

# Guérison et transformation à travers les sentiments difficiles. Travailler avec les sentiments sombres.

**Animation : Richard Moss**

*2 jours ou 16 heures\**

**Dates :** les 16 et 17 février 2013

« Les sentiments abyssaux font partie de la façon ingénieuse qu'a notre âme de nous aider à évoluer, et les éprouver est finalement essentiel à la guérison profonde...Il ne peut y avoir de réelle sensation de liberté ni de bien-être durable tant que nous n'avons pas appris à leur faire une place... mais comment apprendre à les ressentir... » (Plénitude, empathie et résilience. Apprendre le Pouvoir de la Présence. R. Moss 2012)

Notre ego, à titre individuel par le biais de stratégies de clivage soigneusement élaborées depuis notre plus jeune âge, ou bien associé aux autres egos par l'établissement de codes moraux, sociaux, religieux... déploie une énergie considérable et des efforts importants pour nous éviter ces rencontres éprouvantes avec ces sentiments profonds et pourtant essentiels à notre épanouissement.

Qu'ils soient des sentiments lumineux comme la joie, l'amour, la connexion... ou bien des sentiments plus sombres comme la solitude, la peur, ils surgissent inévitablement, sans prévenir et loin du contrôle de l'ego.

Alors pourquoi ne restons-nous pas dans cet état de présence, source de joie et de bien-être, le "Maintenant" comme l'appelle Richard, lorsque nous y sommes ?

Parce que l'équilibre soutenant la vie ne peut être maintenu que dans la souplesse et l'acceptation de ce qui est. Parce que même les sentiments a priori les plus cruels sont tels des monstres assis sur un trésor. Seul le héros qui aura su voyager dans le monde souterrain avec conscience, aura la possibilité d'appréhender cet endroit, au centre de lui-même, où le « mais » est remplacé par le « et ». Un espace de sérénité, d'équanimité, source de paix, de bien-être, de liberté.

L'ego n'est alors tel qu'un père ou une mère qui demeure dans l'illusion qu'il pourra éviter toute souffrance à son enfant, convaincu que c'est pour son bien et que telle est sa mission et sa seule raison d'être. Il tente donc, par le biais de toutes ses armes que sont la pensée et les émotions et de manière très assidue, de garder le contrôle finalement sur notre être nous privant ainsi pourtant de ce qu'il souhaite le plus pour nous, notre bonheur.

Sur la base du travail avec le Mandala de l'Être et de son précieux éclairage sur tous les mécanismes de notre être, Richard nous apprendra à libérer l'être des émotions et du malheur créés par le mental. A accueillir tous les sentiments sans peur en nous montrant le chemin vers la présence pure

et salvatrice. A embrasser l'ombre et la lumière dans l'accompagnement du processus, à révéler notre nature sensible, à mettre la lumière sur l'intelligence des sentiments quels qu'ils soient et qui trouvent leur source bien au-delà de l'ego.

**Richard Moss** : Richard enseigne, depuis plus de 35 ans. En 1976, il connaît une « transformation radicale » et abandonne l'exercice de la médecine classique pour se consacrer à l'exploration de la conscience. Se basant sur une profonde connaissance des processus de transformation, il guide des groupes dans l'exploration de la relation consciente, à soi, aux autres, à la vie.

## Conditions pratiques

### Coût

300 €

### Lieu

**Non-résidentiel** : MAISON DU JAPON Cité universitaire - 7 boulevard Jourdan 75014 PARIS

### Inscription

Adressez-nous un bulletin d'inscription téléchargeable sur notre site [www.irett.net](http://www.irett.net)

### Modalités de règlement

Suite à la réception de votre bulletin d'inscription, nous vous faisons parvenir un contrat de formation dont vous nous renvoyez un exemplaire signé. Vous recevez ensuite une confirmation de votre inscription.

### Délai de rétractation

A compter de la signature du contrat, vous disposez d'un délai de 10 jours pour vous rétracter en informant l'IRETT par courrier. Dans ce cas, aucune somme ne sera exigée.

### Désistement

Conformément à l'article L.6353-7 du Code du Travail, il est rappelé que si, par suite de force majeure dûment reconnue, le stagiaire est empêché de suivre la formation, il peut rompre le contrat de façon anticipée. Dans ce cas, seules les prestations de formation effectivement dispensées sont payées à l'organisme de formation.

En revanche, en cours du contrat, et sous réserve du respect du délai de rétractation, pour toute annulation portant sur toute ou partie de la commande définie dans un délai inférieur à 10 jours avant le début de chaque module et, indépendamment du cas de force majeure, le stagiaire s'engage à verser à l'IRETT une indemnité de dédit correspondant au prix de la formation inexécutée.

\*Heures académiques de 45 minutes