

Connaissance & Savoir

Psychologie - Connaissance de Soi - Spiritualité



LE BULLETIN

Octobre - Décembre 2020

Le courage

« Fortifiez-vous et ayez du courage ! » *Deutéronome 31-6.*

La valeur du courage

Le courage signifie une fermeté devant l'épreuve. Chacun d'entre nous un jour éprouve le besoin d'être porteur de cette qualité dans sa vie. Combien s'en trouvent démunis lors d'événements ? Si nous sommes confrontés à une situation difficile (deuil, divorce, perte d'un emploi etc.), nous avons le choix :

- Soit nous nous laissons aller à l'accusation en cherchant un bouc émissaire.
- Soit nous décidons de baisser les bras et de s'en remettre à la providence.
- Soit nous faisons face et relevons le défi pour grandir intérieurement.

Individuellement, collectivement et mondialement, aujourd'hui, nous sommes tous affectés par un contexte social très tendu et agité. Bien que la période soit sujette à beaucoup de tensions et d'anxiété, il est cependant, important de travailler sur ses propres émotions pour y faire face correctement.



Mon activité de Psychothérapeute me permet de saisir combien le courage est important dans l'existence. Il s'agit avant tout de s'en équiper intérieurement, en retrouvant cette vertu inhérente à l'âme.

À chaque instant, nous nous confrontons à nos propres limites.

Que peuvent-elles être ? La peur, le laisser faire, certaines idées, certains manques ? Il ne sert à rien de lutter contre les difficultés de la vie, d'essayer d'y échapper ou de les nier mais il convient de développer l'antithèse de la peur ou de toute autre réaction instinctive. ►

Le chemin peut être pénible, la croix peut être lourde à porter, cependant, seule la vertu du courage nous donne la force de continuer à avancer dans la vie pour sortir des ténèbres.

Gagner en confiance, être courageux est fondamental. Il est vrai que nous ne sommes pas tous égaux devant la notion de courage cela dépend aussi des épreuves. Cependant, sachez que vous possédez tous en vous les ressources pour y faire face pour que tous les maux soient guéris. Toutefois, ils doivent être envisagés par l'omniprésence, l'omniscience de l'âme (qui sait tout) agissant par le mental et non par le corps puisque le courage est là en soi.

Intégrer la qualité courage

Quelqu'un d'audacieux, de volontaire sera mieux armé pour faire preuve de cette qualité vertueuse. Lorsque vous voulez gagner en courage, il s'avère sage de ne pas vouloir en faire trop au risque de vous saboter. Cependant, si vous y prenez connaissance, en vous documentant sur elle, en vous l'appropriant en pensée, en vous en nourrissant, la faisant vibrer, raisonner, en vous laissant envahir de sa présence, vous intégrez cette dynamique. ►



Pour aller plus loin : Les cahiers de l'école



«Pourquoi un tel est-il né malade ou infirme ?», «Pourquoi cet homme odieux et méchant qui humilie tout le monde, pour lui, tout va bien ?», «Pourquoi cette femme n'a que des problèmes, alors, qu'elle est gentille et aimable ?». Autant de questions que nous pouvons nous poser et qui souvent ne trouvent pas forcément de réponse.

Ceci fait abstraction de la loi de renaissance et de la loi de justice comme aime à le rappeler Helena Blavatsky dans ses écrits. En astrologie, la Lune Noire répond au langage métaphysique. Son analyse en signe et en maison nous permet une profonde compréhension de la personnalité pour saisir les blocages inconscients inhérents à celle-ci. En tant que mémoire archaïque, elle agit comme un frein, une blessure ou une honte. Cependant, lorsqu'elle est conscientisée elle devient la source d'un potentiel phénoménal.



Tensions ou enjeux psychiques du thème astral. «L'auteure, s'appuyant sur une longue et solide expérience de l'astrologie, invite à une réflexion pratique et claire des aspects astrologiques, proposant dans ce livret une multitude d'informations constituant un excellent ouvrage d'initiation».

En vente sur [Amazon.fr](https://www.amazon.fr) ou le site www.connaissanceetsavoir.com

ATELIER - FORMATION - COURS

Journée «Gestion du stress et des émotions»
Samedi 31 octobre 2020 de 9h00 à 17h00

Formation en soin énergétique - En week-end
Module 1 - 28 et 29 novembre 2020
Module 2 - 30 et 31 janvier 2021
9h00 - 17h00

Cours de Méditation
Le jeudi - 9h00 ou 19h00

Contact et informations
www.connaissanceetsavoir.com
06 17 21 36 95

Mettez en pratique cette qualité dans votre quotidien, notamment dans vos rapports aux autres. Réfléchissez sur le sens créateur que cela produira, percevez-en les tenants et les aboutissants dans votre vie en général. Et si vous trébuchez, ne vous condamnez pas mais recommencez encore et encore.

Rappelez-vous c'est un exercice d'intégration, là est la réussite !

Gagner en confiance, être courageux est fondamental car la vie est un éternel défi ! ■

Véronique SORRENTINO
Septembre 2020

CONSEIL BIEN-ÊTRE

Les minéraux - Un soutien de plus

L'Obsidienne acajou :

Ce minéral de couleur brun rouge stimule la force intérieure, vitalise et procure du courage à l'expression de soi. Il aide à garder un enthousiasme positif et un esprit ouvert. L'obsidienne rouge stabilise l'humeur changeante et convient dans les blocages psychologiques ou dans le cas d'hypersensibilité envers les autres.



Les bienfaits de la prière

La prière représente une pratique ancestrale et universelle d'amour accessible à tous. Pourquoi l'homme moderne a-t-il abandonné la prière ? Ou encore, pourquoi ne prie-t-il plus que sous l'emprise d'une pression ou de la peur ? Les traditions philosophiques et spirituelles rapportent les mérites de la prière, l'acte par lequel nous nous élevons dans la Sublime Présence. Qu'en est-il de cette précieuse pratique ?

La prière reste le moyen incontournable pour tous ceux qui souhaitent nourrir leur vie de paix et de sérénité. Cette pratique varie d'une simple récitation machinale à la louange extatique d'une âme connaissant Dieu. Pourtant, la prière inclut l'histoire de l'homme et sa relation avec Dieu, celle d'une communion sincère et confiante de son esprit avec l'Esprit Créateur de toute chose.

- La prière ne change pas Dieu, mais celui qui prie.
- La prière remplit de force une âme faible.
- La prière reconforte un cœur lourd et sombre.
- La prière guide et inspire les bonnes actions.
- La prière vivifie l'âme.

Lorsque vous vous abandonnez au centre de votre cœur dont le recueillement est l'une des meilleures règles bienfaites, vous mettez en application une aide précieuse connue des anciens sages et de tous ceux qui sont parvenus à acquérir une aide véritable. La prière, simple éloge joyeux ou humble appel au pardon, porte la plus fidèle expression de la foi et de la confiance. Vous êtes capable de mesurer vos manques autant que vos possessions pour finalement apprécier à la fois votre être et votre devenir.



Quand elle donne, la prière devient la prière du cœur éprouvant l'amour pour toute chose. Laissez-la prière du cœur vous imprégner, sa pure expression accède à la prière de l'âme sincère et magnifique. Dans le silence de votre cœur, vous ne devriez jamais avoir peur de parler et de communier



avec Dieu, vous êtes toujours entendu et la réponse à votre demande également.

La prière authentique contribue à la croissance spirituelle, elle engendre la maîtrise de soi, et l'équité pour retrouver immédiatement un état de paix et de sérénité. Par elle, vous favorisez le rééquilibrage de vos énergies discordantes en transmettant l'afflux d'énergie vitale nécessaire pour garder l'équilibre. Sachez aussi que les pensées méditatives peuvent être également orientées sur la prière.

Comment apprendre à prier ?

Recherchez toujours dans la prière à obtenir la sagesse divine, afin de résoudre vos problèmes trop humains ou de vous éclairer pour trouver la voie, l'attitude juste à toute préoccupation. Portez toute votre attention sur le Pouvoir tout-puissant qui vous donne la vie, la force et la sagesse. Une prière puissante et profonde est assurée de recevoir la réponse Divine.

En conversant avec le divin, efforcez-vous de lui ressembler. Évitez de vous adresser à Lui dans un état de peur, d'agitation extrême ou encore sous l'effet de la colère, il ne vous entendra pas et ne vous aidera pas puisque son expression est celle de l'amour et de l'harmonie. Ce type de dialogue intérieur activera immédiatement les forces positives de l'être, offrant les moyens nécessaires pour transcender toutes vos difficultés.

Lorsque vous souhaitez prier, retirez-vous seul un moment, à l'écart du monde extérieur. Commencez à respirer lentement tout en observant le rythme du va-et-vient de votre respiration. Cela signifie que vous trouvez d'abord le calme pour pénétrer dans le silence. Cela permet au mental un demi-tour vers

l'intérieur. Ensuite dans cette phase de communion avec votre âme, faites la paix dans votre cœur, n'employez ni vaines répétitions, ni phrases dépourvues de sens. Votre attention se pose alors dans l'espace silencieux, propice au recueillement et au contact avec le Créateur. Priez sincèrement et avec foi dans l'espérance joyeuse, nul besoin de prier longuement, une prière courte, sincère et pure apportera un grand bienfait à votre esprit et à votre cœur pour qu'une joie sans fin se déverse en vous. ■

Véronique Sorrentino

Juillet 2017

www.connaissanceetsavoir.com

Pour aller plus loin : **Comment apprendre à prier ?**

<http://connaissanceetsavoir.com/meditation-transcendentale/>

Le saviez-vous ?

La méditation est une technique de développement personnel et spirituel pratiquée depuis des milliers d'années dans le monde entier. Elle procure des résultats bienfaisants et remarquables sur la psyché. Une méditation correctement établie n'est pas l'opposé de l'action ; bien au contraire, elle l'inspire pour dépasser le jeu des émotions et apaise le mental. Elle apporte beaucoup de courage, de confiance et de sérénité.

INSCRIVEZ-VOUS !

Nouvelle session 2020 - 2021

ÉCOLE D'ASTROLOGIE - CENTRE DE MÉDITATION - TAROT DE MARSEILLE

www.connaissanceetsavoir.com

13821 LA PENNE SUR HUVEAUNE
