

## Sophro mensuelle pour personnes entraînées à la sophrologie dynamique.

### Séance particulière pour aborder "ma mission" texte de J. Monbourquette

L'ultime niveau de la confiance en soi, consiste à réaliser sa mission personnelle. Elle ne se réduit pas à exercer un emploi, ou avoir une carrière confortable. Elle répond au rêve de l'âme à une inclination profonde du cœur pour un service rendu à la communauté. Elle transcende les ambitions de l'égo. Elle se trouve plutôt sous la mouvance du Soi. Si l'on ne jouit pas d'une grande estime de soi, d'une forte confiance en soi, il est peu probable qu'on prenne le risque d'obéir à sa mission personnelle.

Une fois qu'on aura découvert "le rêve de son âme" et acquis la conviction qu'on peut le réaliser, quels que soient les sacrifices qu'il comporte, on atteindra un état ineffable d'épanouissement. La personne qui aura eu le courage de suivre l'élan de son cœur se sentira vivante, et créatrice au service de la société.

Pour soutenir son élan à la recherche de sa mission, la personne nourrira les convictions suivantes :

*\_Je suis assuré d'avoir une mission personnelle.*

*\_Je la cherche en ce qui me passionne et m'enthousiasme le plus*

*\_Je lui resterai fidèle malgré les obstacles, et les oppositions de mon entourage*

*\_Je suis conscient en ce moment d'avoir une vocation unique et de pouvoir remplir un rôle de co-créateur de l'Univers.*

### Jean Maubouquette De l'estime de soi à l'estime du Soi.

De la psychologie à la spiritualité Novalis Bayard p.34

A la lecture de ce texte, peut-être pouvez-vous amorcer la préparation de cette 2ème partie du thème de l'année **avec tout d'abord votre rationalité :**

Chacune, chacun peut laisser venir une conviction en lisant lentement ce qui suit :

1/ Assuré d'avoir une mission ? le suis-je ? pour qui, pourquoi suis-je sur terre ? je laisse venir et je peux prendre comme intention l'idée de découvrir ou renforcer , interroger cette question....

2/ Qu'est-ce qui m'intéresse le plus dans ma vie ? qui ? quoi ? me passionne ?

3/ Quels sont les obstacles ? moi ? je nomme tel ou tel obstacle réel ou imaginaire ... comment le traverser ?

4/ Suis-je conscient d'avoir un rôle unique ? lequel ? à ma mesure ? souvenons-nous du colibri cité par Pierre Rabhi...

Après cette lecture.... déjà votre rationalité s'est sans doute mise en route, des éléments de réponse aux questions citées plus haut vous sont venues, en vrac : quelques souvenirs, quelques remarques qui n'ont pas attendu ce jour pour vous accompagner ....mais votre rationalité peut vous aider à répondre plus précisément à ces questions qui sont là aujourd'hui pour nous aider....

Rien de neuf ? essayez voir

Là, tout de suite, juste 10 mn suffisent peut-être pour une première étape.

(à renouveler ?)

Prenez le temps de mieux vous poser, ...respirez en conscience, et confiance... que vous dit votre corps ? **une sensation** ? où ? vous pouvez mettre un mot pour la qualifier ?

**Une émotion** à la lecture des questions ? certains mots font écho en vous ? émotion accompagnant telle situation.... mission ? intérêt ? passion ? enthousiasme ? obstacle ? vocation ? rôle unique ? rêve de l'âme ? élan du cœur ? ineffable épanouissement ? autre ?

Accueillez ce qui vient... vous savez gérer les émotions si la manifestation émotionnelle est trop forte. (respiration profonde, mot de calme, jusqu'à revenir dans un état de confiance...) Ensuite, si vous pouvez le faire dans la foulée, c'est forcément mieux, mettez-vous en situation de méditation pleine conscience comme

en fin de séance au 56 , (en bord de chaise, mains sur le ventre, "*rien faire, et laisser faire*" juste accueillir ce qui vient ... sans doute si vous avez réussi à lâcher, votre rationalité va-t- elle se calmer, et alors se met en route **l'intuition** : des mots, des images, des couleurs autres ? soyez patient... accueillez en toute confiance.. **ces mots ces images sont symboliques** , n'ont pas de sens pour notre rationalité... et **vous seul(e) pouvez les décrypter**.... par rapport à votre propre parcours... là où vous en êtes aujourd'hui...patience, confiance....

Quand c'est bon pour vous, revenez lentement au moment présent (jour, heure, lieu...) ouvrez les yeux au tout dernier moment et prenez note, surtout si le message donné par votre intuition vous semble incompréhensible !... Surveillez vos rêves qui sont le langage de notre intuition...

Confiance en soi, confiance en la vie, confiance en La Vie (le Soi).

pour MVPLS avril 2020