvez poser toute question ou évoquer tout problème sur lesquels vous aimeriez en savoir davantage. Demandez à votre sagesse intérieure : « Que dois-je savoir ici , Qu'est ce que cette situation essaie de me dire ? » Ecoutez calmement tout message provenant de votre intuition. Souvenez-vous de toutes les suggestions vous incitant à entreprendre une action. Quand vous vous sentez satisfait, mettez fin à votre méditation.

### Troisième étape :

Entrenez les actions que votre intuition vous suggère. Si vous êtes sur la bonne voie, vous vous sentirez plus vivant, des portes s'ouvriront devant vous et les coïncidences se multiplieront.

## CLOTURE DE L'ATELIER

Répondre aux demandes d'aide et de soutien. Envoyer de l'énergie positive à chacun des participants.

Pour la prochaine réunion, lisez les pages consacrées à l'étude individuelle dans ce chapitre et choisissez un exercice. Au cours de la prochaine réunion,, racontez vos expériences et les résultats obtenus.