newsletter août 2016

Soumis par Cristina Buffon
29-07-2016

NEWSLETTER AOUT 2016 La fin d’un cycle se confirme, se manifeste et devient évident. S’installe une nouvelle présence à soi, de nouvelles envies, de nouveaux choix. Des éléments se détachent, se défont et nous quittent au –delà de ce que nous choisissons de quitter nous-mêmes. Sommes-nous prêts à ce détachement ? L’HUMILITE Au seuil de la porte de la Vie, d’un Renouveau possible et d’une Renaissance intérieure pour se vivre autrement, l’humilité est la clé qui ouvre la porte de tous les possibles. L’humilité d’accepter, de pardonner, de lâcher et de s’agenouiller devant la Vie, notre vie pour lui remettre les rennes. L’humilité de reconnaître toutes les illusions vécues, les certitudes sur soi et sur la vie, accepter que les choses puissent s’envisager autrement…accepter le mouvement de la vie, ce qui a été ou pas, ce qui est parti, ce qui ne sera plus pour permettre à la vague du renouveau de nous surprendre sur tout ce qui est à venir. L’humilité d’accepter d’avoir été blessé, d’avoir eu mal, d’être tombé et de s’être retrouvé face à la poussière. Reconnaître la vulnérabilité, l’espace sensible et pur. L’humilité d’accepter de s’être maintes fois trompés, non comme un échec, mais comme le seul et l’unique moyen de grandir dans le discernement et la conscience. L’humilité de ne pas pouvoir et de ne pas savoir pour s’en remettre à l’inspiration de la vie. L’humilité invite à s’incliner, à s’assouplir et à quitter cette posture de rigidité qui nous maintient debout, cristallisés dans nos certitudes, nos projections et nos illusions. Une invitation à faire le bilan autrement….. L’humilité de reconnaître la vérité pour retrouver la justesse de ce qui est…. L’ego s’érige et se tient droit là ou l’ouverture à l’amour semble la plus nécessaire. Le pardon libère l’âme de tout. Sans pardon il n’y a aucune croissance possible. Cristina Buffon/août 2016 MEDITATION « L’HUMILITE » Mercredi 24 août 19h30 Carouge STAGES Chaque journée de stage est une porte qui s’ouvre vers l’univers, un espace de connaissance, de conscience et d’intégration. L’occasion de s’arrêter sur un thème, d’en comprendre la portée, mais surtout de faire un travail de transformation et de croissance intérieure. L’occasion de déposer quelques fardeaux et de reparti plus léger, libre, plus grand et plus conscient. Chaque journée est un pas sur le grand chemin de la transformation et de la réalisation de soi. QUITTER LA BLESSURE D’INJUSTICE Ou comment grandir dans la reconnaissance du cœur, l’humilité de reconnaître la vérité et la justesse de l’âme. 27 août La blessure d’injustice parle de cette colère qui gronde, cette impuissance qui s’active en soi, quand nous avons l’impression de ne pas être vus, compris, reconnus face à une situation ou face à un lien, cette impression si forte depuis l’enfance « qu’on ne voit pas la vérité »….une impuissance qui nous agite et nous maintient dans une tension permanente, une impuissance que, la plupart du temps, on retourne contre soi et qui se transforme avec le temps en mépris pour l’autre et de soi, qui devient notre ombre….se logeant dans nos cellules , elle nous pollue de l’intérieur de cette même énergie négative que nous percevons si bien chez les autres. Une impression de tension intérieure, une attente, une déception et une fermeture à l’instant même, limitant notre lecture de la situation à notre seul ego, nous retrouvant pétris dans ce sentiment que c’est injuste.….alors selon nos tempéraments et nos constructions, nous nous fermons, au contraire essayons à tous prix d’être compris et entendus….autant de systèmes de défense qui nous maintiennent dans cette blessure, toujours en lutte, convaincus que nous devons absolument être reconnus par l’autre pour avoir le sentiment que les choses soient« justes » , nourrir un sentiment de valeur intérieure ou simplement pour se sentir exister et en sécurité. Grandir de cette blessure et la quitter, demande de quitter tout d’abord l’illusion de la reconnaissance de l’autre comme espoir d’être aimé, voulu ou gardé et d’exister pleinement. Elle demande de grandir dans la reconnaissance de soi et de tout ce qui est depuis le cœur, un regard bien plus large qu’une réalité dans laquelle nous sommes enfermés Elle demande d’élargir le regard de l’ego, qui nous enferme dans nos croyances, au regard du cœur qui peut regarder l’ensemble de la fresque. Et depuis cet espace vouloir avoir l’humilité de reconnaître ce qui est, soi, l’autre, la situation….et sortir de notre seule vision… Au-delà encore, élargir notre regard depuis notre âme et découvrir dans les coulisses de chaque situation ,que, ce qui semblait si injuste pour notre ego ,était en fait justesse pour notre âme. Une journée qui vous invite à quitter un peu plus cette empreinte et à grandir dans la reconnaissance. 9h30-14h30 Carouge LA GUERISON PAR LE PARDON L’Elixir de la guérison. 28 août « Le pardon ne change pas le passé, mais il élargit l’avenir »Paul Boese Pardonner, se pardonner et faire la paix avec tout ce qui a été, qui j’ai été et qui a été l’autre ,pour élargir notre cœur, notre vie et notre présent. L’essence du pardon nous invite à donner, offrir, mettre de la lumière et de l’amour au-delà de ce qui a été ou pas, au-delà des apparences des blessures infligées et vécues, au-delà du mal que l’humanité a pu se faire et qu’elle se fait vivre, au-delà des expériences qu’elle traverse pour grandir, au-delà de tout… du possible et de l’impossible, des pertes insupportables et insurmontables, au-delà de ces épreuves que jamais l’humanité n’aurait pensé devoir vivre et, desquelles ,elle s’est pourtant relevée… au-delà des liens qui nous ont détruits et de ceux qui nous ont désertés… au-delà des liens que nous avons gâchés…. au-delà du pire … Au-delà de tout… …..Vouloir être créateur de lumière, là ou les ténèbres ont quelques fois élu domicile. Vouloir être créateur de compréhension, de clarté, de paix et de Vie. …Vouloir que la lumière et la conscience éclaire et réchauffe les zones les plus sombres de l’humanité, la nôtre et celle de l’autre, sur les sillons d’une humanité qui s’est fait du mal d’avoir eu mal et qui a perpétué de générations en générations, des souffrances, des schémas, des

enfermements par peur et surtout par ignorance. Le Pardon est une grâce qui permet de sortir de l’état de victime et nous ouvre à d’autres manières d’envisager notre vie , de l’innover. Il coupe le cordon avec toutes nos émotions anciennes de colères, de ressentiment, d’amertume, de rancœur qui pourrissent nos cellules. Il est le nectar qui se dépose sur nos blessures pour en terminer la cicatrisation et caresse le mépris.
9h30- 14h30 Carouge A VENIR « LES CLES DE LA GUERISON » Les émotions, le cœur, l’âme et le corps. 12 au 18 septembre Genève « LA RENAISSANCE » 2 au 6 octobre Ibiza Cristina Buffon Life coach Enseignante et consultante en développement personnel Maître et enseignante Reiki Usui, Karuna, Shamballah www.7clefsdevie.com 0041787393823