

## Week end avec André Lemoine

A partir de septembre 2008, le 1<sup>er</sup> week end de chaque mois, du Samedi 10 heures au Dimanche 17 heures.

Possibilité de loger sur place (c'est recommandé).

-----

### Séances de groupe

Séances de groupe, le deuxième et le quatrième Mardi de chaque mois le soir à partir de 19 heures. A 19 heures, repas en commun avec l'apport de chacun.

Possibilité de passer la nuit dans le gîte.

-----

### Séjour au gîte « Terre et Soleil »

Toute l'année, des séjours à la carte, seul ou en famille, de 1 jour à une semaine dans ce cadre entouré de nature et au centre de nombreux chemins de randonnée.

C'est un lieu propice pour faire le point sur votre vie, pour vivre un moment de retraite spirituelle ou dans un passage difficile personnel.

Tout le confort moderne est à votre disposition.

Vous pouvez combiner votre séjour avec des séances individuelles avec André Lemoine.

Tarif gîte (à partir de Septembre 2008) : 25 Euros par jour et par personne, 15 Euros pour les enfants.

Agissements humains :

Actions

Pensées

Sentiments

Paroles

Désirs

Besoins

Jugements

Emotions

Ce que nous faisons :

Réactions, guidées par la peur

Leçons apprises

Attachements infantiles

Délires égocentriques

Caprices d'enfant

Manque de l'enfance

Fermetures d'esprit

Refus de la réalité

Objectifs spirituels à atteindre en soi, en jouissant dans son corps, heureux à chaque seconde :

Actions justes et justifiées par les circonstances présentes

Libre de la pensée pour laisser éclore la conscience de source divine

Amour profond, libre des circonstances et des attentes

Positionnements adultes nécessaires, dans l'instant présent

Désirs divins venant de notre source profonde

Besoins simples d'un corps adulte

Neutre et patient, surtout avec soi-même

Libre de l'émotion, dans la réalité acceptée de la vie et surtout de sa vie

Ces objectifs ne sont pas à appliquer avec la volonté, mais nous devons pratiquer tous les jours l'enseignement afin de se libérer de tout ce qui empêche ces objectifs de s'installer naturellement dans notre vie.

Dans mes combats intérieurs,  
je reste neutre et distant, je  
n'alimente pas par mes pensées  
et je rentre en compassion pour  
ce que je vis dans mon corps.

Je ne suis pas ce que je  
crois être (ma personnalité),  
je ne suis pas ce que je  
veux être (mon ego), je suis  
ce que je suis (mon âme).

**C'est mon mental qui rend  
ma souffrance intolérable,  
si j'accepte et si j'aime ma  
souffrance, elle cesse  
d'être insupportable.**

**Tout est projection, tout  
ce que vous percevez du  
monde et des autres, n'est  
que la représentation de  
votre monde intérieur.**

**Je ne peux jamais décevoir  
qui que ce soit et personne ne  
peut me décevoir, seules  
les attentes (fabriquées par  
l'ego) peuvent être déçues.**

Je passe de « tu as tort » ou  
« j'ai tort » à « je souffre »  
et « tu souffres », et ensuite  
à « j'accepte et j'aime ma  
souffrance » et « j'accepte et  
j'aime ta souffrance »

# Messages essentiels

- **OUI**, dans mon corps, à cet instant.
- Présent, attentif, au dedans et en dehors de mon corps, à chaque seconde.
- Être **UN** avec toute chose en moi.
- Pas ce qui devrait être mais ce qui est.
- Oui à ce que j'ai fait, oui à ce que j'ai dit. Si j'avais pu faire ou dire autrement, je l'aurais fait.
- La paix, tout de suite, immédiatement, à l'intérieur de mon corps.
- Je suis en accord, détendu, en paix, avec chaque élément de ma vie, positif ou négatif.
- Maintenant, tout de suite, dans cette situation, ce que je dois faire.
- Ma responsabilité, dans le présent, à chaque instant, l'acte juste, le positionnement juste face à l'autre, avec courage, humilité, respect et amour.
- En partant de la réalité de ma vie, qu'est-ce que je dois faire aujourd'hui.
- Chaque jour, qu'est-ce que je dois faire pour améliorer mon environnement personnel, avec mes propres moyens.
- La loi du juste milieu, dans mes actes, mes paroles ou mes pensées.
- A chaque instant, un seul choix possible : celui qui m'élève, me fait grandir.
- Grandir ou ne pas souffrir, c'est toujours grandir que je choisis.
- Atteindre le point d'équilibre entre non peur et non désir.
- Mon espace, ma place, mon territoire, mes limites, inviolables, sans partage, sans compromis.
- A chaque instant, ma respiration, la plus libre possible, sans aucun effort, en la laissant s'épuiser à l'expire vers le bas de mon corps et vers la terre.
- Je respire dans chacune des souffrances de mon corps, et j'apprends à les aimer.
- Je prends en charge mes souffrances, j'en suis seul responsable, et je laisse à chacun et à chacune les siennes.
- Dans mes combats intérieurs, je reste **neutre** et **distant**, je **n'alimente pas** par mes pensées et je rentre en compassion pour ce que je vis dans mon corps.
- Tout est éphémère, provisoire.
- Je laisse émerger en moi le pire du pire et le meilleur du meilleur.
- Oui au bonheur, le vrai, oui à la liberté, la vraie, c'est-à-dire la fin de toutes mes illusions.
- **Boire, respirer, assouplir mon corps, souffrir, jouir et aimer**, tout, tout le temps, partout, et en dehors de toute volonté, de tout effort.

- Pour m'aider dans mon chemin, je fais l'amour avec la nature, avec la terre, avec les arbres, sans que cela soit un isolement, une fuite, une compensation.