

# GROUPE D'ETUDE SUR LA SEPTIEME REVELATION

## ATELIER N° XI

( 2h.30 mn. )

### Objectif :

Discuter de la septième révélation, entrer dans le flux de l'évolution, et appliquer les notions développées dans ce chapitre.

### Préparation :

Apportez de la musique rythmée et un magnétophone, ainsi qu'un nombre suffisant de feuilles blanches pour chaque membre.

### VERIFICATION

Au commencement de la réunion, chacun peut brièvement exprimer comment il se sent en ce moment; demandez à chaque intervenant de faire court, mais tous doivent parler.

## EXERCICE 1.

### Élever l'énergie

**Durée :** 5 – 10 minutes Pour la musique avec des exercices de mouvement ou 15-20 minutes pour la méditation sur le sommet de la montagne.

**Conseils :** Choisissez l'un des exercices pour accroître votre énergie : La méditation sur la montagne (recopiée page suivante) ou écouter de la musique pendant 10 minutes tout en bougeant sur place.

**Première étape :** Demandez à chaque participant de s'installer confortablement, et réduisez l'éclairage sans pour autant plonger la pièce dans l'obscurité. Mettez l'une de vos cassettes, de préférence pour la méditation ou la relaxation, avec un rythme lent qui vous incite à vous détendre. Un volontaire peut prendre en charge les étapes 2 à 4.

**Deuxième étape :** Dites à chaque participant de fermer les yeux et de prendre conscience de son corps.

**Troisième étape :** Lisez la relaxation pour la méditation ci-dessous (qui est décrite p. 68-69)

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.

**Quatrième étape :** Dirigez la méditation en donnant les indications suivantes : Imaginez-vous maintenant que vous êtes assis sur le sommet d'une montagne et que vous observez ce qui vous entoure. (Accordez deux ou trois minutes aux participants pour le faire.) Qu'éprouvez-vous au sommet de cette montagne ? Quelle température fait-il ? Quelles odeurs sentez-vous ? Maintenant, regardez le point le plus éloigné à l'horizon et sentez combien il est proche de vous. Élargissez votre conscience jusqu'à l'horizon. Sentez la rotondité de la Terre sur laquelle vous êtes assis. Sentez l'espace autour de la terre. Imaginez que la Terre est un organisme qui vit et qui respire, exactement comme vous. Plongez vous dans le sentiment d'être suspendu, de flotter, au milieu de l'espace qui s'étend dans toutes les directions. Sentez que vous êtes soutenu par une force intérieure. Imaginez que vous êtes rempli d'hélium et que vous planez au-dessus du sol. Observez que vous êtes dans une parfaite condition physique. Appréciez votre coordination et votre légèreté. Percevez que tout ce que vous voyez sur le sommet de la montagne fait partie de vous. Maintenant laissez votre esprit revenir à votre enfance, retournez encore plus loin, au moment où vous étiez dans l'utérus maternel, considérez vous comme un anneau de la chaîne des êtres humains qui existe depuis leur apparition sur Terre. Imaginez cette chaîne comme un fil vibrant d'énergie. Vous êtes un morceau de ce fil vibrant d'énergie. Imaginez comment ce fil vibrant d'énergie est relié à toute l'énergie de l'univers. Sentez dans votre corps comment cette énergie se meut et se modifie lors d'évènements inattendus, de coïncidences. Commencez maintenant à ramener votre conscience sur le sommet de la montagne. Amenez lentement votre conscience au centre de votre corps physique. Préparez-vous à ramener votre conscience à la réalité normale. Respirez plusieurs fois profondément et, quand vous êtes prêt, redevenez conscient que vous êtes dans la pièce et ouvrez les yeux.

**Cinquième étape :** Donnez aux participants une minute pour se réadapter et s'étirer, puis demandez à des volontaires de faire part des images et des informations reçues, des sentiments perçus au cours de la méditation.

# EXERCICE 2

## Discussion générale sur la septième révélation

**Durée :** Demandez à chaque participant d'être bref et de se limiter aux enseignements de la septième révélation. Quand la discussion semble achevée, passez à l'exercice suivant.

**Conseils :** Quelqu'un peut lire le résumé de la septième révélation (p,201) et la liste des conditions nécessaires pour entrer dans le flux de l'évolution (p, 219);

Souvenez-vous : 1°) de rester concentré ; 2°) d'écouter attentivement ceux qui parlent ; 3°) de parler quand l'énergie vous y incite. Vous pouvez utiliser les questions suivantes pour amorcer la discussion :

- Qu'est-ce qui frappe le plus les participants dans cette révélation ?
- L'un d'entre eux s'est-il trouvé récemment plongé dans le flux ?
- Si quelqu'un se sent « en dehors du flux », demandez lui de chercher une intention cachée ou le bon côté d'une situation désagréable. Est-il vraiment à côté de la plaque ou en train de trouver une autre pièce du puzzle ?
- Les révélations ont-elles récemment apporté une contribution importante à l'un des participants ?
- Y a-t-il eu des coïncidences ou des rêves intéressants ? (les participants doivent être brefs et ne pas se livrer à des digressions !) Si vous souhaitez travailler sur le rêve de l'un des participants à la réunion, utilisez l'exercice individuel, ci-dessus, sur la façon de comparer les rêves à la réalité vécue.

# EXERCICE 3

## Un jeu d'intuition

### **Objectif :**

Apprendre à abandonner son besoin de dominer et à écouter son intuition en permettant à ses sensations d'émerger face à la question posée par une autre personne.

### **Durée :**

15 minutes par participant et environ 20 minutes pour la discussion de groupe. Informez les participants qu'ils ne doivent pas dépasser le temps imparti.

### **Conseils :**

**Première étape :** Faites circuler des feuilles de papier et demandez à chacun d'écrire une question et de plier le papier de façon qu'on ne puisse pas la lire. Cette question doit concerner ce pourquoi chacun désire fortement trouver une réponse. Par exemple : « Que puis-je faire pour améliorer ma relation avec mon mari ? », ou : « Quelle est la meilleure façon de chercher un travail plus intéressant ? », ou : « Dois-je repeindre ma maison ou la vendre dans l'état actuel ? » Soyez sûr que la question est vraiment importante à ce moment. *Personne d'autre que vous ne lira votre question.*

**Deuxième étape :** Choisissez un partenaire. Utilisez votre intuition.

**Troisième étape :** Quand vous travaillez à deux, l'un d'entre vous (celui qui répond) tient le papier plié et se concentre pendant quelques minutes, permettant aux images, aux sensations et aux sentiments d'affluer dans son esprit et son corps sans censurer ce qu'il reçoit.

**Quatrième étape :** Donnez du feed-back en communiquant, comme elles vous viennent, vos sensations et vos impressions à celui qui pose la question. Ne vous inquiétez pas à propos de ce que vous recevez, *même si cela n'a guère de sens pour vous.*

**Cinquième étape :** La personne qui reçoit des informations peut prendre des notes, qui serviront éventuellement à une réflexion portant sur les messages. Celui qui pose la question peut réagir aux réponses ou rester silencieux ; comme il le désire. Toutes les informations sont données avec l'intention de suggérer une connaissance intérieure chez celui qui pose la question. Évidemment celui qui répond ne connaît pas le contenu de la question, il n'y a donc pas de façon juste ou fautive de faire cet exercice. Soyez enjoué. Transformez cet exercice en un jeu et amusez-vous, gardez un esprit léger, mais parlez doucement. Essayez de ne pas perturber la concentration des autres.

**Sixième étape :** Arrêtez l'exercice au bout de 15 minutes et changez de partenaire.

**Septième étape :** Quand tous les participants ont consacré chacun 15 minutes à cet exercice, tous se réunissent et échangent leurs impressions.

## CLOTURE

Répondez aux demandes d'aide et de soutien.

Envoyez de l'énergie positive.

Pour le prochain atelier, lisez le chapitre suivant.