

MATHIEU VÉNISSE | PENSER-ET-AGIR.FR

LE PETIT GUIDE PRATIQUE DE L'ÉVEIL SPIRITUEL

Reconnectez-vous à votre identité profonde, apprenez à mieux vous connaître et exprimez votre plein potentiel... **Et si vous étiez bien plus que ce que vous pensez ?**



Sommaire

- Partie 1 : La connaissance de Soi
- Chapitre 1 : Comment libérer la puissance du subconscient ?
- Chapitre 2 : Qu'est-ce que la fréquence vibratoire ?
- Chapitre 3 : Comment développer son magnétisme ?
- Chapitre 4 : Comment développer sa clairvoyance ?
- Chapitre 5 : Quelques mots sur la transmission de pensée
- Partie 2 : Différentes pratiques à travers le monde
- Chapitre 6 : La loi d'attraction
- Chapitre 7 : Le chamanisme
- Chapitre 8 : L'animal totem
- Chapitre 9 : Les passeurs d'âmes
- Chapitre 10 : Le bouddhisme zen
- Chapitre 11 : La yoga tantrique
- Chapitre 12 : Les rêves lucides
- Partie 3 : L'éveil spirituel
- Chapitre 13 : Un voyage à l'intérieur de Soi...
- Chapitre 14 : Comment reconnaître le moment de l'éveil spirituel dans sa vie ?
- Chapitre 15 : L'intuition, le 6e sens et l'instinct...

Introduction

Ce que vous allez découvrir dans ce livre...

À l'opposé de la religion, la spiritualité n'impose pas de dogmes. Aucun besoin de croire en un dieu défini ou un rituel quelconque. Bien au contraire, c'est vous qui choisissez, en fonction de vos valeurs, de votre personnalité et de votre vision du monde.

Ce guide pratique vous présente différents concepts autour de la spiritualité ainsi que les avancées actuelles en matière de compréhension de l'Être Humain. Je ne prendrai jamais position sur quoi que ce soit et je n'affirmerai jamais rien. Voyez plutôt ce guide comme un outil pour ouvrir votre esprit à diverses pratiques dont vous n'avez pas forcément l'habitude.

Magnétisme, méditation, chamanisme, vibration, etc. sont autant de concepts incontournables que je vous propose de découvrir dans cet ouvrage... Cultivez une belle ouverture d'esprit et bienvenue dans un voyage intérieur au cœur de vous-même...

Qui se cache derrière ce livre ?

Je m'appelle Mathieu Vénisse et je suis passionné de développement personnel depuis l'âge de 17 ans. En février 2012, à 24 ans, je crée le site Internet Penser-et-Agir.fr sur lequel je développe une approche innovante du développement personnel basée avant tout sur le **pragmatisme** et le **passage à l'action**.

Ma particularité est de structurer les approches psychologiques en utilisant les méthodologies d'analyse que j'ai acquises au cours des 4 années pendant lesquelles j'ai travaillé en tant qu'ingénieur d'études pour les plus grandes sociétés françaises.

Je suis convaincu que chaque individu peut s'épanouir et se réaliser en accomplissant les projets qui le passionnent réellement. Tous les jours je fais en sorte de communiquer ce message avec le plus de monde possible. Mes articles, mes vidéos, mes livres, mes conférences et mes formations me permettent de diffuser cette vision positive de la vie toujours plus largement.

Parce qu'un seul choix peut tout changer, je vous invite dès à présent à commencer la lecture de ce livre...

À votre plus grand succès,

Mathieu Vénisse

Pour aller plus loin tout de suite...

Avec cet eBook je partage avec vous un ensemble de concepts et d'astuces simples à comprendre et à appliquer dans votre quotidien. Si ces contenus vous plaisent, je vous invite à découvrir la séance audio :

Se reconnecter à Soi grâce à l'auto-hypnose amplifiée

[CLIQUEZ ICI POUR DÉCOUVRIR LA SÉANCE AUDIO >>](#)

Partie 1

La connaissance de Soi

Chapitre 1 : Comment libérer la puissance du subconscient ?

Vous décidez de votre vie par vos pensées, vos croyances et vos choix. Très souvent, on est bien capable de plus qu'on ne le croit parce que nous naissons avec une partie de nous assez puissante quand on y pense : le subconscient. Avez-vous idée de la puissance du subconscient ? Ou vous n'en avez jamais entendu parler ?

Qu'est-ce que le subconscient ?

Le mot subconscient ne vous est sûrement pas étranger. Mais savez-vous ce que s'est réellement ? Étymologiquement, subconscient veut dire « sous la conscience ». C'est une partie intégrante de votre personnalité mentale au même titre que la conscience. Le subconscient est lié à l'hémisphère droit tandis que la conscience à l'hémisphère gauche. 10 fois plus puissant que la conscience et pourtant, on préfère le délaissé au profit de notre conscience.

Le conscient se loge dans le subconscient sans même le savoir, car la plupart de nos réactions proviennent du subconscient. La puissance du subconscient réside dans le fait qu'il enregistre tout ce qui se passe de bien ou de mauvais dans les moindres détails depuis notre enfance. Imaginez-vous toutes ces ressources inexploitées ? Imaginez-vous comment serait votre vie si vous parvenez à apprivoiser votre subconscient ? En tout cas, ce chapitre vous aidera à faire le premier pas pour une programmation mentale qui vous aidera ensuite à libérer le pouvoir du subconscient.

Libérer son subconscient, pourquoi ?

Vous ne voyez pas encore l'intérêt de libérer le pouvoir de votre subconscient ? Laissez-moi vous éclairer.

Laisser votre subconscient se libérer changera littéralement votre vie. Donner un libre accès à la puissance du subconscient, c'est un peu comme atteindre un niveau de développement spirituel élevé. Le subconscient n'a rien de spirituel. En effet, lorsque votre subconscient se libère, vous devenez une autre personne. Vous voyez toutes vos compétences, tout ce que vous pouvez faire se réaliser sans pouvoir parler. Des milliers de personnes y compris peut-être vous possèdent des qualités inouïes et intrinsèques qui changeraient peut-être le monde. Mais, personne ne les connaît tout simplement parce qu'elles n'ont pas conscience de la puissance du subconscient.

Si je peux le penser alors je peux le faire : la force de la visualisation mentale

« les pensées et les images de notre esprit représentent les maquettes de notre vie »

Demandez aux personnes heureuses leur secret. Elles vous parleront des pensées positives. Et elles auront raison. Il ne s'agit pas d'optimisme aveuglé, mais de l'optimisme comme un style de vie. Lorsqu'on aspire à reprogrammer son inconscient par exemple, il est important de commencer par définir comment vous voyez votre nouvelle inconscience. C'est en pratiquant cet exercice de visualisation mentale que vous arriverez à vraiment obtenir des résultats satisfaisants. Le subconscient même s'il est très puissant ne fait aucune pensée créatrice. Il ne peut pas distinguer ce qui est imaginaire de ce qui est réel. Ce n'est pas son rôle. La puissance du subconscient consiste plutôt à stocker, organiser et interpréter toute pensée et toute image que nous créons dans notre esprit. Son pouvoir consiste également à nous aider en créant les circonstances conformes aux pensées et aux images que nous imaginons dans notre esprit.

Cela suppose que tout ce que vous pensez est susceptible de se réaliser par le pouvoir du subconscient. Bien évidemment, ce n'est pas facile de réaliser des visualisations mentales sur notre vie et sur nos projets. Il faut de la concentration pour y arriver. Et dans notre quotidien avec la dose de stress à laquelle nous sommes soumis, les angoisses auxquelles nous sommes sujets et les pensées négatives qui nous envahissent, il faut trouver un moyen de réussir la programmation mentale qui changera votre vie.

Développer la concentration pour mieux visualiser

Pour libérer la puissance du subconscient, il faut d'abord accéder au subconscient et pour ça, il est indispensable d'être en harmonie avec soi. Je vous propose ici quelques exercices de concentration pour accéder à votre subconscient.

Le yoga

Le yoga est une discipline sportive douce qui prise l'harmonie du corps et de l'esprit. Des exercices se basant sur la concentration, le repos du corps et le silence intérieur font la force de la discipline. Si vous ne pratiquez pas encore le yoga, je vous le recommande. Elle permettra de libérer la puissance du subconscient par la visualisation. En effet, le yoga lorsqu'il est bien pratiqué, il vous permet d'être en harmonie avec vous. Ainsi donc, vous pouvez accéder au subconscient et lui inculquer les nouvelles valeurs que vous désirez. Les Indiens l'ont compris et cette propriété est l'essence même de la discipline.

L'auto suggestion positive avant de dormir

L'auto suggestion positive est une méthode de visualisation mentale qui sera bien utile dans le cas présent. Elle consiste à se répéter des phrases positives jusqu'au moment où notre subconscient l'accepte et l'introduit dans la programmation mentale. La répétition est pédagogique, dit-on.

A force de répéter la même chose, plusieurs fois, votre subconscient fini pas en prendre conscience. On peut donc essayer de s'auto suggérer des phrases positives pour reprogrammer son inconscient. Une habitude qui vous permettra de libérer la puissance du subconscient très rapidement est de pratiquer l'auto suggestion positive avant de vous endormir.

Vous n'êtes pas sans savoir que le sommeil est le meilleur moment où l'homme est en conversation avec son subconscient. Lorsque vous pratiquer l'auto suggestion positive avant de vous endormir, le subconscient va méditer sur votre visualisation toute la nuit et dès votre réveil, vous sentirez un changement. De plus, lorsque vous êtes prêt à dormir, il vous est plus facile de ralentir vos pensées et d'être vraiment concentré pour atteindre l'objectif.

L'hypnose pour libérer la puissance du subconscient

Reprogrammer son inconscient n'est pas un exercice facile. En pratiquant des exercices de concentration, vous y arriverez au bout d'efforts acharnés. Mais, comme l'homme n'est pas particulièrement patient et veut observer des résultats dans l'immédiat, je vous propose ici une méthode très simple et douce qui vous permettra de libérer le pouvoir du subconscient. Il s'agit de l'hypnose. L'hypnose est une méthode de plus en plus reconnue et pratiquée même par la médecine. La force de l'hypnose réside dans le fait qu'elle permet à l'individu d'aboutir à un changement de comportement en agissant directement sur le subconscient. Dans le cas présent, des séances d'hypnose seraient bien utiles afin de vous faire voir tout le potentiel que vous avez en vous. Elle va consister à libérer la puissance du subconscient en le reprogrammant, c'est-à-dire quoi ?

Les seules choses qui empêchent notre subconscient de se libérer sont nos croyances, nos valeurs et notre environnement. Il ne s'agira ni d'injection, ni de médicament, mais plutôt de suggestions hypnotiques et de concentration. Vous n'aurez qu'à vous laisser guider par votre thérapeute. Reprogrammer son inconscient, c'est donc le débarrasser de tout ce qui constitue un frein à son épanouissement et lui inculquer de nouvelles valeurs. De nouvelles valeurs pour lui donner un champ d'action plus large que ce que nous observons d'habitude. Elle est assez simple comme thérapie et vous observerez des résultats en très peu de temps. Essayez-la et vous serez désormais ouvert pour explorer le potentiel inimaginable que regorge votre mental.

Chapitre 2 : Qu'est-ce que la fréquence vibratoire ?

Tout objet qui nous entoure, la moindre particule, chaque être vivant et l'univers dans son intégralité effectuent tous un mouvement de vibration. Cependant, chaque élément comme chaque être humain dispose de sa propre fréquence vibratoire. Ouvrir les yeux sur ce qu'est le taux de vibration, c'est admettre son influence sur le quotidien. Il s'agit également de connaître mieux notre personne (qui sommes-nous ?), le chemin que nous empruntons, et de comprendre le sens de notre existence. Un taux vibratoire élevé, c'est signe de paix, de joie, de bonheur... Est-il donc possible d'élever sa conscience afin d'augmenter la fréquence de sa vibration ? Approfondissons le sujet.

Qu'est-ce que la fréquence vibratoire ?

Selon les lois de la physique, la vibration n'est autre que la vitesse de rotation d'un électron qui gravite autour de l'atome. Vu sous cet angle, rien ni personne ne peut échapper à la règle. Tout dispose d'une fréquence vibratoire. Plus cette dernière est élevée, plus il émane de l'être, de l'objet ou de l'endroit des ondes dites positives. À contrario, lorsque le taux de vibration est bas, il en résulte que de mauvaises ondes se dégagent de l'objet ou du sujet.

Par ailleurs, de nombreux facteurs conditionnent notre fréquence de vibration. Citons à titre d'exemple nos pensées, nos émotions, notre état de santé, notre condition physique, le milieu dans lequel nous évoluons... Pour connaître notre taux vibratoire, il faut rester attentifs à ces facteurs. Lorsque nous développons des pensées ou des émotions positives ; lorsque nous sommes au top de notre forme et que nous ressentons cette légèreté et cet état de bien-être qui s'en suit, cela signifie tout simplement que nous nous sentons bien et que nous avons un taux vibratoire élevé.

En effet, ne vous êtes-vous jamais senti mal à l'aise par le simple fait de vous trouver dans un endroit en particulier ? Eh bien, cela s'explique par une basse fréquence de vibration du lieu. Ou bien, n'avez-vous jamais ressenti cette joie qui précède un rendez-vous avec une personne spéciale ? Cela vient du fait que l'idée de rencontrer cette personne augmente notre taux de vibration.

Connaître la loi d'attraction pour valoriser le taux de vibration

Les vibrations de l'homme lui procurent son énergie. Les énergies s'attirent et l'on sollicite alors la loi d'attraction. Une personne qui a un taux de vibration bas attire les ennuis. Elle est poursuivie par la malchance, les mauvaises fréquentations, ignore le sens de son existence... En revanche, ceux qui disposent d'un taux vibratoire élevé attireront vers eux les éléments favorables à leur bonheur. En effet, l'homme et tout ce qui l'entoure sont soumis à la loi d'attraction. Ne nous arrive-t-il pas de dire souvent que ce qui se ressemble s'assemble ? Les personnes qui ont une fréquence vibratoire élevée déploient cette énergie positive et attirent celles qui sont dans les mêmes conditions. Il en est également de même pour les émotions, les événements, la réussite, l'épanouissement, le bonheur, la prospérité, etc. bref, tout ce qui régit notre existence.

Concluons donc qu'à travers cette loi se dévoile toute l'importance de la fréquence vibratoire. Comprendre ce mécanisme revient à élever sa conscience et commencer à prendre le contrôle sur les événements et sur notre vie.

Augmenter sa fréquence vibratoire : comment faire ?

Les dispositions à prendre et les méthodes sont nombreuses si vous envisagez d'élever votre taux de vibration. Citons à titre d'exemple le fait d'écouter de la musique, de se balader dans des lieux agréables... bref, se mettre dans les conditions idéales pour que notre taux de vibration prennent l'ascendant. Cependant, ce sont les attitudes qui transforment les choses et les bonnes conditions comme les privilèges sont attirés par les bons comportements.

Cesser de ruminer les manques

En effet, en restant constamment dans de basses fréquences, vous attirez les mauvaises ondes. Vous avez peut-être la volonté d'aller de l'avant. Cependant, il faut adopter une nouvelle vision des choses pour pouvoir élever sa conscience et son taux de vibration. Une personne qui voudrait atteindre un objectif ne peut pas réussir en ressassant les difficultés qui pourraient entraver son chemin.

Cette attitude attirera réellement les difficultés. Toujours dans cette vision, une personne qui souhaiterait investir ne pourra jamais le faire si elle n'arrête pas de couvrir l'idée qu'elle ne trouvera jamais les fonds nécessaires pour y arriver. Bref, prenez conscience de ce qui manque sans en faire un drame. Élaborez plutôt des stratégies qui vous aident à les combler.

Se voir dans des situations de réussites

Il s'agit tout simplement d'imaginer quelles personnes nous serons lorsque nous aurons atteint notre objectif. Pensez que vous avez déjà réussi et voyez quels seront votre posture, votre coiffure, votre façon d'être, votre mode de vie... Visualisez votre nouvelle vie lorsque vous aurez atteint le succès. C'est l'une des clés de l'élévation de la fréquence vibratoire. Dès l'instant où vous vous projetez dans votre réussite, il vous sera impossible d'ignorer les ondes positives — presque palpables — qui émaneront de cette idée.

Être reconnaissant

Cette expérience de projection vers l'avenir nous permettra de mieux apprécier notre personne et d'être en phase avec nous même. En effet, après cette expérience nous avons une plus grande conscience de nos avantages. Nous accorderons plus d'importance aux choses que nous avons toujours considérées comme acquises.

Nous devons alors être reconnaissants pour tout ce que nous avons. Cette gratitude ne manquera pas d'élever notre taux de vibration. Et suites logiques des choses, nous attirons vers nous les ondes positives, la réussite, la sérénité, la pérennité, le bonheur, bref, une vie plus douce.

Agir après avoir compris la fréquence vibratoire

Nous avons donc constaté à travers ce chapitre que tout ce qui nous entoure est soumis au taux de vibration. Aucun être vivant comme aucun élément de l'univers ne peuvent y échapper. Gardez le vôtre élevé. Contrôlez ensuite tout ce que vous entreprenez et ayez une vie plus douce et remplie de bonheur.

Chapitre 3 : Comment développer son magnétisme ?

Le magnétisme, vous avez certainement déjà entendu parler de cet étrange don de guérison de certaines personnes, sans toutefois réellement savoir ce qui se cache derrière ce terme. Rassurez-vous, vous n'êtes définitivement pas le/la seul(e). Depuis plus de deux siècles, des centaines de livres en ont parlé, une foultitude de colloques et des milliers de débats ont réuni scientifiques et hommes de foi pour traiter ce sujet.

Mais, aucun n'est véritablement parvenu à trouver une explication plausible ou simplement rationnelle qui fasse l'unanimité. D'ailleurs, tellement de choses se sont dites au sujet du magnétisme que les hypothèses les plus folles, les plus farfelues et parfois très sérieuses ont circulé tout au long de l'histoire. Au point de créer encore plus de questionnements et d'incertitudes que de clarté. Dans ce chapitre, on vous partage tout ce que l'on sait à ce sujet et comment développer son magnétisme.

Magnétisme : de quoi parle-t-on ?

Dans le langage scientifique, le magnétisme désigne une force produite par des charges électriques en mouvement. Autrement dit, il s'agit d'un ensemble de phénomènes physiques générant une force d'attraction ou de répulsion entre plusieurs objets. D'ailleurs, lorsqu'on entend parler de magnétisme, le phénomène d'aimantation est certainement la première chose qui nous vient à l'esprit. Et cela peut se comprendre. Le terme « magnétisme » lui-même est issu du mot latin « Magnès » qui signifie aimant.

Une notion confortée par l'astronome et physicien anglais William Gilbert lorsqu'il émit l'hypothèse que la Terre elle-même était un gigantesque aimant. Une hypothèse qui lui a d'ailleurs valu le titre de père du magnétisme moderne. Néanmoins, le concept de magnétisme ne s'arrête pas seulement à l'aimantation. Frédéric-Antoine Mesmer, un médecin allemand a également mis en lumière une autre forme de magnétisme : le magnétisme animal ou Mesmérisme. Il s'agit d'un concept selon lequel tous les êtres vivants seraient sous l'influence d'un fluide magnétique universel.

Celui-ci, analogue à l'aimant serait capable de guérir les pathologies nerveuses lorsqu'il est bien réparti dans le corps. En effet, selon lui, les maladies proviendraient d'une mauvaise répartition de ce fluide dans le corps.

Seul un rééquilibrage pouvait donc permettre la guérison. Pour cela, il a mis au point un ensemble de techniques destinées à canaliser et emmagasiner le fluide magnétique pour ensuite le transmettre à d'autres personnes par imposition des mains ou par passage des mains au-dessus du corps. Néanmoins, considérée comme une manœuvre déguisée pour rationaliser des phénomènes relevant du domaine surnaturel, cette théorie a été abandonnée. Mais, elle a propulsé sur le devant de la scène une nouvelle forme de magnétisme. Celle qui fascine aujourd'hui autant la communauté scientifique que le monde médical : le magnétisme humain.

Alors, qu'est-ce que le magnétisme humain ?

Un peu comme la théorie avancée par Mesmer, la notion de magnétisme humain considère que chaque être humain possède en eux une force vitale ou plus précisément un fluide énergétique. Celui-ci dégage une force électromagnétique capable de vitaliser et de protéger le corps. Plus surprenant encore, il peut même optimiser votre pouvoir d'autoguérison. Concrètement, il s'agit donc de votre potentiel énergétique.

Or, il a été démontré que chaque être humain a depuis sa naissance la capacité de manipuler et surtout de transmettre cette énergie, tout comme l'aimant est capable de transmettre ses propriétés aux métaux avec lequel il est en contact. D'où le terme de magnétisme humain. Vous pouvez donc rediriger ce fluide énergétique vers une personne malade pour la guérir.

Évidemment, chacun n'a pas la même intensité magnétique. Certaines personnes ont un potentiel de magnétisme plus important que d'autres. On les appelle aujourd'hui des magnétiseurs. En ce sens, des spécialistes ont évoqué l'hypothèse que certaines lignées familiales auraient une plus grande capacité que d'autres. Ainsi, malgré leurs aptitudes hors du commun, le magnétiseur ne fait ni de la magie ni de la sorcellerie. Il est simplement doté d'un don inné ou hérité de ces ancêtres.

D'ailleurs, il s'avère que le don de guérir est transmissible. Des légendes racontent même que le magnétiseur pouvait communiquer son secret et son savoir-faire à une personne de son choix avant de mourir afin de l'aider à développer son magnétisme.

Toutefois, au-delà de ces théories, nombreux chercheurs affirment qu'il ne s'agit pas d'un don du ciel offert à une petite élite, mais bien d'une aptitude qui se travaille. Tout le monde peut donc devenir magnétiseur et travailler son magnétisme afin de développer son magnétisme et apprendre à guérir.

Comment développer son magnétisme ?

Comme nous l'avons évoqué précédemment, travailler son magnétisme pour le développer et devenir magnétiseur est à la portée de tout le monde. Néanmoins, avant toute chose, il faut comprendre que le métier de magnétiseur n'est pas à prendre à la légère. Pour devenir magnétiseur, vous devez avoir les qualités indispensables dans l'exercice.

Telles que la convivialité, la patience, le sens du contact ou encore l'écoute. Pour cela, une formation préalable auprès d'un professionnel reste toujours recommandée. D'ailleurs, le magnétisme ne s'apprend pas comme on apprend à devenir médecin ou thérapeute.

Il ne suffit pas d'apprendre vos leçons par cœur, cet apprentissage nécessite un véritable travail sur soi et sur la connaissance de soi. Pour autant, si vous le souhaitez, vous pouvez affiner et approfondir votre magnétisme non seulement pour développer votre bien-être et la qualité de vos ressentis. Voici 3 méthodes pour développer son magnétisme :

La méditation et le yoga

En effet, la pratique quotidienne de la méditation ou du yoga est essentielle pour développer son magnétisme puisque cela permet de faire le vide dans son esprit et à ce débarrasser des pensées négatives. L'une des entraves au développement du magnétisme. De plus, les techniques méditatives permettent d'accroître son pouvoir vital et donc de développer son magnétisme naturel.

Se relier à la nature

Dès que vous avez l'occasion, faites une petite randonnée en pleine nature afin de profiter des éléments naturels auxquels vous avez accès et de faire le plein d'énergie. L'idéal serait même de faire une escapade près d'une forêt. Tout simplement parce que les arbres sont remplis d'ondes positives ainsi que de l'énergie riche et tonifiante. On peut ainsi puiser dans leurs ressources énergétiques pour développer son magnétisme . Pour cela, vous pouvez vous connecter à elles à travers cet exercice :

- Posez vos mains contre un tronc ;
- Fermez les yeux et gardez le dos droit ;
- Entrez dans un état méditatif pour ressentir le fluide circulant entre l'arbre et vous-même.
- Une fois vos ressentis développés, récupérez deux feuilles tombées, encore vertes et amenez-les chez vous ;

Une fois par jour, vous pouvez vous exercer à les magnétiser. Vous constaterez que la feuille magnétisée aura tendance à rester verte plus longtemps et ne séchera pas trop rapidement.

Prendre conscience de votre propre énergie

Par ailleurs, avant de pouvoir canaliser votre énergie, vous devez déjà prendre conscience de comment votre fluide énergétique circule dans votre corps. Pour cela, détendez-vous et respirez profondément. Ensuite, frottez vos mains ensemble pour mobiliser de l'énergie. Une fois fait, vous allez remarquer que de l'énergie s'échappe de vos paumes lorsque vous les écartez l'une de l'autre.

Maintenant que vous savez à peu près comment travailler son magnétisme, voyons maintenant comment utiliser son magnétisme pour soigner.

Comment utiliser son magnétisme pour soigner ?

Vous l'avez certainement compris, le magnétisme n'est autre que l'art de transmettre vos fluides énergétiques d'un individu à l'autre pour les aider à se revitaliser et à soulager leurs maux. Cela, en rééquilibrant leur système nerveux et en boostant leur énergie. Sans toutefois, remplacer le traitement du médecin bien évidemment. Alors, comment utiliser son magnétisme pour soigner ? Le principe de base est simple : il suffit de faire passer le fluide énergétique par le biais de l'imposition de main.

Chapitre 4 : Comment développer sa clairvoyance ?

Une impression de déjà vu, un rêve prémonitoire, une intuition à propos d'une personne ou d'un lieu qui devient une réalité... et si vous étiez clairvoyant ?

La clairvoyance est la capacité de voir avec clarté, perspicacité et lucidité des objets ou des événements de manière extrasensorielle. Il s'agit également d'un instinct surdéveloppé à propos d'une personne, d'un lieu ou d'une situation. Tout être humain a cette capacité dès la naissance avec des dispositions plus ou moins élevées. Théoriquement donc, chacun de nous est clairvoyant. Mais, il est possible de développer sa clairvoyance pour atteindre une grande sensibilité permettant de voir au-delà des apparences, de pressentir et de prévoir des choses de l'avenir.

Si vous désirez continuer dans cette voie et développer cette sorte de sixième sens, ce chapitre vous permettra d'y arriver.

Clairvoyance : qu'est-ce que c'est exactement ?

La clairvoyance est un chemin initiatique ou une voie de l'esprit qui permet d'avoir une forte intuition sur les choses, les événements qui se passent et les personnes qui vous entourent.

Pour confirmer cette intuition ou lui donner plus de détails, le clairvoyant utilise des supports tels que les cartes de tarot ou les cartes ordinaires, les lignes de la main, une boule de cristal, les feuilles de thé, des taches d'encre... Par ailleurs, il est possible de développer sa clairvoyance en se purifiant quotidiennement pour atteindre son moi supérieur. Le mantra bouddhiste et le mantra yoga figurent parmi les formules mentales les plus utilisées pour parvenir à cet état de conscience pure.

Mais c'est quoi un mantra au juste ? Le mantra est une sorte d'incantation constituée d'un ou plusieurs syllabes répétées de nombreuses fois en suivant un certain rythme. Dans le christianisme, on parle plutôt de prière. Le mantra est né en Inde et au Tibet il y a des milliers d'années avec les textes sacrés appelés « Vedas ».

Et contrairement à ce que beaucoup pensent, il n'est pas uniquement lié au bouddhisme. En effet, bien que le mantra bouddhiste ou plutôt les mantras bouddhistes, car il y en a plusieurs, entre autres le mantra tibétain et le mantra indien, soient les plus connus, il existe d'autres formes de mantras. C'est le cas du mantra yoga qui est généralement utilisé lors des séances de yoga. Quoi qu'il en soit, les mantras permettent d'accéder à un bien-être spirituel pour développer sa clairvoyance. Cela en canalisant les émotions, les sentiments et les pensées.

Comment se manifeste la clairvoyance ?

La clairvoyance est un don inné qui se manifeste généralement par :

- Une grande intuition ;
- Des sensations de déjà vu ou de déjà vécu ;
- Des rêves prémonitoires et des représentations visuelles du passé et du futur ;
- Une grande sensibilité aux énergies des objets et des lieux ;
- La capacité à entendre des choses que les communs de mortels ne perçoivent pas ;
- L'anticipation des pensées d'une personne avant qu'elle ne les exprime ;
- Des connaissances innées sur certains sujets.

Bien que de nombreux travaux et expériences ont été menés par les parapsychologues, la science ne confirme ni n'infirme l'existence de la clairvoyance. Mais l'on ne peut pas nier qu'il y a des personnes qui peuvent percevoir des choses imperceptibles pour beaucoup.

Comment développer sa clairvoyance ?

Plusieurs méthodes et exercices permettent de développer sa clairvoyance. Mais avant de les adopter, vous devez commencer par vous détacher de toutes ces choses qui vous empêchent d'atteindre un état de conscience spirituelle élevée. Entre autres, vous devez vous détacher de vos émotions, vos pensées et celles de votre entourage, etc.

Ce détachement n'est pas facile, car cela implique de renoncer à beaucoup de choses pour arriver à une totale purification. Mais, une fois que vous y arrivez, vous pouvez accéder à un niveau supérieur. Et capter des vibrations autres qu'astrales. Pour vous aider, vous pouvez utiliser des exercices de pleine conscience, une forme de méditation qui consiste à se concentrer sur le moment présent.

Ensuite, vous devez également renoncer au chemin de l'illusion. Autrement dit la voie de la chair, de l'émotion, de l'orgueil, de l'ego, etc. Tous ces renoncements se font avec l'aide d'un guide spirituel, par exemple un médium.

En résumé, la clairvoyance demande un entraînement de l'esprit. Voici quelques exercices pour développer sa clairvoyance. Et favoriser les représentations visuelles au-delà des sens.

La lecture des rêves

Il s'agit de décoder les signes, les symboles et le contexte des rêves pour essayer de deviner les prédictions qu'ils renferment. Pour y arriver facilement, utilisez un cahier des rêves dans lequel vous noterez vos rêves les plus marquants dès que vous vous réveillez. Ensuite, prenez le temps de les analyser en évitant de tout prendre au premier degré.

Cet exercice quotidien est très efficace pour développer sa clairvoyance et sa perception des choses.

La méditation

Les exercices de méditation visent à vider l'esprit afin qu'il soit plus à l'écoute de ce qui se passe autour de nous. Dans cette optique, le mantra bouddhiste peut vous aider efficacement. Si certains clairvoyants utilisent le mantra tibétain pour entrer dans un état de transe et percevoir les messages de l'au-delà. D'autres utilisent le mantra indien pour se purifier l'esprit et s'ouvrir à une méditation profonde.

Le yoga

Pratiqué au quotidien, le yoga permet de se vider l'esprit et de se relaxer. Mais pas seulement, associé au mantra yoga, cette discipline ancestrale permet d'harmoniser votre chakra. Et de développer vos facultés mentales, notamment la clairvoyance. Évidemment, le mantra yoga n'est pas seulement un mantra d'ouverture et de clôture. C'est véritablement une discipline qui demande l'accompagnement d'un guide pour être bénéfique. Non seulement le son doit être précis, mais il est également important que les phrases soient prononcées correctement.

Le travail de l'intuition

L'intuition est cette petite voix intérieure qui nous conseille et nous guide quelquefois. Pour Einstein, c'est « une sensation au bout du doigt ». Tout le monde a cette faculté et l'on peut tous développer notre intuition. En ce sens, les exercices de relaxation sont très efficaces pour développer sa clairvoyance. Si vous avez du mal à vous concentrer, réciter un mantra indien peut être très bénéfique.

L'introspection

L'introspection permet de développer cet état dans lequel vous êtes à l'écoute de vos pensées, de vos émotions et de vos sensations. Très utilisée dans l'ésotérisme pour développer sa clairvoyance, l'introspection permet de faire le vide autour de vous pour mieux vous connaître. Mais aussi pour ressentir profondément et interpréter de la manière la plus réaliste vos sensations et celles d'autrui.

Beaucoup de clairvoyants utilisent le mantra indien pour se reconnecter à leur force intérieure, trouver leur voie et accomplir leur destin.

Chapitre 5 : Quelques mots sur la transmission de pensée

Parfois, certains événements dépassent notre entendement humain et échappent à une explication logique. Je veux parler par exemple du fait que deux personnes disent la même phrase ensemble ou réagissent de la même manière sans aucun accord préalable. N'avez-vous pas déjà fait l'expérience de recevoir un coup de fil d'une personne à qui vous êtes en train de penser ? Eh bien ! des phénomènes du genre, il en arrive des tas.

Nous n'accordons pas de l'importance à ces faits simplement parce que nous nous les mettons sur le compte de la coïncidence. Pourtant, il se peut que nous expérimentions ce que l'on appelle la transmission de pensée encore appelée télépathie. Ah bon ? Vous vous demandez comment ? Pour vous, cela peut paraître bizarre ou relever de la magie et de la spiritualité, pourtant, il n'en est rien.

Dans ce chapitre, je vais vous expliquer le concept et vous montrer qu'il est même possible de développer la télépathie quoique cela ne soit pas aussi simple. Vous serez peut-être étonné de vous rendre compte que vous transmettez des pensées vers les autres très souvent, et ce de manière involontaire

Qu'est-ce que la transmission de pensée ?

Avant tout, je tiens à vous préciser que l'expression est l'un des synonymes du mot télépathie. Et comme vous le savez déjà certainement la télépathie est la faculté d'échanger par la pensée sans utiliser les voies sensorielles classiques. Il s'agit bien entendu d'une communication entre télépathes c'est-à-dire des personnes dotées de ce don. Ainsi, les interlocuteurs n'ont nul besoin de faire des gestes, de parler, de se regarder, ni même de se voir. Ils ont juste besoin d'utiliser leur pensée pour discuter ou se transmettre des émotions et sentiments.

Cependant, il est important de ne pas confondre cette forme de communication avec la communication non verbale. La transmission de pensée est mentale et dépourvue de gestuelle. Cela signifie qu'un transfert de pensée mentale a lieu d'un esprit à un autre. C'est pour cette raison que la présence ou la distance entre les interlocuteurs n'a aucune incidence particulière sur l'échange télépathique.

Je tiens à préciser que « esprit » signifie ici l'individu considéré sur le plan de son activité intellectuelle

La communication télépathique pour qui ?

D'abord, retenez qu'il existe deux catégories de télépathes. Les individus qui ont le don de percevoir un message transmis (récepteur) et ceux qui sont prédisposés à transmettre le message plus facilement (émetteur). Toutefois, certains disposent naturellement des deux facultés pour faire la transmission de pensée.

Pour les partisans, n'importe qui peut développer la télépathie. D'ailleurs, il nous est déjà tous arrivé sans nous en rendre compte de faire l'expérience de la transmission de pensée. Par exemple, le fait que l'on soit en train de penser à quelqu'un qui nous appelle ou le fait de ressentir qu'un proche à des ennuis.

Depuis de nombreuses années, les chercheurs et scientifiques s'intéressent au sujet à travers plusieurs études et expériences. L'objectif est de comprendre si cette forme de communication paranormale est un don naturel réservé à quelques personnes ou s'il est possible d'établir des théories et démarches qui peuvent aider à initier un individu à l'art d'échanger par télépathie.

Il ressort de ces recherches que la transmission de pensée entre deux personnes est bel et bien une réalité. D'ailleurs, les résultats obtenus prouvent que les meilleurs interlocuteurs télépathiques sont pour la plupart les membres d'une même famille, des amis très proches et les couples à travers la télépathie amoureuse.

Comment se fait le transfert de pensée ?

L'échange télépathique peut se produire de façon spontanée. Dans ce cas, aucun des deux communicants n'a eu l'intention de transmettre ou de capter une pensée. Cela arrive dans de nombreux cas, dans le quotidien et surtout entre deux personnes qui ont des liens forts. Par exemple, avoir les mêmes idées au même moment ou penser à un ami que vous n'avez plus jamais vu, votre téléphone sonne et c'est lui qui vous appelle à votre grande surprise.

La transmission de pensée peut aussi être un acte volontaire de l'émetteur. Il tente d'entrer en contact avec son récepteur en se concentrant sur le message qu'il souhaite lui transmettre. Ce dernier peut ou non être au courant de la tentative. Par exemple, fixer la nuque d'une personne et lui ordonner par la pensée de se retourner.

Pour échanger par télépathie, il faut utiliser un langage simple, immédiat et envoyé à la première personne. Si vous voulez par exemple faire lever une personne de sa chaise par la pensée, il faudra se concentrer et dire : je vais me lever de cette chaise tout en créant l'image dans votre vision. En recevant l'ordre à la première personne, cette dernière obéira comme si la décision venait d'elle-même

Savoir transmettre ses pensées

Pour réussir la transmission de pensée, l'émetteur doit apprendre l'art de la visualisation et croire à la réalisation de sa pensée. Il doit donc mettre en application ce que l'on appelle la loi de l'attraction. Par ailleurs, il doit tenir compte des préférences de son interlocuteur, car cela va permettre à ce dernier de capter plus facilement.

Recevoir en télépathie

Pour recevoir un message par télépathie, il faut avoir l'esprit libre. Pour avoir cette sensation du vide, il faut se relaxer en s'adonnant à la méditation, le yoga ou l'hypnose. Par ailleurs, il faut apprendre à laisser libre cours à ses pensées sans essayer de les arrêter.

Comment développer la télépathie ?

À partir du moment où vous êtes capable d'avoir des pensées en tant qu'être humain, il suffit de croire en sa réalisation pour le voir se matérialiser : la loi de l'attraction.

En effet, il n'est pas facile d'enseigner l'art de la transmission de pensée à une personne. Toutefois, il est possible et plus simple d'apprendre la maîtrise de la télépathie.

Vous pouvez commencer l'apprentissage à la maison avec une personne en qui vous placez votre confiance et avec laquelle vous souhaitez échanger par la pensée. Il faut débiter avec des pratiques simples. Tenter par exemple de lire dans l'esprit de l'autre en essayant de deviner ce à quoi il pense. Vous pouvez également faire de la méditation, des exercices de respiration consciente et apprendre à développer votre intuition, etc.

Il existe également des tests mis au point par des chercheurs. Vous pouvez essayer le test de Zener par exemple. Vous pouvez également travailler votre communication de couple en essayant de développer votre télépathie amoureuse.

Que retenir ?

La transmission de pensée est loin d'être un mythe. Il s'agit d'un phénomène paranormal qui fait l'objet de plusieurs études et expériences à cause de ses multiples manifestations. Sans aucun doute, les résultats confirment son authenticité même s'ils n'apportent pas de réponses claires au pourquoi et au comment de son existence. Étant donné qu'il s'agit d'une forme de communication naturelle, il ne vous coûte rien d'essayer de développer la télépathie pour échanger avec vos proches. Vous pouvez ainsi vous spécialiser dans l'apprentissage de la télépathie amoureuse pour mieux gérer la communication au sein de votre couple.

Partie 2

Différentes pratiques à travers le monde

Chapitre 6 : La loi d'attraction

Parmi les concepts les plus célèbres du développement personnel, on retrouve la loi d'attraction. Elle consiste à nous aider à manifester une vie qui nous ressemble. Mais il faut savoir que c'est aussi un des concepts les plus mal compris. En effet, elle est pour beaucoup vu comme une formule magique ou simplement comme un leurre auquel seuls croient les personnes désespérées. En fait, elle peut révolutionner votre vie si vous l'appliquez comme il se doit... Vous souhaitez savoir comment ?

Manifester sa vie idéale : est-ce possible ?

La loi d'attraction repose sur une loi physique simple : les atomes qui se ressemblent se relient entre eux. Vous pourriez selon cette loi attirer à vous ce que vous voulez. Cela vous paraît dingue ? Et bien en fait, vous avez déjà expérimenté cette loi des dizaines de fois. Mais souvent, dans le sens inverse. Par exemple, lorsque vous vous levez du pied gauche, n'avez-vous pas l'impression que vous enchaînez les galères ? Vous arrivez en retard au travail, vous avez une tonne de choses supplémentaires à faire, vous tâchez votre chemise au déjeuner, vous crevez un pneu sur la route du retour : bref rien ne va ! Voilà l'essence même de la loi d'attraction : votre esprit détermine ce qui arrive dans votre vie.

Avec un état d'esprit tourné vers le négatif, vous allez forcément attirer du négatif. C'est normal ! Car c'est ce sur quoi vous vous concentrez. « Les atomes qui se ressemblent s'attirent. » Avant toute chose, l'idée de base de la loi d'attraction consiste donc à avoir un état d'esprit positif. Comment faire ? L'idéal est d'avoir déjà travaillé sur soi. Il est important de vous sentir maître de votre vie et de ne pas penser que les choses vous arrivent car vous êtes malchanceux. Non, elles vous arrivent parce que vous les avez attiré.

Changer d'état d'esprit pour attirer le positif

Ainsi, vous pouvez commencer par travailler sur tout le positif de votre vie. Pratiquer la gratitude (faire la liste des choses pour lesquels on est reconnaissant) est d'ailleurs un excellent moyen d'attirer encore plus de chance. Chaque matin, vous pouvez tenter de faire cette liste et de vous placer dans un bon état d'esprit par des affirmations positives.

De même, il est important de conserver cet état d'esprit toute la journée : être gentil, faire des choses bénéfiques pour tout le monde, ne pas juger de façon intempestive.

Pour vous aider à attirer de bonnes choses vous pouvez également:

- Agir « comme si » pour vous projeter vers la réalisation de votre objectif : par exemple, si vous souhaitez vendre votre appartement, célébrez la vente comme si c'était le jour J en faisant une petite fête.
- Dans la même idée, vous pouvez pratiquer la visualisation : imaginez vous votre objectif atteint, comment vous sentez-vous, que vous arrive-t'il? Incluez cet exercice dans votre routine matinale.
- Vous pouvez aussi vous créer un tableau de visualisation : collez des images de ce à quoi vous aspirez dans tous les domaines de votre vie et laissez le dans une pièce, près de votre bureau par exemple.

Ces idées sont autant de façons magiques de vous aider à manifester à vous votre vie idéale. Mais gardez en tête que tout cela ne vaut strictement rien si votre état d'esprit est négatif. La loi d'attraction repose sur l'énergie que vous cultivez chaque jour. Si vous prenez 5 minutes pour imaginer une vie positive mais que vous passez le reste du temps à vous plaindre de vos conditions et à râler, vous attirerez à vous l'énergie négative dans laquelle vous baignez 95% du temps.

Comment attirer de l'argent avec la loi d'attraction ?

La loi d'attraction est devenue connue grâce au livre *Le Secret* de Shonda Rhymes. Ainsi, on pense souvent que ce concept est comme une liste au Père Noël que l'on peut faire sans limite. Si vous le pensez également, elle peut vraiment vous décevoir, car c'est en fait bien plus complexe. Et si provoquer le destin était possible ?

Imaginons que vous souhaitiez attirer de l'argent avec la loi d'attraction. Vous pouvez pour cela faire un chèque d'abondance chaque mois. Il se fait en général à la nouvelle lune, car elle correspond à un nouveau cycle. Imaginez la somme que vous souhaitez avoir sur votre compte au mois prochain et adressez vous ce chèque. Vous pouvez aussi y poser vos intentions pour le mois suivant (un projet réalisé par exemple).

Ensuite vous n'avez plus qu'à l'oublier. Le mois suivant, vous pourrez vérifier si cela a fonctionné ou non. A vrai dire, j'ai déjà expérimenté ce concept et il a certainement révolutionné ma vie. Beaucoup de personnes connaissent des synchronicités impressionnantes avec cette méthode, et ont de très bonnes surprises. Mais c'est loin d'être une méthode miracle.

Le rapport à l'argent

En effet, imaginons que vous souhaitez 1 million d'euros d'ici le mois prochain. Après tout, pourquoi pas ? Vous pouvez écrire ce chèque d'abondance et attendre le résultat. Or, le mois d'après, vous constaterez peut être que rien n'a bougé. En effet, la réussite de cette méthode part de votre propre croyance sur l'argent (avez-vous souvent entendu que la richesse rendait les gens mauvais ?

Que l'argent ne faisait pas le bonheur ?) et de votre niveau de confiance en vous (pensez vous mériter cette somme ?). Aussi, vous pouvez certainement considéré qu'à un niveau spirituel, votre but de vie n'est peut-être pas fait pour posséder une telle somme sans aucune intention derrière. Par contre, si vous rêvez de vivre de votre passion et que vous agissez pour vivre en harmonie avec ce qui résonne en vous, la loi d'attraction pourra plus certainement vous aider.

Ainsi, vous pouvez donc attirer de l'argent avec cette loi, si vous travaillez en amont sur votre rapport à l'argent et si votre demande a du sens pour vous.

Peut on attirer l'amour avec la loi d'attraction ?

Dans la même idée, vous pouvez certainement attirer l'amour avec la loi d'attraction. Cela fonctionne un peu comme avec un objectif que l'on s'est fixé. Si vous posez l'intention de réaliser cette idée (trouver l'amour) cela va vous mettre dans un démarche positive. Vous serez peut être plus attentifs aux signes, et vous direz oui plus facilement quand vos amis vous proposeront de sortir faire des rencontres plutôt que votre non habituel. Si vous faites un chèque d'abondance pour attirer l'amour et que vous restez enfermés chez vous, forcément, l'univers ne pourra pas faire grand-chose. L'idée n'est donc pas d'être passif de sa vie, mais bien d'agir, avec l'appui de l'Univers.

Peut on récupérer son ex ou attirer une personne avec la loi d'attraction ?

L'idée est tentante. On aimerait bien pouvoir attirer quelqu'un en particulier ou récupérer son ex grâce à la loi d'attraction. Mais il faut garder en tête que ce n'est pas une recette miracle. Vous ne pouvez pas changer le cour du destin de quelqu'un (guérir une personne, faire tomber quelqu'un amoureux de vous) grâce à la loi d'attraction, simplement car vous avez du pouvoir seulement sur votre propre vie. Si vous posez l'intention de récupérer votre ex ou d'attirer quelqu'un à vous, peut être que cela pourra vous aider de pratiquer la visualisation ou de faire un chèque d'abondance à ce sujet, mais il ne faut pas se reposer uniquement dessus. Si la personne n'est pas du même avis que vous, vous ne pourrez pas modifier son état d'esprit.

De plus, la vie est faite de cheminements et d'épreuves qui nous ouvrent souvent vers de plus belles opportunités. Au lieu de pensez à quel point cette situation est injuste (ce qui attire le négatif), prenez du temps pour cultiver le positif, prenez soin de vous et soyez patient. Le meilleur est souvent à venir.

Chapitre 7 : Le chamanisme

Le chamanisme est une pratique spirituelle ancestrale qui s'est développée dans diverses populations à travers le monde. On considère notamment qu'il trouve son origine en Sibérie et chez les peuples Amérindiens. Un héritage millénaire qui a pour but de faire un lien profond entre l'Homme et la nature. Certains considèrent également ce domaine comme une médecine holistique.

Autrefois vu comme un domaine spirituel qui entraînait crainte voire railleries, il retrouve un élan en Europe ces dernières années. On voit ainsi de nombreuses personnes s'entourer de chamans dans le cadre de leur développement personnel. Mais de quoi s'agit-il réellement et qu'est ce qu'il peut nous apporter?

Qu'est ce qu'un voyage chamanique ?

En théorie, cette pratique a pour vocation de communiquer avec l'invisible (plantes, animaux, âmes) et de soigner les âmes malades. Mais il n'est pas aisé d'expliquer le chamanisme en quelques mots. D'une part car tout le monde n'est pas ouvert à ce niveau de spiritualité et ensuite car il existe très peu d'ouvrages sur le sujet. Le chamanisme se transmet en effet d'âme à âme, depuis des centaines d'années.

Pour faciliter les choses, nous pouvons dire que nous sommes des êtres complexes constitués de plusieurs parties :

- notre corps physique
- notre mental : nos pensées, nos émotions
- nos rêves, notre inconscient
- notre énergie

Ainsi, lorsque l'on tombe malade, un médecin pourra rétablir l'équilibre dans notre corps par ses traitements. Un psychologue ou psychiatre pourra rétablir l'équilibre au sein de notre mental et de notre inconscient. Mais finalement, nous prenons peu de temps pour trouver un équilibre au sein de notre énergie. C'est donc ce que propose le chamanisme. Cette pratique pourra faciliter la guérison du corps ou de l'esprit en prenant en compte l'énergie de la personne.

En effet, les chamans considèrent que chaque bouleversement que nous vivons va entraîner une fuite d'énergie. Nous nous sentons alors plus fatigués, comme vidés. La plupart des gens va se tourner vers des solutions de remplacements pour combler cette fuite d'énergie. Ça peut être une surcharge de travail, des pensées négatives, une dépendance (cigarette, alcool), pour remplacer la perte d'énergie liée à une séparation, des abus sexuels ou encore la disparition d'un proche... Or, souvent, plus l'événement aura été douloureux et plus ces solutions seront mal choisies. Elles créeront un dysfonctionnement.

Le voyage chamanique va permettre de libérer la personne de cette solution douloureuse, en récupérant l'énergie perdue, car les chamans considèrent qu'elle a été laissée quelque part, dans l'invisible. Au fond, cette voie considère que chaque choc a entraîné la fuite d'un « morceau de son âme », qu'il convient de récupérer pour rétablir l'équilibre.

Un voyage à l'aide du tambour chamanique

Pour faire ce voyage chamanique, le chaman va ainsi emmener la personne dans un état modifié de conscience. Cet état va permettre de faciliter le travail sur soi. Et contrairement à ce qu'on croit, il ne s'atteint pas forcément par la prise de plantes hallucinatoires. Pour y parvenir, on va souvent utiliser le tambour chamanique. C'est ainsi, avec l'aide de la musique et du chant chamanique, que la personne va s'éloigner de son quotidien, du monde qu'elle connaît, pour travailler sur elle plus efficacement.

Le chaman est un facilitateur de ce voyage chamanique, mais le chemin se fait par la personne elle-même. La personne sera amenée à « partir » à travers une visualisation dans le monde d'en-bas ou d'en-haut. Elle trouvera dans sa vision, des paysages propres à son imagination, porteurs de sens, et des esprits alliés. Elle pourra ainsi leur demander de l'aide dans ce cheminement. Ce qui peut paraître assez étrange lorsque le chamanisme nous est inconnu, ressemble finalement assez bien à l'état modifié de conscience atteint en hypnose. Ici, on fera seulement un lien supplémentaire avec le monde de l'invisible, auquel on peut être ouvert ou non.

Bercé par la musique et le chant chamanique

Pour accompagner ce voyage, le chaman va utiliser la musique chamanique et d'autres rituels comme la danse. La musique peut se faire à l'aide de tambours, du chant chamanique, ou encore du son des bols tibétains. Chaque élément, notamment grâce aux vibrations, va conduire la personne plus loin dans ce voyage. Jusqu'à atteindre une sorte de transe, qu'on nomme transe chamanique.

Cet état différent dans l'esprit et l'énergie va d'ailleurs se répercuter sur le corps. Ainsi, on observe des situations étonnantes comme des personnes qui ont une énergie décuplée, capables de tenir de objets lourds pendant des heures. Mais aussi des voix qui changent de tonalité, qui parlent dans des langues inconnues, des yeux qui se révulsent, un regard changé ou des corps qui entrent en convulsions. Ce type de comportement est certainement ce qui rend le chamanisme effrayant pour le commun des mortels. C'est pourquoi il doit se pratiquer avec beaucoup de conscience et de discernement quant au choix du chaman.

Précisons que ces états de conscience s'obtiennent souvent sans prendre aucune substance et disparaissent dès le voyage terminé. Il est d'ailleurs impossible de ne pas pouvoir sortir de cet état modifié de conscience car c'est un processus complètement volontaire. Les rencontres faites lors du voyage chamanique se font également toujours avec des esprits dits compatissants ou alliés. Ils vont aider la personne accompagnée à obtenir des informations, à retrouver l'énergie perdue et parfois à lâcher ce qu'elles ne veulent plus porter dans leur quotidien.

Le chamanisme fait le lien avec la nature et l'animal totem

Alors au fond, pourquoi associons-nous autant les chamans et la nature ? Il est vrai que l'on imagine le chaman vivant au cœur de la forêt en cueillant des fleurs. Pourtant, le chaman moderne peut exercer n'importe quelle profession et venir de n'importe quel milieu.

On ne choisit pas de devenir chaman mais c'est le chamanisme qui vient à nous, au cours de notre parcours de vie, par des visions, des rencontres. Ainsi, rares sont les chamans qui vivent reclus dans les bois de nos jours. Malgré cela, ils possèdent toujours un lien profond avec ce qui les entoure. Alors que l'être humain vit de plus en plus déconnecté de la nature, le chaman est capable de se connecter profondément à elle, d'écouter les bienfaits des plantes, des fleurs. C'est pourquoi il les utilise également dans ses rituels. Se rallier à la nature et lui faire des offrandes (sous forme de chants, d'objets), serait aussi un moyen de guérir l'énergie du monde dans un temps où il semble en avoir besoin.

En lien avec cela, la notion d'animal totem est une clé dans le chamanisme. Lors du voyage, il arrive souvent que la personne visualise des animaux ou se prenne pour un animal. On considère que l'esprit de l'animal et ses qualités va permettre à la personne d'être accompagnée dans sa quête. Son animal totem lui donne une énergie positive ou l'aide à trouver sa mission de vie.

Entre chamanisme et monde réel, un lien à creuser

Finalement, la musique chamanique, l'animal totem et les différents rituels chamaniques restent assez méconnus et entourés de nombreux clichés. A la fois médecine et pratique spirituelle, le chamanisme a cependant beaucoup de choses à nous apprendre sur la vie et l'univers dans sa globalité. Il fascine ou inquiète selon les personnes, mais reste pour beaucoup aujourd'hui, une voie à tenter. Pour avancer sur soi, soigner un mal être ou par simple curiosité.

Chapitre 8 : L'animal totem

Vous avez peut-être déjà entendu parlé d'animal totem et de leur symbolique mais savez-vous exactement de quoi il s'agit ? Cet animal protecteur fortement lié à la culture amérindienne nous accompagnerait tout au long de notre vie. Comment découvrir le vôtre ? Voici quelques explications sur le sujet.

L'animal totem, un animal protecteur

Pour comprendre cette idée, il faut déjà savoir que les indiens d'Amérique avaient une réelle connexion aux éléments (le feu, l'air, l'eau, la Terre) et plus généralement à tout ce qui les entourait (plantes, animaux, étoiles...). Dans leur culture, on considérait que tout avait une âme, que chaque chose possédait une énergie. On parlait par exemple d'esprit de la nature ou d'esprit des animaux.

En accord avec cette croyance, chaque tribu amérindienne s'est rapprochée de l'esprit d'un animal en particulier pour constituer ce qu'on appellerait aujourd'hui un blason. Outre le fait de représenter chaque tribu, on considérait à l'époque que cet animal offrait également une protection aux membres de la communauté. C'est là qu'est né l'origine de ce nom. Il désigne un animal qui est à la fois représentatif d'un groupe et protecteur.

Au delà de cela, on pensait que chaque personne avait également son propre animal protecteur qui le suivait toute sa vie. De manière individuelle, l'animal totem serait donc l'animal qui nous correspond le mieux. Aujourd'hui, on considère qu'il peut également s'être lié à nous du fait de nos origines ou en rapport avec une ancienne incarnation.

Animal protecteur : quel est son but ?

En résumé, on pense que cet animal nous aide à :

- développer des qualités et attributs
- traverser des épreuves de la vie
- guérir d'une maladie ou d'une blessure
- et de façon plus spirituelle, à accomplir certaines missions astrales.

Cette dernière idée signifie que cet animal protecteur va agir comme un guide à travers lequel on aura un éclairage sur notre mission de vie, sur le but de notre incarnation.

Chacun de nous aurait un ou plusieurs animaux totems qui correspond à nos énergies du moment. Mais ils évoluent et changent au cours de notre vie. Votre animal totem aujourd'hui ne sera peut-être pas le même d'ici un mois ou un an. Cependant, on croit que nous en avons un animal en particulier qui nous suit toute notre vie.

C'est souvent lui qui représente une véritable quête personnelle pour le trouver et comprendre sa place dans notre vie.

Comment se connecter à notre signe amérindien ?

Pour faire la connaissance de votre animal protecteur, plusieurs solutions s'offrent à vous.

Tout d'abord, cela ne va peut-être pas vous aider, mais vous pouvez simplement attendre qu'il vienne à vous. Il est important de savoir que nous ne choisissons pas un animal totem mais que c'est lui qui nous choisit. Ainsi, restez ouvert à sa rencontre et ne réfléchissez pas trop lors de vos recherches. Plus vous laisserez de côté votre côté rationnel et plus il aura de chance de se présenter à vous.

Par exemple, c'est souvent dans vos rêves que votre animal va se présenter à vous pour commencer. Ainsi, analysez les animaux que vous retrouvez dans vos rêves et surtout suivez votre cœur et votre intuition. Chaque animal duquel vous rêvez n'est pas forcément un animal symbolique pour vous. Cependant, il y en aura peut être un pour lequel vous sentirez une profonde connexion, quelque chose de différent.

Ensuite, vous pouvez également rendre visite à votre animal protecteur lors d'une méditation. L'essentiel n'est pas de suivre une méthode précise mais bien d'entrer dans un état de relaxation. Un état de conscience altérée par rapport à la réalité, loin de vos préoccupations mentales. C'est là qu'il a le plus de chances d'apparaître à vous. Ainsi, posez l'intention de rencontrer votre animal totem lors de l'entrée en méditation. S'il ne vient pas cette fois ci, retenez l'expérience. Peut-être que ce n'est simplement pas encore le moment pour vous.

Une démarche spirituelle...

Si vous êtes un peu plus ouvert sur le sujet, vous pouvez également tester l'expérience d'une transe chamanique. C'est une cérémonie qui permet d'ouvrir vos sens et d'aider à la visualisation. Prenez garde par contre à vous entourer de personnes de confiance pour effectuer cet accompagnement.

Finalement, et c'est sans doute le plus important, pour rencontrer votre animal totem, il faut avant tout y croire et être ouvert à cette possibilité. Sachez qu'il existe également un oracle des animaux écrit par Arnaud Riou qui peut vous permettre de rencontrer l'un de vos animaux totems en tirant une carte au hasard.

L'astrologie amérindienne à leur origine

Si on parle aujourd'hui autant d'animal protecteur, on omet souvent d'aborder leur véritable origine, qui se trouve en fait dans l'astrologie liée aux amérindiens. Pourtant, cette discipline est considérée comme la base de toutes les formes d'astrologie connues à ce jour.

En effet, les indiens d'Amérique du Nord pensaient que tous les éléments de l'Univers étaient liés et pouvaient interagir entre eux, d'où ce principe de guidance faite par les éléments extérieurs. A cette époque, on pensait donc qu'un animal pouvait nous guider sur la bonne voie. C'est ainsi qu'en s'appuyant sur les repères cardinaux et le rythme des saisons, l'astrologie amérindienne a été créée.

En soit, ce peuple était donc extrêmement attentif à la nature, ce qui leur a permis de se rapprocher de théories sur le monde très proches de la réalité et des études scientifiques connues. Ceci, en suivant simplement leur intuition, il y a plus de 3 000 ans.

Ainsi, pour constituer l'astrologie amérindienne, ce n'est pas une lecture des astres qui a été faite, mais des éléments de la nature. On parle donc d'astrologie mais le terme n'est pas très adéquat pour évoquer « la roue de la Vie » et ses 12 signes.

On peut ainsi faire un parallèle entre chaque signe du Zodiaque et chaque signe amérindien, qui sont les suivants :

- Bélier : le faucon
- Taureau : le castor
- Gémeaux : le cerf
- Cancer : le pivert
- Lion : le saumon
- Vierge : l'ours
- Balance : le corbeau
- Scorpion : le serpent
- Sagittaire : la chouette
- Capricorne : l'oie
- Verseau : la loutre
- Poissons : le loup

Un animal fait pour vous guider

Lorsque vous aurez identifié votre signe amérindien, vous vous rendrez sûrement compte que sa symbolique vous représente fortement. Cependant, ce n'est pas l'unique animal totem que vous aurez dans votre vie.

Ainsi, comment en savoir plus sur ces animaux censés vous guider ? Il vous reste à être attentif et ouvert.

Parfois, vous allez rencontrer un animal de façon répétée ou inhabituelle. Par exemple, vous croisez plusieurs lapins sur votre route en une seule semaine ou un renard se trouve soudain devant la porte de votre maison. C'est peut-être votre animal totem qui tente d'attirer votre attention. Dans ce cas là, cet animal tente sûrement de vous guider dans cette période précise de votre vie.

De plus, pour faire sa connaissance, prêtez attention aux rencontres répétées avec un animal même sous sa forme imagée (à la télévision, sur une affiche etc). Si vous ressentez que cet animal a peut être un message à vous délivrer, recherchez en vous ou avec un support, sa symbolique. Parfois, vous vous demanderez pourquoi cet animal en particulier vient à vous. Sachez alors qu'un animal est aussi complexe que vous. Ce n'est pas forcément pour sa caractéristique la plus évidente (par exemple la force du loup) qu'il entre dans votre vie. Parfois, ce sera pour tout autre chose (pour le loup: sa vie en communauté, sa vitesse...)

Se reconnecter à la symbolique des animaux

L'idée de se connecter à son animal totem c'est donc aussi comprendre ce qu'il a à nous apporter dans notre incarnation. Evidemment, on aimerait mieux être un grand et imposant cerf plutôt qu'une limace ou une fourmi. Et pourtant, chaque animal a une symbolique précise au-delà de leur taille ou de leur aspect physique.

Pour retrouver la symbolique des animaux, vous pouvez vous diriger sur internet aussi vite que possible, mais c'est sans doute oublier l'importance de votre intuition dans ce processus. Ainsi, vous pouvez commencer par vous poser quelques questions au sujet de l'animal que vous avez identifié :

- Quelles qualités vous viennent spontanément en tête lorsque vous pensez à cet animal ?
- Quels sont les points communs que cet animal peut avoir avec vous ?
- En quoi cet animal se rapporte à des expériences vécues ou des défis que vous avez eu à vivre ?
- Si votre animal pouvait parler, que dirait-il ?

Sachez qu'aucune réponse n'est fautive à partir du moment où vous vous faites confiance dans ce processus. Plus vous prêterez attention à cet animal, plus il vous dévoilera ce qu'il fait dans votre vie. Et si la symbolique de cet animal ne vous dit rien, vous pouvez toujours lire des ouvrages qui se rapportent aux animaux et à leurs symboliques.

Chapitre 9 : Les passeurs d'âmes

Si je vous dis passeur d'âmes, qu'est-ce qui vous vient en premier à l'esprit ? Je suis sûr que vous pensez tout de suite à cette série américaine avec Jennifer Love Hewitt : ghost whisperer.

Et vous avez raison. Le passeur d'âmes est une personne qui a la faculté de communiquer avec les morts (par la pensée) afin de les aider à passer de l'autre côté. Ce don est encore très peu connu, et fait même peur, car associé au paranormal.

Pourtant, ce n'est pas le seul rôle du passeur d'âmes comme vous allez le voir au cours de ce chapitre. En effet, c'est un véritable intermédiaire pour chaque changement majeur dans la vie d'une personne pendant son incarnation. Cela peut être le début de la vie, un changement de vie professionnelle, un changement de vie amoureuse, un déménagement, etc.

Bref, des changements qui peuvent impacter son état psychologique. Pour toutes ces raisons, être passeur d'âmes demande beaucoup d'amour. Car il s'agit d'aider toutes ces âmes tourmentées à retrouver la lumière.

Passeur d'âmes : définition et missions

D'abord, il faut savoir qu'un passeur d'âmes appartient à la famille des passeurs. Notre âme appartiendrait à une famille d'âmes (famille des bâtisseurs, famille des guérisseurs, famille des guerriers, etc.) durant notre incarnation. Il est venu sur terre pour aider les âmes à passer les différents sas vibratoires qu'elles doivent traverser.

Ainsi, on parle beaucoup d'aide au passage des âmes dans le monde de l'au-delà, mais le passeur d'âmes agit également sur les vivants. En ce sens, il les accompagne dans les passages importants de leurs vies comme la naissance, le passage de l'enfance à l'adolescence, le passage de l'adolescence à l'âge adulte, le passage du millénaire, le passage de la mort...

Mais aussi lors des changements majeurs tels qu'un changement de vie professionnelle ou un changement de vie amoureuse.

Ainsi, le passeur d'âmes n'est pas seulement un être mystique qui peut entrer en contact avec les défunts. C'est également une personne pleine d'amour qui aime répandre la joie autour d'elle. Et aider ses prochains.

C'est pourquoi de nombreux passeurs d'âmes ne réalisent pas qu'ils en sont un. C'est le cas des sages-femmes, coachs, conseillers d'orientation, médiateurs, guérisseurs, amis, etc. Beaucoup de personnes positives et généreuses se posent souvent la question suis-je passeur d'âmes ?

En fait, un passeur d'âmes est un médium ou une personne qui a une hypersensibilité médiumnique avec une grande ouverture d'esprit.

Les passeurs d'âmes et le monde de l'au-delà

Lorsque notre enveloppe charnelle meurt, notre libre arbitre demeure, et l'âme peut choisir de rester sur terre. Il y a plusieurs raisons à cela :

- Le défunt est mort d'une mort violente et brutale et il ne sait pas qu'il est mort ;
- Il ne voit pas la lumière à cause d'une couche grise dans l'aura (il est mort d'une longue maladie comme le cancer) ;
- Il est très attaché à un proche, un objet ou un lieu ;
- Un proche ne veut pas le laisser partir ;
- Le défunt est bloqué par un sentiment fort, par exemple un chagrin, de la culpabilité, de la colère ;
- Il a quelque chose à dire à un vivant.

C'est le rôle du passeur d'âmes d'aider ces âmes perdues ou errantes à prendre conscience de leur état. De les aider à faire le deuil de leur existence terrestre pour accéder à un niveau intérieur. À emprunter le bon chemin et à quitter le monde des vivants. En un mot, il va les guider à rejoindre la lumière pour entrer dans la quatrième dimension.

Dans quels cas fait-on appel à un passeur d'âmes dans le monde des vivants ?

Comme on l'a dit précédemment, le passeur d'âmes a également beaucoup de missions ici bas. En effet, outre son accompagnement lors d'un changement de vie professionnelle ou un changement de vie amoureuse, il est également très sollicité dans de nombreux cas. Ainsi, il peut apporter son aide :

- À la suite d'un accouchement quand la jeune mère a du mal à accepter son nouveau corps et son nouveau statut ;
- Après une anesthésie générale ;
- Après un coma profond où la personne a vécu une expérience de mort imminente. Ainsi, il a du mal à faire la différence entre le rêve et la réalité ;
- Quand quelqu'un continue à souffrir du décès d'un être cher et refuse de faire son deuil. Cette intervention est doublement utile dans la mesure où le passeur d'âmes aide à la fois le vivant et le défunt à trouver la lumière ;
- Quand quelqu'un est envahi d'idées négatives qui l'attirent vers le bas et l'empêchent d'avancer ;
- Séances de spiritisme : le passeur d'âmes aide à purifier un lieu en disant à l'esprit qui l'habite de rejoindre son monde ;
- Le comportement de vos animaux de compagnie change étrangement : ces derniers sont très sensibles à l'aura des esprits et sentent leurs présences. Notamment les chats.

Suis-je passeur d'âmes ?

Après toutes ces informations, la question suis-je passeur d'âmes s'impose de plus en plus en vous ? Pour en avoir le cœur net, ou du moins y voir un peu plus clair, voici quelques pistes :

- Vous arrivez à ressentir ou entendre des choses que les autres ne peuvent pas percevoir ;
- Vous avez une forte intuition ;
- Vos actes ou vos œuvres aident les personnes autour de vous à se sentir mieux.

Bien entendu, tout cela n'est pas à prendre au premier degré. En effet, peut-être êtes-vous simplement quelqu'un doué d'un sixième sens. Ou un philanthrope qui ne veut qu'une chose : que tout le monde soit heureux.

En résumé, les passeurs ont pour but de transmettre la lumière autour d'eux en prodiguant des soins naturels ou énergétiques. En mettant au service du bien-être de l'humanité leurs dons psychiques tels que la clairvoyance, la médiumnité, la clairaudience, etc. Et en offrant à leur entourage des enseignements spirituels ou un accompagnement personnalisé. Grâce à leur faculté d'ouvrir une porte entre deux mondes, ils peuvent agir dans toutes les dimensions karmiques ou vies antérieures.

Chapitre 10 : Le bouddhisme zen

Avec le rythme de vie actuelle, s'accorder une petite parenthèse zen est impératif. Et ce afin de ne pas succomber à ces petits maux qui font partie du quotidien de chacun. En effet, pour être bien dans son corps, il faut d'abord être bien dans son esprit. Et quoi de mieux que la méditation zen ! Le bouddhisme zen originaire de l'Orient est un moyen efficace pour lutter contre de nombreux maux. Pour ne citer que le stress. Pratiquée au quotidien, cette discipline permet d'être en accord avec soi-même et avec ce qui nous entoure.

Bouddhisme zen : Kézako ?

Le bouddhisme zen est une branche japonaise du bouddhisme mahāyāna. Il s'agit en effet, de l'une des principales écoles du Bouddhisme Mahayana du Japon. Il est aussi connu aujourd'hui sous le nom d'école zen Soto. Toutefois, bien plus qu'une école, le bouddhisme zen est avant tout une pratique reposant essentiellement sur la posture zazen. Za pour assis(e) et Zen pour méditation silencieuse.

Initialement appelé Dhyana en Inde et ch'an en chinois, le zazen désigne la posture utilisée lors de la pratique de la méditation zen. Il s'agit plus particulièrement de la posture de Siddhārtha Gautama (Shakyamuni Gautama en Japonais) ou celui communément appelé Bouddha lorsqu'il réalisa l'éveil spirituel sous l'arbre de la Bodhi ou le figuier des pagodes en Inde, il y a de cela 2 500 ans. Selon la légende, la tradition du zen remonte donc à cette époque et s'est transmise par la suite du maître bouddhiste à ses disciples formant ainsi la lignée Zen. Plus tard, le zen se développe en Chine, avec l'arrivée de Bodhidharma au VI^e siècle, au Japon avec maître Dôgen au XIII^e siècle, en Corée et enfin l'occident à partir des années 1960.

Par ailleurs, il est important de comprendre que même si le zen est indissociable du bouddhisme, il ne repose sur aucun dogme ni sur aucune religion déiste. C'est un art de vivre qui permet tout simplement d'accéder à une meilleure connaissance de soi, de calmer le mental. Et d'apprendre à vivre dans l'ici et maintenant grâce à la pratique quotidienne de la méditation zen. Cela implique donc que tout le monde peut pratiquer le bouddhisme zen sans aucune croyance et aucune connaissance particulière.

Comment pratiquer le bouddhisme zen ?

Il existe différentes façons de pratiquer le bouddhisme zen. Toutefois, traditionnellement, la posture du zazen est le seul à être utilisé. D'ailleurs, l'école zen soto n'utilise que cette méthode pour la pratique du bouddhisme zen. Comme nous l'avons évoqué plus haut, la posture zazen est une posture de méditation assise qui renvoie à celle de Bouddha. En pratique, elle consiste tout simplement à s'asseoir dans la position du Lotus ou du demi-lotus. C'est-à-dire :

- Des jambes croisées de façon à mettre chaque pied sur chacune des cuisses ;
- Le dos et le cou aussi droits que possible ;
- La colonne vertébrale érigée vers le ciel ;
- Des mains positionnées en Mudra Cosmique ou Hokkaijoin en japonais. Pour faire cette position des mains, la main gauche doit être à l'intérieur de la main droite et les paumes tournées vers le ciel. Enfin, il ne reste plus qu'à rapprocher les deux pouces de telle sorte qu'elles se touchent et forment une ligne bien droite ;
- Les deux poignets reposant sur les cuisses, le tranchant de la main sur le ventre et les épaules détendues ;
- Les deux genoux touchant le sol ;
- La tête dans l'alignement de la colonne.

Par ailleurs, pour se mettre correctement dans la posture zazen, l'utilisation d'un zafu (un petit coussin rond) est fortement recommandée. Outre la posture, la respiration est aussi cruciale afin de vous permettre de vous détendre. Mais surtout que votre corps et esprit ne fassent plus qu'un. Votre respiration doit donc, être automatique et naturelle comme pour la respiration consciente. Enfin, la pratique du Bouddhisme zen nécessite de faire le vide dans votre esprit. Et de calmer le mental afin que les pensées négatives et images parasites ne surviennent pas. De ce fait, vous devez vous concentrer sur le maintien de votre posture et non sur vos sensations.

Les bienfaits du bouddhisme zen

Si le bouddhisme a aujourd'hui autant de succès et suscitent l'engouement chez beaucoup, c'est qu'elle procure énormément de bienfaits. Et cela aussi bien d'un point de vue physique, psychologique que spirituelle. En effet, comme les autres techniques de méditation, la méditation zen qui accompagne la pratique du bouddhisme zen permet de :

- Calmer le mental ;
- Réduire le stress ;
- Renforcer les défenses immunitaires ;
- Se détendre ;
- Se déconnecter des préoccupations du quotidien ;
- Développer son intuition ;
- Etc.

Évidemment, pour pouvoir bénéficier de tous ses bienfaits, vous devez vous montrer patient et persévérant. D'ailleurs, la plupart des maîtres zen soto affirment que, quel que soit le résultat à atteindre, il faut pratiquer le bouddhisme zen autant que possible. Ou encore mieux de façon quotidienne. D'autant plus que pour les personnes qui la pratiquent quotidiennement, le bouddhisme zen peut réellement contribuer au développement spirituel. Mais aussi personnel en leur permettant d'avoir une vision plus large de l'existence.

Enfin, si vous pratiquez la méditation zen le soir, vous pouvez également améliorer votre qualité de sommeil. Couplée à une musique zen pour dormir, c'est encore mieux ! En effet, les spécialistes du sommeil s'accordent à dire qu'écouter de la musique zen pour dormir évite de faire des cauchemars. Pour cela, vous pouvez utiliser le bruit des vagues, le son de la forêt ou encore le chant des oiseaux comme musique zen pour dormir.

Chapitre 11 : La yoga tantrique

Si vous considérez le yoga tantrique comme une sorte de Kama Sutra, vous avez raison, mais pas totalement. Bien que cette pratique pourrait inclure des expériences sexuelles, il serait tout de même réducteur de la limiter à ce seul aspect. Je vous explique comment, au-delà de sa réputation exubérante, le yoga tantra aide l'individu à mieux se connaître ainsi que l'univers dans lequel il vit.

De quoi s'agit-il concrètement ?

Le tantrisme est une version relativement moderne des anciennes approches spirituelles védiques et yogiques. Il s'agit d'une pratique ancienne qui allie le yoga et la méditation à la sexualité. Il enseigne que l'épanouissement et le développement personnel passent par la libération et la circulation d'énergie. Selon l'approche tantrique, pour être en parfait accord avec les autres et l'univers, il faut d'abord se connaître en toute intimité.

Cette connaissance de soi est au-delà du physique. Il s'agit de se connecter à une dimension spirituelle plus profonde. La pratique du yoga tantrique permettrait donc d'atteindre un état de conscience modifié grâce à la maîtrise de l'énergie sexuelle à travers différentes techniques.

Les différentes techniques pour libérer l'énergie sexuelle

Plusieurs méthodes innovantes sont utilisées à travers cette pratique pour faire l'expérience de la réalité du vrai Soi, de l'unité du cosmos tout entier. Le principal objectif est d'utiliser le corps comme temple pour vénérer la sacralité de la vie. Dans le yoga tantra, il est possible de créer un pont entre le physique et le divin en développant les corps subtils d'énergie et d'esprit.

Pour y arriver, il faut cultiver et purifier le prana et éveiller la Kundalini à travers les pratiques d'asana, de pranayama, de mudra et de shatkarma. Dans le yoga tantrique, les mudras sont des gestes de la main et une fusion intense d'asana, de pranayama et de bandha. Le Shatkarma est l'ensemble des exercices et techniques ésotériques qui permettent de purifier le corps et les voies de l'énergie.

Quel est le but du yoga tantrique ?

Selon Rod Stryker, enseignant renommé du yoga tantra, le tantrisme nous montre ce qui nous empêche de prospérer. Il nous propose des techniques qui nous aideront à atteindre la prospérité spirituelle et matérielle. Il faut savoir que chaque personne a ses faiblesses et ses forces. Celles-ci sont généralement enfouies au plus profond de soi. Grâce au yoga tantrique, nous sommes capables d'atteindre un état de félicité éternelle qui permet de mieux gérer les émotions et les désirs. Il permet de libérer les émotions négatives en suscitant naturellement la kundalini.

En explorant les énergies subtiles au sein du corps et leur connexion à l'univers, l'individu comprend le but de la vie et les principes de l'union dans de nouvelles dimensions. Il pourra mieux gérer sa vie sentimentale et avoir une sexualité plus épanouie. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il faut le pratiquer en couple.

Lorsque vous pratiquez le yoga tantrique, cela peut également vous aider à être en phase avec la personne que vous êtes. Il vous aide aussi à atteindre vos objectifs et à améliorer vos relations. En bref, le tantra yoga favorise le bien-être émotionnel et améliore la santé physique et spirituelle.

Et si on parlait de l'orgasme tantrique ?

Pendant une séance de yoga tantra, tous les sens de l'individu sont sollicités y compris les sens dits « charnels ». C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on assimile très souvent le tantra à une pratique sexuelle. Pourtant, contrairement à la sexualité classique, l'approche tantrique considère le sexe comme quelque chose de spirituel et de sacré.

Le plaisir se ressent dans tout le corps et non seulement au niveau des parties génitales. Le yoga tantrique considère donc le corps entier et la personne dans son entièreté. Il prend en compte la dimension physique, énergétique, mentale ou émotionnelle de l'individu.

Contrairement à l'orgasme classique, un orgasme tantrique serait beaucoup plus intense. Pour ceux qui l'ont expérimenté, il s'agit d'une vibration totale du corps, de la tête aux pieds. Il peut se déclencher sans qu'il y ait contact sexuel. Selon la philosophie tantrique, l'acte sexuel est une exploration des sens à deux, une découverte charnelle, qui va au-delà du physique. On peut donc atteindre le 7^e ciel avec le yoga tantrique. Ce qui compte ici, c'est le chemin qui amène à l'orgasme.

À l'opposé d'un rapport sexuel quelconque, les partenaires prennent le temps qu'il faut pour mieux profiter de l'instant. Ils sont plutôt focalisés sur la relaxation et le désir de l'un et de l'autre de telle manière à ralentir l'orgasme ou à l'oublier. Chacun transmet son énergie sexuelle à l'autre dans une fusion totale, lente et sans complexe.

Dans la pratique comment ça se passe ?

L'objectif du tantrisme par le yoga est l'unification et la fusion de l'énergie masculine et de l'énergie féminine. Les partenaires se stimulent l'ensemble du corps en adoptant des postures particulières. Ils se caressent et se massent toutes les parties : les mains, les mollets, les pieds, le dos, les épaules et même le visage. Ils ne se focalisent donc pas uniquement sur les parties sexuelles. Lorsqu'on pratique le yoga tantrique, les autres parties du corps comptent tout autant que les voies génitales.

En général, il est difficile d'atteindre l'orgasme tantrique dès la première tentative. Pour y arriver, il est important de savoir comment maîtriser son plaisir et son excitation. Cela demande bien entendu du temps et une pratique régulière. En vous mettant à la méditation, vous pouvez apprendre à entraîner le souffle et à calmer l'excitation.

Le yoga tantrique est-il fait pour vous ?

Le yoga tantrique permet la libération de l'énergie sexuelle. Il convient donc de le pratiquer avec un partenaire sexuel. Avec un partenaire, il permet d'établir des liens plus profonds. Il s'adresse principalement aux couples. Il faut donc être deux pour tester ce type de yoga. Si l'un des partenaires est réticent, cela pourrait entraver l'orgasme tantrique qui demande un relâchement total des deux partenaires. Il convient à tous ceux qui aimeraient découvrir de nouvelles sensations et aimer leur partenaire autrement. L'amour, la fidélité, l'harmonie et la confiance sont d'ailleurs des clés essentielles pour parvenir à l'orgasme tantrique.

Vous pouvez décider de le faire pour entrer en contact avec vos propres énergies corporelles subtiles. Cette pratique vous aidera à entrer en contact avec votre vraie « conscience » et à éliminer certains obstacles de manière radicale. L'exercice peut également vous aider à vous détendre et à développer vos sensations ainsi que votre conscience.

Chapitre 12 : Les rêves lucides

Chaque nuit, alors que vous tombez dans le sommeil, vous passez de longues minutes à rêver. Souvent, vous ne vous rappelez pas totalement de vos rêves et c'est un monde qui vous semble inaccessible. Et pourtant !

Saviez-vous que l'on pouvez devenir pleinement acteur de vos rêves? En effet, il est possible de faire un rêve conscient et d'agir sur son déroulement. C'est ce qu'on appelle le rêve lucide. Un cheminement intéressant, avec plusieurs utilisations possibles...

Qu'est ce qu'un rêve lucide ?

Un rêve lucide c'est simplement le fait d'avoir conscience que l'on est en train de rêver. C'est-à-dire avoir conscience d'être endormi et de vivre une autre réalité. La personne qui fait ce type de rêve peut alors contrôler ce qu'il s'y passe et en profiter pour faire des expériences impossibles dans la vie quotidienne (par exemple : voler).

Beaucoup de rêveurs lucides affirment qu'ils peuvent faire tout ce qu'ils désirent lors de ce type de songe, ce qui en fait une expérience assez incroyable à vivre.

Pré-requis au rêve éveillé : se rappeler de vos rêves

La première chose à faire pour tester ce type de rêve, c'est déjà d'être en capacité de se rappeler de ses rêves. Souvent, les personnes pensent qu'elles ne rêvent pas et il n'est pas rare d'oublier totalement ses rêves peu après le réveil. Ainsi, si vous voulez tester cette expérience, il est conseillé de tenir un journal de rêves.

Noter chaque rêve à la fin de votre nuit vous permettra de travailler votre mémoire onirique. Ceci permet de tisser un lien nouveau avec le monde des songes. Peu à peu, cette technique va vous aider à vous rapprocher de votre inconscient, qui correspond au monde où naissent nos rêves.

Découvrir la signification des rêves

Rechercher la signification des rêves, soit par un dictionnaire des rêves, soit par vous-même vous aidera à développer plus de conscience de ce monde qui semble si loin de votre quotidien. Pour vous aider, voici l'interprétation donnée à quelques-uns des rêves récurrents :

- Perdre ses dents : selon le dictionnaire des rêves, cela renvoie à la perte de vos capacités à vous défendre, mais aussi des difficultés à assimiler (avalier) une nouvelle ou un changement dans votre vie.
- Bébé: contrairement à ce que l'on croit, rêver de bébé n'a pas forcément de lien avec un désir d'enfant. Si le bébé existe dans la réalité, il peut renvoyer à l'angoisse de la perte. Si le bébé n'existe pas, il renvoie à l'idée d'un projet en train de grandir, mais aussi parfois à un état de vulnérabilité.
- Feu : Cela peut représenter une passion et peut être positif. Mais il peut également représenter les dangers de se consacrer pleinement à une passion (personne, travail, activité) en occultant le reste.
- Tsunami : Dans la signification des rêves, l'eau représente souvent l'inconscient, les émotions. Ainsi, si vous rêvez d'une eau agitée, cela peut vouloir dire que vous êtes dans un état émotionnel instable.

Evidemment, le dictionnaire des rêves n'est pas fiable à 100%. L'idée est aussi d'apprendre à vous faire confiance dans votre interprétation et de comprendre par vous-même ce que tel rêve peut représenter dans votre vie.

Comment parvenir à faire des rêves lucides ?

L'expérience des rêves éveillés peut se faire parfois par hasard. Mais dans la grande majorité des cas, cela demande un apprentissage. On considère que toute personne qui aura eu envie de vivre l'expérience du rêve lucide aura mis un à deux mois pour y parvenir.

Pour se faire, il faut déjà avoir certaines qualités. Par exemple : avoir entamé un développement spirituel (méditation notamment), faire des activités qui font réfléchir avant d'aller se coucher, être doué d'intelligence émotionnelle, ne pas se laisser décourager facilement... Il faut également un bon équilibre mental et être un bon dormeur. En effet, les personnes qui expérimentent les rêves lucides dorment souvent près de 8 heures par nuit.

Ensuite, pour vivre un premier rêve de ce type, on conseille de passer par des méthodes d'induction. Elles aident à parvenir au rêve éveillé plus facilement. Parmi celles-ci on retrouve :

L'autosuggestion :

Elle permet d'influencer votre cerveau à faire un rêve lucide en programmant votre inconscient. Pour cela, l'une des méthodes consiste à identifier un symbole onirique. Carlos Castaneda, qui a écrit plusieurs ouvrages sur le rêve en conscience, conseille par exemple le symbole des mains.

Ainsi, avant de vous endormir, répétez-vous : « Cette nuit, quand je verrai mes mains, je saurai que je suis en train de rêver. ». Vivez la situation comme si elle avait lieu maintenant dans votre imagination : je suis en train de rêver, je regarde mes mains, je me surprends en train de rêver. Ceci avec le plus de conviction possible.

L'auto-hypnose :

C'est une méthode qui consiste à pratiquer l'autosuggestion de façon plus poussée. Elle demande de se plonger dans un état d'hypnose avant de faire une programmation de son cerveau. Par exemple, en vous disant: « Cette nuit, je vais me rendre compte que je suis en train de rêver. »

Les tests de réalité :

Selon Carlos Castaneda, faire un rêve lucide demande également d'éveiller son esprit critique. Ainsi, il est conseillé de mettre en place des tests au sein de la journée. Vous pouvez vous demander plusieurs fois dans votre journée : « Suis en train de rêver ? » et vous le prouver de plusieurs façons : regarder l'heure, recommencer et voir si elle a changé, allumer la lumière avec un interrupteur et juger s'il fonctionne, se demander si l'on est capable de voler (comprenons-nous, cela ne consiste pas à vous mettre en danger), regarder votre reflet dans un miroir et voir si l'image vous apparaît telle que d'habitude.

Ces tests de réalité vont vous paraître loufoques, mais ils sont essentiels pour la suite. En effet, réaliser ces tests régulièrement va programmer votre cerveau. Vous pourrez les faire ensuite lors de votre rêve et réaliser de cette manière que vous êtes en train de rêver.

La méthode MILD :

Inventée par Stephen LaBerge, cette méthode repose sur l'association d'une tâche à accomplir et d'une situation. L'idée est de se répéter cette phrase juste avant de s'endormir « La prochaine fois que je rêverai, je veux reconnaître que je suis en train de rêver. ». Vous pouvez tout d'abord poser l'intention de vous réveiller à la fin de chaque rêve et de vous en souvenir. Puis au fil de vos réveils nocturnes, nuit après nuit, imaginez que vous êtes de retour dans le rêve que vous venez de faire, comme replongé dedans. Là, imaginez que vous vous rendez compte que vous êtes en train de rêver en mimant votre réaction. Ensuite, prononcez cette phrase et recommencez jusqu'à vous rendormir.

L'interruption du sommeil :

La méthode consiste à vous réveiller volontairement dans la nuit, 6 heures après vous êtes endormi. A cette période de votre sommeil, il vous reste normalement un dernier cycle de sommeil riche en rêves. Prenez 30 minutes au calme pour retrouver votre intention de faire un rêve lucide, méditer, pratiquer les autres méthodes ou encore lire sur le sujet des rêves lucides. Ceci vous permettra de vous rendormir avec la volonté de faire cette expérience. Cette dernière partie de la nuit, plus proche du réveil, permet de faire des rêves tout en étant proche de l'éveil. Cela fonctionne donc très bien pour faire votre premier rêve conscient.

A quoi sert le rêve lucide ?

Tout ceci peut vous sembler étrange et d'ailleurs, y a t-il un but à faire ce type de rêve?

- La première, c'est de s'amuser dans une réalité différente, qui nous est d'habitude inconnue. Contrôler des objets à distance, traverser les murs, s'envoler... Ce qui rend l'expérience intéressante, c'est que le rêve lucide permet d'avoir un ressenti très proche de la vie réelle, c'est à dire que vous percevez les choses comme si elles étaient vraies. Vous ressentez également la joie et le plaisir... De manger tout ce que vous voulez par exemple, de vous faire masser ou encore de voyager où vous voulez.
- Il peut aussi vous aider à développer votre créativité et à trouver l'inspiration.
- On peut s'en servir comme d'une auto-thérapie. C'est un moyen d'accéder à l'inconscient, de s'analyser. Par exemple, cela permet de reconnaître des personnes avec qui on a des difficultés dans la vie pour tenter de transformer cette relation.
- Ce type de rêve peut aussi aider à des pratiques spirituelles spécifiques comme un voyage hors du corps ou recevoir l'aide d'un guide spirituel.

Rêve éveillé et voyage astral

On considère que le rêve lucide permet d'aider les personnes qui souhaitent faire un voyage astral. Mais de quoi s'agit-il? C'est en fait ce qu'on nomme une « sortie de corps ». C'est ce que les personnes expérimentent durant les EMI (expériences de morts imminentes) sauf qu'ici elle se fait en conscience et de manière volontaire. Un voyage astral permet donc de déplacer la conscience hors du corps physique. Ceci, pour se déplacer librement dans le monde astral. Cette technique nécessite également un apprentissage et permet, tout comme le rêve lucide, une sorte de développement spirituel pour certains.

Le rêve lucide est donc une technique utile dans notre développement personnel, bien qu'elle puisse faire peur à certains. Ainsi, il est bon de se rappeler que le monde de l'inconscient, bien que mystérieux, est parfaitement inoffensif. Les personnes qui expérimentent ce type de rêves, comme en hypnose, ne peuvent pas rester « coincées » à l'intérieur, puisque l'expérience naît de leur propre volonté.

Partie 3

L'éveil spirituel

Chapitre 13 : Un voyage à l'intérieur de Soi...

Ces dernières années, de plus en plus de personnes se réveillent faces aux manipulations dont nous sommes victimes. Prenant conscience du potentiel humain qui sommeille en chacun de nous, il faut donc trouver un moyen de donner le pouvoir à tout ce potentiel. Pour y arriver, la spiritualité prend de plus en plus place dans notre vie et un développement spirituel s'impose. Mais savez-vous vraiment ce qui se cache derrière ce terme ? Ce chapitre vous dit absolument tout sur le sujet.

Spiritualité Vs religion

Lorsqu'on parle de spiritualité, beaucoup confondent ça avec la religion, les croyances ou les dogmes. En réalité, le thème est complètement indépendant de toutes ces choses qu'on entend. L'élévation spirituelle n'est rien d'autre que l'élévation de son 'principe animique'. En effet, la spiritualité est une fonction naturelle que tout homme devrait développer. Il permet à l'individu d'aller à sa propre découverte, la découverte de son essence même pour son développement spirituel. Bien souvent, on ne prête pas attention à cette partie de nous. Et pourtant, nous ne sommes pas faits que de chair. La partie animique est à la base de presque toutes nos réactions. Imaginez donc un instant si on s'attardait à découvrir cette essence, à nous unir à elle, la cristalliser en nous, et la laisser se développer pour nous guider.

Le Moi et la Personnalité, le paradoxe de l'être

L'un des rôles de la spiritualité est de nous aider à laisser notre essence nous guider. C'est un exercice que tout être humain devrait faire pour libérer son potentiel humain et commencer réellement son développement spirituel.

Quand nous prenons un être, il y a l'essence que personne ne voit et le corps physique, qui au moyen de notre personnalité nous permet d'exprimer ou pas la volonté de notre essence. L'essence, la vraie nature de l'homme est masquée (étouffée) par l'éducation, les croyances, la cupidité et tout ce qui nous pousse à chercher uniquement le matériel au détriment des valeurs morales.

Cette nature de l'homme est présente à la naissance, mais en grandissant l'homme se forge une autre nature qui voile la première. Voyez-vous les enfants, quand ils sont tous petits, ils posent des actes que les adultes ont du mal à comprendre.

Cela s'explique aisément par le fait que les enfants et les adultes ne sont pas guidés par la même partie d'eux. Le développement spirituel a justement pour but de vous conduire vers cette partie de vous qui vous guidait lorsque vous étiez encore un enfant. Cette partie de l'homme qu'on ne voit pas est manifestement plus puissante et lumineuse que la partie de nous que nous préférons suivre.

Lorsque vous décidez d'accéder à cette partie et de la laisser vous guider, elle vous transforme de l'intérieur vers l'extérieur avec un sentiment de joie et de liberté. Je vous entends déjà vous questionner sur comment arriver à cette élévation spirituelle. Pour en arriver là, il faut suivre un chemin spirituel qui sera développé un peu plus loin dans ce chapitre.

Surpasser l'emprise de la personnalité pour laisser place à son véritable potentiel humain

Le premier pas vers un développement spirituel consiste à raffiner sa personnalité pour laisser parler son essence. Pour être plus précis, il faut dire que la personnalité est un moyen d'expression de notre état intérieur. Lorsque nous avons trop d'égos en nous, l'expression est naturellement mauvaise. Il faut donc détruire ces égos pour permettre à la personnalité d'exprimer ce qu'il y a de plus beau en nous.

Ce n'est pas un exercice facile, mais un exercice constant qui mérite du temps de l'attention et de la détermination. Car la personnalité est une énergie qui s'est forgée environ à 7 ans et que nous avons renforcé au fur et à mesure que nous grandissons. Je vous propose ici deux éléments pour le début du développement spirituel.

1- Vivre à la manière de l'enfant

Avez-vous jamais vu un enfant en colère ? Ou encore un enfant voiler ses sentiments ? A la naissance, l'enfant n'a pas cette connaissance, il est guidé par son essence naturelle. Il est spontané dans ses comportements et vit l'énergie du moment dans la confiance. Il est plus ou moins innocent. En grandissant, la société et les parents le conditionnent par les croyances en lui dictant ce qu'il doit faire ou ne doit pas faire. Vous imaginez donc que le retour à cet état naturel ne sera pas chose facile. Avec le développement spirituel, il est tout à fait possible de retrouver cet enfant que vous étiez. Pour y arriver, vous allez devoir faire attention à tous vos comportements et attitudes. Vous allez apprendre à écouter votre voix intérieure et à la suivre.

2- Faire confiance à votre essence

Lorsque vous décidez de suivre votre essence, il vous faudra beaucoup d'efforts. Les égos ne se laisseront pas facilement mettre de côté. Comprenez ça de cette façon : « tout ce qui est mauvais pour vous, les égos adorent ça. ». Vous devez donc changer votre manière de sentir, penser et d'agir afin que cette voix intérieure puisse vous atteindre. Le développement spirituel n'arrange en fait pas les égos qui sont en nous.

Il faut être très vigilant pour détecter les ruses des égos. Chaque fois que vous avez envie de faire une bonne action et quelque chose à l'intérieur vous dit : 'reporte ça à demain', 'on a tout le temps', 'va faire telle autre chose'...soyez sûr que ce n'est pas l'essence, mais l'égo qui vous suggère quoi faire. Voyons maintenant quelques ruses classiques utilisées par les égos pour nous empêcher de faire les bonnes actions.

Les ruses de la personnalité, obstacle à l'élévation spirituelle

Etes-vous vraiment prêt à combattre la mauvaise personnalité et à accéder à un développement spirituel digne ? En tout cas, vous avez intérêt à l'être, car elle ne vous fera pas cadeau. Lorsque vous remarquer les signes suivant dans votre vie, sachez que les éléments indésirables en vous sont en plein combat contre votre élévation spirituelle.

1- Les excuses

Avez-vous tendance à avoir des excuses pour ignorer vos sensations et vos émotions. Cela vous empêche d'écouter votre voix intérieure et de lui prêter attention sous-prétexte que ce n'est pas possible. Comme exemple, lorsque vous atteignez vos limites physiques sur le plan professionnel, l'égo dans le but de poursuivre son propre plan vous dira qu'il n'est pas possible pour vous de prendre du repos, car vous avez des responsabilités. Or, le développement spirituel veut que vous prêtiez attention aux signaux de votre corps en prenant du repos. L'exemple paraît plutôt banal et pourtant c'est une réalité. Nos démons se trouvent en nous-même en fait.

2- Rejeter le tort sur les autres

L'élévation spirituelle veut que vous arrêtiez de juger les autres et de leur mettre vos malheurs sur le dos. En tant que personne, nous accordons tellement de confiance aux autres, nous attendons beaucoup d'eux en termes d'amour, d'attention, de bienveillance, etc. Quand cela n'arrive pas nous sommes sur un pied de guerre et nous leur en voulons. Mais le développement spirituel veut que nous soyons notre propre maître sans compter sur l'amour, l'attention et l'affection des autres pour être heureux. Une fois que vous atteignez ce niveau, vous avez combattu une partie de la mauvaise personnalité.

La personnalité négative peut également se manifester en nous de diverses manières. Elle peut vous suggérer de vouer un culte à la peur, la jalousie, la convoitise, la fornication, la haine, la paresse... bref tout ce qui ne conduit pas à un bon karma. C'est donc à vous d'être attentif pour déceler chacune de ses facettes.

Comment se rendre compte de son développement spirituel ?

Peut-on savoir si nous avançons sur le chemin spirituel ? Comment être sûr que nous faisons la volonté de notre partie divine ? C'est très simple. Vous allez voir naître en vous des vertus, votre cœur sera plus pur, vos pensées saines, etc. Alors, vous devez être désormais capable de prêter attention à tout ce que vous ressentez. Vous devez être capable de devenir maître de vos sensations et de vos émotions en favorisant celles positives et en transformant celle négative. Vous devez être capable de distinguer les deux voix en vous.

Car, soyez sûr que vous ne gagnerez pas à 100% le combat contre l'égo en quelques mois. Mais, progressivement le développement spirituel fera que vous allez prêter attention à la voix intérieure tout en canalisant vos défauts.

Libérer son potentiel humain par la spiritualité, améliorer son style de vie

Le corps est la scène de la spiritualité, car l'évolution spirituelle se traduit dans le corps par une énergie vitale nouvelle. Dans notre fonctionnement habituel, le corps subit une forte dose de tension mentale qui se répercute sur les muscles empêchant ainsi la libération de l'énergie corporelle qui se trouve en nous.

Voilà pourquoi il est recommandé de méditer pour libérer les tensions du corps. Au cours du développement spirituel, la reconnexion avec notre essence est suivie de la libération de cette énergie vitale accumulée dans notre organisme. Il convient donc de prendre soin de son corps pour recevoir cette énergie.

L'entretien du corps passe par la libération des tensions mentales, l'alimentation saine et équilibrée et une activité physique modérée. « Mens sana in corpore sano ». Cette phrase vous parle-t-elle ? Une alimentation saine correcte et biologique est indispensable pour une évolution spirituelle durable. Car le corps est le temple de l'âme. Sans le corps, nous ne pouvons rien dans ce monde. A cet effet, le yoga est reconnu pour être une activité physique qui participe à l'harmonisation de l'âme et du corps.

Chapitre 14 : Comment reconnaître le moment de l'éveil spirituel dans sa vie ?

Vous arrive-t-il des choses que vous n'arrivez pas à expliquer ? Votre corps réagit-il différemment ? Avez-vous l'impression d'attirer à vous tout ce que vous pensez ? De simples paroles que vous dites se réalisent-elles comme une prophétie ? Ne vous inquiétez pas, il s'agit peut-être de votre éveil spirituel.

Énergie spirituelle et éveil de la conscience

L'éveil en spiritualité peut se voir de diverses manières. Du point de vue religieux, il se traduit par l'aboutissement d'un engagement vis-à-vis d'une croyance. C'est-à-dire que l'individu croit en une chose, il emprunte un chemin qui devrait lui donner accès une émancipation. Quand enfin ce moment arrive, on parle d'éveil.

De ce point de vue, c'est que l'individu a réussi à établir une connexion directe entre lui et la chose à laquelle il croit. Ce serait le niveau le plus élevé dans la spiritualité religieuse. Tant le christianisme que les religions hindouiste, bouddhiste et illuministe en parlent.

Hors de la religion, l'éveil spirituel se rattache à la spiritualité, c'est-à-dire un développement personnel orienté vers la spiritualité. Être éveillé, c'est avoir une connexion avec son être réel intime, voir le monde au-delà du point de 3 dimensions d'Euclide, des conventions sociales et des croyances qui nous emprisonnent. L'éveil de la conscience se traduit par une joie infinie, un sentiment d'éternité, une concordance avec soi avec les autres et avec notre entourage muet. Pour une personne éveillée, il n'existe pas de vérité absolue.

Être éveillé, c'est simplement accéder à un niveau de développement spirituel élevé. Comme décrit au chapitre précédent, le développement spirituel permet une harmonisation entre les deux parties de l'individu.

Éveil spirituel, une remise en question existentielle

Lorsque qu'une énergie spirituelle commence à se manifester, le premier symptôme est la remise en question. L'individu se pose des questions sur sa personne qui suis-je, quelle est ma mission ici, d'où je viens ? L'individu est alors en quête de réponses. Il se rend compte que tout son environnement n'est en réalité qu'un masque. Il se rend compte que l'être humain n'a pas été, n'est pas et ne sera jamais l'être supérieur comme le veulent nos croyances. Si je ne suis pas l'être suprême, qui suis-je alors ?

L'individu ne s'arrête pas tant qu'il n'a pas de réponses. Dans ses recherches, il découvre qu'il possède en lui une partie immortelle et qu'il existe peut-être un autre monde à part le nôtre. L'éveil spirituel est une phase difficile de la vie de tout être humain. Il ne s'agit pas d'un phénomène qui apparaît spontanément, mais c'est le fruit d'un déclic. Sans déclic, pas d'éveil de la conscience supérieure.

Être éveillé, connaître la raison de son existence

Toujours à la recherche de réponses, l'être humain veut découvrir sa raison d'exister sur cette terre, sa mission, sa raison d'être. Lorsque l'énergie spirituelle est présente, l'individu a besoin d'attacher son existence à un objectif transcendantal au-delà des convoitises de chaque jour. C'est cet objectif qu'il essaiera d'atteindre tous les jours de sa vie. Pour atteindre cet objectif de vie, l'individu s'entoure de personnes qui ont la même vision que lui. Il crée ainsi un réseau dans lequel il peut se sentir à l'aise de parler de ses interrogations et aspirations.

Trouver l'objectif de son existence peut paraître difficile pour plusieurs personnes, mais souvent, il est juste devant nous sans que nous ne nous en rendions compte.

Une nouvelle façon de penser et d'agir

Lorsque l'individu se rend compte de qui il est et de ce pour quoi il est fait, il devient une personne nouvelle. Toute sa vie change et ce qu'il prenait pour vérité absolue devient relatif. Il voit et ressent tout de manière différente. Quelqu'un de réellement spirituel prête attention à tout ce qui se passe autour de lui. Il n'existe pas de hasard ni de coïncidence et tout ce qui lui arrive bon ou mauvais à sa raison d'être. Les difficultés ayant pour but son édification.

Prenant conscience de la valeur de l'être humain, il se débarrasse de ses affections et amour pour le bien matériel parce qu'il sait que cela ne lui servira pas dans son monde immortel. Il se contente de satisfaire ses besoins fondamentaux. Aussi, il se débarrasse de toutes les relations inutiles. L'éveil spirituel peut conduire l'homme à être perçu comme 'fou' puisqu'il n'a plus désormais la même conception des choses que ses semblables.

La certitude dans l'éveil de la conscience supérieure

Face à l'énergie spirituelle, l'individu ne ressent plus aucune peur face à la vie, la mort, la maladie ou toutes ces choses qui font peur à l'homme standard. Il vit sans crainte dans un monde turbulent. Tout simplement parce qu'il se rend compte qu'il y a un être supérieur, une force supérieure, une douce sagesse qui veille sur lui à chaque instant. Il ne s'agit pas forcément de religion, de Dieu ou de croyances. Mais, l'éveil spirituel veut que l'individu attache son existence à une chose plus grande et noble. Cela même les philosophes antiques et les scientifiques l'ont compris et pour eux, l'être suprême, c'est le 'principe'. Pour d'autres personnes, c'est Dieu.

Énergie spirituelle et fatigue

Il peut arriver un moment de grande fatigue et d'épuisement au cours de votre éveil de la conscience supérieure. N'ayez crainte, il s'agit d'une réaction toute naturelle de l'organisme. En effet, votre organisme n'a pas été programmé pour répondre à ce flux d'énergie spirituelle que génère votre état d'éveil.

Le fait de se remettre en question, de remettre en question ses croyances, de lever ces blocages et de se redéfinir autrement demande beaucoup d'énergies. Et il faut du temps à l'organisme pour s'adapter, d'où les moments de fatigue et d'épuisement. Avec le temps, vous n'observerez plus de la fatigue puisque votre organisme s'adaptera. L'éveil spirituel veut que vous y allez en prenant soin de votre bien-être. Donnez-vous du repos lorsqu'il le faut et vous verrez que tout rentrera dans l'ordre.

Chapitre 15 : L'intuition, le 6e sens et l'instinct...

On nous a tous appris qu'un être humain dispose de cinq sens. Et pourtant, il n'est pas rare d'entendre des suppositions au sujet d'un sixième sens.

Comment expliquez-vous le fait de faire un rêve et de le voir se réaliser le lendemain ? Ou alors comment expliquez-vous le fait d'être conduit et orienté par une force irrationnelle dans la prise d'une décision importante ? Comment expliquez-vous le fait de suivre son instinct sans raison ?

Le 6e sens, comment l'expliquer

On définit l'intuition comme la capacité à croire ou à avoir la certitude d'une chose que la raison ne peut expliquer. De tous les temps, l'existence d'un sixième sens à toujours fait partie de nos croyances. Autrefois assimilée à la spiritualité ou la vision, nous avons bien compris aujourd'hui que l'intuition n'est en réalité que le résultat d'une analyse des informations auxquelles la conscience n'a pas accès.

Suivre son instinct ou la raison ? Une opposition de croyance

« C'est avec la logique que nous prouvons et avec l'intuition que nous trouvons. » Henri Poincaré

Lorsque nous parlons de raison, nous entendons par là tout ce qui a rapport à notre capacité d'analyse, notre conscience. La plupart de nos choix sont guidés par la raison. Quelle est alors la part de l'intuition ?

L'intuition est un sentiment qui arrive lorsque l'individu se trouve dans une situation embarrassante. Il entend à l'intérieur cette petite voix qui lui dit de faire tel choix sans pour autant lui fournir les raisons nécessaires. Dans un élan d'ignorance et d'incompréhension, l'individu décide de suivre son instinct ou non.

Dans la plupart des cas, sinon dans tous les cas, suivre son cœur est bien la meilleure décision à prendre. Si je vous dis que tout notre monde et tout ce que nous voyons de beaux est partie de l'intuition de nos pères me croirez-vous ?

Le célèbre homme des sciences Albert Einstein est l'un des génies pour qui l'intuition est la seule chose qui vaille. Pour lui, « l'esprit intuitif est un don sacré et l'esprit rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don ». Toutes ses inventions et découvertes sont parties non de l'intelligence ni de la raison, mais d'une intuition et il est loin d'être le seul à avoir eu le courage et la force de suivre son instinct sans savoir où il l'aurait conduit.

Archimède auteur du fameux 'Eurêka', Isaac Newton et plein d'autres sont partis de leur 6e sens pour bâtir ce monde au point où l'Académie des Sciences de Paris reconnaît, que « l'imagination et l'intuition sont deux qualités indispensables au chercheur »

Intuition ou spiritualité ?

Le 6^e sens est parfois prêté à confusion avec la spiritualité surtout lorsqu'il s'agit de prémonition ou de rêve. Mais qu'en est-il réellement ? En réalité, l'intuition n'aurait rien avoir avec la spiritualité, les rêves et les prémonitions non plus dans une certaine mesure. Selon certaines écoles, lorsque nous dormons, notre conscience dort, mais notre cerveau lui ne dort pas.

C'est en ce moment qu'en communion avec le subconscient, il fait le point de tout ce qu'il a enregistré dans la journée. Dans cette analyse, certaines informations peuvent être renvoyées sous forme de rêve ou de prémonitions et on croirait qu'il s'agit de spiritualité. Sinon, comment expliquer le fait de rêver d'une chose qui se produit le lendemain ?

Comment anticiper sur un malheur ou un événement heureux ? L'homme est doté d'une architecture très complexe au sein de laquelle se déroulent un tas de phénomènes pas faciles à comprendre.

Suivre son instinct, que dit la science ?

Je répète souvent que le subconscient est le moteur de la plupart de nos réactions. Parlant d'intuition, la neuroscience l'explique par le fait qu'elle provient des informations que l'inconscient envoie à notre cerveau. Le cerveau de son côté analyserait ces informations pour ensuite envoyer un signal positif ou négatif à l'individu. L'individu n'ayant pas accès à ces informations qui ont été traitées, l'intuition devient donc une sensation étrange qui ne s'explique pas.

Considérez que l'intuition est un risque à prendre. Quand nous prenons l'exemple de la bourse, on nous dira peut-être que le marché boursier est une activité qui s'explique financièrement, mais vous et moi savons bien qu'en matière de bourse, ce qui est à un temps T_0 peut ne plus l'être à un temps T_0+1 . Pour y investir, il faut donc une bonne dose de courage.

Je n'aurais pas tort si je vous disais qu'une personne qui investit en bourse va beaucoup suivre son intuition. N'avez-vous pas cet ami qui investit en bourse et qui en sort toujours gagnant ? Et, par miracle, la veille de la chute des prix en bourse retire toutes ses actions ou n'investit pas ? Toutes ces réactions ne sont pas dues au hasard.

Un autre cas où suivre son instinct peut être bénéfique : le cas des paris, de la loterie et des jeux de hasard. En écoutant le témoignage de ceux qui gagnent à la loterie, bien souvent il y a une même idée qui revient, « je ne sais pas ce qui m'a poussé ce jour à prendre le ticket de la loterie ». Ce n'est pas du hasard, le subconscient a senti le bonheur de gagner à la loterie avant que ce bonheur ne soit conscient.

S'il est bien de suivre son cœur, il faut tout de même faire très attention. L'intuition peut parfois se confondre avec un autre sentiment à l'intérieur de l'être. De même, il faut être dans certaines dispositions du corps et de l'âme pour recevoir de vraies informations.

Comment suivre son cœur pour mieux réussir sa vie ?

L'intuition est une force puissante, une intelligence additionnelle que chaque être humain possède en lui. Se l'approprier et savoir l'utiliser seraient donc un véritable atout. Pour suivre son instinct et mieux effectuer des choix pour une vie réussie, il faut tout d'abord développer le 6e sens. Selon les psychologues ayant étudié ce phénomène incompréhensible pour le commun des mortels, il serait comme un muscle. Plus vous le travaillez, mieux il se porte. Cultiver le 6e sens passerait par ces trois points essentiels :

Le lâcher prise

Lâcher prise, c'est savoir reconnaître ses faiblesses et ses limites. C'est accepter de reconnaître que vous ne pouvez rien face à certaines situations. Pour un individu du genre à vouloir tout contrôler et ne pas lâcher prise, suivre son instinct serait très difficile. Le cœur dans sa décision ne se base pas sur la raison consciente. Mais, en cherchant à expliquer par la conscience ce que vous ressentez, il est certain que vous passerez à côté d'une opportunité.

Avoir une bonne estime de soi

Avoir une bonne estime de soi sous-entend que l'individu est rempli d'ondes positives quant à sa propre personnalité. L'individu qui souhaite suivre son instinct doit être en paix et en harmonie avec lui-même. Autrement, il se questionnera sur chaque chose que son être profond lui dictera et suivre son cœur devient donc compliquer voire impossible.

L'écoute de soi, savoir suivre son intuition

Une fois que l'individu est partisan du lâcher prise et développe une bonne estime de soi, c'est tout naturellement que l'écoute de soi s'installe. Dans chaque situation embarrassante ou non de votre vie, vous pouvez même interroger votre moi intérieur afin qu'il vous envoie des signes. C'est en cela que l'on a parfois tendance à dire que l'intuition se rapporte à la spiritualité. Mais en réalité, il provient juste d'une harmonie entre votre corps et votre âme. Et c'est peut-être de la spiritualité, ou non

Pour aller plus loin tout de suite...

Avec cet eBook je partage avec vous un ensemble de concepts et d'astuces simples à comprendre et à appliquer dans votre quotidien. Si ces contenus vous plaisent, je vous invite à découvrir la séance audio :

Se reconnecter à Soi grâce à l'auto-hypnose amplifiée

[CLIQUEZ ICI POUR DÉCOUVRIR LA SÉANCE AUDIO >>](#)