

La Maison de l'Être
« Au cœur du vert, va vers Toi... »
Nourrir ses terres intérieures par la métaphore du jeûne
Saverne – Alsace

Sous le label des "Maisons de l'Être mises en œuvre par Jean Pascal Debailleul, Dominique et Jean Luc nous ouvrent leur maison dans la simplicité et la convivialité pour partager nos expériences d'Être, nos éveils spirituels, nos qualités d'être.

*Un entraînement à l'allègement, au questionnement de nos croyances, à la gratitude, aux synchronicités et à la lecture des moments de grâce ... par nos témoignages d'Être.
Nourrissons nos terres intérieures et ouvrons-nous à des horizons prometteurs !*

Ensemble, nous y cheminerons pour éclairer nos témoignages d'une nouvelle lumière et relire les événements de nos vies du lieu de notre Être. Ces échanges nous inspireront les uns les autres et stimuleront nos âmes.

Dans un cadre de confiance et de bienveillance, en recevant sans débattre les témoignages concrets, laissons la magie simple de l'authenticité et de la sincérité de chacun nous émerveiller.

Ces rencontres seront mensuelles et de formules variées ; en matinée autour d'un brunch, en journée pour une randonnée, en soirée pour une veillée. Nous fonctionnerons principalement en mode auberge espagnole : chacun amènera de quoi partager collation, brunch ou repas.

De janvier à juin 2022, nous vous invitons à ce voyage en nous appuyant sur la métaphore du jeûne, sur les contes, sur la beauté de la nature. Quelques petites surprises s'inviteront ça et là pour favoriser, stimuler et susciter nos révélations d'Être.

En Alsace, à Saverne, un cycle de 6 séances, tous les mois, de janvier à juin 2022

janvier 2022, de à : **1- La décision d'Être**
février 2022, de à : **2 - Allègement et dépouillement de l'Être**
mars 2022, de à : **3 - Laisser être pour révéler l'Être**
avril 2022, de ... à : **4 - Se nourrir de nos qualités singulières d'être pour favoriser l'Être**
mai 2022, de A **5 - Transformer par le Pouvoir de l'Être**
juin 2022, de A **6 - Joie et gratitude d'Être**

1---- La décision d'Être**1. Travail préparatoire en amont de la séance**

- Lecture du **conte des « Trois plumes »** transmis préalablement
- Demander à chacun de réfléchir aux grandes décisions de sa Vie, en choisir une, puis réfléchir au questionnement qui vous habitait au moment de cette prise de décision, ... comment la Vie vous a-t-elle guidé au moment de cette prise de décision ? ... comment a-t-elle été par rapport à vous ? vos relations ? vos enfants ? vos proches ? votre monde professionnel ? Et de réfléchir à ce qui a inspiré cette décision, à ce qui a impulsé cette décision ? Qu'est ce qui a déclenché ce pas vers ... ? Avec le recul, avez-vous noté des **synchronicités** ? Cette décision a-t-elle encore une influence, un impact dans votre vie aujourd'hui ?
- Ces réflexions permettront à chacun de se préparer, de repérer ces moments marquants ... en sachant qu'on se souviendra peut-être plus d'une décision que d'une autre, et qu'en même temps, celle dont on témoignera lors de la Maison de l'Être pourra encore être différente.

2. Généralités sur le thème de la séance / 15 minutes

Dans la vie de tous les jours nous prenons des décisions. Certaines sont plus marquantes que d'autres. Comment arrivent ces décisions de Vie ? Ces décisions d'une Vie...

Ce qui va nous intéresser c'est de solliciter des témoignages sur comment s'est prise une décision en particulier, une décision dont la personne se remémore dans la dimension de l'Être.

3. Le conte support : Les trois plumes

- Lecture du conte
- Partage des ressentis de chacun par rapport au conte, des points marquants (sans pour autant reprendre toute l'histoire du conte).
- Quintessence du conte en s'appuyant sur l'éclairage de Jean-Pascal

4. Partage de témoignages (compter de une à deux heures pour 8 à 10 personnes)

- Rappel du principe de la Maison de l'Être : Témoigner à un autre niveau, à partir du lieu de l'Être. Non pas comme le CV horizontal, mais plutôt comme le CV Vertical ! (Exemple : en racontant ma décision de partir faire le Chemin, je me suis rendu compte que c'était l'embryon de ce que je vis aujourd'hui).

- Nos témoignages d'Être : Inviter aux témoignages, en respectant le temps de chacun. Réinterpréter l'impulsion de Vie / l'appel à vivre du point de vue de notre Être, au-delà des limites de nous-mêmes, dans la dimension du Tout pour le voir peut-être comme un acte fondateur de ce que je vis aujourd'hui, une continuité encore à l'œuvre aujourd'hui. Mais du point de la Vie, c'est quoi cette décision ?

Repas-collation en partage, en conscience, en amour-bonté-gratitude

Cette pause permet de ne pas épuiser le groupe et ouvre la possibilité de continuer à travailler tout en gagnant en convivialité.

5. Prises de conscience aujourd'hui (compter une heure)

Et aujourd'hui ? Quel est le projet de la Vie pour moi ? **1 HEURE**

- Demander à chacun de réfléchir à son questionnement ou à son besoin de changement

Quel est mon désir de changement ? Quelle décision se présente à moi ? S'il ne me restait qu'une année à vivre, qu'est-ce que je me dépêcherais d'accomplir ?

Se poser les questions du lieu de l'Être ? Quelle qualité d'Être s'expanserait si ce projet de la Vie se réalisait ?

Ne pas chercher à y répondre par ses propres moyens mais les poser en énigme en direction de la Vie, de l'identité profonde qui seule, peut y répondre de manière juste.

- Mise en place de la formule suivante en réponse au questionnement :

*« Enfin c'est accompli,
Je suis
Je ressens ...
J'expérimente... »*

- Pour mettre en place la formule, différents outils possibles :
 - Tirage d'oracles
 - Auto-louange en s'imaginant que ce projet de vie est réalisé, après choix d'une carte
 - Exercices à deux en imaginant des scénarios idéaux, dans les différents domaines de ma vie, où ce projet de vie serait réalisé, et cela, jusqu'à ce qu'il y ait une image vivante de la qualité qui surgisse.

La formule est un Engagement d'Être (non pas du point de vue de l'Ego / Personnalité, mais du lieu de l'Être), en cohérence avec la Vie dans toutes ses dimensions.

- Partage de notre formule avec le groupe (mais sans commentaires).

6. Moment de gratitude pour laisser infuser cette phrase, pour l'ancrer, par une courte méditation 15 mn

7. Transition vers la séance suivante

Avant de partir, demander à chacun d'être attentif à comment va résonner la formule au quotidien, dans les actes, dans les synchronicités. Se répéter la formule tous les matins pour l'ancrer.

Février 2022

2 ---- Allègement et dépouillement de l'Être.

1. Retour d'expérience possible sur ce qui s'est passé depuis la séance précédente

2. Généralités sur le thème :

Nous aborderons dans cette deuxième séance la notion de « **sobriété heureuse** », l'identification de nos besoins réels, pour aller vers l'essentiel et permettre à l'Être d'émerger

Analogie avec la démarche du jeûneur : Au cours du processus du jeûne, il y a différentes étapes, notamment la descente alimentaire pour arriver ensuite au jeûne, où l'alimentation est limitée à l'essentiel : eau, bouillon et jus.

Dans la vie de tous les jours, nous sommes aussi amenés à passer par des allègements, de se séparer, se détacher de choses qui peuvent être addictives, réconfortantes, qui peuvent être des béquilles, ...

Comment arriver à s'en détacher ? Quelles sont les histoires dans le jeûne et dans la vie de tous les jours de détachement, pour aller vers l'Essentiel... ? Est-ce à ce moment là que l'Être peut émerger ?

Ce moment d'allègement sera aussi l'occasion de se questionner sur ce qui justement notre Essentiel, et de se poser la question « De quoi ai-je faim ? »

3. Conte ou outils support pour aider au lâcher prise et à des ouvertures de conscience

4. Partage de témoignages

5. Prises de conscience et intégration

6. Préparation de la séance suivante

Le partage d'une collation sera placé au meilleur moment pour faciliter le travail en groupe, la convivialité et l'émergence de témoignages d'Être.

3 ---- « Laisser être pour révéler l'Être »

Questionner ses croyances ?

- 1. Retour d'expérience possible sur ce qui s'est passé depuis la séance précédente**
- 2. Généralités sur le thème :**

Avant de commencer le jeûne, à la fin de la descente alimentaire, on passe par la « purge », moment de « lâcher », de libération de ce qui pourrait encore nous encombrer.

Dans notre quotidien, cela nous fait penser à des moments de purge dans nos vies, des moments où on abandonne nos certitudes, ... certitudes qui nous ont portés pendant un temps, mais qui peuvent ensuite s'avérer limitantes ... qu'est-ce qui se passe quand on s'en rend compte, est-ce qu'on les lâche facilement ? Est-ce qu'il y a des résistances ?

Ces lâchers de croyances sont destinés à révéler l'Être ... ce sont des croyances qui nous ont accompagnés mais qui, en les lâchant, mettent en lumière d'autres aspects de nous.

- 3. Conte ou outils support pour aider au lâcher prise et à des ouvertures de conscience**
- 4. Partage de témoignages**
- 5. Prises de conscience et intégration**
- 6. Préparation de la séance suivante**

Le partage d'une collation sera placé au meilleur moment pour faciliter le travail en groupe, la convivialité et l'émergence de témoignages d'Être.

4 ---- « Se nourrir de nos qualités singulières d'être pour favoriser l'Être »

- 1. Retour d'expérience possible sur ce qui s'est passé depuis la séance précédente**
- 2. Généralités sur le thème :**

Dans le cadre du jeûne réalisé en groupe, il y a une expérience particulière, celle de sentir que le groupe porte et qu'il aide à passer des caps.

Dans notre quotidien existe aussi ces moments forts où le groupe nous a porté, nous a nourri. Chacun s'exprimera sur les moments de sa vie où il s'est senti vibrant de soutien, moments expérimentés au travers d'un groupe éphémère ou durable, pour passer un cap ou tendre vers un but commun.

Support : ce moment s'appuiera sur le conte de la Fanfare de Brème qui met en évidence les diversités de chacun, qui, investies dans un collectif, permettent de faire émerger l'Être de chacun ... et aussi l'Âme d'un groupe comme celle des Aventuriers de l'Être.

- 3. Conte ou outils support pour aider au lâcher prise et à des ouvertures de conscience**
- 4. Partage de témoignages**
- 5. Prises de conscience et intégration**
- 6. Préparation de la séance suivante**

Le partage d'une collation sera placé au meilleur moment pour faciliter le travail en groupe, la convivialité et l'émergence de témoignages d'Être.

Mai 2022

5 ---- Le Pouvoir de l'Être

Transformer nos moments inconfortables en moments lumineux, par le Pouvoir de l'Être

- 1. Retour d'expérience possible sur ce qui s'est passé depuis la séance précédente**
- 2. Généralités sur le thème :**

Analogie avec le jeûne : Le jeûneur peut ressentir des moments d'inconfort (maux de têtes, crise d'acidose...). Ces moments sont propices à des questionnements sur les contraintes et les contraintes créatrices par exemple.

Plus généralement et en effet, des situations inconfortables de notre vie amènent des questions du type « qu'est-ce que je fais là ? », avec parfois le syndrome de l'envie de « faire ses valises, de tout quitter ». Pourtant, alors que la vie peut nous paraître difficile ou injuste dans ces moments, nous avons vécu des moments où nous avons senti qu'il y avait quelque chose de plus grand que nous qui nous pousse à continuer, à vivre ces moments-là à la lumière de l'Être ...

Et la transformation s'opère, les moments inconfortables deviennent lumineux, voire numineux.

- 3. Conte ou outils support pour aider au lâcher prise et à des ouvertures de conscience**
- 4. Partage de témoignages**

Nous témoignerons en nous interrogeant sur les questionnements et les enjeux de ces tranches de vie... en repérant ce qu'il se passe quand on va au-delà, avec un dépassement de la difficulté. Comment on la surmonte, comment on arrive à un dépassement de soi ... par le Pouvoir de l'Être.

Cette séance se complètera peut-être naturellement par des témoignages sur le thème de l'Eveil de la lucidité, de la clarté, la prise de conscience, ... un pas vers l'Être. Dans le cadre du jeûne cette lucidité apparaît souvent à partir de quelques jours.

5. Prises de conscience et intégration

6. Préparation de la séance suivante

Le partage d'une collation sera placé au meilleur moment pour faciliter le travail en groupe, la convivialité et l'émergence de témoignages d'Être.

Jun 2022

6 ---- Joie et gratitude d'Être

1. Retour d'expérience possible sur ce qui s'est passé depuis la séance précédente

2. Généralités sur le thème :

Analogie avec le jeûne : Durant le repas de reprise, on recontacte les goûts, les saveurs, ... qu'est-ce que cela engage au niveau de la préciosité de ces sensations qui sont souvent quelconques au quotidien et qui peuvent exploser dans ce moment ?

Dans un cadre plus global, nous avons aussi vécu de tels instants de grâce, d'éveil des sens, d'éveils plus globaux, d'éveil de l'Être.

3. Conte ou outils support pour aider au lâcher prise et à des ouvertures de conscience

4. Partage de témoignages

Nous en témoignerons ensemble pour nous permettre de contacter la Joie d'Être et la Gratitude d'Être, et accéder peut-être à la grâce de l'éveil de notre Être.

5. Prises de conscience et intégration

6. Transition vers la « suite » de l'aventure et intégration dans nos vies :

Cette dernière séance se terminera par une ouverture sur l'engagement d'Être. Et maintenant quel est le projet de la Vie pour chacun de nous ? Sommes-nous prêts à accueillir en conscience ces futures aventures d'Être, à participer à l'œuvre joyeuse de la Vie, du Grand Tout ?

Souhaitons-nous organiser une nouvelle séance autour du conte de la Fanfare de Brême et de l'aventure collective d'Être ? Le groupe en décidera...