

GROUPE D'ETUDE SUR LA HUITIEME REVELATION

ATELIER N° XII

(2h.30 mn.)

Objectifs :

Discuter les différents thèmes de la huitième révélation, et explorer les possibilités d'un groupe d'affinités.

PRESENTATION

Au début de la réunion, chacun devrait dire comment il se sent sur le moment. Soyez bref, mais chacun des participants devrait s'exprimer

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 : Que le groupe décide quel exercice d'élévation de l'énergie les participants préfèrent : La méditation sur la montagne (recopiée ci-dessous) ou écouter de la musique pendant 10 minutes tout en dansant 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 de la huitième révélation

Objectif : Permettre aux membres de faire part de leurs idées sur les thèmes de la huitième révélation, et *apprendre à devenir un groupe d'affinités.*

Durée : Le temps restant. Les sujets à discuter sont nombreux, et vous pouvez passer plusieurs réunions sur ces thèmes si cela intéresse les participants.

Conseils : Lisez la discussion sur la huitième révélation ci-dessous.

LA HUITIEME REVELATION

A ce stade du voyage, le Manuscrit prédit que l'évolution va s'accélérer au fur et à mesure que les individus commenceront, dans leurs rencontres, à utiliser l'énergie d'une manière nouvelle. Comme les phénomènes synchroniques nous parviennent en général à travers les autres, la huitième révélation précise la manière d'améliorer ces contacts pour que l'information circule plus facilement. Si nous apprenons à rendre nos relations plus conscientes, notre évolution personnelle et celle de la génération qui vient - nos enfants - feront un grand pas en avant parce que, étant devenus des êtres complets, nous utiliserons toutes nos capacités. Cette révélation traite de nombreux types de relations humaines, y compris des relations amoureuses, des liens entre parents et enfants et de la dynamique des groupes.

Voici certains de ces points les plus importants :

- En projetant de l'énergie, nous pouvons nous aider les uns les autres à envoyer et recevoir des messages. Quand nous nous élevons ainsi mutuellement, nous évitons d'entrer dans la compétition pour l'énergie évoquée par la quatrième révélation.
- Tous ceux que nous rencontrons détiennent un message pour nous.
- Au fur et à mesure que nous évoluerons sur le plan spirituel, nous formerons des groupes d'affinités dans lesquels nous pourrions nous élever mutuellement à un niveau de vibration ou de conscience supérieur et accéder à une plus grande sagesse, à une meilleure capacité d'entraide.
- L'amour retarde notre évolution quand il tend à remplacer notre lien avec l'énergie universelle.
- Les racines de la dépendance amoureuse reposent sur le fait qu'on n'a pas eu de relation parfaitement équilibrée avec le parent de l'autre sexe.

- Les relations platoniques avec l'autre sexe peuvent nous aider à intégrer cette énergie et à atteindre la plénitude.
 - Si nous devenons un « cercle complet », et si notre énergie positive et réceptive est parfaitement intégrée, nous sommes en mesure de recevoir l'énergie universelle, et cela nous aide à ne pas essayer de dominer nos partenaires.
 - Il est important de prendre tout le temps nécessaire pour stabiliser notre canal de communication avec l'univers.
 - Pour évoluer, nous devons reconnaître et transformer les habitudes de codépendance qui président à nos relations avec autrui.
 - L'évolution spirituelle exige que nous élevions nos enfants de manière qu'ils intègrent parfaitement leur côté masculin et leur côté féminin, qu'ils aient fait l'expérience d'un amour constant et d'une attention permanente ; cela facilitera le développement de leur lien avec l'énergie universelle.
-

La pratique d'un groupe d'affinités

- Parlez quand vous vous sentez motivé et projetez de l'énergie quand d'autres prennent la parole.
- Dans cette séance, il sera particulièrement utile de commencer à utiliser toutes les révélations et de créer un groupe fort, plein de cohésion. Pour cela, il sera indispensable de surveiller les moments où l'un des participants pourrait dominer le groupe. Sachez reconnaître les moments où l'énergie ne circule plus. Si votre intuition vous pousse à prendre la parole, exprimez doucement la manière dont vous pensez que l'énergie s'est bloquée. Le groupe voudra peut-être poursuivre, sans se préoccuper des conséquences. Il est arrivé dans un groupe qu'une femme ait utilisé de toute évidence un mécanisme de Plaintive pour s'étendre longuement sur ses problèmes personnels avec sa filleule. Par son autodénigrement, sa culpabilité et sa souffrance exagérée, elle tentait d'attirer la sympathie de chacun et de recevoir des conseils. "Un des participants est intervenu : "Excuse moi, Véra, mais j'ai du mal à me concentrer sur ce que tu dis. Je sais que cette situation est très dure à vivre pour toi, mais j'aimerais élargir la discussion et laisser chacun exprimer ses impressions, puis passer à autre chose." Une fois qu'il est constaté ouvertement, le mécanisme du Plaignant est désamorcé. Mais, dans ce cas, la demande implicite d'énergie de Véra ne fut pas aisément surmontée et elle bouda pendant le reste de la réunion. Souvenez-vous que chacun doit croître à son propre rythme.
- Dans votre groupe, vous aurez une grande diversité d'interactions. Tenez-vous-en autant que possible à la huitième révélation : définissez clairement les objectifs ; utilisez la gentillesse et la compassion ; et établissez des règles de fonctionnement précises.
- Toutes les questions discutées vous seront utiles, soit parce que vous posséderez de nouvelles connaissances, soit parce que vous apprendrez à faire attention à un nouvel élément dans votre propre vie.
- Votre groupe ressemblera sans doute à toutes les autres relations que vous avez dans votre vie, et reflétera même certains vieux problèmes de votre enfance. Un(e) participant(e), par exemple, pourrait être porteur d'une énergie similaire à celle de l'un de vos parents. Votre irritation contre lui (elle) pourrait refléter votre irritation contre vous-même sur une question analogue.

Discussion des thèmes de la huitième révélation

Si votre groupe atteint ou dépasse la dizaine, vous pouvez le diviser en deux ou quatre groupes plus restreints, et discuter des thèmes qui vous intéressent plus particulièrement :

- Comment les relations amoureuses interfèrent avec votre évolution ?
- Comment développer des relations platoniques ? Les participants projettent peut-être de se rencontrer pour une "promenade-aventure".
- Qu'est-ce que la codépendance ? En quoi suis-je codépendant ?
- De quelle manière est-ce que j'agis pour devenir un "cercle complet" et pour intégrer l'énergie mâle et femelle ?
- Comment puis-je amener plus de conscience sur mon lieu de travail ?
- Mes problèmes familiaux actuels.

souvenez vous que, quel que soit le groupe dans lequel vous vous trouvez, chaque personne détient un message pour vous. Élevez les jusqu'à leur Moi supérieur, et encouragez les à trouver leur message pour vous. Quelle information importante avez-vous reçue qui concerne les problèmes actuels de votre vie ?

Créer un cercle d'entraide spirituelle

Votre groupe peut souhaiter tenir un cercle d'entraide spirituelle lors d'une autre réunion, puisque le temps peut manquer après la discussion de tous les sujets mentionnés ci-dessus. Les cercles d'entraide spirituelle peuvent représenter un fantastique complément de votre groupe d'étude si vous vous réunissez régulièrement.

Un tel cercle fonctionne au mieux avec un nombre de participants compris entre 4 et 20. s'il y en a davantage, formez des groupes séparés. Que chacun lise les instructions suivantes et commence ensuite la méditation :

Premier temps : Concentrez-vous en méditant silencieusement pendant cinq minutes. Continuez, yeux ouverts ou fermés. Il est parfois plus facile d'être à l'écoute de ses intuitions quand on ferme les yeux.

Deuxième temps : Affirmez que, quelle que soit l'information qui apparaîtra, ce sera pour le plus grand bien du demandeur.

Troisième temps : Laissez prendre la parole à quiconque s'y sent disposé.

Quatrième temps : Expliquez votre problème avec autant de détails que vous jugez bon. Souvenez-vous que, plus vous fournirez de détails, plus l'échange dans le groupe sera profond.

Cinquième temps : Chacun se concentrera sur celui qui parle, puis attendra d'être motivé pour répondre à son problème.

Sixième temps : Quand le flot intuitif paraît s'être interrompu de lui-même, envoyez de l'énergie neutre et apaisante vers la personne. Si elle demande qu'on soigne un problème physiologique, visualisez la zone, un organe par exemple, et concentrez vous sur l'idée d'envoyer de la lumière sur cette zone.

Septième temps : Quand tout est achevé, passez à l'un des membres du groupe qui aura envie de parler.

CLOTURE

Répondre aux demandes d'aide et de soutien et envoyez de l'énergie à chacun des participants

.

Pour la séance suivante :

- Lisez le chapitre sur la neuvième révélation;
- Facultatif : fixez des rendez-vous pour avoir ensemble des "aventures" platoniques.
- Facultatif : explorez comment vous pourriez passer un moment agréable avec des enfants que vous connaissez, ou informez-vous auprès des associations de bénévoles qui travaillent avec les enfants.
- Notez dans votre journal tous les messages que vous avez reçus au cours de cette séance.
- Analysez toutes les coïncidences qui se sont produites.