

## Newsletter décembre 2014 et stages

Soumis par Cristina Buffon  
01-01-2015

Newsletter Décembre 2014 MARCHER DANS SA LUMIERE La pleine lune du 6 décembre nous a bousculés dans la solidité de nos nouveaux choix, nous confrontant à ce qui a impérativement besoin d'être changé, quitté, lâché, abandonné au sens de notre croissance intérieure. Elle nous a éclairé sur la manière, dont nous avons cocréé ou créé notre vie à travers les filtres de manque de valeur, de culpabilité ou encore d'impuissance, de contrôle, de honte, de peur, de pouvoir, nous offrant la possibilité de faire le bilan, de lever les voiles et choisir d'embrasser une autre forme de création, une autre forme de conscience. Elle a comme imposé, voir « forcé » un alignement sur la fréquence du cœur, ce qui a mis en relief tout ce qui ne l'était pas. Elle a soulevé ou plutôt mis en lumière certaines de nos parts d'ombre, mécanismes et croyances du mental, ainsi que toutes nos dynamiques relationnelles dans la dualité. C'est comme si tous nos mécanismes nous étaient présentés sur grand écran ! Aucune autre échappatoire possible que de regarder, reconnaître, accueillir et accepter pour poser des choix conscients. Attention à la posture de la victime prête à trouver tout cela injuste, malgré tout le travail accompli et qui ne comprend pas pourquoi elle revit encore et encore certaines choses. ! Ce n'est pas un retour en arrière, bien au contraire, c'est une grâce de voir ce qui ne peut plus faire partie du voyage et de simplement le remettre à la lumière. La clé de la guérison et de la transformation passe par l'énergie du cœur : vouloir porter un nouveau regard et un accueil profond sur ce qui a été, vouloir accepter, aimer et faire la paix avec toutes nos expériences et les personnes avec lesquelles nous les avons vécues. En théorie nous le savons, mais il est temps de le mettre réellement en pratique et permettre à la lumière et à l'amour d'éclairer toutes nos zones d'ombre. La date du 15 décembre est présentée comme un passage de « changement-transformation-lâcher prise-laisser partir l'ancien et permettre au nouveau de naître » (Danielle Clermont). Cette porte nous pousse au changement. Rester dans certains fonctionnements nous amène, plus qu'à un sentiment d'impuissance, à une impression d'impasse. L'énergie du changement impose comme seul possible, comme une poussée d'air frais dans nos vies, un mouvement qui nous propulse vers la légèreté. Qu'est ce qui a impérativement besoin de changer en moi ? Que me demande le changement ? Accueillir et accepter le changement, se laisser porter par le mouvement et lâcher prise, c'est-à-dire lâcher le contrôle sur ce qui est pour le vivre et non plus le penser. Avoir l'humilité d'accepter ce qui a été et de ne pas comprendre ce qui vient. Amour de soi, lâcher prise, humilité, foi et confiance sont les ressources essentielles du moment. Le 21 décembre est invité comme une date cadeau. Un solstice qui est installé sous le signe de l'amplification, nous offrant l'opportunité d'inscrire « sur les Tableaux de l'Univers » nos intentions les plus souhaitées, les graines de nos rêves les plus inespérés, les lignes directrices de notre vie en devenir. Passer à une conscience fondée sur le Cœur demande d'accepter de terminer la libération et l'intégration de la conscience fondée sur l'Ego, comme le passage d'une classe à une autre. Les stages du premier trimestre 2015 proposent d'accompagner plus clairement ce passage et ce changement dans la conscience, la joie et la légèreté. Finalement un nouveau chapitre peut s'ouvrir et une nouvelle histoire se dessiner. STAGES 2015 L'année 2015 se veut une année de construction, de renaissance et de remise des compteurs à zéro. S'alléger encore, apprendre l'accueil et le non jugement. quitter la lutte et la séparation La fréquence du cœur grandit et nous invite à grandir à notre tour. Le premier trimestre de cette année nouvelle achève ce cycle 2010-2014 qui fut un long cycle de nettoyage et de transformation. Finalement la lumière apparaît derrière les décombres de ce qui fut transformé. LEVER LE VOILE DE LA CULPABILITE 17 janvier Comprendre, guérir et se libérer de l'empreinte. Retrouver la juste place de la culpabilité pour retrouver la liberté d'exister. Ce stage propose non seulement d'aller au cœur de la culpabilité pour en éclairer et en comprendre les mécanismes et se libérer de son essence, mais également de s'offrir une relecture de soi et de sa vie depuis le cœur, sans le filtre de la culpabilité, afin de restaurer la justesse et la vérité de ce qui a été. Et si je n'avais pas porté le filtre de la culpabilité, comment aurait été ma vie ? Qui aurais-je été ? Qu'aurais-je fait de ma vie ? Quand le sentiment de culpabilité se verrouille, il instille en permanence le doute à chaque décision prise ou acte posé, une peur de faire mal ou de mal faire, un prisme négatif de la vie, une peur d'être la cause ou d'être responsable du « mal »heur de l'autre ou de la situation. alors il devient une chaîne. Il s'apparente à un fardeau, un poids, une morsure qui enferme l'âme de l'humanité dans un sentiment de faute, de péché, de noirceur, de peur des conséquences des actes. il nous étouffe, nous empêche de respirer, nous coupe du souffle de vie, nous amène soudain à se vivre sans amour, ni valeur, sans légitimité, dans un profond sentiment d'être quelqu'un de mauvais ou de pas assez bien, en quête permanente de reconnaissance, développant l'impression qu'on nous veut du mal et se vit sous une forme de lutte et de défensive. Le sentiment de culpabilité est un fardeau, un poids sur le cœur qui empêche d'aimer vraiment et de se sentir aimé. C'est un fardeau qui enferme tout notre être à des liens de devoirs et de loyautés, des liens qui réduisent, limitent, et contraignent, des liens qui racontent la dépendance d'un enfant à l'approbation de l'autre, à qui il aura donné le pouvoir de le définir, de le reconnaître, de lui donner un sentiment d'être suffisamment bon, adéquat, parfait pour être aimé, donc nourri, en lien, en sécurité, protégé, soutenu. Cet enfant est prêt à tout pour satisfaire, plaire, répondre aux attentes des autres au détriment de ses propres besoins, jusqu'à ce que crie de l'intérieur la rage de ne pas pouvoir exister, de devoir renoncer à lui-même contre la garantie de ne pas être rejeté par l'autre. L'enfant qui se vit dans

cette empreinte se vit dans la peur du pouvoir de l'autre, dans la rage qu'il retourne contre lui pour ne pas prendre le risque de déplaire, dans la tristesse, une tristesse profonde qui raconte sa solitude intérieure, son manque d'amour ; C'est un enfant qui se sent responsable pour l'autre jusqu'à son en vouloir, lui, si l'autre ne fait pas, ne dit pas, ne comprend pas ; il porte la limite, la fragilité, la non responsabilité d'un parent, il se sent responsable pour cette personne, il a peur de la confronter à ce qu'elle est, il la protège ; elle-même ou des autres. Cet enfant peut ne pas se sentir coupable mais trop responsable, ce qui est la même empreinte. C'est un enfant qui se vit sans amour et sans légitimité, à galérer pour exister et faire vivre ses besoins. Il peut le plus souvent y arriver ; ils ne sont pas en opposition aux besoins des autres ou ; ils sont raisonnables et acceptables ; il renoncera à son essence, à ses besoins profonds, à ses aspirations, à son potentiel de vie, il se contentera et se limitera pour ne pas contrevenir, ne pas subir un reproche ou sentir un mécontentement qui le ramènerait dans cet espace sombre de la culpabilité. La culpabilité est une stratégie de pouvoir autant quand on l'exerce sur les autres, en les culpabilisant, que dans l'illusion de toute puissance qu'elle procure : elle nourrit l'illusion que les choses auraient pu être autrement si on avait fait, dit ou agi ; elle donne une illusion de contrôle sur l'impuissance à laquelle une situation pourrait nous confronter. Transformer l'empreinte de la culpabilité demande de comprendre d'abord la juste notion de faute, de rendre la responsabilité à l'autre et d'endosser la sienne, de renouer avec l'amour de soi et la légitimité, de retrouver le sens profond de la valeur de soi. Alors ; Se libérer de ce schéma permet de retrouver son propre pouvoir. Finalement respirer ; De se permettre de vivre pleinement son potentiel en toute légitimité et accéder à la liberté. De s'autoriser à, se permettre de et rendre la responsabilité à l'autre de sa propre vie, de ses choix et de ses non choix. De cesser de lutter, de se justifier, de se défendre, de compenser, de se faire payer et de s'autodétruire. De se découvrir léger, sans chaînes ni poids. De simplement vivre et non plus survivre.

**LES CLES DU PARDON** L'Elixir de la guérison. 18 janvier « 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. Se bâtir sur d'autres fondations. 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 et se donner le pouvoir de pardonner permet de se redresser, de confirmer sa propre liberté d'avancer, malgré l'impardonnable. ; Vouloir être créateur de lumière, là où 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. Pourquoi vouloir grandir dans le pardon ? Pour se libérer, arrêter de se torturer, être en paix et finalement se sentir vraiment libre ; libre d'être, de vivre, de respirer, d'être dans le présent et se réjouir d'une vie à créer ; 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. Le pardon est un chemin qui demande d'accepter les étapes de maturation et de grandir dans l'humilité. L'essence du pardon nous invite à nous laisser aimer dans tous ces espaces et à déposer dans les angles les plus poussiéreux de nos histoires de vie son élixir d'amour et de compassion, pour permettre une libération, une guérison, une acceptation, une résurrection ;

**SE RECONCILIER AVEC LA PART D'OMBRE** 31 janvier Se réconcilier, faire la paix et vivre en paix. La part d'ombre est une part qui se vit en chacun de nous sans amour, dans l'illusion qu'elle ne mérite pas, qui ne vit pas, mais qui survit ; la polarité négative dont l'être humain a peur et qui pourtant existe en chacun de nous, polarité que nous nions chez nous mais que nous voyons si bien chez l'autre ! et pourtant apprendre à rencontrer, comprendre et apprivoiser notre part d'ombre est le chemin vers la paix du cœur. Vouloir remonter et éclairer le chemin qui nous mène à l'essence, au germe de la part d'ombre humaine, cette part nourrie d'injustice, d'impuissance, de désespoir, de haine et de violence de toutes les blessures accumulées et non reconnues, nourries de projections négatives et de à quoi bon ; pour la reconnaître, la comprendre, l'apaiser et l'intégrer dans la lumière. Cette part, issue de nos blessures et de l'incompréhension de celles-ci, se vit dans le jugement et la séparation, elle est nourrie de toutes les croyances de peur, de désespoir et de négativité profonde, toute l'essence de ce qui s'est bâti sans amour et de tout ce qui s'apparente au sabotage et à l'autodestruction ; elle devient alors tant qu'elle n'est pas vue et reconnue, un grand saboteur par l'énergie qu'elle porte et surtout les croyances qu'elle véhicule. On la juge chez soi et chez les autres, tant qu'elle est jugée elle se vit séparée de la lumière ce qui renforce encore son désespoir et sa haine. Ce stage propose de reconnaître cette part d'ombre en soi, les formes qu'elle prend quand elle se manifeste et vouloir simplement faire la paix avec elle par la compréhension des enseignements qui seront transmis et les clés pour l'intégrer en soi et découvrir la joie d'un sentiment de paix et de réconciliation intérieure.

**QUITTER LES VISAGES DE L'EGO** 1 février Un stage initiatique et magique qui nous permet de déposer et de quitter les visages de l'Ego qui nous

gardent encore prisonniers de nos rigidités, et malgré le travail accompli résistent. Quitter l'illusion du monde extérieur pour se rencontrer à l'intérieur. Quitter toutes les formes de pouvoir pour retrouver la puissance. Quitter les schémas émotionnels pour créer un nouveau scénario de vie. Quitter les masques pour retrouver l'authenticité. Quitter la peur pour la foi. Quitter l'illusion pour la réalité. Quitter le contrôle pour s'abandonner. Regarder toute notre vie construite sur les règles d'une conscience fondée sur l'Ego, tous les schémas vécus, les croyances, le moteur de la peur et de l'impuissance, le mouvement vers l'extérieur pour trouver une solution à l'extérieur de soi, les stratégies pour contrôler, se rassurer, se protéger ou simplement réagir par manque de conscience, les masques utilisés pour être aimé et accepter, les schémas de culpabilité, de pouvoir à l'autre, d'illusion de ce que je croyais, de devoir, d'obligation, de lien de loyauté à l'autre... tout ce qui a constitué la construction des modèles de l'humanité, vos modèles... pour les reconnaître, les accueillir, les comprendre et pouvoir accepter d'avoir expérimenté tout cela sans jugement, ni rejet... juste apprendre à poser un nouveau regard et accueillir depuis l'énergie du cœur tous nos mécanismes de vie et acquérir les clés et les connaissances pour les comprendre, les accepter et les quitter en conscience et en connaissances dans la douceur et la gratitude. Permettre ainsi de lever le voile et de découvrir la beauté de ce qui est derrière : LA VIE. 1 février GUERIR SA VIE 28 février Ce stage propose d'offrir une relecture de sa vie depuis le cœur et une invitation à investir de lumière, de conscience d'amour. C'est-à-dire vouloir offrir une guérison sur les moments essentiels de soi, les moments difficiles, les chocs, les traumatismes, les moments et les liens qui ont marqué notre histoire et qui restent encore dans le noir, le doute et l'incompréhension. Une invitation à véritablement alléger notre histoire et à s'alléger. Une invitation à capitaliser toute la richesse de notre histoire et apprendre à en servir. SAVOIR S'AIMER, AIMER ET ETRE AIME 1er mars S'aimer, aimer et se laisser aimer pour ouvrir toutes grandes les portes à l'énergie du cœur, à l'amour et à l'unité. Croire... croire que d'aimer, être aimé et de recevoir les bontés de l'univers est possible, voir au-delà... est un droit de naissance... et découvrir les changements et les miracles qui s'opèrent quand on remet les rennes de sa vie à l'Amour. Une douce préparation à accueillir et à grandir dans les vibrations de l'Amour pour s'aligner au changement de fréquence sur la terre et découvrir toutes les grâces de cette fréquence : la paix, la joie, la gratitude, la présence, l'ouverture, la simplicité, la profondeur, la vérité. L'Amour est la clé de toutes les guérisons, de toutes les transformations et de tous les devenirs. Il est la vibration qui accueille, comprend, répare, pacifie, libère, pardonne, autorise. Il est la colonne vertébrale de toute création. En retrouver le chemin est la clé, non seulement, pour retrouver la puissance, la joie et le sens de notre vie, il est également le moteur essentiel pour devenir soi, développer en toute confiance notre potentiel de vie et déployer nos ailes pour se lancer dans la vie que nous souhaitons nous bâtir. Une rencontre amoureuse avec soi pour se vivre dans une rencontre amoureuse à la Vie et à l'autre. Permettre à la graine de l'amour de grandir en soi et de devenir arbre de Vie. Cabinet 22, 22 rue Saint Léger, Genève Prix 200.- la journée Horaire 10h-17h30