



LE JEU DE LA VIE UN CHEMIN DE SAGESSE ET DE LUMIERE... ?

Alan Watts écrivait « **la Vie est un Jeu et nous avons oublié que nous le jouons...** » et nous en avons oublié les règles : les Lois Universelles de Vie, ce qui nous fait « jouer un jeu » décalé où nous fixons nos propres règles - choix conscients et inconscients – et suivons, voire subissons, celles de nos groupes d'appartenance - lois humaines ... parfois bien inhumaines !

Retrouver la mémoire ?

Il paraît que nous avons choisi tous les éléments de notre incarnation : nos parents, notre famille, nous nous sommes donné des rendez-vous entre âmes, soit pour nous faire évoluer, soit pour se soutenir...

Que ce soit juste ou faux, qu'est-ce qui est important ?

N'y-a-t-il pas en chacun de nous des parties qui nous poussent à rechercher :

D'où nous venons ? Qui sommes-nous ? Que faisons-nous là ?

Se ré-éveiller !

Ce qui me semble essentiel, c'est ce qui se déroule à chaque instant dans notre vie ! C'est de trouver une voie qui nous permette de faire un pont entre nos parts pulsionnelles, pragmatiques et intuitives dans une Vibration en harmonie avec toutes les formes de vie.

De nombreux chemins nous poussent « hors jeu » car dans notre « placard », il y a 14 milliards d'années de rôles divers et variés. Si nous voulons les visiter un par un, nous n'aurons pas assez de cette vie et avec le regard tourné vers le passé : notre temps va disparaître !

Pour que le voyage intérieur soit léger, il s'agit d'avoir conscience que le temps n'est pas linéaire comme nous le laisse à penser notre mental.

Nos besoins de survie nous éloignent de nous, de nos valeurs et de notre alignement en nous perdant dans l'autoroute du « FAIRE »... « pour avoir »... « pour être »...

Cessons de « raconter des histoires » à nous et aux autres : « ça ira mieux quand nous aurons... » - argent, travail, partenaire, etc. - et de nous agiter pour « trouver une solution » !

Avec l'expérience de vie dans un corps humain, tout nous est proposé : du grand sourire aux larmes, des états extatiques à la détresse la plus profonde, du bien au mal en passant par la case indifférence... comment s'y retrouver dans cette mosaïque infinie qui dépasse l'entendement ?

C'est un choix courageux que de se réveiller et « reprendre la Main » dans le Jeu de la Vie: les pouvoirs du moment présent et du Cœur sont des passages d'évolution respectueux de soi, des autres et de la Vie sous toutes ses formes.

Un chemin de Sagesse et de Lumière existe...

La Voie du Cœur est un chemin de Sagesse et de Lumière qui vibre et rayonne en moi et en tous ceux qui font ce chemin humble qui se passe de discours grandioses et démonstratifs. Un chemin qui ne promet pas des miracles... mais où au fil des pas, nous découvrons qu'*IL est le Miracle de la Vie !*

C'est la seule voie que je sente juste depuis toujours, tant je me sens UN avec la Vie. Elle me l'a bien rendue : je me suis toujours sentie aimée (privilège qui m'a bien été utile dans les épreuves et aussi quand mon mental me disait le contraire !) qui représentait mes réconfort et soutien à chaque instant. Ce qui m'a été le plus difficile, c'est de transposer dans les relations humaines cette voix de paix et de sérénité. Cela m'a pris tout un chemin de souffrance avant d'**OSER** être la personne singulière que je suis avec tout ce qui me compose...

Ce sont les fruits de ce chemin de Vie, tant personnel que professionnel, auquel je vous convie dans l'accompagnement de toutes les dimensions de votre Etre.

Trouver du sens dans ce voyage intérieur et partir à la re-découverte du mystère de ce qui se joue là !

Une approche par le Jeu ???...

Le Jeu n'est pas une approche qui convient à tous ! Elle demande d'accepter d'être ... et comme nous avons appris à faire cela génère chez certains une grande insécurité : « être adulte rime avec être sérieux »... « On n'est pas là pour rigoler ! » ... « On n'est plus des enfants ! »...

Comment être vrai et authentique avec nous-même si nous nous mutilons d'une partie si pure et spontanée ? Comment aller rencontrer l'enfant et toutes les parties blessées que nous avons refoulées « pour notre bien » ?

Le Jeu a pour avantage de créer un espace sécurisé – règles, temps et espaces connus et acceptés par le/les participants – permettant un état des lieux complet et des jeux de miroirs nous révélant à nous-même. Revisiter ce qui nous limite et nous fait souffrir avec une approche ludique permet d'y mettre tout le sérieux et la profondeur nécessaires sans s'y noyer ni dramatiser. Cette voie légère, joyeuse et non complaisante est simple, concrète et efficace. Elle nous rend plus vivants et vibrants, ainsi nous élevons notre taux vibratoire et augmentons notre capital de santé globale !

Pourquoi le Jeu ?

Parce c'est une voie d'allègement qui nous reconnecte aux qualités que nous n'osons plus laisser émerger et manifestations étant enfants :

- ***la joie*** à l'état pur : jouer pour le plaisir de jouer sans but ni attente
- ***l'innocence*** pour en finir avec la culpabilité tétanisante et mortifère pour fondre devant ce cadeau du cœur
- ***la dignité*** car quand l'innocence reprend sa place, la dignité est aussi de retour
- ***l'émerveillement*** – capacité à observer avec notre fraîcheur d'âme, étonnement et ravissement, un peu comme un état de grâce – sans le poids des jugements, des conditionnements et des pressions extérieures
- ***l'intensité*** cette puissance que nous sentons et que nous essayons tant bien que mal de contrôler en oscillant de l'ivresse à l'angoisse, de la Lumière à l'obscurité... mais qui ne nous laissera pas en paix tant que nous ne trouvons pas le bon dosage... et ***doser c'est OSER expérimenter cette puissance...***

Ces qualités sont reléguées profondément en nous, souvent depuis des décennies, tant nous sommes limités par les conditionnements, les croyances, les injonctions et autres limites reçues de l'extérieur et qui continuent leur chemin à l'intérieur de nous - consciemment et inconsciemment - car nous ne les autorisons plus en tant qu'adultes à refaire surface. Je prends souvent l'exemple du juke-box et de ses disques : quand nous aimons les mélodies tout va bien – quand la chanson nous « tape sur le système » qui a l'idée et le courage de mettre sur pause, le temps de s'interroger sur ce qui se passe en nous puis ensuite de choisir : aimer cette vieille rengaine ou changer de disque. La plupart du temps, nous sommes tellement éloignés de nous-même, que nous subissons quelque chose que nous n'aimons pas ou nous fuyons ou nous nous excitons contre « ce crétin » de juke-box qui s'est trompé de disque et parfois même excédés nous débranchons la prise... nous privant de toutes les autres mélodies... et devinez qui se traite de « crétin » en silence ?

Nos pilotes automatiques de SURVIE nous font rétracter la VIE au fond de nous et occasionnent de grandes souffrances. La survie nous a obligés à nous éloigner de nos Valeurs et de notre Cœur.

La vie est limitée par la survie pour nous protéger des dangers. Apprendre à se dégager du pilote automatique ne sert à rien, il ne peut pas être désactivé ! Nous avons à considérer le pilote automatique pour ce qu'il est : une solution de secours ! C'est qui le pilote ?... Quand nous doutons ou ne dirigeons pas notre être, ce sont d'autres qui prennent le pouvoir soit en nous par les conditionnements, schémas répétitifs, croyances, habitudes, etc... ; soit sur nous par les pressions exercées par les autres, les circonstances, les conditions de vie.

Les jeux nous apprennent à sortir des cercles vicieux où nous tournons depuis trop longtemps dont nous ne voulons plus rester prisonniers.

Les jeux permettent de s'alléger des poids du passé et des inquiétudes liées au futur. Ils ouvrent et créent des espaces de compréhension et de libération qui répondent à chacun, aussi singulier soit-il.

Ils s'adressent aussi bien à quelqu'un qui désire un simple éclairage d'une situation particulière qu'à des personnes qui ont besoin d'un accompagnement plus soutenu sur la durée.

Le Jeu de la Transformation®

En tant qu'animatrice certifiée Innerlinks®, je le propose en séance individuelle (1 h, ½ journée, 1 journée) et en groupe de 4 personnes (soirée, ½ journée, journée, week-end).

Il été conçu à Finhorn (Ecosse) par Kathy TYLER et Joy DRAKE en 1976 pour faciliter une meilleure connaissance de soi et soutenir l'émergence de l'évolution individuelle et collective globale, il tient compte de toutes les dimensions - physique, émotionnelle, mentale et spirituelle – de l'être.

La base du Jeu est d'avoir une Intention (but) qui va nous amener vers des éclairages, pistes de croissance, intégration, etc.. Il s'agit donc d'un outil puissant pour prendre conscience, clarifier, transformer et dynamiser la façon dont nous jouons notre vie.



Il est composé d'un plateau de jeu, un dé, de cartes d'inspiration, de jetons de conscience, et d'étapes. Bien qu'il contient des cartes d'anges, une case de bénédiction, etc... l'essence du processus est dégagee de toute connotation religieuse ou dogmatique.

Je m'émerveille à chaque fois en constatant la justesse et la pertinence de ce Jeu qui permet :

- à chacun de découvrir/approfondir toutes les dimensions qui le compose,
- d'avoir « une place », d'être chacun à la sienne et d'observer le bien-être que cela engendre,
- d'offrir sa vérité intérieure et accueillir celles des autres, ainsi que se rassembler autour de besoins communs,
- d'observer ce qui ce « joue » en soi et chez les autres,
- de constater que la différence est une richesse et non un empêchement,
- de nommer ses doutes et ses peurs sans blesser ni mettre en danger qui que ce soit,
- de tester la position de l'observateur, oser de nouvelles expériences et trouver des réponses pertinentes,
- et de faire circuler l'énergie du cœur librement sans attente, jugement, ni faux-semblant (masques de protection)...

Il révèle une cartographie de notre moment présent afin de nous permettre de continuer le voyage qui mène au cœur de soi et au Cœur de la Vie.

Plus d'infos sur le Jeu : <http://www.jeu-de-la-transformation.fr/presentation/>

**LE SECRET DES 3C : Connaissance de soi - Conscience - Cohérence
et concrètement comme 3 Chaises...**



Pourquoi j'ai créé les 3C ?

Parce-que j'avais besoin d'un outil concret – simple – efficace pour m'aider au quotidien à ranger « tout ce qui se bouscule en moi », me traiter avec douceur et cœur, agir et non plus « réagir au ¼ de tour », poser des choix et actes en cohérence et harmoniser mes relations extérieures en me respectant tout en accueillant l'autre dans sa différence. Cet outil m'apporte tellement de sérénité et de joie que je me suis mise à le proposer aux personnes que j'accompagne...et là aussi « ça fonctionne ! ».

Connaissance de soi – Conscience – Cohérence ... les 3C ... chemin initiatique...

Parce-que nous avons au fond de nos cellules le souvenir d'un Amour incommensurable et que notre plus grande souffrance c'est d'être plus ou moins coupés de cette Source originelle. Par notre passé, notre incarnation présente, les conditionnements, injonctions, habitudes prises pour nous adapter à nos conditions de vie, nous avons dû nous limiter et rétracter la Vie qui vibre et pétille en nous. Au fil des années, **nous souffrons de plus en plus de ces « enfers-me-mentent » et de ces blessures à fleur de peau, il est temps de rétablir notre Vibration originelle avec vérité et confiance dans notre Voie du Cœur !**

Lors d'une séance individuelle 3C : après un moment d'accueil et d'écoute active qui permet de nommer la demande et cerner les besoins ou l'objectif, je guide la personne qui consulte dans sa voie du Cœur reconstituant la dynamique énergétique de la situation concrète qui la fait souffrir dans la vie quotidienne. **Aller s'écouter au bon endroit, avec douceur et à son rythme, donner la parole à ses nombreuses parties qui se tiraillent en elle (ou avec les autres dans les relations) est pour beaucoup une « Révélation », un passage majeur.**

Il s'agit pour la personne accompagnée de s'offrir un autre regard, de l'auto-empathie sur ce chemin de sagesse et de lumière en elle-même. Elle découvrira où est bloquée l'énergie vitale, pourra la libérer elle-même et faciliter le passage pour que tout reprenne sa juste place. Ce processus ne peut pas s'expliquer : il se vit et se vibre !

Il a la puissance des « Constellations familiales » dans son pouvoir de transcendance au service de l'individuel et quand le corps a intégré le message, la limite – rétraction – disparaît et l'énergie – Joie – réapparaît. La personne en ressent les effets au plus profond d'elle-même et observe très souvent ces mêmes changements dans ses conditions de vie.

La présence à soi avec cette qualité de dialogue intérieur est une ligne directe de Sagesse et de Lumière : « c'est l'implacable Vérité quand nous nous racontons des histoires » c'est l'AMOUR dans sa plus pure expression.

Dans ce que nous nommons « travail sur soi » ou « développement personnel »... je préfère parler de Présence à soi ou de la « Voie du Cœur » car ressentir son « Cœur Sacré » et faire corps avec, c'est quitter la Séparation et vibrer son Unité en la transposant dans les actes de la vie quotidienne

Le secret est dans ce qui se crée quand nous nous accordons ce chemin de sagesse et de lumière, ce voyage au Cœur de nous-même.

LA PENSÉE CREE NOTRE RÉALITÉ !

Loi universelle de cause à effet :

C'est aussi simple que cela et en même temps ce qui complique les choses c'est que notre mental n'y croit pas, il se méfie et nous entraîne sur de nombreux autres chemins en nous protégeant contre cette simplicité Vibratoire si puissante et intense.

En 2010, nous vivons une époque formidable d'ouverture de conscience et de co-création collective n'excluant pas nos belles individualités. Il s'agit d'une évolution majeure de l'espèce humaine ... ce jeu de la Vie, auquel nous participons à chaque instant !

Chaque jour, j'observe et sens combien un travail intérieur honnête et profond associé à des actes cohérents avec la vie mène à une Source de CŒUR, PAIX, JOIE et FRATERNITÉ.

Quelles que soient les voies que vous choisirez, la seule à éviter est celle qui nie votre Cœur et vous rétracte. Les pieds sur Terre et la tête dans les étoiles, je vous souhaite un chemin de Sagesse et de Lumière...

En Présence et Cœur vibrant,
Monique PAGE

EN SAVOIR PLUS :

Activités Monique PAGE :

- ♥ Consultations individuelles à Genève et Lausanne.
- ♥ Accompagnement « Présence » : visites à domicile, HUG, EMS ; ainsi que « bilan » d'un moment de vie et ressourcement dans la Nature en ½ journée, journée ou week-end.
- ♥ Soirées « Présence » à Genève 2^{ème} et 4^{ème} jeudis du mois.
- ♥ Jeu de la Transformation® en ½ journée, journée ou week-end : en individuel ou groupe 3 à 6 pers.
- ♥ Soirées Jeu de la Transformation® à Genève 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois et à Lausanne le vendredi soir :
Réservation indispensable 079 824 67 22

www.presence-mp.ch

info@presence-mp.ch