

Philippe Hoebeke

vous présente son livre :

Livre des Méditations Guidées

**Histoires
Métaphoriques**

Philho Thérapie

Table des matières

Philippe Hoebeke	1
Livre des Méditations Guidées	3
Descriptions du produit.....	3
Présentation de l'éditeur.....	4
Avec nos pensées, nous créons le monde.....	6
Apprendre à Méditer.....	7
<i>Les 4 types de méditation les plus courants sont :</i>	<i>8</i>
Commencer la méditation.....	9
Le principe de fonctionnement de base de la méditation	10
Les bienfaits de la méditation	12
Mais qu'est-ce que la méditation ?	13
5 bonnes raisons pour pratiquer la méditation	14
Et pour la pratique?.....	16
La méditation, comment ça marche ?.....	17
Les 6 méditations métaphoriques guidées:	19
La vie.....	21
L'amour	25
La Liberté	29
Le bonheur	33
La Compassion.....	36
La Peur, la Mort.....	40
Les Chakras.....	44
Comment ouvrir les Chakras	46
Le secret du Bonheur	50
Le bonheur c'est la santé !	50
LA JOIE DE VIVRE	54
Où se trouve le Bonheur ?.....	57
Mais mon secret, la véritable clé du bonheur c'est : S'AIMER !	61
ÉCOUTE TON COEUR !	65
Mes lectures, Mes Références	66

Livre des Méditations Guidées

Descriptions du produit

L'introduction:

Le monde entier semble aujourd'hui vouloir s'initier à la méditation. Des ados angoissés aux retraités vieillissants, des femmes au foyer harcelées aux cadres pressés, des malades du cœur aux sportifs du dimanche, de plus en plus de personnes cherchent des solutions à leur vie stressée, surbookée et surexcitée. Les médias et la médecine traditionnelle s'étant montrés incapables de leur apporter des réponses satisfaisantes, ils se tournent de plus en plus nombreux vers des pratiques séculaires comme la méditation pour trouver des remèdes aux maux de la vie.

J'ai de bonnes nouvelles pour vous : la méditation marche ! Que vous soyez à la recherche d'une plus grande capacité de concentration pour mieux travailler, de moins de stress et de plus de tranquillité d'esprit, ou d'une perception plus profonde de la beauté et de la richesse de la vie, le simple geste de s'asseoir et de tourner son attention vers l'intérieur accomplit de véritables merveilles. Je suis bien placé pour le savoir : je pratique moi-même la méditation et l'enseigne depuis plus de dix ans.

Pour ne rien vous cacher, vous pouvez apprendre les bases de la méditation en seulement 15 minutes. Il vous suffit de vous asseoir confortablement, le dos droit, de respirer profondément et de suivre votre souffle. Et voilà, le tour est joué ! Si vous pratiquez régulièrement, vous verrez qu'il ne vous faudra pas très longtemps pour vous sentir plus détendu et vous appréciez encore mieux la vie.

Présentation de l'éditeur

Pratiquée en Orient depuis des millénaires, la méditation passionne aujourd'hui le monde moderne occidental. Moyen d'échapper aux tensions quotidiennes ou exercice spirituel pour atteindre la sagesse, la méditation vous ouvre la voie de l'épanouissement personnel et vous rend Zen ! Que vous soyez à la recherche d'une plus grande capacité de concentration dans votre travail, de moins de stress et de plus de tranquillité d'esprit, ou d'une perception plus profonde de la beauté et de la richesse de la vie... Ce livre est fait pour vous.

Mais qui suis-je?

Philippe Hoebeke, je suis thérapeute, masseur, magnétiseur et Maître Reiki agréé ASCA, je pratique à Marin, Neuchâtel en Suisse.

Depuis avril 1993, je me suis formé dans différentes écoles de thérapies. Mes prestations sont remboursées par les principales assurances complémentaires reconnues par la fondation Suisse ASCA.

En plus d'une formation certifiée de thérapeute, lors d'un massage classique, j'utilise un don de guérisseur spirituel qui me permet de "voir" immédiatement le problème physique ou psychique, je ressens et perçois dans mon esprit la douleur de la personne, sa fréquence et sa résonance.

Je travaille au ressenti, je « ressens » le problème rapidement par un massage intuitif ou sensoriel. Puis avec mon expérience professionnelle, j'utilise toutes les clés de mes connaissances de masseur, classique, sportif, shiatsu, réflexologie, énergétique et magnétisme pour donner le meilleur à mon patient. Ce sont des atouts majeurs dans ma manière de soulager mais il est certain que le don de soigner est aussi en grande partie dû à une connexion divine que je reçois lors de mes profondes méditations.

Plus on exerce le potentiel de guérison plus on devient sensible. Je suis animé par l'envie d'aider les autres. Je travaille par imposition des mains, par massage aux huiles essentielles et surtout j'emploie l'énergie universelle pour la personne en souffrance.

Thérapeute diplômé et enseignant, je n'établis pas de diagnostic, mais je procède à une anamnèse complète, c'est-à-dire que je retrace l'histoire des douleurs ou des maladies du patient et le questionne sur les traitements qu'il a déjà entrepris.

Je m'attache à cerner l'individu dans son ensemble (approche holistique), comprendre le mal à travers le mode de vie de la personne, par un vrai dialogue. En effet, la cause du mal n'est jamais le mal lui-même mais souvent est dû à un blocage psychosomatique.

Suite à un passage difficile, j'ai pris conscience de certaines choses dans ma vie, notamment de ma façon de penser et de percevoir le monde. Je me suis rendu compte que la façon dont je fonctionnais n'allait pas me sortir de ma situation, j'ai donc tout mis en œuvre pour aller mieux !

En commençant ce chemin, je suis allé plus loin dans ma compréhension de ce monde, j'ai pris conscience de qui j'étais réellement et de ce que je faisais là... Je me suis « éveillé » et ma vie depuis a basculé... Ce que j'ai appris : Notre façon de penser crée notre monde tout entier !

Je suis passionné de philosophie et de spiritualité, de développement personnel. Je suis curieux et passionné de toutes les nouvelles techniques qui peuvent nous aider à aller toujours plus de l'avant. J'ai donc ouvert depuis cinq ans un cabinet de soins thérapeutique « Philho Thérapie », où j'emploie mes nouvelles techniques de soins énergétiques, de méditation, de philosophie et les résultats sont très satisfaisants.

C'est quoi la Philho Thérapie?

La PhilhoThérapie est pour toute personne qui aurait le désir de mieux se connaître. C'est-à-dire toute personne qui s'interroge sur son devenir, son mal de vivre ou sur le qui suis-je?

Mais aussi plus simplement pour chaque personne qui recherche le bien-être. Connaissez-vous une personne qui ne le recherche pas ou qui n'en a pas le désir ou le besoin?

Le besoin d'une personne, est une écoute, une reconnaissance de son mal physique et psychique. De mon côté je ne soigne pas médicalement et je ne guéris pas, je ne suis pas médecin. Par contre par la méditation, les énergies, le massage, le toucher, l'écoute et la parole que j'apporte, ces soins vont stimuler le médecin qui est en chacun de nous.

C'est lui, c'est l'éveil, la croyance, la foi en votre propre guérison qui va faire « le miracle, la guérison ». Ici pas de secret, pas de magie, simplement l'énergie, une fois redistribuée, rééquilibrée dans votre corps et autour de votre corps, tout se passe mieux. Le corps peut se rétablir, se guérir. Mes conseils ensuite permettent de vous maintenir dans ces bonnes énergies.

Tout nous apparaît compliqué et nous sommes conditionnés par nos craintes et nos peurs. Les ignorer serait une faiblesse. Alors que les reconnaître est une force.

« Nous sommes tous nés pour réussir, mais nous avons été, pour la plupart, conditionnés à échouer. »

Citation de Napoléon Hill.

Avec nos pensées, nous créons le monde.

L'année 2013, un revirement spectaculaire a commencé à s'opérer.

Ma situation s'est transformée...

Comment?

En changeant une seule et unique chose :

Mon mode de penser.

C'est ainsi que, depuis, je me suis mis à dévorer des tas de bouquins et à éplucher des centaines de documents.

Je trouvais sur le Web les infos en matière de développement personnel et de métaphysique. Notamment sur **le pouvoir créateur de la pensée**.

Les Lois dynamiques de l'Univers dont **la Loi de l'attraction**.

Et les changements de la conscience humaine en cours.

Puis, mon expérience de la Méditation, de thérapeute et Maître Reiki.

Toutes ces connaissances associées, jumelés à mon sentiment de pouvoir apporter quelque chose de très constructif pour les personnes en souffrances par le manque d'amour de soi, de confiance en soi.

En examinant ce que tant d'autres personnes font pour améliorer la qualité de vie des gens, j'ai décidé de me joindre à ce "mouvement", en gardant à l'esprit que chacun d'entre nous a un impact sur l'ensemble.

Ainsi naquit ma nouvelle passion : **Trouver la clé du bonheur** !

Et révéler aux gens leur véritable pouvoir de "**penseur-créateur**".

Et cela va plus loin que l'accomplissement personnel...

Mais tout d'abord vous devez apprendre à **Méditer** !



Apprendre à Méditer

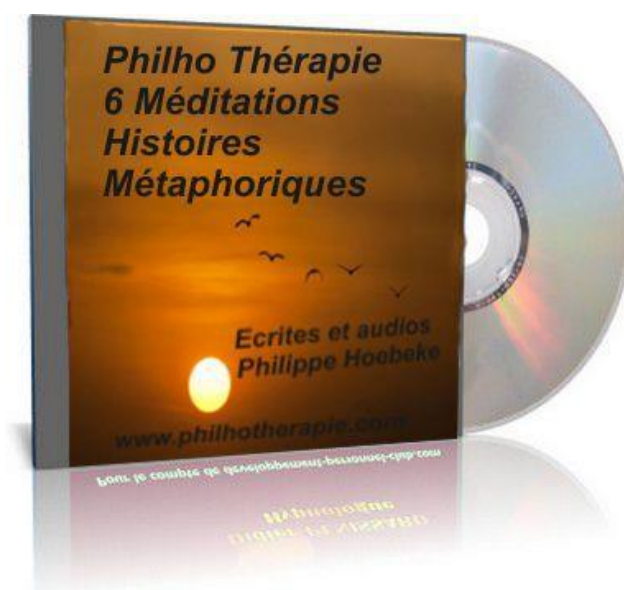
Cela s'adresse à tous ceux qui sont intéressés par la méditation et voudraient connaître les bienfaits de cette pratique, mais surtout savoir, comment pratiquer la méditation concrètement.

Vous trouverez ici une description claire de ce qu'est la méditation ainsi que des conseils concrets pour commencer à méditer dès maintenant. Je vous mets également un court test à votre disposition pour vous aider à trouver la technique de méditation qui vous convient le mieux et des outils fiables pour commencer apprendre à méditer.

Nous passerons en revue les différentes techniques de méditation, je vous propose d'essayer tout de suite une courte méditation de quelques minutes, puis je vous expliquerai les principes de base de la méditation et je vous donnerai de bons conseils pour commencer à méditer rapidement.

Les principales techniques de méditation

Il existe des centaines de techniques de méditation mais rassurez-vous, il est inutile de toutes les connaître pour commencer. En réalité, c'est même déconseillé. Pour débiter, seules 2 ou 3 techniques seront nécessaires. Mieux vaut donc concentrer votre énergie et vos efforts sur ces quelques techniques. Vous progresserez ainsi plus rapidement avec le fichier audio des méditations guidées.



Les 4 types de méditation les plus courants sont :

La méditation vipassana, la méditation transcendantale, la méditation Zen et la méditation en pleine conscience.

La méditation Vipassana

La méditation vipassana est basée principalement sur la respiration. Elle permet, entre autre, de développer sa concentration et son attention. Cette méditation est souvent considérée comme le ciment et la base des autres techniques de méditation car sans concentration ni attention, il est presque impossible de progresser sur la voie de la méditation.

La méditation transcendantale

La méditation transcendantale est une technique de relaxation profonde et de développement de la conscience. Elle se base notamment sur l'utilisation de mantras (phrases ou mots répétés de nombreuses fois). Certains considèrent qu'elle est la plus facile car elle offre un support de concentration plus concret mais en réalité, sa maîtrise parfaite requiert une grande expérience.

La méditation Zen

Basée sur l'expérience immédiate et la compréhension de toute chose sur le champ. Cette méditation utilise des techniques pour changer la vision que nous avons de la réalité. Elle permet un changement radical de point de vue sur le monde et nous-même simplement par le biais de l'observation et de la réflexion. Certains la trouveront plus palpable, d'autres y seront totalement hermétiques.

La méditation en pleine conscience

Cette forme de méditation permet de s'affranchir du flot de pensées qui traverse sans cesse notre esprit et d'être pleinement éveillé à l'instant présent. Il s'agit de prendre conscience de chaque instant, de son corps, des autres et de son environnement. Elle permet d'être "éveillé", en pleine conscience de soi et des autres à chaque moment de son existence.

Commencer la méditation

Vous pouvez faire votre première séance de méditation dès maintenant si vous le souhaitez. Il vous suffit pour cela de fermer les yeux, de ralentir légèrement votre respiration et de vous concentrer sur la sensation de l'air qui rentre et qui sort par vos narines.

Vous vous rendrez compte qu'il est difficile de rester concentré sur cette sensation car des pensées et des idées traversent sans cesse notre esprit et nous empêchent de rester totalement concentrés. Lorsque votre esprit s'égare, essayez de vous reconcentrer sur la sensation de l'air entre vos narines.

Faites l'essai 3 minutes avant de continuer votre lecture...

Félicitations, vous avez fait votre première séance de méditation.

Bien sûr, il ne s'agit pas là d'une vraie séance, mais vous aurez certainement pu déjà déceler une légère sensation de relaxation et de détente.

C'est un début. Imaginez les résultats après quelques semaines de pratique dans les règles de l'art avec des sessions plus longues.



Le principe de fonctionnement de base de la méditation

Le principe de base de la méditation est de développer son attention et sa concentration. Le développement de ces deux seules facultés peut avoir des répercussions extraordinaires sur toutes les dimensions de notre vie.

Si vous avez fait le petit test de méditation du paragraphe précédent, vous vous serez certainement aperçu qu'il est difficile de garder son attention fixée sur un sujet en particulier (la respiration par exemple) sans que des pensées surgissent dans votre esprit. Ne serait-ce que pendant quelques minutes.

On utilise ici le terme "pensées" au sens large : une pensée pouvant être une idée, une émotion, un souvenir, etc... On pense à quelque chose à faire, à ne pas oublier, trouver une solution etc...

En réalité, toute la journée, les pensées se succèdent dans notre esprit, en file indienne, sans répit. Il n'y a presque aucune seconde pendant laquelle notre esprit n'est pas accaparé par une pensée quelconque. L'esprit bourdonne, ce qui peut donner l'impression d'être débordé, de "surchauffer" et ce qui augmente considérablement le niveau de stress et de tension.

On s'aperçoit également que nous contrôlons très peu les pensées qui nous passent par la tête. Nous réagissons instinctivement à ces pensées, par automatisme la plupart du temps : sans vraiment réfléchir ou comprendre ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons. On utilise d'ailleurs les termes "perdu dans ses pensées" ou "noyé dans ses pensées" ou encore "absorbé dans ses pensées".

Développer son attention et sa concentration permet de contrôler ce flot et de prendre du recul par rapport à toutes ces pensées. Cela permet également d'être plus présent à ce que nous sommes en train de faire, d'être d'avantage à l'écoute de notre corps, de nos aspirations plus profondes et également à l'écoute des autres.

En effet, en libérant notre attention de ce dialogue intérieur nous disposons de plus d'attention pour écouter les autres. En développant notre capacité d'écoute, nous devenons plus tolérants, plus compréhensifs, plus sociaux, plus doux et plus à l'aise avec les autres.

Développer notre attention et notre concentration permet également un extraordinaire travail sur soi. C'est la base de tout travail de développement intérieur. La concentration permet de se scanner intérieurement avec une grande précision et de lever les voiles, les

incompréhensions, les tensions internes, les contradictions et les mensonges que nous nous faisons à nous-même.

En comprenant les mécanismes qui nous habitent et qui nous animent, on apprend à s'accepter tels que nous sommes réellement avec nos qualités et nos défauts. C'est un premier pas vers l'atteinte du bonheur et une plus grande sagesse.

Cette démarche intérieure n'est possible que grâce à une grande attention et une grande concentration, sans être distraits sans cesse par notre flot de pensées. Sinon, il est impossible d'aller au fond des choses et de trouver les vraies réponses à nos interrogations.

Même si vous n'êtes pas prêts à une introspection aussi profonde, l'accroissement de votre capacité d'attention vous procurera de nombreux bienfaits dans votre vie quotidienne.



Les bienfaits de la méditation

Lorsque la méditation est pratiquée correctement, on commence à ressentir les premiers bienfaits au bout de 2 à 3 semaines. Une transformation interne plus profonde s'opère au bout de quelques mois de pratique. Les bienfaits retirés d'une pratique régulière de la méditation sont nombreux et ils ont été prouvés par des milliers d'études scientifiques au cours des siècles.

On note par exemple un développement très net des capacités mentales et notamment de la concentration et de l'attention. Les Méditants sont plus agiles mentalement, plus vifs que la moyenne. Ils sont capables d'intégrer et de comprendre rapidement des problématiques très complexes et sont à la fois créatifs et structurés mentalement.

On remarque également des différences marquées au niveau des comportements. Les personnes pratiquant la méditation sont plus douces, plus soucieuses des autres, plus sociables et plus calmes.

Des études sur le stress ont montré que les Méditants possèdent un niveau de stress de 30 à 40% inférieur à ceux qui ne pratiquent pas la méditation et qui possèdent un style de vie comparable.

Les Méditants sont moins enclins à la colère et à la dépression. De nombreux psychothérapeutes utilisent d'ailleurs la méditation dans leurs thérapies contre la dépression.

On remarque enfin des différences physiques : Mathieu Ricard, l'un des plus éminents moines bouddhistes français, émissaire officiel du Dalaï Lama en France, et de formation scientifique a prouvé de façon certaine qu'après trois mois de méditation, on observe un renforcement du système immunitaire, une hausse de 20 à 30% des anticorps, une augmentation des cellules souches dans le sang. La méditation contribue également à réduire le taux de cholestérol dans le sang et la tension artérielle.

Ce ne sont ici que quelques-uns des principaux bienfaits qu'apporte la pratique régulière de cette discipline. La finalité ultime de la méditation étant l'atteinte du bonheur parfait et inébranlable face aux aléas de l'existence.

Ce bonheur pouvant être atteint par une compréhension et une acceptation totale de nous-mêmes, des autres et de notre environnement au sens large.

Mais qu'est-ce que la méditation ?

S'il existe de nombreuses techniques de méditation, cet état que l'on peut décrire comme étant proche du sommeil, peut néanmoins être défini comme une sorte de voyage intérieur qui permet de faire le vide.

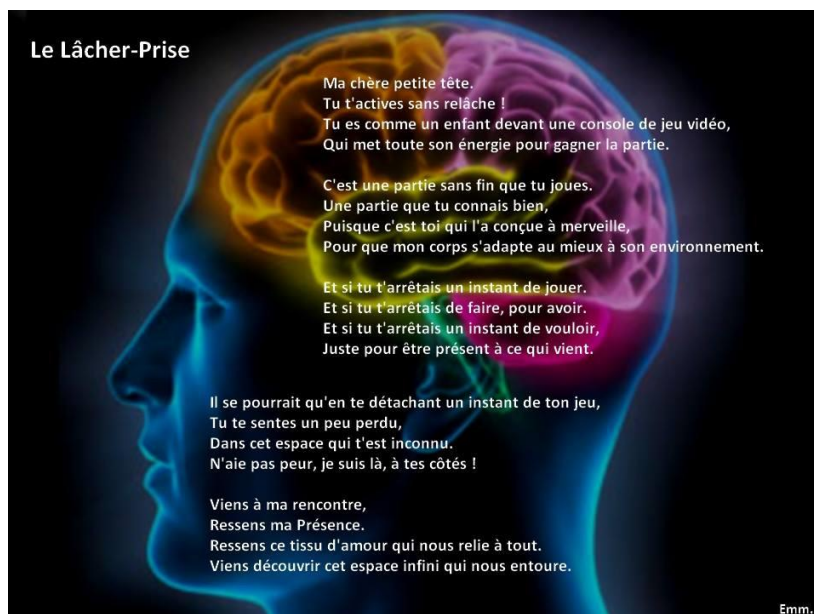
Les exercices sont très concrets et les effets aussi, mais il est toujours difficile de décrire la méditation et même ceux qui la pratiquent depuis des années ont des difficultés à définir exactement de quoi il s'agit.

Seule une pratique régulière voire quotidienne permet de se sentir mieux. Les effets se font sentir sur les tensions des muscles comme dans le cerveau et rapidement, on peut les constater dans la vie de tous les jours, des situations les plus banales aux événements les plus marquants.

Le but, c'est finalement d'être témoin de ce qui se passe à l'intérieur comme à l'extérieur sans prendre parti ou sans porter de jugement, juste être présent à ce qui est avec une attention douce un peu comme lorsque vous dormez sauf que vous êtes parfaitement éveillé et certainement pas en train de rêver.

C'est donc une activité très reposante qui va se répercuter directement sur vos activités, dans votre vie personnelle et professionnelle.

Pendant des séances de méditation, on a pu observer (scientifiquement) un ralentissement du rythme cardiaque, parmi d'autres manifestations. La méditation, pour diminuer le stress, est de plus en plus pratiquée partout dans le monde.



5 bonnes raisons pour pratiquer la méditation

1 – Elle diminue littéralement le stress

Des études qui ont été menées, ont prouvé scientifiquement que le taux de cortisol chez l'être humain indiquait aussi précisément le niveau de stress.

Ce qui signifie que plus notre taux de cortisol est élevé, plus nous devrions réduire notre stress. En Orient, le stress semble moins répandu et ce, malgré la pauvreté de plusieurs pays et/ou sociétés politiques.

La méditation se trouve en tête des activités aidant le taux de cortisol à faiblir parce qu'elle permet de ralentir la pression artérielle sans effort.

Durant la pratique, vous pouvez ainsi expérimenter une diminution de cortisol de façon très rapide, avec l'avantage que cette diminution continue à persister après avoir méditer.

Plus votre méditation sera profonde et assidue, plus faible sera votre niveau de stress.

Puisque le stress est également responsable d'une certaine perception négative de toutes choses, les gens qui s'offrent la méditation de façon stable affrontent beaucoup mieux les obstacles de la vie grâce à une attitude nouvelle résultant de cette réduction de stress.

2 – Elle rend votre cerveau plastique

La méditation soutenue conduit à ce qu'on appelle la neuroplasticité, qui est définie comme la capacité du cerveau à changer, structurellement et fonctionnellement, sur la base de l'entrée de l'environnement.

Pour une grande partie du siècle dernier, les scientifiques ont cru que le cerveau cessait de changer essentiellement après l'âge adulte. Mais la recherche de l'Université du Wisconsin neuroscientifique Richard Davidson a montré que les Méditants expérimentés présentent des niveaux élevés de l'activité des ondes gamma et affichent une capacité se prolongeant après la séance de méditation de ne pas rester coincé sur un stimulus particulier. Autrement dit, ils sont automatiquement capables de contrôler leurs pensées et réactivité.

3 – Elle vous permet de connaître votre vrai moi

La méditation de pleine conscience peut vous aider à voir au-delà de ces lunettes roses quand vous devez vraiment vous analyser objectivement.

Une étude dans la revue *Psychologie Science* montre que la pleine conscience peut vous aider à conquérir des «angles morts» communs qui peuvent amplifier ou diminuer nos propres défauts au-delà de la réalité.

4 – Elle améliore votre qualité de vie

Méditer permet de renforcer votre mémoire, de réduire votre fatigue mentale et d'améliorer la qualité de votre sommeil. « Des études ont également démontré que la pratique régulière de la méditation aide à mieux vivre avec le stress, à réduire l'anxiété et à mieux gérer vos émotions.

La méditation peut aussi améliorer votre capacité d'attention, votre concentration et votre humeur. Elle aide à développer une certaine clarté d'esprit, et de la compassion pour vous-mêmes et les autres.

Puisque le stress est également responsable d'une certaine perception négative de toutes choses, les gens qui s'offrent la méditation de façon stable affrontent beaucoup mieux les obstacles de la vie grâce à une attitude nouvelle résultant de cette réduction de stress.

5 – Elle améliore notre santé

Parce que la méditation réduit notre réponse au stress, elle a des effets bénéfiques sur la santé cardiaque, en réduisant la tension artérielle et en ralentissant le rythme cardiaque. Méditer peut également remédier à divers petits problèmes du quotidien.

Ça peut soulager des problèmes de digestion, relâcher les tensions aux épaules et à la nuque, réduire les migraines, les douleurs articulaires et les maux de dos. D'ailleurs, en Amérique du Nord, environ 240 cliniques de la douleur utilisent la méditation pour aider des patients à gérer la douleur chronique.

Et pour la pratique?

Comment méditer?

Selon des études, il faut méditer une **vingtaine de minutes** chaque jour pour en ressentir les bienfaits. Mais vous pouvez commencer par des séances plus courtes de **cinq à dix minutes, une ou deux fois par jour**.

Comment s'y prendre?

Choisissez un **endroit tranquille**, asseyez-vous confortablement sur une chaise le dos droit, les pieds ancrés au sol, les mains sur les cuisses.

Vous pouvez aussi vous allonger sur un lit ou une natte (tapis de Gym). Prenez conscience de votre posture et, tranquillement, **concentrez-vous sur votre respiration** et sur les sensations qu'elle provoque dans votre corps.

En fait, pour commencer, **le travail principal** va s'effectuer sur la respiration. Vous allez vous concentrer sur votre respiration pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle occupe **toutes vos pensées**.

Vous pouvez aussi essayer cet exercice de concentration avec une partie de votre corps.

C'est normal que **votre esprit vagabonde** ; quand vos pensées vont dans tous les sens, il faut simplement **ramener doucement votre attention vers la respiration**. »

Vous pouvez choisir de le faire **dans le silence** ou avec une musique douce et apaisante.

Vous pouvez **fermer les yeux**, cela favorisera votre intériorisation.

La pratique de la méditation paraît simple, mais **c'est un entraînement**.

Si vous le faites chaque jour, vous allez remarquer que **c'est de plus en plus facile**, et surtout, de **plus en plus bénéfique**.

C'est aussi un temps pour vous, un temps pour vous dire **combien vous vous aimez..!**

La méditation, comment ça marche ?

Je vais vous révéler le secret ; pour vous l'expliquer je vais prendre une parabole. Que se passe-t-il lorsque vous désirez communiquer avec un de vos proches ?

Vous cherchez votre téléphone (votre cellulaire) puis vous recherchez votre correspondant dans la liste de vos contacts ou alors vous composez directement le numéro de votre appel. Vous pouvez aussi de nos jours écrire un mail, un sms envoyer une image, une vidéo... Toutes ces informations vont passer par des câbles, des ondes via le wifi, la radio, la télé et les satellites.

Donc pour que votre information ou votre communication puisse aboutir il vous faut un émetteur, un opérateur et un récepteur. Donc votre téléphone, un satellite et un autre téléphone.

Les informations sont alors encodées pour être transmises via le satellite puis elles sont ensuite décodées pour que vous puissiez les comprendre et les entendre.

Avez-vous bien compris ce que nous faisons chaque jour avec une telle simplicité sans jamais remettre en doute le fait que cette information quelle qu'elle soit, est arrivée à destination. Tout simplement parce que nous avons effectué la démarche de penser, de faire et d'envoyer l'info.

C'est incroyable non ?

Nous sommes tous capables de le faire et pas un instant nous ne mettons en doute ce principe.

La méditation marche tout aussi bien et même mieux que ça. Car vous pouvez communiquer avec tout l'univers à une vitesse impensable, beaucoup plus rapidement que toutes nos technologies.

Mais pourquoi me dites-vous, pourquoi cela ne marche pas ?

J'ai beau essayer je n'y arrive pas !... Voilà le secret, la révélation ;

Premièrement parce que vous doutez !... Vous devez croire pour que ça fonctionne.

Deuxièmement parce que comme pour le téléphone, il vous faut un émetteur, un opérateur et un récepteur. Dans notre cas précis vous désirez communiquer une information à une personne de votre choix. Vous devez chercher votre téléphone (il doit être allumé). C'est se mettre en position de communication donc prendre la posture pour la méditation.

Troisièmement composer le numéro ou rechercher le correspondant, c'est se mettre en connexion avoir des pensées, des intentions et des désirs de rentrer en communication.

Où est votre téléphone ?... C'est votre cœur, il vous faut « allumer » ouvrir votre cœur.

Quatrièmement l'opérateur ou le réseau, le satellite qui est-il ?

C'est votre lien avec l'univers : Ça c'est le satellite et l'opérateur que vous allez utiliser au début c'est votre foi, votre croyance. (Sachez que, en tout temps vous pouvez changer d'opérateur en fonction de l'évolution et regarder et comparer celui qui fonctionne le mieux pour vous).

Cinquièmement pour que cela marche, il faut qu'à l'autre bout il y ait un téléphone qui soit OUVERT.

Vos interlocuteurs, vos correspondants doivent être aussi ouverts via le satellite peu importe l'opérateur auquel ils sont abonnés. Si leurs cœurs sont fermés alors vous ne pouvez que laisser un message à leurs intentions et espérer qu'un jour ils ouvrent et consultent leurs messageries.

Mais n'ayez pas peur d'envoyer des messages d'amour à tous vos amis, à la terre et à l'univers comme une bouteille jetée à la mer. Vous ne pouvez pas savoir qui un jour recevra cette bouteille, votre message et ce qu'elle en fera ? Voyez quand deux personnes arrivent à communiquer entre eux par la pensée, on appelle cela de la télépathie. Et on peine encore à croire que cela est possible ?...

Mais combien d'entre nous n'avons pas été une ou plusieurs fois étonnés d'entendre une information dans notre cœur-esprit qui se révèle ensuite dans notre réalité. Exemple votre cœur-esprit vous informe dans votre sommeil (un rêve) ou par votre subconscience d'un accident ou d'un risque d'accident. Vous mettez cette information de côté puis dans la journée ou le jour qui suit, vous constatez que cette info s'est réalisée.

Le cœur-esprit c'est votre téléphone ouvert en permanence et la méditation est le moyen d'envoyer des messages mais c'est aussi la possibilité pour vous aujourd'hui de lire votre messagerie. Et vous verrez, vous serez surpris du nombre de message d'amour que vous avez déjà reçu mais que vous n'aviez pas pris le temps de lire.

En Résumé votre cœur-esprit est votre outil de communication envers tous les êtres vivants. Avec votre foi en l'utilisation de cet outil, vous pourrez entrer en relation avec votre être intérieur... (Le moi inférieur) et l'être de lumière que vous êtes (le moi supérieur). Ainsi votre conscience s'éveille et votre méditation devient beaucoup plus facile. Car des réseaux, des liens et des connexions se créent avec l'univers.

Les 6 méditations métaphoriques guidées:

Les histoires métaphoriques sont un des outils singuliers de l'hypnose. Contournant les résistances de la conscience, elles invitent le patient à appréhender sa difficulté sous une nouvelle perspective.

Dans la médecine traditionnelle hindoue, il était d'usage de soumettre à la méditation des personnes psychiquement désorientées un conte de fées mettant en scène leur problème particulier. En contemplant l'histoire, pensait-on, le sujet devait être amené à prendre conscience à la fois de la nature de l'impasse où sa vie s'était fourvoyée et de la possibilité de trouver une solution.

Les vertus thérapeutiques du conte de fées, nous dit-il, viennent de ce que le patient trouve ses propres solutions en méditant ce que l'histoire donne à entendre sur lui-même et sur ses conflits internes à un moment précis de sa vie. Dans les contes de fées, les processus internes de l'individu sont extériorisés et deviennent compréhensibles parce qu'ils sont représentés par les personnages et les événements de l'histoire. Le conte de fées, ne nous dit jamais quel doit être notre choix, il nous convainc par l'appel qu'il lance à notre imagination et par l'enchaînement séduisant des événements qui nous sollicitent.

Le conte de fées opère à l'identique au travers des métaphores qui, prises dans un sens assez large englobant : histoires, paraboles, contes et anecdotes, sont un outil majeur de l'hypnose par exemple.

La métaphore nous aide à conceptualiser ce qui ne peut pas être compris par la désignation. La conscience procède par images en se référant à des réalités concrètes.

Ces **histoires métaphoriques** sont imaginées lors de séances de méditations thérapeutiques. Elles ont pour objectifs de vous transformer, de changer votre regard, vos modes de pensées, de faire une autre interprétation de la vie.

Vous allez accéder à six méditations guidées enregistrées dans une très bonne qualité sonore. Chaque méditation a des objectifs précis et dure 10 à 15 minutes environ. (Si vous avez déjà téléchargé le fichier audio vous pouvez vous passer de la lecture et vous mettre à l'écoute).

Mode d'emploi :

Ce livre est avant tout un guide ou « une boîte à outils ». Ne lisez pas toutes les méditations d'un coup ! Prenez le temps de les apprécier une à une. Essayez de vous en imprégner en les écoutants plusieurs fois et écoutez votre propre ressenti.

Dans ma méthode, je vous conseille de les écouter, une par jour durant sept jours si vous intégrez le bonus : (La méditation sur l'ouverture de vos Chakras). Puis de recommencer durant quatre semaines, ainsi vous aurez médité durant 28 jours de suite... Cela vous donnera un bon entraînement et de bonnes habitudes pour continuer ensuite à votre rythme et sur d'autres sujets existentiels.

Au programme :

- 1 La Vie
- 2 L'Amour
- 3 La Liberté
- 4 Le Bonheur
- 5 La Compassion
- 6 La Peur de la Mort
- 7 Le Bonus « Les Chakras »

La Méditation

Méditer pour vivre pleinement l'instant présent ! Pourquoi si peu de calme en nous ? Trouver le calme en vous et changer votre réalité. Comment ? Tout simplement par la pratique de la méditation vous allez :

- Trouver la paix intérieure.
- Reprogrammer par l'autosuggestion.
- Découvrir que le calme n'est pas une absence de bruit.
- Comprendre que nous ne sommes pas nos pensées et nos sentiments.
- Changer vous-même et non changer de vie.
- Dépasser la pensée pour atteindre la sagesse.
- Redonner sa place au corps.
- Être et non paraître
- Avoir confiance en vous.
- Réaliser et donner un sens à votre vie.
- Aimer et savoir aimer.
- Vivre l'instant présent.
- Être optimiste et cultiver des pensées positives.

La vie



Bonjour ou bonsoir,

Méditation 1 CD1 (Durée 14 minutes)

Tout d'abord installez-vous confortablement dans un endroit de votre choix bien au calme.

Assurez-vous de ne pas être dérangé durant ces dix minutes de méditation guidée.

Fermez les yeux,... Détendez-vous... Écoutez votre souffle... Comment est votre respiration ?

Prenez le temps de respirer... D'amplifiez votre respiration... Qu'elle soit lente, calme et profonde...

Inspire (1, 2, 3, 4)... Expire (1, 2, 3, 4)...

Ouvrez maintenant chacun de vos Chakras, Inspire et expire 2 x sur chacun d'entre eux :

1^{er} La racine chakra, situé juste sous la pointe du Coccyx, il vous relit à l'énergie de la Terre...

2^{ème} Chakra le ventre, au niveau du nombril, il active en vous l'énergie de l'eau...

3^{ème} Chakra du plexus, il s'ouvre à l'énergie de la lumière, il éclaire le cœur et l'esprit...

4^{ème} Chakra du cœur, ouvrez votre cœur à un amour universel, inconditionnel et compassionnel...

5^{ème} Chakra de la gorge, respirez... Laissez l'énergie de l'air agir en vous... Soyez léger... Soyez libre !

6^{ème} Chakra du troisième œil... Ouvrez l'esprit... Observez votre mental... Est-il calme ?

Eloignez-vous de toutes pensées... Lâchez prise... rien d'autre n'est important que ce moment...

Soyez pleinement présent à vous-même...

Appréciez l'air que vous respirez...

Humidifiez vos lèvres, la bouche et la gorge, goûtez et savourez l'instant, ce moment...

Entendez ma voix... Appréciez la musique qui vous berce... laissez l'esprit vagabonder...

Voyagez loin du temps... Dépassez vos limites... Élargissez votre champ de conscience...

Entrez en fréquence... En résonance...

Par votre dernier Chakra, au sommet de votre crâne, connectez-vous aux forces infinies de l'Univers !

Maintenant vous êtes totalement libéré... Vous n'êtes plus un corps physique... vous êtes Ether !

Vous êtes l'air que vous respirez... Vous êtes léger... Transparent,... invisible...

Vous êtes un parfum d'amour qui encense tout l'Univers !

Ecoutez votre cœur, les forces de l'univers vous parlent... Vous guident...

Elles vous disent que la vie, votre vie est la plus importante, elle est sacrée et Amour !

Vous devez respecter la vie, sous toutes ses formes, ses apparences...

Imaginez :

Vous êtes comme la petite graine d'une jolie fleur,... Pour devenir cette jolie fleur ;

Il faut que l'on vous mette dans la terre bien à l'abri, bien au chaud,... Les personnes qui vous ont mis en terre dans le jardin, espèrent beaucoup de vous et ils mettent beaucoup d'amour et d'attention.

De votre côté, vous avez le choix ! Vous pouvez décider de rester bien au chaud et à l'abri de tous dangers... Mais l'amour et l'attention que l'on vous porte, vous pousse à prendre votre essor...

Vous avez envie de vivre, ne vous précipitez pas, prenez le temps de vous forger de profondes racines, puis commencez à germer, à apprendre, à comprendre la vie, à l'aimer...

Enfin une belle pousse se forme et apparaît à la surface de la Terre, des premières petites feuilles se forment pour créer des contacts avec les énergies environnantes (l'air, l'eau, le soleil)...

La terre vous porte et vous grandissez et vous affrontez tous les dangers, car l'amour ne connaît pas la peur ...

Un bourgeon se forme à l'extrémité de la tige et sous un beau soleil de printemps, vos premiers pétales s'ouvrent... une belle et magnifique fleur apparaît créant l'enchantement et l'amour de chacun !

Tu es ce pourquoi tu es venu sur cette Terre, pour accomplir une mission !

Tu es venu délivrer ce message d'Amour car tu es et tu as toujours été cette belle et jolie fleur !

Ton message est le parfum d'amour qui émane de ta personne !

Alors par ce parfum d'amour, comme la fleur, tu vas attirer à toi tous les bienfaits de l'Univers!

Crées une hymne à la Vie, montre ta joie et crées ton bonheur, tu n'as aucune peur...

Ta vie t'appartient, ton passage sur la terre comme la fleur est éphémère,...

Alors vis, vis pleinement, vis chaque jour comme si c'était le dernier, remercie chaque jour !

N'attend rien de personne mais espère beaucoup de tous et fais de tes rêves une réalité...

Si la vie de chacun devrait être peinte pour en faire un beau tableau...

Alors fais de ta vie une œuvre d'ART !

Namasté.



L'amour



Bonjour ou bonsoir,

Méditation 2 CD1 (Durée 17 minutes)

Tout d'abord installez-vous confortablement dans un endroit de votre choix bien au calme.

Assurez-vous de ne pas être dérangé durant ces dix minutes de méditation guidée.

Fermez les yeux,... détendez-vous... Écoutez votre souffle... Comment est votre respiration ?

Prenez le temps de respirer... D'amplifiez votre respiration... Qu'elle soit lente, calme et profonde...

Inspire (1, 2, 3, 4)... Expire (1, 2, 3, 4)...

Ouvrez maintenant chacun de vos Chakras, inspirez et expirez 2 x sur chacun d'entre eux :

1^{er} La racine chakra, situé juste sous la pointe du Coccyx, il vous relit à l'énergie de la Terre...

2^{ème} Chakra Le ventre, au niveau du nombril, il active en vous l'énergie de l'eau...

3^{ème} Chakra du plexus, il s'ouvre à l'énergie de la lumière, il éclaire le cœur et l'esprit...

4^{ème} Chakra le cœur, ouvrez votre cœur à un amour universel, inconditionnel et compassionnel...

5^{ème} Chakra de la gorge, respirez... Laissez l'énergie de l'air agir en vous... Soyez léger... Soyez libre !

6^{ème} Chakra du troisième œil... Ouvrez l'esprit... Observez votre mental... Est-il calme ?

Eloignez-vous de toutes pensées... Lâchez prise... Rien d'autre n'est important que ce moment...

Soyez pleinement présent à vous-même...

Appréciez l'air que vous respirez...

Humidifiez vos lèvres, la bouche et la gorge goûtez et savourez l'instant, ce moment...

Entendez ma voix... appréciez la musique qui vous berce... Laissez l'esprit vagabonder...

Voyagez loin du temps... Dépassez vos limites... Élargissez votre champ de conscience...

Entrez en fréquence... En résonance...

Par votre dernier Chakra (au sommet de votre crâne) connectez-vous aux forces infinies de l'Univers !

Maintenant vous êtes totalement libéré... Vous n'êtes plus un corps physique... Vous êtes Ether !

Vous êtes l'air que vous respirez... Vous êtes léger... Transparent,... invisible...

Vous êtes un parfum d'amour qui encense tout l'Univers !

Ecoutez votre cœur, les forces de l'univers vous parlent... Vous guident...

Elles vous disent que la vie, votre vie est la plus importante, elle est sacrée et Amour !

Vous devez respecter la vie, sous toutes ses formes, ses apparences...

C'est quoi l'amour ? Peut-on aimer et être libre ?

Imaginez :

Vous avez une passion pour les oiseaux... Et vous les aimez tellement que vous en choisissez un selon votre goût et le mettez dans une cage...

Je suis maintenant celui qui possède un bel oiseau !

Je prends soins de lui, je lui apporte toute mon attention, si il chante, je suis heureux, si j'ouvre la cage et qu'il sort se poser sur mon épaule mon égo est flatté.

Je m'occupe tellement bien de lui qu'il retourne même dans sa cage. Il doit m'aimer...

Dans sa cage il y a tout le confort, elle est assez grande, il est bien nourrit et dehors c'est dangereux,... Oui la liberté peut-être mais avec tous ses dangers !

Alors j'ai bonne conscience et je suis rassuré car j'aime les oiseaux et j'en possède un très beau. J'ai beaucoup de joie, de fierté de le montrer et le présenter à mes amis. Je lui ai même appris quelques tours pour les épater.

Certains sont jaloux de cette belle complicité et désirent même obtenir un oiseau aussi beau et intelligent que le mien.

Mon bonheur est total !

Du moins je le croyais, mais l'oiseau, lui avec le temps, privé de sa liberté, a commencé à ne plus chanter, à perdre ses plumes, à ne plus voler jusqu'à mon épaule, à se laisser mourir lentement...

L'être humain agit de même pour plein de choses. Car il a besoin de satisfaire son égo, il veut exister au travers de son égo. Il ne peut pas comprendre que si, il aime les oiseaux (pour prendre cette métaphore), il n'a pas besoin d'en posséder un ou d'en collectionner plusieurs !

Il peut simplement aimer les oiseaux en toute liberté et c'est à lui de s'installer auprès d'eux pour mieux les observer et pour pouvoir communiquer avec eux et la nature. Et là si vous êtes patient, alors les oiseaux deviendront vos amis, de véritables amis sans aucune cage qui conditionne qui que ce soit.

La liberté n'empêche pas l'Amour bien au contraire, c'est l'amour qui vous cherche et vous n'aurez alors que l'embarras du choix...

Vous serez libre de choisir comme l'autre est libre de vous choisir.

Il n'y a plus rien qui vous oblige et vous vivrez sans peurs.

Désormais vous avez confiance en l'amour entre deux êtres.

Que l'amour dure toujours... ou que la relation entre deux être ne dure que le temps où les deux sont satisfaits de toutes ces choses qu'ils s'apportent l'un à l'autre...

Souvent, vous vous dites amoureux d'une personne et elle devient votre centre. Vous voulez tout faire avec elle, elle fait du sport, vous faites du sport... Très bien ! Elle aime les concerts et vous allez aux concerts... Magnifique !

Vous n'êtes plus vous-même, vous faites des concessions et en même temps, s'installe peu à peu des jeux « de pouvoir ».

Puisque je lui fais plaisir, alors il ou elle doit aussi me faire plaisir ! Vous devenez exigeant et vous commencez à mesurer l'amour de l'autre en fonction de ce qu'il vous accorde.

Apprenez à vivre auprès des gens que vous aimez tout en restant vous-même, sans rien attendre... Juste les aimer.

Respectez ce qu'ils sont tout en vous respectant vous-même.

(Si vous aimez les oiseaux, vous ne deviendrez jamais un oiseau, vous êtes ce que vous êtes... Même si vous en avez le plus grand des désirs que vous vous fabriquez des ailes et un bec, vous serez tôt ou tard déçus de cette fausse réalité).

Aimer c'est aussi faire confiance ne pas chercher à faire de l'ingérence dans la vie de l'autre, ne pas juger l'autre dans ses expériences de vie.

Chacun doit pouvoir se construire librement afin de savoir qui il est en réalité.

Sortir de sa zone de confort, c'est prendre le risque de tout perdre, mais c'est apprendre à Aimer totalement, inconditionnellement avec compassion !

Prenez-en Conscience ici et maintenant... « Inspire et expire... » Revenez à votre souffle... bougez les doigts des mains et des pieds... Tout votre corps se réveille.



La Liberté



Bonjour ou bonsoir,

Méditation 3 CD1 (Durée 13 minutes)

Installez-vous confortablement dans un endroit calme et reposant...

Assurez-vous de ne pas être dérangé durant ces 10 minutes de méditation guidée...

(Tonalité)...

Bien, prenez votre position (assis ou allongé)... Détendez-vous... respirez lentement, calmement, profondément... Inspire (1, 2, 3, 4)... Expire (1, 2, 3, 4)...

Fermez les yeux afin de mieux observer votre souffle, votre corps, sa position...

Tout votre corps se détend, vos muscles se relâchent,... Trouvez le calme dans le corps, le cœur et l'esprit... Etendez votre respiration à tout le corps, c'est tout le corps qui respire...

Observez votre mental, est-il calme ou agité ?... Regardez le nombre de pensées qui le traverse...

De quelle nature sont vos pensées ?... Eloignez-vous de ces pensées, elles ne font que passer ne les suivez pas... Restez neutre, équanum...

Soyez en total harmonie avec le corps, le cœur et l'esprit... (Inspire... Expire...)

Entrez dans l'imaginaire : La liberté... Comment être libre ?

Imaginez :

Vous êtes maintenant à bord d'une nacelle au-dessus de vous un énorme ballon dirigeable !

Une magnifique montgolfière bien gonflée aux couleurs de l'arc-en-ciel !

Imprégnez-vous de chacune de ces couleurs ; le rouge pour la force, l'orange pour la créativité, le jaune pour la confiance en soi, le vert pour l'amour, le bleu pour la liberté, le violet pour ouvrir votre esprit et le rose pastel pour votre relation avec le grand tout de l'Univers.

Préparez-vous au voyage, votre nacelle s'ébranle, le ballon se gonfle encore et s'élève vers le ciel.

Vous montez doucement, lentement jusqu'à 7 à 8 mètres au-dessus du sol, votre ballon se stabilise...

Vous observez le très beau paysage tout autour de vous, une corde est attachée à votre nacelle...

Cette amarre vous relie à la Terre... Le ciel est bleu sans aucun nuage avec un beau soleil qui brille...

Vous avez envie d'aventure, de monter plus haut et pour cela, vous lâchez-prise...

Avec beaucoup de courage, vous allez rompre l'amarre ce lien qui vous relie à la terre (comme le cordon ombilical qui nous relie à la mère)...

Vous coupez cette corde et votre ballon s'envole en silence, doucement avec confiance vous naviguez maintenant au-dessus des plus hautes montagnes...

Vous observez et vous admirez la terre ces espaces verts, ces lacs, ces rivières, les montagnes et les océans au loin... et le soleil qui vous attire et vous réchauffe le cœur.

Vous voulez aller à sa rencontre, monter plus haut, dans votre nacelle, vous voyez trois sacs de sable.

Ceux sont des lests, vous prenez le premier sac, sur lequel il y est inscrit : Mes peurs, mes angoisses, tous mes soucis... Je comprends qu'en déversant tous les grains de sable contenus dans ce sac, je vais me sentir plus léger et m'élever vers ce beau soleil...

A la hauteur du soleil j'arrive et je souris au soleil, je ressens tout son amour et sa bienveillance...

Je remercie le soleil et il me montre le chemin vers la direction des étoiles...

Je prends alors le second sac de sable, sur lequel il est écrit : mon travail, mes obligations, mes devoirs, tous mes problèmes.

C'est avec un grand enthousiasme, que je déverse tous ces grains de sable que je vois se dissoudre dans le bleu du ciel et dans la chaleur du soleil...

Maintenant j'ai une grande confiance en l'Univers et je monte le cœur et l'esprit léger, je me sens totalement libre... Je flotte au beau milieu des étoiles, elles sont magnifiques, je me sens tellement bien... Tout est calme, silencieux...

Puis mon regard se tourne vers le dernier et troisième sac de sable, à quoi pourrait-il bien servir car je suis au plus haut ?... Ma curiosité l'emporte et je prends le sac. Il est noté dessus :

Ma famille, mes amis, tous les gens que j'aime... Comment faire ? Je ne peux pas m'en séparer !

Mais une petite voix venant de mon cœur et du sac auquel je me suis agrippé, me dit :

Ouvre-moi, n'ai aucune peur... Alors doucement et tendrement le cœur un peu serré j'ouvre le sac...

Et là, surprise !... Au lieu des grains de sable, ceux sont pleins de petites étoiles scintillantes, bondissantes... Elles sont joyeuses et dansent tout autour de moi !!!

Je ressens tellement d'amour et je comprends tout, je comprends le message :

Qu'en libérant mes peurs, je libère tout l'amour que l'on me donne et que cette amour est et sera toujours présent, cette amour est dans mon cœur, il s'accorde avec tout l'Univers !

Je m'aime enfin et je sais que je suis aimé.

Que si je cesse d'enfermer l'Amour, il devient plus grand, plus fort ! Que si je suis capable d'aimer avec autant de liberté ! Alors, je me libère totalement, je me remplis d'amour pour toujours pour moi et pour les autres... je peux à présent donner et partager sans condition et avec compassion.

Prends-en conscience ici et maintenant, (tonalité)...

Réveil : Reviens maintenant à ton souffle,... ta respiration se fait sentir dans ton corps,... tu reviens dans ce corps que tu aimes,... il est ton ami,... ton bien le plus précieux,... prends en soins...

Réveille ton corps tout doucement,... bouges les doigts de tes mains,... de tes pieds,... prends conscience de ta position,... de l'endroit,... ouvres lentement les yeux et apprécies ce moment,...

Tu es calme, plein d'amour et de bienveillance...

Remercie cette belle séance de Médiation.

Namasté.



Le bonheur



Bonjour ou bonsoir,

Méditation 4 CD1 (Durée 11 minutes)

Installez-vous confortablement dans un endroit calme et reposant...

Assurez-vous de ne pas être dérangé durant ces 10 minutes de méditation guidée...

(Tonalité)...

Bien, prenez votre position (assis ou allongé)... Détendez-vous... respirez lentement, calmement, profondément... Inspire (1, 2, 3, 4)... Expire (1, 2, 3, 4)...

Fermez les yeux afin de mieux observer votre souffle, votre corps, sa position...

Tout votre corps se détend, vos muscles se relâchent,... Trouvez le calme dans le corps, le cœur et l'esprit... Étendez votre respiration à tout le corps, c'est tout le corps qui respire...

Observez votre mental, est-il calme ou agité ?... Regardez le nombre de pensées qui le traverse...

De quelle nature sont vos pensées ?... Eloignez-vous de ces pensées, elles ne font que passer ne les suivez pas... Restez neutre, soyez quantum...

Soyez en total harmonie avec le corps, le cœur et l'esprit... (Inspire... Expire...)

Entrez dans l'imaginaire, le bonheur...

Qu'elle serait pour vous l'idée du bonheur ?

Imaginez :

Tu es allongé sur une belle plage de sable blanc, devant vous l'océan, la mer des caraïbes...

Des palmiers, des cocotiers, un ciel bleu, le soleil, l'eau de la mer est cristalline, transparente, la température de l'air et de l'eau est idéale...

Allongé sur le sable tout au bord de l'océan, tu te détends, tu respires l'air iodée, tu entends les vagues, tu sens la chaleur du soleil sur ta peau et une légère brise caresse ton corps... C'est le bonheur total !

C'est l'heure de la marée montante, et des premières petites vagues courent sur tes pieds et le long de tes jambes, puis caressent avec fraîcheur tes cuisses, c'est très agréable et l'eau de la mer monte encore elle soulève tes jambes et ton bassin, l'eau monte encore avec beaucoup de douceur elle enveloppe tout ton corps, le dos et les bras, la nuque et la tête sont portées par les eaux...

Une vague te porte et t'emmène doucement, lentement au milieu de ce magnifique lagon...

Tu es bien, tout en confiance, l'eau et la mer sont tes éléments, une transformation s'opère et comme par magie tu deviens un magnifique Dauphin Blanc... Tu plonges dans ce beau lagon, l'eau est transparente et tu nages avec aisance et remplis de joie...

Mieux que nager, tu dances, tu t'amuses, comme le Dauphin que tu es... tu explores la faune marine, les coraux et les poissons de toutes les couleurs... Tu sondes les profondeurs du Lagon, parfois tu nages lentement, puis rapidement, tu prends de l'élan et tu sautes au-dessus des flots pour y faire une prodigieuse pirouette... Tu montres, tu exprimes ta joie de vivre car ton bonheur est là, il t'appartient... Comme le Dauphin, tu es libre de vivre ce moment, ce bonheur ici et maintenant !

Ressens-le au plus profond de ton cœur... et prends la décision de garder ce bonheur, cette joie en toi toujours présent dans le cœur, quoi qu'il arrive, quoi qu'il se passe dans ta vie.

Maintien cette affirmation bien ancrée en toi, lâches prise aie confiance... Nage vers le rivage jusqu'à la plage... Une belle vague un peu plus grosse que les autres te porte et elle te dépose doucement sur le sable blanc...

Ton corps a repris sa forme humaine, te voilà revenu sur la plage, étendu sur le dos, le soleil sèche ton corps, tu respirez, tu reviens à ton souffle ici et maintenant...

Reprends conscience de l'endroit garde en mémoire ce beau voyage...

Remercies car le bonheur est désormais toujours présent ici dans ton cœur...

(Tonalité)...

Respires, bouges les doigts de tes mains, les doigts de tes pieds, tout ton corps se réveille maintenant, bouges la tête, ouvres doucement les yeux et te voilà revenu. Merci

Namasté



La Compassion



Bonjour ou bonsoir,

Méditation 5 CD1 (Durée 15 minutes)

Tout d'abord installez-vous confortablement dans un endroit de votre choix bien au calme.

Assurez-vous de ne pas être dérangé durant ces dix minutes de méditation guidée.

Fermez les yeux,... Détendez-vous,... Écoutez votre souffle,... Comment est votre respiration ?

Prenez le temps de respirer... d'amplifiez votre respiration... Qu'elle soit lente, calme et profonde...

Inspire (1, 2, 3, 4)... Expire (1, 2, 3, 4)...

Ouvrez maintenant chacun de vos Chakras, inspirez et expirez 2 x sur chacun d'entre eux :

1^{er} La racine chakra, situé juste sous la pointe du Coccyx, il vous relit à l'énergie de la Terre...

2^{ème} Chakra, Le ventre au niveau du nombril, il active en vous l'énergie de l'eau...

3^{ème} Chakra du plexus, il s'ouvre à l'énergie de la lumière, il éclaire le cœur et l'esprit...

4^{ème} Chakra le cœur, ouvrez votre cœur à un amour universel, inconditionnel et compassionnel...

5^{ème} Chakra de la gorge, respirez... Laissez l'énergie de l'air agir en vous... Soyez léger... Soyez libre !

6^{ème} Chakra du troisième œil... Ouvrez l'esprit... Observez votre mental... Est-il calme ?

Eloignez-vous de toutes pensées... Lâchez prise... Rien d'autre n'est important que ce moment...

Soyez pleinement présent à vous-même...

Appréciez l'air que vous respirez...

Humidifiez vos lèvres, la bouche et la gorge goûtez et savourez l'instant, ce moment...

Entendez ma voix... Appréciez la musique qui vous berce... Laissez l'esprit vagabonder...

Voyagez loin du temps... Dépassez vos limites... Élargissez votre champ de conscience...

Entrez en fréquence,... En résonnance...

Par votre dernier Chakras (au sommet de votre crâne) connectez-vous aux forces infinies de l'Univers !

Maintenant vous êtes totalement libéré,... Vous n'êtes plus un corps physique,... Vous êtes Ether !

Vous êtes l'air que vous respirez,... Vous êtes léger,... Transparent,... invisible,...

Vous êtes un parfum d'amour qui encense tout l'Univers !

Ecoutez votre cœur, les forces de l'univers vous parlent... Vous guident...

Elles vous disent que la vie, votre vie est la plus importante, elle est sacrée et Amour !

Vous devez respecter la vie, sous toutes ses formes, ses apparences...

Qu'est-ce que la compassion ?

Imaginez :

L'amour d'une mère, d'un père pour son enfant, l'enfant c'est l'espoir, c'est l'avenir, c'est la continuité de la vie, de nos gènes...

Il est aussi l'innocence, la simplicité, la vérité, on aime en lui tout ce que l'on a perdu en grandissant, en vieillissant... L'enfant est notre soleil, le bonheur !

Notre amour pour nos enfants est d'une immense compassion, quoi qu'ils fassent ou qu'ils disent, nous savons leurs pardonner et nous sommes capables d'un amour infini pour eux...

Nous sommes aussi plus enclins à aimer et pardonner aux autres enfants nous reconnaissons leurs innocences... Et nous pouvons aussi aimer tous les enfants de la Terre avec une grande compassion.

Mais savons-nous nous aimer de la même manière, pouvons-nous nous aimer et nous pardonner de nos erreurs, pouvons-nous pardonner aux autres ce que nous nous reprochons ou ce que nous nous interdisons !... Avez-vous dans le cœur de l'amour ou de la haine ?...

Un jour un indien, un vieux Sioux dit à son fils qui veut aller faire la guerre pour se venger :

« Nous avons tous en nous deux loups qui s'affrontent, l'un est calme, sage, réfléchi, et l'autre est vanité, cupidité et colère ! »...

Le fils alors comprend la métaphore et demande : « Mais lequel de ces deux loups gagne ? ».

Le vieux Sioux répond alors : « Le loup qui gagne toujours, est celui que tu nourris... ».

L'amour ne peut être défini car il est infini !... Si tu te trouves des excuses pour ne pas aimer, pour ne pas pardonner, c'est que tu ne sais pas Aimer, car tu nourris encore en toi de la haine et de la colère...

Tu ne seras jamais en paix !... Tu t'infliges ta propre souffrance !... Tu te ronges de l'intérieur, comme le vers dans la pomme. Ne cherche pas d'autre coupable que toi-même dans cette histoire !

La compassion dépasse la raison et l'entendement, car il donne le vrai sens à l'Amour...

La compassion c'est l'Amour à l'état pur... C'est être AMOUR qui est la vérité !

Je vous le dis, c'est cet Amour-là qui vous libère et vous guérit de tous les maux physique et psychique !

Prenez-en conscience ici et maintenant soyez dans la compassion, la bienveillance et l'amour.

Remerciez votre cœur, donnez sans attendre, sans compter et vous recevrez tout l'amour dont vous avez besoin en retour ne doutez jamais de ce pouvoir de l'attraction !

C'est une loi Universelle, c'est une évidence que ceux qui l'appliquent connaissent et remercient chaque jour. Prenez-en conscience ici et maintenant...

(Tonalité)

Réveil : Reviens maintenant à ton souffle,... ta respiration se fait sentir dans ton corps,... tu reviens dans ce corps que tu aimes,... il est ton ami,... ton bien le plus précieux,... prends en soins...

Réveille ton corps tout doucement,... bouge les doigts de tes mains,... de tes pieds,... prends conscience de ta position,... de l'endroit,... ouvres lentement les yeux et apprécie ce moment,...

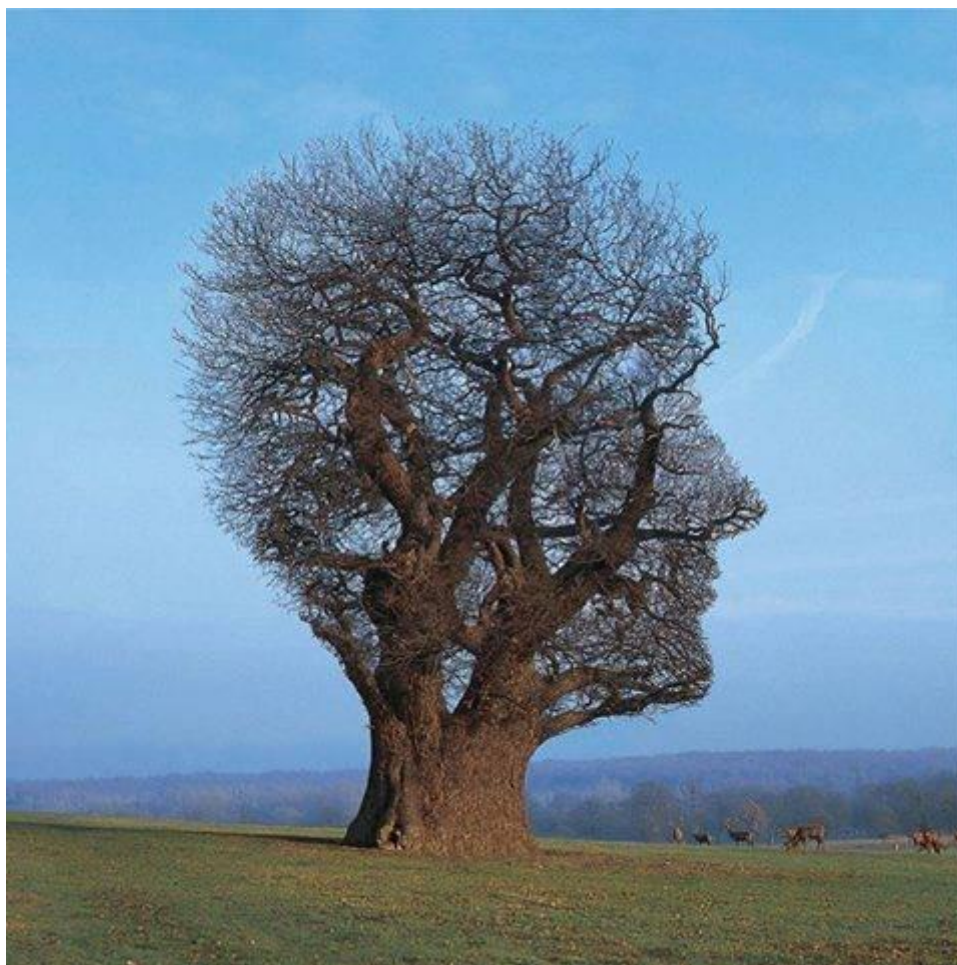
Tu es calme, plein d'amour et de bienveillance...

Remercie cette belle séance de Médiation.

Namasté.



La Peur, la Mort



Bonjour ou bonsoir,

Méditation 6 CD1 (Durée 12 minutes)

La peur de la Mort,

Tout d'abord installez-vous confortablement dans un endroit de votre choix bien au calme.

Assurez-vous de ne pas être dérangé durant ces dix minutes de méditation guidée.

Fermez les yeux,... détendez-vous,... écoutez votre souffle,... Comment est votre respiration ?...

De quoi avez-vous peur ? Avez-vous peur de la Mort ou avez-vous peur de vivre ?

La mort est une certitude alors que la vie est incertaine... Alors de quoi devriez-vous avoir peur ?...

Tu inspires et expires... Calme ton corps, ralentis les battements de ton cœur, libère ton esprit... Fait la Paix dans ton corps, dans ton cœur et dans le mental... Tout est calme, tout est silencieux...

Tu entends ton souffle et le son de ma voix ;

Imaginez :

Un arbre fort et puissant, un chêne au tronc large et robuste, ses profondes racines s'enfoncent vers le centre de la Terre, elles en puisent toute l'énergie. Sa taille est gigantesque, il occupe le centre d'une immense prairie remplie de fleurs de toutes les couleurs.

Ses branches sont fortes et s'étendent tout autour du solide tronc... Il est magnifique !

C'est une force tranquille qui inspire au respect et à la méditation...

Installes-toi au pied de ce superbe chêne, dans la position qui te convient, une position très confortable... Toujours calme et détendu tu respires... Et tu observes les lieux, l'endroit est agréable, le temps est beau tu ressens la chaleur et la lumière du soleil sur ton corps.

C'est la fin de l'été, et des glands tombent du chêne... Durant tout l'automne vous pouvez observer tout un tas de glands, les fruits du chêne un peu partout...

Combien de ces glands, seront-ils à leur tour des chênes ?...

Ils sont de la nourriture pour bien des espèces de la nature, les oiseaux, les rongeurs et certains mammifères... Bien peu vu le nombre que produit un seul chêne deviendront ce qu'ils sont.

Un gland ne pourra pas être autre chose qu'un chêne, si la nature le préserve de tous les dangers ! Le gland a deux fonctions devenir un chêne ou être mangé par la nature qu'il l'entoure...

L'homme est aussi un prédateur, mais il ne pourra couper le chêne pour en faire un meuble, une maison, un bateau, ou du feu que si le gland devient un arbre !

Deviens ce que tu dois être, dit le sage ! Selon ta nature, ta croyance, ta foi tu deviendras ce en quoi tu crois le plus au monde...

Tu es comme le gland d'un chêne, pour devenir grand et fort, tu dois oser t'éloigner de l'arbre qui t'a fait naître, si tu restes à ses pieds, tu n'auras jamais assez de place pour pousser et grandir...

Tu n'auras pas toute la terre, le vent, l'eau et le soleil pour t'épanouir...

Tu dois trouver ta place et affronter tous les dangers sur ce chemin de vie, rien n'est facile, rien n'est gagné d'avance... Tu sais seulement que tu es, mais tu ne sais pas encore qui tu es et en quoi tu vas être utile sur cette terre.

Le gland, lui n'a aucune crainte, il n'a pas la conscience, il fait partie de la nature qu'il soit mangé ou qu'il devienne un chêne, le gland sait qu'il contribue d'une manière ou d'une autre à la vie, à la survie des espèces, il sait qu'il fait partie d'un grand tout de quelque chose qui le dépasse, d'un plan divin.

Nous, les êtres humains avons besoins de comprendre et de savoir qu'elle est notre destin ?

Notre conscience à besoin de se construire une identité, un ego, Je veux être quelqu'un !

Je veux marquer mon passage sur la Terre, j'ai besoin d'exister !

Je suis si prétentieux que quoi que je fasse, je vivrais tout au plus 80, 90, 100 ans alors qu'un chêne devenu mature vivra 100, 500, 1000 ans et plus encore !

Une conscience endormie ne vivra pas bien longtemps, elle sera comme le gland, de la nourriture pour les autres. Un système qui nourrit l'écosystème. Une conscience éveillée deviendra un chêne solide et puissant, il aura la fonction de produire et de se reproduire.

Une conscience endormie est une forme de soumission aux profits des élites et aux plus puissants de ce monde. Il n'y a aucun mal en soi, que nous le voulons ou non nous participons chacun à notre manière à notre propre évolution. Nous sommes un tout et chacun est utile !

Une conscience éveillée peu déranger le système, elle contribue plus activement au développement et à l'évolution. C'est à vous de choisir la vie est impermanence, vous pouvez durant ce temps vous accomplir ou non dans cette vie ou la suivante...

Vous quitterez un jour cette vie, ce cadeau que l'on vous a fait est précieux, Sachez en profiter pleinement et totalement...

Ne partez pas avec des regrets, mais avec de beaux souvenirs, de ce que vous aurez osé réaliser sur cette Terre.

Alors n'ayez plus peur de la mort... Mais craignez pour votre vie, si vous ne vous réveillez pas assez tôt, pour faire de vos rêves une réalité !

Beaucoup se posent la question : « Y-a-t' il une vie après la mort ? ». Moi je vous pose cette question : « Êtes-vous prêt à avoir une vie avant votre mort ? ».

Prenez-en conscience et revenez à votre souffle, à votre respiration, reprenez le contact avec l'extérieur, réveillez votre corps bougez les doigts de vos mains et les doigts de pieds... Tout votre corps se réveille... Ouvrez les yeux... Remerciez la Vie...

Namasté.

5 grands regrets des mourants

- 1 - J'aurais aimé avoir le courage de vivre ma vie comme je le voulais, et non pas comme les autres l'entendaient.
- 2 - J'aurais aimé ne pas travailler aussi dur
- 3 - J'aurais aimé avoir le courage d'exprimer mes sentiments
- 4 - J'aurais aimé rester en contact avec mes amis
- 5 - J'aurais aimé chercher à être plus heureux

Seront-ils les vôtres?

Selon le livre "Les top 5 des regrets du mourant" de l'infirmière australienne Bronnie Ware, dont le travail est d'accompagner les mourants pendant les dernières semaines de leur vie.

Les Chakras



Bonjour ou bonsoir,

Méditation 7 CD1 (Durée 8 minutes)

Tout d'abord installez-vous confortablement dans un endroit de votre choix bien au calme.

Assurez-vous de ne pas être dérangé durant ces sept minutes de méditation guidée.

Fermez les yeux,... Détendez-vous,... Écoutez votre souffle,... Comment est votre respiration ?

Prenez le temps de respirer... D'amplifiez votre respiration... Qu'elle soit lente, calme et profonde...

Inspire (1, 2, 3, 4)... Expire (1, 2, 3, 4)...

Ouvrez maintenant chacun de vos Chakras, inspirez et expirez 2 x sur chacun d'entre eux :

1^{er} **Chakra racine**, situé juste sous la pointe du Coccyx, il vous relie à l'énergie de la Terre...

2^{ème} **Chakra Le ventre**, au niveau du nombril, il active en vous l'énergie de l'eau...

3^{ème} **Chakra du plexus**, il s'ouvre à l'énergie de la lumière, il éclaire le cœur et l'esprit...

4^{ème} **Chakra le cœur**, ouvrez votre cœur à un amour universel, inconditionnel et compassionnel...

5^{ème} **Chakra de la gorge**, respirez... Laissez l'énergie de l'air agir en vous... Soyez léger... Soyez libre !

6^{ème} **Chakra du troisième œil**... Ouvrez l'esprit... Observez votre mental... Est-il calme ?

Eloignez-vous de toutes pensées... Lâchez prise... Rien d'autre n'est important que ce moment...

Soyez pleinement présent à vous-même...

Appréciez l'air que vous respirez...

Humidifiez vos lèvres, la bouche et la gorge goûtez et savourez l'instant, ce moment...

Entendez ma voix... Appréciez la musique qui vous berce... Laissez l'esprit vagabonder...

Voyagez loin du temps... Dépassez vos limites... Élargissez votre champ de conscience...

Entrez en fréquence,... En résonnance...

Par votre dernier **Chakra situé au sommet de votre crâne** connectez-vous aux forces infinies de l'Univers !

Maintenant vous êtes totalement libéré,... Vous n'êtes plus un corps physique,... Vous êtes Ether !

Vous êtes l'air que vous respirez,... Vous êtes léger,... Transparent,... invisible,...

Vous êtes un parfum d'amour qui encense tout l'Univers !

Ecoutez votre cœur, les forces de l'univers vous parlent... Vous guident...

Elles vous disent que la vie, votre vie est la plus importante, elle est sacrée et Amour !

Vous devez respecter la vie, sous toutes ses formes, ses apparences...

Namasté (Poursuivez votre méditation sur un thème de votre choix).

Comment ouvrir les Chakras

Selon les croyances hindoues et bouddhistes, les chakras sont des vastes bassins d'énergie dans notre corps qui régissent nos qualités psychologiques. Il y a sept chakras principaux en tout, quatre dans notre partie supérieure du corps, qui régissent nos propriétés mentales, et trois dans la partie inférieure du corps, qui régissent nos instincts. Ce sont:

Le premier chakra, « chakra de la racine », sous la pointe du coccyx.

Le second chakra, « chakra du ventre ».

Le troisième chakra, « chakra du Plexus solaire ».

Le quatrième chakra, « chakra du cœur ».

Le cinquième chakra, « chakra de la gorge ».

Le sixième chakra, « chakra du troisième œil ».

Le septième chakra, « chakra coronal ou du ciel ».

Idéalement, tous les chakras devraient contribuer au bien-être de l'humain. Nos instincts devraient unir leurs forces avec nos sentiments et nos pensées. Toutefois, ce n'est malheureusement pas le cas.

Certains de nos chakras sont généralement pas totalement ouverts (ils ne fonctionnent pas très bien) voir totalement inactifs. Si les chakras ne sont pas équilibrés, la paix intérieure ne peut pas être atteinte.

Il y a plusieurs façons d'ouvrir vos chakras, ce qui est nécessaire dans de nombreux cas. Une fois que tous les chakras sont ouverts, l'énergie se reprend dans tout le corps et une harmonie, un équilibre s'installe.

Lisez la suite pour découvrir l'art de prendre conscience des chakras, ainsi que des techniques très fiables pour les ouvrir.

1.- Ouvrez le chakra racine. Dans un premier temps on s'enracine, visualiser de profondes racines qui descendent vers le centre de la terre. Pour ouvrir le chakra racine, placez vos mains ouvertes vers le ciel, vos phalanges doivent se toucher, Le dessus des mains posées sur vos cuisses. Ce mudra produit une sensation de chaleur dans les mains et stimule le chakra racine. Ne vous inquiétez pas si vous ne pouvez pas sentir la sensation de chaleur, cela demande beaucoup de sensibilité.

Inspirez et remplissez vos poumons, sans inconfort et à l'expiration, chantez le son s-s-s-s-s-s-s-s. Le S / sol / Terre mais désigne aussi la personnification du Soleil. Le Soleil est aussi la création, l'étincelle de vie. Pendant que vous expirez et que vous faites le bruit de sifflement, essayez d'imaginer ou de sentir votre chakra racine comme étant très chaud et de le visualiser de la taille d'un pois, s'ouvrir et s'étendre dans un tourbillon. Faites tourner ce tourbillon.

Continuez de visualiser votre chakra s'allumer en rouge et s'étendre en formant un soleil brillant de couleur feu, de la taille d'une pièce de monnaie et imaginer le devenir de plus en plus chaud alors qu'il s'illumine. Le sifflement doit être fait sept fois. Alignez votre chakra racine vers le haut en le visualisant dirigez-le vers le haut.

2.- Chakra du ventre. Inspirez et remplissez vos poumons. Baissez votre menton pour qu'il soit en contact sur votre poitrine. Contractez votre anus. Expirez et chantez le chant I-I-N-N-N-G-G-G-G-G-G-G-G-G, en vous concentrant sur votre deuxième chakra. Répétez l'opération huit fois.

Lorsque vous avez terminé, visualisez-vous entouré d'une aura orange pendant quelques minutes tout vous concentrant sur le sentiment sur votre chakra sacré. Il représente la force vitale de création dirigée par ce chakra. Le chakra sacré stimule aussi les énergies sexuelles.

3.- Ouvrez le chakra du plexus solaire. Asseyez-vous dans une position confortable avec votre colonne vertébrale droite. Détendez-vous et mettez-vous dans un état méditatif. Inspirez pleinement et laissez tomber votre menton sur votre poitrine. Maintenez une pression légère avec votre menton, mais fermement appuyé contre votre poitrine tout au long de votre expiration, n'élevez seulement la tête qu'au cours de l'inspiration.

Chantez le son R-R-R-AH-AH-AH-AH-AH jusqu'à ce que vous soyez hors d'haleine, en vous concentrant sur votre chakra du plexus solaire. Ajustez la vibration du chant de sorte que vous puissiez le sentir dans votre chakra du plexus solaire. Répétez 5 fois. Maintenant, alignez votre chakra du plexus solaire vers le haut en le visualisant. La couleur du chakra solaire est jaune.

4.- Ouvrez le chakra du cœur. Asseyez-vous confortablement, détendez-vous et allez dans un état méditatif. Croisez les bras. Vos mains doivent être en contact avec vos épaules à proximité de vos aisselles. Prenez une grande respiration et baissez la tête pour que votre menton soit légèrement enfoncé dans votre poitrine. Gardez votre menton fermement contre votre poitrine au cours de chaque expiration, ne levant la tête que pour respirer. Concentrez votre attention sur votre chakra du cœur.

Expirez et vibrez le chant AH-AH-AH-AH-M-M-M-UH-UH-UH-N-N-N. Concentrez votre attention sur votre chakra du cœur. Continuez de vibrer le NNNNN jusqu'à ce que vous ayez complètement expiré. Essayez d'ajuster la tonalité de sorte de sentir une sensation au milieu de votre poitrine, là où votre chakra du cœur est situé. Répétez ceci huit fois. Visualisez une aura entourée d'une aura verte et concentrez votre attention sur le sentiment ressenti sur votre chakra du cœur pendant plusieurs minutes.

5.- Chakra gorge. Placez les bouts de vos doigts sur la gorge sous les maxillaires. Respirez par la bouche uniquement, videz tout l'air de vos poumons avec le son HAUM. HAAAAAAUUUUUUUMMMM. Répétez ceci sept fois. Visualisez une belle couleur bleu, l'immensité du ciel, symbole de liberté et de légèreté. Videz totalement l'esprit, soyez dans un état de non pensée et concentrez-vous uniquement sur votre souffle et le son HAUM.

6.- Troisième œil. Ouvrez le chakra du troisième œil. Le 6e Chakra. Cet exercice se fait avec un chant vibratoire (mantra) et doit être fait quatre jours d'affilée. Le processus ici est d'obtenir l'énergie nécessaire et de la rassembler au troisième œil. Après avoir ouvert la connexion, vous aurez besoin de méditer sur celui-ci pour le garder complètement ouvert.

Asseyez-vous avec votre dos droit. La raison pour cela, c'est parce que cela affecte le flux d'énergie si vous n'avez pas votre colonne vertébrale bien droite. Vous devez vous rappeler que toute votre énergie s'écoule de votre Aura. Les personnes ayant une plus forte aura auront plus de facilité à le ressentir. Apprenez à être patient dans vos pratiques.

Rappelez-vous que vous pouvez utiliser ce « mudra » à chaque fois que vous travaillez avec votre troisième œil. Prenez une profonde respiration par le nez et expirez en vibrant le mot THOTH.

Relâchez votre souffle lentement par la bouche et prononcez le mot THOTH. Cela devrait sonner un peu comme TH-TH-TH-TH-OH-OH-OH-TH-TH-TH et doit être fait pendant une longue expiration par la bouche. Continuez à le faire pendant environ cinq à dix fois.

Ce que vous devriez commencer à remarquer est une légère pression à l'endroit où se trouve votre troisième œil, entre vos deux sourcils. C'est un très bon signe. Là encore, ne soyez pas déçu si vous ne ressentez rien. Pour certaines personnes, il faudra un certain temps avant qu'elles commencent vraiment à ressentir les effets, alors continuez à le faire les jours suivants.

Après que vous ressentiez la pression, continuez de le faire encore quatre fois et détendez-vous. La prochaine étape est l'alignement du troisième œil. La couleur que vous pouvez utiliser pour visualiser, est une lumière blanche et violette. Cet exercice doit être fait pendant quatre jours dans un intervalle d'au moins 24 heures.

Ensuite, étant réalisé, vous aurez besoin de méditer sur votre troisième œil régulièrement pour le maintenir ouvert et de continuer de l'alimenter en énergie. Le simple fait de se concentrer sur cette zone suffit à l'éveiller.

Il est important de diriger constamment de l'énergie vers votre troisième œil, méditez donc sur ce chakra souvent. Pour cela, tout ce que vous avez à faire est de fermer les yeux et de vous concentrer sur la zone de votre troisième œil au milieu de votre front.

Ne forcez pas avec les yeux pour cela, détendez-vous simplement et concentrez-vous sur la zone.

Ensuite, imaginez qu'une ouverture y est présente, ou qu'il devient de plus en plus lumineux, comme il s'agissait d'un soleil sur votre front.

7.- Chakra Couronne. Ouvrez le chakra coronal ou du ciel, le septième chakra. Respirez profondément et retenez votre respiration en comptant jusqu'à 4, faites ceci 5 fois. Cela vous permet d'être détendu, concentré et d'entrer dans un état de transe.

Puis concentrez toute votre concentration sur votre 3e œil. Vous devriez commencer à ressentir une légère sensation de pression ou la connaissance de votre 3e œil.

Maintenant, placez vos mains dans la position comme pour le chakra 1 et prenez une profonde respiration comme vous avez pour l'exercice précédent aussi longtemps que confortable et libérez votre souffle en vibrant le son b-b-b-b-b-b-b-b (un bourdonnement profond et doux avec les lèvres presque fermé) La vibration doit sonner comme une abeille.

Vous devriez vous concentrer et ressentir une vibration au niveau de votre troisième œil, puis vous concentrer sur votre glande pinéale. Lorsque vous êtes au tiers du son vous devriez ressentir la vibration montée dans votre glande pinéale.

Puis concentrez sur votre chakra coronal et ressentez des vibrations dans cette zone et de continuer de prolongez le « son » aussi longtemps que possible en expirant. Inspirez à nouveau, et répétez ceci 4 fois.

Astuces :

Chantez silencieusement ou à haute voix le mantra "OM" 7 fois avant tout exercices. Cela vous réveille tous les chakras.

Asseyez-vous dans un endroit calme et chaud, et traitez cet exercice comme s'il s'agissait d'une méditation.

Durant l'été, vous pouvez vous s'asseoir dans un champ ou dans un jardin.

Pendant l'hiver, une chambre chaude sans distractions. Dans un sauna, c'est un excellent endroit pour s'asseoir, se calmer et se vider la tête.

Ce protocole pour l'ouverture de vos Chakras se fait en dehors des méditations guidées !

Le secret du Bonheur



Le bonheur c'est la santé !

L'idée fait rêver tout le monde.

Mais c'est quoi le bonheur ?

Mais que sait-on vraiment du bonheur ?

Sur quoi se fonde-il ?

Etudes et livres récents offrent de nouveaux éclairages sur l'état heureux. Une « science du bonheur » serait-elle en train de naître ?

Ces dernières années, d'innombrables travaux ont été menés dans les sciences de la psychologie positive, mais aussi en sociologie, en neurosciences, en génétique ou en économie. De nombreux experts tentent de décrypter, de quantifier, de qualifier notre bonheur...

Les résultats de leurs recherches bousculent nos idées reçues.

Pour vous aider à avancer dans cette quête...

Voyons ensemble neuf points fondamentaux :

1. Le bonheur est une réalité

Oui le bonheur existe et il est fréquent !... D'après les sondages, environ 90 % de la population se dit « heureuse de sa vie ».

2. Le bonheur ne saurait être standard

S'il existe, il est cependant difficile de s'entendre sur une définition générale du bonheur. La première raison tient de l'évidence : Comme tout sentiment, être heureux est d'abord une expérience subjective.

3. Le bonheur est victime de notre imagination

Cette opinion personnelle n'est pas fiable non plus ! Car pour nous, le bonheur se distingue du bien-être ou du plaisir, qui sont des ressentis physiques.

4. Le bonheur s'invente au présent

Tout cela se fait inconsciemment, parce que nous ignorons notre tendance à projeter dans l'avenir nos ressentis du présent. Notre imagination « bouche alors les trous » pour dessiner notre idée du bonheur, mais en se servant des matériaux d'aujourd'hui.

5. Le bonheur est secrété par notre cerveau

Environ 12 % de nos pensées quotidiennes sont des projections dans l'avenir, et la majorité d'entre elles sont positives. De même, la plupart des gens, surtout jeunes, pensent qu'ils seront plus heureux dans cinq ans. Nous surestimons nos bonheurs futurs, de la joie escomptée d'une brillante carrière ou d'une retraite paisible.

Heureusement dans bien des cas, même si rien ne se passe comme prévu, notre cerveau trouvera toujours des ressources pour nous faire voir le bon côté des choses et des lendemains meilleurs.

6. Le bonheur est nécessaire à notre survie

Le bonheur, tout au moins son idée, nous serait-il indispensable ?

Oui, toutes ces illusions sont là pour notre bien, car le bonheur est vital.

Le bonheur est vital pour l'individu. « Les hommes veulent être heureux et le rester ». Il est aussi une affaire de santé :

Quand on vit un moment heureux, la chimie du corps s'améliore, la tension et le rythme cardiaque diminuent. A conditions de vie égales, les gens heureux vivent plus longtemps, ont un meilleur système immunitaire et plus de chances de bien se remettre après une opération.

7. Le bonheur nous motive

Plus encore que la satisfaction qu'il apporte, sa première qualité est de nous stimuler. Il sert d'étalon de mesure à nos désirs, à nos projets et à nos actes, même les plus inconscients. Même pour de simples mots, notre

soif de bonheur ne connaît pas de limites. Les gens les plus motivés veulent devenir autonomes et avoir de bonnes relations.

8. Le bonheur repose sur l'équilibre

Serait-ce là encore une preuve que l'argent ne fait pas le bonheur, comme dit l'adage ?

On dit aussi qu'il y contribue... Certains le confirment, mais selon les sondages, il n'est que la septième source de satisfaction. Après : la famille, les enfants, la santé, l'amour, les amis et les loisirs.

9. Le bonheur souffre de la comparaison

Pourquoi, dès lors, continuons-nous à penser en premier à l'argent comme pouvant nous rendre plus heureux, alors que nous le sommes grâce à bien d'autres facteurs ?

Parce que nous sommes prisonniers d'un système de valeurs dépassé. Selon ce mode de pensée, qui fonde nos politiques économiques, le bonheur ne peut venir que de l'élévation de notre niveau de vie. Qui propage cette idée reçue ?

Les médias, bien sûr, et la télévision en tête, quand elle diffuse à outrance un modèle de bonheur lié à la richesse, à la beauté et à la jeunesse, qui rehausse nos standards de comparaison. En nous bombardant « d'amour, gloire et beauté », elle perturbe les normes que nous avons l'habitude de prendre pour juger.

Conséquences : notre niveau de vie paraît moins reluisant, et notre conjoint moins séduisant. En diminuant le plaisir que nous tirons de ce que nous avons, la télévision a un impact négatif sur la perception de notre situation et nuit donc à notre bonheur !

Résultat : nous sommes dans une quête sans fin d'un bonheur toujours inaccessible.

Nous devons, individuellement et collectivement, inventer de nouvelles pistes pour construire un vrai bonheur !

Comment ?

Je vais dans un instant, vous révéler ce que j'ai découvert, vous offrir sans doute la seule et véritable clé du bonheur...

Je suis thérapeute, masseur, coach de vie et maître de sport depuis plus de trente ans. J'ai dirigé une chaîne de fitness spécialisée dans la forme et la santé en Suisse durant 12 ans. J'ai mon cabinet de soins thérapeutiques sur Neuchâtel où j'y reçois mes patients. J'ai cumulé beaucoup

d'expériences dans ces différentes activités... J'ai donc été amené, vous vous en doutez à rencontrer des milliers de personnes.

Cette question du bonheur était toujours récurrente et il y avait beaucoup de souffrance ! Nous nous créons une idée du bonheur sans jamais l'atteindre réellement. Et avec cette quête, nous créons notre propre souffrance psychique et physique.

Car bien souvent le mental s'épuise et rend le corps malade...

Nous ne voulons pas l'accepter, nous préférons cacher notre souffrance, se mentir à soi-même et aux autres de peur de jugement. Pour être heureux, nous devons réussir et pour réussir, il faut être fort !

Alors quand je vous pose la question : « Comment ça va ? ». Vous allez me répondre : « Bien et vous ? ». Mais si vous venez à mon cabinet pour un soin, c'est que quelque chose ne va pas ! Peut-être me direz-vous, je suis juste fatigué, stressé, besoin d'un massage, de me relaxer...

Et puis toutes ces confidences sur vos soucis, vos problèmes, votre mal-être... Cela vous parle-t-il ?

Avec l'expérience et par de nouvelles connaissances, de sérieuses formations acquises durant toutes ces années, je peux vous certifier qu'il n'y a qu'un seul moyen de retrouver le bonheur, la joie, l'amour, le bien-être et la santé... C'est le meilleur remède que j'ai trouvé !

C'est d'aimer la vie !



LA JOIE DE VIVRE

On définit la joie de vivre comme la satisfaction d'être ou d'exister, mais il s'agit bien davantage de l'état de celui qui répond à la pulsion de vie et désire expérimenter toujours davantage. Car, pour arriver à vivre pleinement, il faut d'abord avoir envie de vivre, faire la différence entre exister, survivre et subsister.

Puisqu'il s'est incarné pour apprendre, aucun être humain perdu dans la dualité de la matière ne parviendra à y vivre parfaitement heureux. D'une part, il ne parviendra jamais à éteindre complètement cette nostalgie du Paradis perdu, dans lequel il ne se trouve plus, cette sensation que, à un certain degré d'intensité extrême, on appelle le mal de vivre.

D'autre part, à cause de son manque de connaissance et de conscience, il ne parviendra pas de sitôt à éviter tous les ennuis et les imprévus désagréables du quotidien. Pour ces raisons, le goût de vivre ressort d'abord de la manière d'aborder l'expérience de l'incarnation.

Vit celui qui est ouvert à l'être plutôt qu'à l'avoir, celui qui met l'avoir au service de l'être. Voilà un énoncé bien prosaïque et ambigu, mais il ressort avec évidence que la tension et l'éveil révèlent un intérêt pour la vie. Nous ne parlons pas ici de la tension au sens de *stress*, mais au sens du désir instinctif et de la motivation.

Les expériences de la vie suscitent toujours une tension nerveuse. Toute tension nerveuse n'est pas mauvaise. La tension qu'engendre l'intérêt stimule toujours l'attitude créatrice. Elle invite à trouver des solutions dans le présent. Mais il faut surveiller cette tension pour voir à ce qu'elle ne dégénère pas en blocages énergétiques.

L'organisme physique développe toutes ses énergies créatrices dans l'enthousiasme. Aussi, si on n'aime pas son travail (ou ce qu'on a à faire), on peut toujours choisir de le faire avec amour, situant ses activités dans une perspective de collaboration évolutive. Il n'y a pas de sot métier, tout à son sens, rien n'est inutile. Mais, si on n'y parvient pas, il vaut mieux en changer. La tension dirigée donne de l'élan, du ressort. Le goût de vivre ne s'improvise pas, il se développe, par l'invention, dans la détente et la concentration.

Mais, à bien y penser, comment peut-on aimer la vie si on ne sait pas quel rôle on y joue, si on n'y trouve ni but ni raison, si on agit comme un automate, si on donne tout ce qu'on a, si on ne pense qu'aux autres, si on se subordonne aux attentes des autres, si on ne suit que les conseils d'autrui, si on doute toujours des opinions d'autrui? Une pièce de puzzle ne tient bien qu'à sa place et ne donne un bon effet que là. De même, ici-

bas, le goût de vivre résulte d'un mode de vie qui implique l'ordre et l'harmonie.

Pour être heureux, faut-il donc devenir stoïque, épicurien, indifférent? Autrement dit, faut-il se fermer à toute peine et à toute joie ou faut-il épuiser tous les plaisirs dans leur extrême raffinement? Il ne faut jamais chercher à masquer son ennui, il faut en trouver la cause et y pourvoir. Dans la question qui précède, la vérité se situe dans le juste milieu: un peu de tout sans abus. L'être humain a le droit de posséder des biens et de vibrer.

En fait, le bonheur résulte de la réceptivité à toutes choses dans un détachement qui n'empêche pas de participer intensément à la vie. Il commence par l'aptitude de s'insérer dans le présent en oubliant largement le passé et l'avenir. Chacun doit profiter de toute circonstance présente pour vivre pleinement l'expérience en cours. Gaie ou triste, on peut y garder une pensée constructive et en tirer le meilleur parti.

Pour tout dire, il faudrait comparer le bonheur à un escalier dont il faut gravir une marche à la fois. Ce qui est à vivre, c'est ce qui se produit dans l'instant pour en tirer la quintessence.

Il faut savoir établir ses priorités en déterminant ce qui nous agresse dans l'immédiat pour y trouver le plus rapidement une solution constructive. Car ce qu'on ne règle pas, empire par accumulation et complication. Il faut également croire que tous ses désirs légitimes sont réalisables. Cela donne des ailes.

Quelqu'un a dit : «Demandez et vous recevrez...». Même qu'«avant même que vous ayez demandé, vous avez déjà reçu...»

Mais a-t-on demandé? A-t-on demandé ce qui importe le plus? Sait-on ce qu'on veut pour savoir quoi demander? Sait-on jouer au solliciteur importun? A-t-on douté du droit d'obtenir ce qui constitue son bien? Vit-on plus pour les autres que pour soi? Sait-on se détacher du regard des autres et de leurs attentes qui amènent à se dépersonnaliser? Est-on trop perfectionniste ou trop porté à la performance?

On gagne à vivre dans la simplicité. On gagne à s'accepter avec ses grandeurs et ses faiblesses. On gagne à s'aimer comme on est. On gagne à se donner du bon temps. On gagne parfois à perdre son temps pour le plaisir de le faire, surtout pour apprendre à s'autoriser à le faire? On gagne à savoir rester à l'écoute et à laisser la vie couler à travers soi, car on retrouve rapidement le goût de vivre.

Commençons par saisir le « fil d'Ariane » dans le présent, tenons-le bien serré et nous parviendrons tôt ou tard à la salle des trésors, au bout du labyrinthe!

Le goût de vivre ne découle pas d'une aptitude particulière, il surgit d'abord de sa manière d'aborder la vie en sachant la prendre du bon côté et en situant tout dans la juste perspective. Il ne faut pas attendre d'être menacé de tout perdre pour le retrouver.

Quand on connaît son but et qu'on a clarifié ses projets, on ne peut qu'être rempli de motivation à les atteindre comme on ne peut que vivre dans l'enthousiasme. Il s'agit de savoir combler ses besoins et ses aspirations sur tous les plans : dans l'ordre du corps de l'âme, bien uni à son Esprit divin.

Celui qui sait que tout sert, que toute expérience, agréable ou désagréable, le rapproche du grand but qu'il s'est fixé à l'origine, dans la mesure où il reste conscient du moment présent :

« Celui-là ne peut qu'aimer la vie et vivre dans la joie ».



Où se trouve le Bonheur ?

L'homme est un robot, il agit tel un robot... Nous croyons être des hommes et pourtant dans la plus part des cas nous fonctionnons comme des machines. Nous sommes conditionnés pour croire au bonheur... être heureux est le souhait de tous les hommes de la terre.

Alors vous croyez au bonheur et votre croyance devient suicidaire... Car quand nous croyons que quelque chose est déjà là, alors nous cessons de le chercher, nous arrêtons de le créer, nous n'avons plus besoin d'évoluer et nous stoppons notre propre évolution.

Comprenez : Votre cerveau est malade, il est plein de peurs et de craintes, il est donc facilement manipulable... pour le rassurer nous lui montrons chaque jour des images du bonheur. Alors vous pensez être finalement en bonne santé ! Pourquoi iriez-vous chez le médecin ? Pourquoi prendriez-vous un remède ? Pourquoi suivriez-vous un traitement ? Pourquoi voudriez-vous aller à l'hôpital ? Vous vous croyez en parfaite santé, alors que vous êtes mourant,... votre croyance va vous tuer !

Cette croyance-là est dangereuse, c'est l'illusion la plus dangereuse à jamais propagée par les médias, les politiciens et les religieux. Nous sommes comme dans la méditation de « la Peur de la Mort » (CD1 Méditation 6), les fruits d'un arbre d'un chêne, et nous croyons en toute logique, que nous deviendrons des arbres forts et puissants jouissant de l'abondance de la nature. En vérité nous ne sommes que des potentiels, parmi toutes les graines tombaient au pied de l'arbre seulement quelques-unes deviendront des chênes. Les graines sont soumises à une sélection dite « naturelle ».

Devons-nous nous aussi souffrir de cette sélection naturelle ? N'avons-nous pas une conscience, une intelligence ? Nous avons donc le pouvoir de changer les choses, de nous extraire de cette fatalité !

Vous êtes une machine, tant que vous fonctionnez avec l'inconscience de votre potentialité. Mais cette machine possède une intelligence non artificielle, une intelligence qui doit se sortir du conditionnement, du raisonnement de votre mental pour qu'elle se révèle à vous. Je parle ici de l'intelligence de votre cœur ! Votre intuition doit se développer...

Quand je dis que l'homme est un robot, c'est qu'il agit par rapport à son éducation, ses habitudes et son passé. Il vit à partir d'une structure morte, il vit une routine, il continue à avancer sur le même cercle sans même s'en rendre compte. Vous ne voulez pas voir ce cercle vicieux de votre vie. Vous avez fait les mêmes choses chaque jour : Espérer, vous fâcher, désirer, être ambitieux, être sensuel, sexuel, être frustré, espérer

à nouveau et tout le cercle se déroule à nouveau. Chaque espoir conduit à une frustration, ce n'est jamais autrement, et après chaque frustration, un nouvel espoir se dessine, et le cercle recommence à tourner.

Dans le Tarot de Marseille on a cette carte, c'est : « La roue de la fortune ». Elle montre une roue qui tourne sans fin, vous serez parfois en haut dans la joie le bonheur, le succès et ensuite en bas dans la tristesse, la colère et la peine, puis en haut, en bas, encore et encore. Vous êtes sans cesse dans l'exigence, l'attente, la demande, dans le désir de ... !

La roue continue de tourner, et continue à vous tuer, à détruire votre vie. Le temps vous file entre les doigts. Chaque moment perdu est perdu à jamais, et vous continuez à répéter l'ancien.

C'est ce que je veux dire quand je dis que l'homme est un robot. Vous serez un homme lorsque vous serez en total relation avec votre âme, vous devez la laisser apparaître, lui donner naissance.

Bien des religieux au cours des siècles, vous ont affirmé que vous avez déjà cette âme, que vous êtes déjà des hommes. Il n'en est rien, rappelez-vous, vous n'êtes que la graine et vous avez en vous ce potentiel d'être un HOMME ! Mais avant tout, vous êtes une âme incarnée dans ce corps d'homme en plein devenir. Vous pouvez choisir de faire taire votre âme et de vivre comme un robot. Chacun est libre après tout. Mais pour devenir cette HOMME vous devez tout d'abord en prendre pleinement conscience. Comment pourriez-vous être un homme sans conscience, sans conscience vous n'êtes qu'un robot, une machine aux ordres des autres, une marionnette.

Quelle est la différence entre un arbre et vous ? Entre un animal et vous ? La différence est celle de la conscience, de votre sensibilité, de l'amour, de vos émotions, de votre capacité à créer et à évoluer. Vous êtes capable de créer votre propre évolution par la pensée.

Mais cette pensée doit être libre non conditionnée par des croyances limitantes. Vous devez vous entraîner à libérer votre mental ! Méditez chaque jour dix à quinze minutes suffiront au début pour qu'ensuite votre pleine conscience s'active naturellement et instantanément. Lorsque la méditation sera omniprésente dans chacune de vos réflexions alors tout devient une évidence. Plus de doute possible, vous savez comment être et vous ne chercherez plus à paraître.

Heureusement parfois, cela arrive malgré vous, un jour le soleil se lève est vous êtes en harmonie avec l'existence, soudain tout est là, rien ne manque à votre bonheur, vous sentez le goût, son parfum, de ce que serait ce bonheur. Vous vous sentez heureux dans ce moment, vous prenez conscience de ce potentiel ! Mais à peine vous prenez conscience de ce moment de plénitude, que c'est là,... c'est déjà parti. Il ne reste que le souvenir de ces quelques rares moments parfois dans l'amour, en contemplant un lever de soleil, la pleine lune, un enfant qui joue, un rire,

en écoutant de la musique, toutes ces petites choses nous disent que c'est possible.

Ne croyez pas que cette vie robotisée n'arrive qu'aux personnes ordinaires, ça se passe comme ça aussi pour les personnes soi-disant extraordinaires (les vedettes, les personnes riches et célèbres). Elles le sont peut-être plus que vous, elles sont souvent prisonnières de leurs images. Elles nous vendent du rêve et pourtant elles vivent un cauchemar. Ce n'est encore là qu'une illusion, peu importe ce que vous représentez aux yeux des autres, vous êtes uniques, soyez simplement qui vous êtes, ne devenez pas la copie de ce que vous n'êtes pas ! Si vous endossez ce rôle vous ne serez jamais heureux car c'est un mensonge derrière lequel vous devrez vous cacher. Si vous vivez caché comment pouvez-vous être libre, vous avez vous-même créé votre prison.

Le bonheur n'appartient qu'à vous, c'est de votre responsabilité d'être heureux. Si vous croyez que le bonheur se mérite... alors vous ferez de votre vie, une quête du bonheur. Vous fonctionnerez alors comme des robots toujours remplis de désirs et jamais satisfait !...

Comprenez que la solution du bonheur est dans l'ici et maintenant, soyez en paix, créer la paix ici et maintenant dans votre cœur et votre esprit. Trouvez le calme et l'amour en vous, aimez-vous totalement sans aucune condition. Faites-vous aider, rejoignez des groupes de soutiens, allez vers des gens qui comme vous méditent, ne croyez pas que vous êtes seul. Proclamez partout votre foi votre croyance montrez-vous en vérité. Soyez vous-même ! N'ayez aucune crainte que peut-il vous arriver de pire. Avez-vous peur du mieux, du meilleur pour vous-même ?

Se mettre en contact avec quelqu'un qui est déjà réveillé est une nécessité, se réunir auprès de gens réveillés est utile pour asseoir vos nouvelles croyances non limitées cette fois. Ne croyez pas en ce que vous disent ces personnes, faites-en simplement l'expérience et jugez par vous-même. Vous n'êtes plus un robot, un programme d'ordinateur, vous sortez enfin de la matrice. Vous réfléchissez par vous-même, vous n'adopterez plus des réponses toutes faites, conditionnées par vos habitudes.

Soyez le plus curieux possible, abandonnez toute lutte, toute dualité, soyez dans l'amour et le pardon soyez uni, ensemble nous sommes plus fort. Diviser la femme et l'homme est totalement stupide c'est ce que bon nombre de sociétés et religions font pour garder leurs pouvoirs sur les individus, de même pour la création des races... Quelle belle ignorance ! Nous cultivons notre ignorance et peu de personnes nous apprennent à développer notre conscience ... Voilà la Vérité !

Nous sommes un et indivisibles, nous sommes tous différents et rien ne se ressemble pensez-y, nous sommes actuellement des milliards sur terre et nous sommes tous différents, des centaines ou des milliers de pensées,

mais chacun sa doctrine, du plus petit au plus grand rien n'est identique... vous aurez beau chercher, il y aura toujours une différence, c'est cela le principe même de créativité faire quelque chose de différent. Être soi, être différent est notre richesse.

Donc nous sommes « UN » et nous sommes Univers. Le seul point commun que je réalise, est notre Amour de vivre, ce miracle qu'est la vie. Nous sommes prêts à tout pour notre BONHEUR.

Cependant, on croit que le bonheur est à l'extérieur de nous et tant que vous cultivez cette pensée, il vous sera impossible d'être en Paix. Vous aurez toujours la crainte que quelqu'un ou quelque chose vienne vous en priver. Il ne peut y avoir de Paix tant que vous êtes prêt à vous battre, vous voudrez toujours avoir le dernier mot, avoir raison.

Acceptez et accueillez les choses et les événements avec bienveillance dans une conscience toujours alerte. Accepter que les choses soient différentes, cela ne veut pas dire que ce soit facile, n'oubliez pas, la vie est une roue avec ses joies et ses peines. Nous pouvons et nous sommes capables d'accueillir toutes ces émotions ; Bonnes ou mauvaises, elles ne doivent pas nous faire reconsidérer notre bonheur. Notre Joie dans le cœur est indestructible quelques soit les soucis, les problèmes ne sont que de passages dans notre vie. Nous n'en comprenons pas toujours le sens, mais nous remercions cela car sans doute ils nous font avancer et grandir sur notre chemin du bonheur.

Pour commencer ce chemin, la paix doit être en vous. Vous devez être paisible de l'intérieur... La paix doit être appréciée de l'intérieur. Vous devez la sentir en vous. Ce n'est pas grâce à un grand silence extérieur que vous vous sentirez paisible. La paix doit venir de l'intérieur, vous l'avez en vous, votre Esprit est totalement paisible... Il n'existe aucune agitation dans votre Esprit. Il est absolument ferme et calme. C'est à vous de le ressentir.

Donc, quand vous êtes dans le présent, vous devenez conscient et sans pensée. Cet état est le premier état que vous parvenez à atteindre, à partir duquel vous devenez intérieurement parfaitement paisible. Cette paix est tellement magnifique que vous vous réjouissez de cette existence paisible. Non seulement cela, mais vous devenez source de paix. Où que vous alliez, vous émettez la paix. Nous parlons toujours de paix ; mais il n'est pas possible d'établir **la paix sans l'amour de Soi**.

Mais mon secret, la véritable clé du bonheur c'est : S'AIMER !

« S'aimer soi-même » ça veut dire quoi au juste ?

Cela n'est pas un peu énervant quand on vous conseille : « il faut vraiment que tu prennes confiance en toi » ? Ou quand on vous dit « le plus important c'est d'apprendre à t'aimer toi-même » ?

Je trouve ça assez vague. Non pas que ce soit faux, bien au contraire. Mais dire ça à quelqu'un qui en a désespérément besoin revient au même que de dire à un SDF « écoute, t'as qu'à trouver de l'argent, et tu pourras avoir un logement ».

Ok super ! Je sais qu'il faut que je prenne confiance en moi... ». Mais comment faire ? Où chercher ? Par où commencer ?

Quel premier petit pas je peux faire pour commencer à aller vers cette confiance en moi, cet amour de moi-même ? Et comment savoir si je m'aime vraiment ? En quoi ça consiste ?

Dans ma compréhension des choses, voilà ce que je mets dans ce concept. Ce n'est ni la vérité absolue, ni un mode d'emploi. Ce sont juste les étapes par lesquelles il vous faut passer pour apprendre à s'aimer.

Voici les 20 points à observer pour atteindre le bonheur :

1) **Vivre des moments de joie**, qui nous renvoient toujours à d'autres moments heureux. A notre âme d'enfant qui savait rêver.

2) **Accepter**, même à 2%, le fait que peut être, si je fais un pas, puis peut être un autre, vers une meilleure compréhension de moi-même, alors j'arriverai plus près de ce dont j'ai envie dans la vie.

3) **Aller à mon rythme**. Autour, il y a tellement de gens qui vont plus vite, qui sont déjà plus loin. Ils sortent souvent des vérités qui leur correspondent, qu'ils ont intégrées sur leur chemin, mais qui ne me parlent pas encore. Ne pas être déçu de moi, et arriver à me dire qu'on commence tous un jour, et puis on est tous différents. Me blâmer ne sert à rien. Et puis si leur état me fait autant d'effet, alors peut être que j'en ai vraiment envie, de faire ce chemin !

4) **Me féliciter moi même pour les progrès que j'ai déjà faits**. L'attitude que les gens ont envers moi c'est celle que j'ai envers moi même aussi. Si je ne suis pas content de mes progrès, les autres ne viendront pas me féliciter à ma place. Enfin... certains viendront, et d'ailleurs ne les perdez pas de vue. Souvent ce sont les personnes dans

votre vie qui vous voient comme vous êtes et vous aiment exactement pour ça.

5) **Avancer.** Le seul challenge à se donner réellement, le seul élément à mettre sur sa Liste quotidienne, c'est « aujourd'hui, faire quelque chose de plus pour avancer vers mes rêves, quelque chose qui me rendra meilleure que la personne que j'étais hier. » Même si c'est juste lire un paragraphe d'un livre.

6) **Ecouter ma petite voix intérieure.** Elle ne m'a jamais trompée, elle sait exactement ce qui est bon pour moi et me guide toujours vers ça. Apprendre à lui faire confiance au lieu de toujours réfléchir de façon logique en pesant « les pour et les contre ».

7) Toutes ces citations que je vois sur facebook qui me plaisent et que je mets sur mon mur... **essayer d'en comprendre vraiment le sens.** Elles sont de grandes sagesses cachées.

8) Apprendre à me dire (à ce stade là ça devrait déjà être plus facile), petit à petit, que **ce que je suis en train de vivre contient une leçon** pour me permettre de passer à l'étape d'après.

9) **Accepter** le fait que si je me sens mal et ne fais rien pour m'en sortir là maintenant, ou pire si avec mon comportement je m'enfonce encore plus, ça veut tout simplement dire que j'ai envie de me sentir mal, j'y trouve du positif pour moi. Souvent, ce positif c'est la croyance que quand je me sens mal, quelqu'un viendra prendre soin de moi et me reconforter. Alors que si je n'ai plus de problèmes les gens vont se désintéresser de moi.

10) **Le premier pas pour régler un problème est de le regarder en face tel qu'il est.** Souvent, en parler ça aide. Non pas aller se plaindre pour se faire plaindre... Mais parler, avouer le problème, ma faiblesse par rapport à ça. Accepter de me montrer un peu moins fort que ce que j'ai envie de paraître. Vous vous rendrez compte qu'en parlant de vos problèmes dans cet état d'esprit, et avec la volonté de vous en débarrasser pour de bon, vous n'aurez pas besoin d'en reparler deux fois dans la plupart des cas. Le fait de l'exprimer tel qu'il est, ça l'extrait du système.

11) **Apprendre à me dire que ce que je suis en train de vivre n'est rien d'autre que le reflet de mon état intérieur** (il faut passer par l'étape 8 avant). Alors à partir de là, quelle est la chose en moi qui a encore besoin de lumière, d'amour, de compréhension ? Poser l'intention de résoudre ça est souvent la seule chose qu'on a besoin de faire. L'état d'esprit change, et le comportement suit automatiquement.

12) **Prendre soin de moi.** Me respecter jusqu'à dans les moindres détails, ma façon de me faire à manger, le temps que je passe seule, etc. Et quand ça ne va pas, au lieu de faire comme dans le point 9, acquiescer le

réflexe de faire quelque chose qui me fera me sentir vraiment, vraiment mieux.

13) **Prendre soin de mon chez moi.** Oui, quoi qu'on en dise, l'état de l'endroit où je vis reflète l'état de mon monde intérieur. Chez moi c'était très rangé la plupart du temps, mais quand je regardais dans les placards, les rangements et tous les endroits qui ne se voient pas à première vue... il y avait beaucoup trop de choses inutiles amassées sans aucun ordre. Parlant ?

14) **Prendre soin de mon apparence.** Et non, ça ne veut pas dire être superficielle. Quand on s'aime vraiment, quand on a cette confiance en soi dont on parlait au début... on n'a pas un dixième des efforts à faire comparer à quand on cherche à masquer quelque chose. Tout simplement, quand je m'aime, je prends soin de bien me sentir dans ce que je porte, et donc de porter ce avec quoi je me sens bien.

15) **Être dans l'instant présent.** Bizarre ? Pas tant que ça. Quand je sais que ma valeur en tant qu'être humain n'est pas dans ce que je fais, ni dans ce que j'ai... je peux arrêter de m'inquiéter de comment je vais gérer la prochaine journée, la prochaine réunion, la prochaine conversation, etc... Je sais que ce que j'ai de plus précieux c'est le fait d'être, ici et maintenant.

16) **Prendre la responsabilité.** Si j'ai mal dans une situation, si j'ai de la peine ou de la colère... c'est tellement plus facile de rejeter la responsabilité sur quelqu'un d'autre et dire « il me fait du mal ». Mais tellement plus précieux de regarder au fond de moi, ce que cette douleur m'évoque, ce qu'elle me rappelle... regarder l'émotion que je ressens en face et m'avouer que non, ce n'est pas la première fois que ça m'arrive, alors il est peut-être temps de comprendre pourquoi c'est là depuis autant de temps et d'où ça vient. Oui, ça revient à presque la même chose que le point 11, mais avec des nuances.

17) **Être humble.** Si je m'aime, je n'ai pas besoin de me mettre en avant, de prouver quoi que ce soit, d'avoir raison ou d'être d'apparence la personne la plus forte du monde qui a déjà vaincu toutes ses faiblesses. Être humble, c'est être conscient de sa valeur en tant qu'être, sans avoir besoin d'être parfait.

18) **Prendre du recul.** S'efforcer à tout regarder avec un peu plus de distance. Que ce soit ce que je fais, ce que je dis, ce que je vis... ou ce que les autres font ou disent. Personne n'a « la science infuse », personne n'a jamais à 100% raison ou tort. Ni vous, ni les personnes qui sont pour vous des figures d'autorité, ni ceux que vous aimez le plus, ni ceux avec qui vous avez vécu des moments douloureux.

Souvent, non en fait toujours, les gens regardent et jugent la vie des autres en fonction de leurs propres émotions, de leur vécu. Sans chercher

à aller plus loin. Ce qui détruit l'entente, la confiance, et c'est ce qui est souvent très important pour nous.

Alors avant d'agir, attendez un peu. Prenez un peu de distance. Vous n'êtes jamais obligé de prendre des décisions hâtives, faire des choix ou simplement agir en urgence.

19) **Prendre du temps pour s'écouter.** C'est cette fameuse petite voix. Passer du temps seul, sans interférences extérieures. C'est difficile parfois, on est tellement habitué aujourd'hui à être tout le temps en communication avec le monde entier. Mais si vous coupez tous ces moyens de communication modernes... vous vous rendrez compte simplement que vous êtes déjà connectés, à tout, au monde entier, à tous les êtres. Et d'une façon infiniment plus pure. Et toutes les réponses sont là.

20) **Ne jamais, jamais abandonner les rêves, l'espoir, la foi...** appelez ça comme vous voulez. Avoir toujours une raison d'aller de l'avant. Être pleinement présent dans l'instant présent oui, et en sachant de quelle façon il vous aide pour construire la vie que vous souhaitez, il en a d'autant plus de valeur.

En conclusion, la véritable clé du bonheur c'est de **s'aimer soi-même !** C'est si simple et pourtant si difficile à mettre en œuvre !

Tout simplement, car nous n'avons pas été éduqués pour nous aimer. Nous croyons que nous devons aimer les autres pour être aimés à notre tour. Comme si l'amour ou le bonheur était une monnaie d'échange !

Je t'aime si tu m'aimes, au conditionnel donc... En vérité je vous le dis : « Aime-toi toi-même ». Aimer deviendra pour toi une évidence, n'attends rien des autres, mais par l'exemple, l'amour que tu donnes et que tu te portes, espères beaucoup de la vie !

N'oublies pas que tu n'es jamais seul et tout l'Univers agit pour toi comme tu agis envers lui. Alors tout devient possible et tout l'Univers contribue et conspire à t'offrir **le bonheur quand vous vous aimez vraiment inconditionnellement...**

Et avant de terminer, je prends un moment pour ressentir pleinement la gratitude que j'éprouve pour vous, qui prenez le temps de lire ceci et de le mettre en pratique. Merci



ÉCOUTE TON COEUR !

Au-delà des battements, au-delà de la raison, se trouve un enseignement qui absout toutes peurs.

Écoute ton Cœur.

À travers lui, tu puiseras la Foi. Celle qui instruit, qui te pousse à aller au-delà de ce que ton esprit humain pense et croit.

Celle qui te pousse à te dépasser et à redéfinir qui tu Es.

À ne voir que la Lumière là où l'ombre règne.

À entendre le Monde, même quand celui-ci tremble.

Il t'unit à lui et c'est par les efforts et les initiatives intérieures qu'il te pousse à prendre, que tout ton Être changera.

Écoute ton Cœur. Ne te débats pas.

Observe, vois, laisse passer les émotions en Toi.

Laisse couler la fatigue, quand ceux qui te limitent,

S'acharnent à te tirer vers le bas.

Sois courageux pour eux et pour Toi.

Qu'importe qu'ils te croient !

Fais, agis, laisse-leur juste une opportunité de Voir.

Et s'ils veulent souffrir de cécité, laisse-les expérimenter ce voile.

Et pars. Défaïs-toi de ces liens qui te rattachent à eux, construis d'autres amarres.

Ecoute ton Cœur.

Voyage loin au-dedans de Toi.

Va chercher ce trésor oublié.

Va chercher cette plus grande part de Toi, celle qui Sait, qui ne doute et n'a peur de rien. Va retrouver qui tu Es.

Le début du chemin commence par le Cœur.

Écoute ton cœur. Suis-le.

Et si tu es fidèle à ta véritable identité, si tu ne baisses pas les bras dans cette quête du Soi, si tu ne laisses pas les autres t'en extirper, alors tu verras que :

Le Bonheur n'est que le juste choix du Cœur.

Mes lectures, Mes Références

Depuis tout jeune, je me suis intéressé à tout ce qui était paranormal. Je lisais beaucoup, sur tous les sujets, surtout les sujets non conventionnels. Mais aussi les classiques :

Hector Durville qui dirigea le *Journal du Magnétisme*. Il fonda un certain nombre d'institutions tels que :

- l'école pratique de massage et de magnétisme ;
- l'ordre Eudiaque, société spirituelle initiatique

Œuvre :

- *Théorie & procédés du magnétisme*.
- *Magnétisme Personnel ou Psychique*, 1890,
- *Les Actions Psychiques à Distance*
- *Pour devenir Magnétiseur*, 1890.

Françoise Mézières est une kinésithérapeute française, inventeur du concept de chaîne musculaire et de la Méthode Mézières.

Ses livres : [Originalité de la méthode Mézières](#), [Méthode Mézières: bases scientifiques, principes mécaniques, technique](#).

Deepak Chopra, né le 22 octobre 1946 à New Delhi, d'origine indienne et de nationalité américaine, est un penseur, conférencier et écrivain à succès sur les thèmes de la spiritualité et de la médecine alternative.

- Esprit éternel et corps sans âge
- Le Chemin vers l'Amour
- Le livre des secrets
- Les Sept Lois Spirituelles du Yoga
- Vivre la Santé: Comment la pensée guérit
- Les Sept Lois Spirituelles du Succès
- Le Corps Quantique : Trouver la Santé grâce aux interactions corps/esprit
- Cette énergie qui est en vous :
- Osons la paix : Comment mettre fin à la violence
- Pouvoir Liberté et Grâce
- Se libérer des dépendances
- La Blessure invisible : Guérir la Peur et les Traumatismes
- Le livre des coïncidences
- Sur le chemin de la guérison
- Le Fabuleux pouvoir de votre cerveau

Et bien d'autres biens sûrs : Eckhart Tolle, Dr. Wayne W. Dyer, Jacques Martel, Osho, Thiech Nhat Hanh, Mathieu Ricard, Arnaud Desjardins, Fabrice Midal, Stéphane Cardinaux . **Un grand merci à tous ces auteurs pour ce partage !**