

ATELIER N° VIII

(2h.30 mn.)

Objectif :

Continuer à pratiquer les enseignements de la quatrième révélation.

INTRODUCTION

Commencer la réunion en demandant à chaque participant de décrire brièvement comment il se sent à ce moment précis et de raconter tous les événements significatifs survenus durant la semaine et liés aux quatre premières révélations.

Les participants peuvent raconter ce qu'ils ont appris en adoptant les nouveaux comportements suggérés par l'exercice individuel. Tandis que les membres du groupe écoutent rapporter les idées, les coïncidences et les récits personnels de chacun, l'énergie va croître et les effets sur chaque personne seront plus importants. Si l'on a donné un travail à faire à la maison la semaine précédente, il est important d'examiner comment cela s'est passé, ce qui renforce la vigilance de tous.

Exercice 1 :

Méditation pour transformer les luttes de pouvoir

Objectif :

Comprendre plus clairement une situation spécifique et commencer à la régler.

Durée : Approximativement 20 à 30 mn, pour la méditation et 30 mn pour la discussion ou jusqu'à ce que l'énergie soit à son maximum.

Note : Prenez votre temps et ne posez pas les questions à la hâte.

Conseils :

Première étape : Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Respirez profondément plusieurs fois, concentrez-vous pour amener votre énergie au centre de votre être.

Deuxième étape : Après quelques minutes de relaxation, demandez à un volontaire de poser les questions suivantes. Chaque participant doit avoir le temps d'y répondre en silence pendant sa propre méditation.

- regroupez dans votre esprit tous les problèmes que vous avez en ce moment avec une personne déterminée.
- Comment vous êtes-vous senti la dernière fois que vous avez parlé à cette personne ou que vous avez eu un conflit avec elle ?
- Quel est, selon vous, le principal problème ?
- Que souhaitez-vous ?
- Comment aimeriez-vous vous sentir à propos de ce problème ou de cette personne ?
- Dans quelle mesure lui ressemblez-vous ?
- Quelle est la principale chose qui vous ennuie chez elle ?
- Avez-vous le même défaut, même de façon atténuée ?
- En quoi cette personne a-t-elle raison et pourquoi ne le lui avez-vous pas dit ?
- Avez-vous utilisé une voix de « parent » avec cette personne ?
- Vous êtes-vous senti comme un « enfant » avec cette personne ?
- Imaginez que vous lui parlez avec une perspective d' « adulte ». Qu'aimeriez-vous lui dire ?
- Demandez maintenant à votre sagesse intérieure de vous suggérer un symbole représentant ce que cette situation signifie pour vous. Cela peut être n'importe quoi : une image, des mots, une couleur, un sentiment, etc. ..
- Demandez à votre sagesse intérieure quel est le premier petit geste que vous devriez faire.
- Imaginez que vous avez fait ce premier geste. Comment vous sentez-vous ?
- Imaginez maintenant une boule de lumière au centre de votre être. Faites-la doucement grandir. Sentez son rayonnement s'étendre encore plus et remplir toutes les parties de votre corps. Imaginez que cette lumière éclatante imprègne même les cellules de votre corps.
- Ensuite envoyez cette lumière vers la personne avec laquelle vous voulez avoir une meilleure relation. Demandez à cette lumière de neutraliser et d'assainir la situation.
- Demandez à la lumière de vous revigorer et de vous amener la clarté.
- Sentez que vous vous débarrassez du besoin de tout contrôler. Souvenez-vous, vous êtes en train de découvrir un mystère.
- Quand vous êtes satisfait, ramenez votre attention sur la pièce où vous vous trouvez.
- N'oubliez pas d'inscrire toute information utile dans votre journal.

Troisième étape : Demandez aux participants de décrire ce que leur a suggéré cette méditation et, en particulier, si un symbole leur est venu à l'esprit, ce qu'il représente à leurs yeux.

Il est important que les autres participants apportent un feedback et commentent ensuite ce que signifie pour eux aussi les symboles des autres.

Exercice 2 :

Une évaluation de vos forces

Objectif :

Essayer de devenir une personne complète – en reconnaissant vos forces et qualités uniques.

Durée : 10 mn. pour noter les réponses, 10 mn. par personne pour décrire ses qualités à son partenaire, et 10 mn. pour faire part de certaines expériences au groupe, soit 40 mn au total faire part de leurs expériences.

Conseils :

Première étape : Indiquez trois de vos meilleures qualités physiques :

meilleures capacités mentales,
meilleures décisions financières,
caractéristiques les plus originales,
meilleures qualités humaines,
meilleurs talents en société,
meilleurs talents en affaires,
centres d'études les plus importants,
et la valeur la plus importante pour vous (par exemple la santé, l'amour, la liberté, la créativité).

Deuxième étape : Choisissez-vous un partenaire et lisez-vous mutuellement vos listes.

Troisième étape : Gardez votre liste dans un endroit où vous pourrez la consulter fréquemment.

FIN DE L'ATELIER

Répondez aux demandes d'aide et de soutien.

Emettez de l'amour et de l'énergie positive pour tous les participants.

Pour la prochaine réunion :

- Continuez à pratiquer les nouveaux comportements recensés dans l'étude individuelle de ce chapitre.
- Lisez le chapitre « Le message des mystiques » dans la prophétie des Andes, ainsi que le prochain chapitre de ce manuel pour préparer la discussion future.
- Demandez à quelqu'un d'apporter, pour le prochain atelier, un magnétophone et une cassette de musique pour la méditation.