

2010

Mieux-être et méditation



Christine Gagnon

Métaphysicienne, coach de vie

© Christine Gagnon, tous droits réservés, 2010

TABLE DES MATIÈRES

À QUI S'ADRESSE CETTE SESSION ?	5
LA MÉDITATION	6
POURQUOI MÉDITER?	6
QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?	7
LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION	7
OÙ MÉDITER ?	9
QUAND MÉDITER ?	9
LA POSTURE	10
COMMENT FAIRE ?	11
<i>Les expériences intérieures</i>	12
<i>La méditation avec l'aide d'une chandelle</i>	13
PRENEZ POSSESSION DE VOTRE BONHEUR	14
<i>Soyez vous-même</i>	15
UNE PRISE DE CONSCIENCE	16
LA DÉFINITION DU BONHEUR	17
L'ENTHOUSIASME COMME MOTEUR DE PERSÉVÉRANCE	19
VOTRE MOTIVATION PROFONDE	20
LA VISUALISATION	21
LES CROYANCES	23
POURQUOI ET COMMENT TRANSFORMER SES PENSÉES ?	26
NOS PENSÉES, COMMENT ÇA MARCHE ?	27
LA LOI DE L'ATTRACTION	30
L'INFLUENCE DE NOS PENSÉES	31
RETROUVER LES MOMENTS HEUREUX DE VOTRE JOURNÉE	32
LA MÉDITATION AFFIRMATIVE	34
LA PUISSANCE DES MOTS	37
ADOPTEZ LA GRATITUDE	38

COMMENT FAIRE POUR ADOPTER LA GRATITUDE ? _____	39
<i>Se réjouir de ce que nous considérons comme des acquis</i> _____	39
<i>Il suffit d'ouvrir les yeux sur notre quotidien</i> _____	39
RESPIRER C'EST VIVRE _____	41
COMMENT RESPIREZ-VOUS ? _____	41
<i>Le souffle de l'univers</i> _____	45
<i>La méditation sur le va-et-vient du souffle</i> _____	46
LES BIENFAITS DU RIRE, UN ANTIDOTE AU STRESS _____	47
TOURNEZ VOTRE ESPRIT VERS LA JOIE _____	51
CONCLUSION _____	52
OUVRAGES DE RÉFÉRENCE _____	53

À QUI S'ADRESSE CETTE SESSION ?

Avez-vous déjà remarqué comment les gens semblent attendre à la dernière minute pour effectuer des changements dans leur vie. Ils attendent souvent une rupture, un décès, une maladie, un renvoi, pour se remettre en question et faire une prise de conscience. En fait, ils attendent souvent d'être acculés au pied du mur pour se mettre en action. En agissant ainsi et en remettant tout à plus tard, ils ne font que repousser leur rencontre de la paix et du bonheur.

Le changement est essentiel dans la vie. Il nous permet d'évoluer, d'avancer, de se dépasser et d'exploiter notre plein potentiel.

Cette session s'adresse à tous ceux qui désirent :

- reprendre le contrôle de leur vie ;
- se donner du temps afin de se ressourcer et se recentrer ;
- apaiser les tensions et réapprendre à vivre le moment présent ;
- retrouver une réelle tranquillité d'esprit en dépit d'un mode de vie trépidant ;
- devenir plus inventif en cessant de s'éparpiller ;
- devenir plus efficace dans tous les domaines de leur vie ;
- améliorer leur concentration ;
- combattre la dépression, le stress et l'anxiété en ayant toujours des pensées de plus en plus positives et un mode de vie équilibré.

Évidemment, vous devez être vraiment décidé à entreprendre cette démarche et à vouloir transformer votre vie, car c'est vous qui menez le bal et non moi.

Bref, si vous le désirez vraiment, ce sera pour vous le début d'un processus, d'un merveilleux cheminement. Vous deviendrez le magicien de votre vie et vous serez en mesure de créer la vie que vous souhaitez.

LA MÉDITATION

Je suis à eu près certaine que chacun d'entre vous a entendu parlé un jour ou l'autre de la méditation. Plusieurs se sont sans doute posé certaines questions comme : « Comment faire pour méditer ? », « Quels en sont les avantages ? »

Bien que la méditation soit relaxante et agréable, sa plus grande valeur réside dans son impact sur notre vie de tous les jours.

Des centaines d'études réalisées ces quarante dernières années confirment les effets puissants de la méditation sur le corps, l'esprit et les émotions (Marci Shimoff, *Heureux sans raison*).

POURQUOI MÉDITER?

« Combien d'entre vous peuvent affirmer sans l'ombre d'un doute que leur vie est parfaite et que rien ne vaut la peine d'être amélioré dans leur façon de vivre ? »

Nous sommes fréquemment affectés par des pensées douloureuses, envahis par la colère, la tristesse ou par des paroles dures que peuvent nous adresser les autres. Ne sachant pas comment procéder, nous préférons penser qu'après tout, c'est ça la vie! »
(Matthieu Ricard, *L'art de la méditation*).

Or, ce qui est naturel, comme on dit, n'est pas nécessairement souhaitable. Lorsque vous êtes malades, vous consultez un médecin. Lorsque vous avez faim, vous mangez. Lorsque vous vous levez le matin, je suis convaincue que vous désirez passer la plus belle des journées. Je ne connais personne qui se lève un matin en se disant : « Aujourd'hui j'espère souffrir et passer une journée particulièrement difficile. »

Quoi que vous fassiez, vous espérez toujours que ce soit pour le meilleur. C'en est ainsi pour toute chose dans la vie, que ce soit pour manger, boire, avoir une relation durable. Chacun de vos gestes est fait en fonction de récolter le meilleur. Alors pourquoi, lorsque vous êtes envahi par des pensées négatives, les laissez-vous gérer votre vie ? Parce que c'est véritablement ce qu'elles font. Elles gèrent votre vie et même plus... elles deviennent votre vie.

Il ne vous viendrait pas à l'idée de croire que vous pourriez naître en sachant marcher, lire ou écrire. De la même manière vous savez, lorsque vous voyez un

athlète olympique à l'œuvre, que celui-ci a consacré plusieurs années d'entraînement pour en arriver là. Il en est de même pour la méditation.

Le changement se fait pas à pas. La méditation demande de la discipline et de la persévérance. Il en va de même avec nos pensées. Il faut apprendre à les observer et à les laisser aller, en tâchant qu'elles ne se multiplient pas à l'excès. C'est en devenant conscient de celles-ci, que nous pouvons les transformer.

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?

On pourrait donner plusieurs définitions à la méditation, mais en voici deux suggérées par Jygmé Khyentsé Rinpoché, un grand maître spirituel bouddhiste.

«La méditation, c'est entraîner notre esprit à se connaître, puis à se faire face. » « C'est apprendre à prendre soin de son enfant intérieur. »

En voici quelques autres :

- C'est une prière que l'on s'adresse à soi-même.
- C'est un temps d'arrêt que l'on se donne afin de se retrouver, de retrouver le calme à l'intérieur de nous.
- C'est prendre le temps d'observer ses pensées afin d'éviter leur enchaînement automatique.
- C'est un cadeau que l'on se fait.
- La méditation, c'est la nourriture de l'âme.

LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

De même que vous avez besoin de nourriture pour votre corps physique, votre âme réclame elle aussi de la nourriture sous forme , de méditation ou d'affirmations positives. Dès que vous aurez pris l'habitude de méditer, votre corps et votre âme en redemanderont. La sérénité et la paix que vous ressentirez après chaque méditation vous feront un bien immense dans toute votre vie.

En effet, la méditation apaise l'esprit, ce qui favorise la diminution du stress et de l'anxiété. Plus votre esprit est paisible, plus celui-ci se libère des soucis qui

vous empêchent de vivre pleinement heureux. Quand la turbulence des pensées distrayantes s'apaise et que votre esprit se calme, un bonheur et un contentement profonds se produisent naturellement de l'intérieur. Ce sentiment de contentement et de bien-être vous aidera à faire face à l'agitation et aux difficultés de tous les jours.

Des recherches scientifiques réalisées avec le moine bouddhiste Matthieu Ricard ont confirmé que la pratique de 20 minutes de méditation par jour :

- diminue considérablement le stress ;
- diminue l'anxiété ;
- diminue la tendance à la colère ;
- renforce le système immunitaire ;
- renforce les émotions positives et la faculté d'attention ;
- diminue la tension artérielle ;
- permet d'acquérir la maîtrise de soi.



De plus, la pratique quotidienne de la méditation est un puissant tonique aussi bien pour votre corps que pour votre mental. La pratique de la méditation élève vos vibrations, lesquelles pénètrent toutes les cellules de votre corps. Elle stimule votre système immunitaire, en augmentant sa puissance, et elle rétablit l'équilibre de votre système nerveux.

Certaines études démontrent que la méditation vous met rapidement sur la voie du bonheur, notamment en augmentant l'activité dans les régions du cerveau associées au bonheur et à la compassion.

Entendons-nous bien, la méditation n'est pas magique et en aucun moment je ne suggérerai d'arrêter ou de modifier quelque traitement médical ou médication que ce soit. Ce que je tente de vous indiquer, c'est que la pratique de la méditation est excellente et ne peut apporter que du bien et du positif.

Il a été prouvé scientifiquement que la méditation et « l'entraînement de l'esprit » peuvent véritablement changer une vie (Matthieu Ricard, *L'art de la méditation*).

La pratique quotidienne de la méditation vous aidera :

- à vous reconnecter à vous-même ;
- à vous connecter à votre âme ;
- à cultiver des pensées de paix, d'amour, de bonté et de compassion dans votre jardin intérieur.

Comme le jardinier qui arrose son jardin de fleurs, qui l'entretient, qui enlève les mauvaises herbes jour après jour, la méditation vous permettra d'écarter les mauvaises herbes que sont les pensées inutiles, discordantes et négatives. En l'occurrence, tout ce qui vient de votre égo ou votre mental.

La méditation demande de la discipline et une pratique constante. Il suffit de 15 à 20 minutes par jour pour obtenir de bons résultats. Évidemment, plus vous y consacrerez du temps, plus grands seront les résultats.

Acquérir un mental stable par la pratique de la méditation vous permettra de reprendre le contrôle de votre vie en cessant de vous faire mener par votre égo, en vous écoutant davantage et en vous branchant plutôt sur votre cœur.

Vous apprendrez à entendre et à écouter votre petite voix intérieure ou votre intuition.

OU MÉDITER ?

Vous pouvez méditer n'importe où. Cependant, les circonstances de la vie de tous les jours ne se prêtent pas toujours à la méditation. Nous avons souvent un horaire très chargé et notre esprit est occupé par toutes sortes d'activités et de préoccupations sans fin.

Transformez une pièce ou utilisez un petit coin isolé de votre maison pour faire vos méditations quotidiennes. Il peut être très agréable de vous aménager un endroit spécialement conçu à cet effet afin de vous imprégner d'une merveilleuse ambiance, mais ce n'est pas nécessaire. Brûlez-y de l'encens matin et soir. Placez-y des objets représentant la beauté, la paix, en fait tout ce qui vous parle et vous fait vibrer ou que vous chérissez. Si vous ne pouvez pas vous aménager un endroit spécial, votre chambre ou tout autre endroit tranquille fera l'affaire. L'important c'est de choisir un moment de la journée et un endroit où vous serez assuré de ne pas être dérangé.

QUAND MÉDITER ?

Afin que vos périodes de méditation soient positives, il est important de tenir compte de votre physique et de vos états d'âme. Méditer le matin est une excellente façon de débiter la journée. Comme nous le verrons un peu plus

loin, vous pourrez profiter de ce moment pour programmer vos intentions positives pour la journée. Ces intentions vous aideront à magnétiser et à manifester des situations ou des relations qui expriment la joie et l'harmonie tout au long de la journée.

Personnellement, je préfère me lever plus tôt le matin pour méditer. Après une bonne nuit de sommeil, mon esprit est plus calme, revigoré et disposé à se soumettre à ma volonté. L'énergie du matin est différente aussi. La vie dort encore. Il n'y a que la nature qui est en éveil. Je m'assure ainsi de commencer ma journée du bon pied, de la plus merveilleuse façon possible. Si vous avez la chance d'être dans un lieu près de la nature, prenez quelques instants pour vous y rendre. La forêt est un excellent milieu pour méditer et vous ressourcer.

Méditer à des heures précises et non sur l'envie du moment est essentiel pour favoriser une bonne discipline de l'esprit. N'oubliez pas que la méditation demande de l'assiduité et de la rigueur pour obtenir de bons résultats.

LA POSTURE

Comme la posture physique influence l'état de vos pensées, il est essentiel d'adopter une posture équilibrée. Une posture trop relâchée favorisera la somnolence, tandis qu'une posture trop rigide suscitera l'agitation mentale. Assurez-vous donc d'être ni trop tendu, ni trop relâché.



- Les jambes peuvent être croisées dans la posture du lotus, ou non.
- La position assise sur une chaise fait tout aussi bien l'affaire.
- Les mains peuvent être mises une par-dessus l'autre, la main droite sur la gauche, l'extrémité des pouces se touchant.
- Le dos doit être bien droit pour permettre à l'énergie de bien circuler.
- Le menton est légèrement rentré contre la gorge. Si vous avez tendance à vous endormir dans cette position, vous pouvez relever la tête un peu. Si vous avez tendance à trop penser, descendez la tête un peu.

La posture doit être gardée le plus longtemps possible, mais si elle devient trop inconfortable, mieux vaut vous détendre quelques instants plutôt que d'être constamment dérangé par la douleur.

COMMENT FAIRE ?

La façon de gérer vos pensées lorsque vous méditez ne consiste ni à les bloquer, ce qui est impossible car le cerveau ne supporte pas le vide, ni à les laisser se multiplier. Il suffit d'apprendre à les observer.

Alors, tout en vous concentrant sur l'objet de votre attention, que ce soit une bougie, une image, un bouddha ou un mantra, vous laissez aller les pensées. Il faut éviter les enchaînements automatiques.

Dès que vous vous apercevez que vous êtes parti dans vos pensées et qu'elles se multiplient, vous ramenez votre attention.

Imaginez que vous avez perdu votre montre au fond d'un lac. Plus vous remuez l'eau pour essayer de la retrouver, plus l'eau deviendra brouillée. C'est en laissant retomber le sable au fond de l'eau que celle-ci redeviendra claire. C'est la même chose avec votre mental. Le but de la méditation est de le laisser reposer afin de voir plus clair en vous. De 15 à 20 minutes par jour suffisent à engendrer des résultats.

Il existe autant de façons de méditer que de façons de prier. L'important, c'est de choisir celle qui vous convient et avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.



Les expériences intérieures

Prenez note que diverses expériences intérieures peuvent surgir pendant la méditation. Il peut s'agir d'images qui surgissent de la mémoire du subconscient ou des visions comparables aux images que l'on voit défiler à bord d'un train ou pendant un film. Cela peut vous faire peur, surtout si vous en êtes à vos premières expériences de méditation. N'ayez aucune crainte, il n'y a aucun danger. Vous n'êtes qu'un observateur et rien ne vous arrivera.

(Paul-Yvon Le Verrier, *Cours de métaphysique appliquée*).



Voici une formule simple pour commencer.

La première méditation est celle que l'on utilise en métaphysique appliquée. Elle est très efficace pour débiter, car notre attention est concentrée sur un point en particulier.

La méditation avec l'aide d'une chandelle

1. *Tout d'abord, choisissez un moment de la journée et un endroit où vous serez assuré de ne pas être dérangé.*
2. *Assurez-vous d'être habillé confortablement, desserrez votre ceinture ou quoi que ce soit qui serre votre corps.*
3. *Assoyez-vous devant une table ou un bureau, de façon à ce que votre dos et votre colonne vertébrale soit aussi droits que possible.*
4. *Placez une chandelle blanche allumée devant vous, à la hauteur des yeux, à environ 30 cm de votre visage.*
5. *Fixez attentivement le centre de la flamme pendant environ 10 minutes. Le fait de fixer la flamme attentivement va tranquilliser votre mental, c'est-à-dire les pensées qui parcourent votre esprit.*
6. *Après 10 minutes, éteignez la chandelle. Fermez vos yeux et dirigez votre regard au centre de votre front, communément appelé 3^e œil qui se situe au milieu de votre front.*
7. *Si vous avez regardé attentivement la flamme de la chandelle pendant 10 minutes, vous devriez voir apparaître une image sur votre écran mental.*
8. *Concentrez-vous sur cette après-image.*



(Paul-Yvon Le Verrier, *Cours de métaphysique appliquée*)

Chez la plupart des gens, cette image disparaît après quelques minutes. Pour d'autres, elle peut sembler disparaître et réapparaître à répétition ou se déplacer de gauche à droite et de bas en haut. Avec le temps, vous arriverez à la maintenir plus fixe. Étant donné l'activité incessante du mental, l'utilisation de la flamme pour débiter fournit un point de concentration intérieur. N'oubliez jamais que la méditation, comme toute autre discipline, demande de la pratique. Un gymnaste ne s'attend pas à gagner des compétitions en restant sagement assis chez lui. Il en est de même pour la méditation. Plus vous méditez, plus vous parviendrez à calmer votre mental et à entrer en contact avec votre puissance divine.

PRENEZ POSSESSION DE VOTRE BONHEUR

Tout au long de notre vie, nous vivons des périodes de remise en question. La première grosse crise que nous vivons est la crise d'adolescence qui, vous vous rappelez sans doute, ne se fait pas sans heurt. Nous nous cherchons une identité, accusons tout le monde de notre malheur et nous nous sentons incompris. Nous devons apprendre le sens des responsabilités, apprendre à subvenir à nos besoins et à commencer notre vie d'adulte.

Puis la vie continue. Un matin, nous nous réveillons puis nous constatons que nous aurions intérêt à changer certains aspects de notre vie. Nous prenons conscience que nous sommes responsable de notre bonheur.

Il est très facile de critiquer et de se plaindre. Il arrive fréquemment que certaines situations nous paraissent injustes et nous fassent vivre toutes sortes d'émotions. Mais comment peut-on demander d'être heureux si nous ne savons pas ce qui nous rend heureux ? Et comment pouvons-nous demander aux autres de nous rendre heureux si nous-mêmes, nous ne nous accordons pas LE TEMPS POUR être heureux ? Prendre le temps d'analyser ses pensées et ses sentiments est un excellent moyen pour dédramatiser certaines situations.

Comme le dit Marci Shimoff dans son livre « Heureux sans raison »

« Ce qui est intéressant, c'est que peu importe votre point de départ, lorsque vous êtes proactifs et assumez l'entière responsabilité de votre bonheur, vous prenez les commandes de votre vie. Vous pouvez alors faire des pas de géant et hausser votre marqueur du bonheur. »

SAVIEZ VOUS QUE:

- Moins de 30% des gens se disent profondément heureux.
- 25 % des Américains et 27 % des Européens prétendent être déprimés.
- L'organisation mondiale de la santé prédit que d'ici 2020, la dépression arrivera au second rang des principaux problèmes de santé après les maladies cardiaques.

(tiré du livre « Heureux sans raison »)

En prenant le contrôle de votre vie et en vous connectant à votre moi profond :

1. Vous sentirez un urgent besoin d'agir et de devenir vous-même.
2. Vous aurez le goût de réaliser vos rêves.
3. Vous vivrez peut-être des « bulles de bonheur », comme je les appelle, c'est-à-dire de moments où vous serez tellement bien que vous aurez l'impression de ne faire qu'un avec l'univers. Ce sont des moments très forts et magiques qui nous poussent vers la réalisation de nous-mêmes.
4. Il se peut que vous ressentiez le besoin de faire du ménage dans votre entourage ou que vous perdiez quelques amis, car il arrive que certaines personnes ne comprennent pas votre cheminement. Ils vous trouveront peut-être plus égoïste, car vous aurez fait le choix de vous choisir et d'être vous-même.
5. Par contre, d'autres personnes vous admireront et vous envieront d'être capable de prendre soin de vous, de réaliser vos rêves et de prendre possession de tout ce pouvoir exceptionnel qui dort en vous. L'équilibre se fera de lui-même.

N'oubliez pas que nous ne sommes jamais obligé de supporter constamment les influences négatives et néfastes qui nous entourent.

Vous et moi avons les moyens d'éviter et d'éliminer ces influences qui nous harcèlent, nous irritent et nous mettent de mauvaise humeur...

Soyez vous-même

Il est grand temps de cesser d'être ce que les autres veulent que vous soyez et d'être vous-même. Il y a un «VOUS» tout nouveau qui vous attend. Tout ce que vous avez à faire est de lui tendre la main et de dire OUI à ce que vous êtes vraiment, à ce que vous vous êtes déjà. Quoique vous pensiez, vous êtes déjà mince, prospère, serein, épanoui etc. En fait, vous avez toujours été ce que vous souhaitez devenir. Vous n'avez rien à acquérir, vous n'avez que des déguisements à enlever.

NOUS LE POUVONS, VOUS LE POUVEZ !

UNE PRISE DE CONSCIENCE

L'an dernier, j'ai vécu une situation où j'ai éprouvé de l'envie et de la tristesse. Je dirais même une certaine forme de jalousie par rapport à une situation. J'étais dans mon milieu de travail. J'écoutais une amie en train de raconter toutes les sorties et les soupers qu'elle avait eus au cours des dernières semaines avec d'autres collègues de travail. Lorsque je suis arrivée à la maison, j'étais vraiment très triste de ne pas avoir été invitée à ces sorties. En même temps, je l'enviais d'avoir une vie sociale si active. Je me suis donc retirée pour écrire et me poser certaines questions.

- « pourquoi est-ce que je me sens triste ? »
- « pourquoi est-ce que j'éprouve de l'envie ? »
- « est-ce que j'aurais aimé faire l'une ou l'autre de ces activités ? »

À ma grande surprise, je me suis rendu compte que, finalement, aucune de ces activités ne m'aurait plu, puisque je n'aime ni les sorties, encore moins les soupers dans les bars, car je trouve ces endroits trop bruyants. Par contre, lorsque je me suis posé la question « Mais qu'est-ce que j'aime ? », cela m'a pris plusieurs minutes à répondre. Toutefois, l'exercice m'a été très profitable. Il m'a permis de prendre conscience qu'il y avait beaucoup de choses que j'appréciais, mais que je ne prenais pas le temps de me faire plaisir. J'avais toujours de bonnes raisons. Trop pressée, trop cher, trop fatiguée, trop de travail, en fait, je négligeais la personne la plus importante dans ma vie : MOI.



LA DÉFINITION DU BONHEUR

EXERCICE 1.

Individuellement, prenez le temps de répondre à ces quelques questions qui vous permettront d'aller à votre rencontre.

Qu'est-ce que le bonheur pour vous ?

Qu'est-ce qui vous rend heureux ?

Vos gestes ou vos pensées se rapprochent-ils de votre définition du bonheur ?

Quel aspect de votre vie vous souhaitez améliorer pour vous rapprocher du bonheur ?

Selon Wikipédia, le bonheur se définit ainsi:

Le bonheur est un état durable de plénitude et de satisfaction. C'est aussi un état agréable et équilibré de l'esprit et du corps, d'où la souffrance, l'inquiétude et le trouble sont absents.

- Vous savez, le bonheur est avant tout une vibration que l'on ressent de l'intérieur ;
- un sentiment de légèreté ou d'allégresse ;
- un sentiment d'être vivant, dynamique et plein d'énergie ;
- un sentiment de profond bien-être et de paix intérieure, qui nous permet de ressentir de l'amour pour soi-même ou les autres.

J'ai personnellement vécu des moments magiques de bonheur. Je me souviens très bien de ces instants. J'étais en camping et j'avais vraiment décidé de prendre du temps pour moi. Alors j'avais pris tout l'été en congé. Un matin, alors que j'étais en train de méditer, j'ai ressenti cette vibration. Je l'ai ressentie tellement forte à l'intérieur de moi que je me suis mise à pleurer. J'avais vraiment l'impression de ne faire qu'une avec l'univers. Je méditais en pleine forêt et je me suis sentie connectée à elle. Et vous savez quoi, ce qui me faisait le plus plaisir c'était que ce bonheur, je le vivais de l'intérieur et que j'avais réussi à me le donner toute seule. La méditation m'avait permis de me connecter à moi-même et de vivre un moment merveilleux. Depuis, j'expérimente cet état très souvent et j'ai mis toutes les chances de mon côté afin de suivre cette route.

La pratique de la méditation est réellement comme une des voies pour accéder au bonheur.



L'ENTHOUSIASME COMME MOTEUR DE PERSÉVÉRANCE

« Pour s'intéresser à quelque chose et y consacrer du temps, il faut d'abord en percevoir les avantages. Le fait de réfléchir aux bienfaits attendus de la méditation puis de les avoir quelque peu goûtés par soi-même nourrira votre persévérance. Cela ne veut pas dire pour autant que la méditation est un exercice toujours agréable. On peut la comparer à une excursion en montagne qui n'est pas à chaque instant une partie de plaisir. L'essentiel est d'éprouver un intérêt suffisamment profond pour maintenir l'effort, en dépit des hauts et des bas de la pratique spirituelle. La satisfaction de progresser vers le but que l'on s'est fixé suffit alors à entretenir sa détermination et la conviction que l'effort en vaut la peine. » (Matthieu Ricard, *L'art de la méditation*)

Je trouvais important de reproduire ici ces écrits de Matthieu Ricard, car la clé de la réussite lorsqu'on médite, c'est vraiment la persévérance. Et pour persévérer, il faut être motivé.

« Le fait de vivre en vous inspirant d'un but alimente votre bonheur et celui des gens qui gravitent autour de vous. » (Marci Shimoff, *Heureux sans raison*)



VOTRE MOTIVATION PROFONDE

Avant toute chose, examinons sincèrement votre existence, pour aller à la rencontre de votre motivation profonde. Qu'est-ce qui vous pousse à vouloir effectuer des changements dans votre vie ?

Exercice 2:

Que désirez-vous apprendre, accomplir ou devenir ? Et pourquoi ? Quelle que soit votre réponse, j'aimerais que vous exploriez surtout **POURQUOI** vous entretenez de telles aspirations. Quel est votre but ultime, votre motivation profonde ?

LA VISUALISATION

Nous venons de faire un exercice pour nous permettre de découvrir notre motivation profonde. Pour explorer et sentir encore plus ce qui nous alimente et faciliter les progrès vers la transformation et la réalisation de soi, un moyen très efficace et très puissant est la visualisation.

La visualisation mentale est une affirmation ou une pensée positive de nos désirs ou de nos objectifs.

Le secret fondamental pour faire une bonne visualisation est d'imaginer vos rêves ou vos objectifs comme s'ils étaient déjà réalisés. Vous devez essayer de ressentir le plus possible toute l'émotion qui accompagne l'accomplissement de votre rêve ou de vos objectifs.

Exercice 3

Ensemble, nous allons prendre quelques minutes pour faire un exercice de visualisation.

TOUT EST POSSIBLE

Installez-vous confortablement, le dos bien droit.

Fermez les yeux et respirez profondément, lentement et naturellement.

Écoutez le rythme de votre respiration puis,

détendez-vous progressivement, de plus en plus complètement.

Maintenant, imaginez quelque chose que vous aimeriez voir se réaliser :

un but, un rêve, un nouvel emploi, quoi que ce soit qui vous motive.

Imaginez votre projet avec tous ses détails et le plus clairement possible.

Imaginez la fierté que vous éprouvez de voir que tout se réalise.

Vous avez réussi, vous avez traversé tous les ponts qui vous paraissaient infranchissables.

Vous avez affronté vos peurs, surmonté tous les obstacles qui se trouvaient sur votre route.

Prenez le temps de respirer et de sentir le bonheur qui vous fait vibrer. Le bonheur de vous sentir en pleine possession de vos moyens, d'exploiter votre potentiel.

Dans votre esprit, entourez maintenant cette image mentale d'une bulle rose et mettez votre projet ou votre rêve dans cette bulle rose puis laissez la bulle s'échapper et imaginez-là flottant dans l'univers avec, toujours à l'intérieur, votre vision.

La bulle est désormais libre de flotter dans l'univers à son gré, attirant et accumulant l'énergie nécessaire à la réalisation de votre désir, celui qu'elle transporte.

Prenez quelques minutes encore pour savourer votre victoire et vous laisser imprégner par votre transformation.

Lorsque vous serez prêt, commencez à ouvrir tranquillement les yeux et à reprendre conscience de ce qui vous entoure.

Qu'avez-vous ressenti lors de la visualisation ?



Pendant quelques instants, prenez conscience de votre potentiel de changement.

- Vous êtes l'acteur principal de votre vie, l'artisan de votre jardin.
- Quelle que soit votre situation actuelle, il vous est toujours possible d'ÉVOLUER et de vous TRANSFORMER.
- Vous pouvez modifier votre façon de percevoir les choses, votre façon de penser et graduellement votre manière d'être.
- Au plus profond de vous-même, soyez déterminé à vous libérer de votre situation présente.
- Cultivez l'enthousiasme et la persévérance afin de développer toutes vos qualités, celles-là même qui vous permettront d'atteindre vos buts et de réaliser vos rêves.

Plus vous serez motivé à cultiver votre bonheur, plus la vie vous fera partager sa magie et vous aidera à trouver la patience et le courage nécessaires pour effectuer vos changements.

La clé, c'est de penser, voir et croire que le changement que vous souhaitez s'est déjà matérialisé et que la situation existe réellement. En fait, c'est d'avoir la FOI que tout est possible.

N'oubliez jamais que le royaume du bonheur est dans votre pensée et dans votre sentiment.

LES CROYANCES

Les croyances font partie de la vie. Des milliers d'heures de consultation privée tendent d'ailleurs à le démontrer. Dans la plupart des cas, les gens possèdent un facteur naturel de succès qu'ils atteindraient si ce n'était de certaines de leurs pensées qui semblent les distraire et les empêcher d'accomplir leurs désirs. Que ce soit au niveau personnel ou professionnel, nous avons tendance à développer une attitude défaitiste par rapport à nos possibilités de succès et à nous diminuer dès le départ. Ce qui nous empêche d'accomplir ce qui nous fait réellement vibrer.

EXERCICE 3 :

Vous avez vu l'influence de votre éducation et de la société sur vos pensées. Eh bien, la même chose se produit lorsque vous parlez de vous-même. Avec

l'exercice qui suit, prenez conscience des pensées qui vous empêchent d'avancer.

Quelles croyances entretenez-vous lorsqu'il est temps :

- de parler de vous ?

- de réaliser un de vos rêves ou un objectif (par exemple changer d'emploi, mettre fin à une relation malsaine ou vous faire un nouvel ami) ?

Vous élèvent-elles ou vous diminuent-elles ?

De quelle façon ?

Ne vous attendez pas à récolter la réussite, le succès et la prospérité si vous avez toujours cultivé des « Je ne peux pas ! », des « C'est pas possible ! » et des « Je ne réussirai jamais ! ». Chassez ces phrases de votre vocabulaire. Les paroles que vous émettez à répétition vous conditionnent et imprègnent votre subconscient, ce qui influence l'image que vous avez de vous-même.

Maintenez toujours une attitude positive en inondant votre esprit par des pensées d'amour, de réussite et de joie. Ces pensées vous assurent de récolter la vraie prospérité, pas seulement celle des finances, mais celle qui inclut aussi les domaines de la santé physique et mentale, des émotions, des sentiments, de l'atmosphère générale qui nous entoure et par-dessus tout, de l'évolution de notre âme.



POURQUOI ET COMMENT TRANSFORMER SES PENSÉES ?

Nous avons vu, au tout début du cours, le principe de base de la méditation qui consiste à apprendre à observer ses pensées, afin de limiter leur multiplication. Nous avons appris aussi qu'en devenant conscient de celles-ci, nous pouvions les transformer.

SAVIEZ-VOUS QUE :

Selon les résultats d'une étude scientifique menée auprès de milliers de jumeaux, dont des jumeaux identiques ayant été élevés séparément :

- *50% de notre marqueur de bonheur est héréditaire ?*
- *10% de notre marqueur de bonheur est déterminé par des conditions extérieures, comme notre état de santé, notre statut matrimonial ou notre emploi ou nos expériences de vie ?*
- *les 40 % restant seraient déterminés par les paroles, les sentiments, les gestes et les pensées qui font partie de notre quotidien ? (Marci Shimoff, Heureux sans raison)*

N'est-ce pas merveilleux comme nouvelle ! La conclusion de cette étude revient donc à dire qu'il est possible d'élever notre « marqueur du bonheur » en nous reprogrammant afin de retrouver plus de paix et de bien-être dans notre quotidien.

LA MÉDITATION EST UN OUTIL PRÉCIEUX, CAR ELLE PERMET, PAR LA PENSÉE, D'ACQUÉRIR LA MAÎTRISE DE SOI ET D'ÉLEVER SON NIVEAU DE BONHEUR.

En décembre dernier, j'ai eu le privilège d'assister à une conférence avec un grand maître spirituel : Jygmé Khyentsé Rinpoché. Cet homme est un moine bouddhiste tibétain d'une grande sagesse. Lors de sa conférence, il a donné quelques exemples très simples que j'ai trouvés excellents pour expliquer l'importance de méditer et de regarder à l'intérieur de soi.

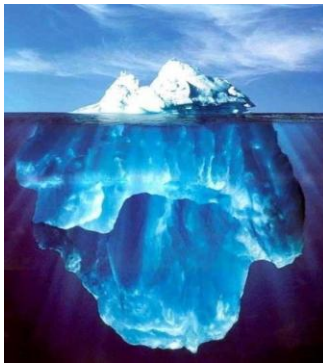
Le premier exemple qu'il a donné fut celui du maquillage.

« Lorsque nous voulons transformer et améliorer notre apparence, certains d'entre nous utilisons le maquillage. Il ne vous viendrait pas à l'idée de vous maquiller sans vous regarder dans un miroir, n'est-ce pas ? Et pour ceux qui l'ont déjà essayé, je ne suis pas certain que le résultat était celui auquel vous vous attendiez. »

Un autre exemple très simple qu'il a donné est celui du médecin. « Si vous êtes malade et allez chez le médecin, que se passera-t-il si vous refusez qu'il vous

ausculte ? Ou même encore, si vous ne voulez pas répondre à ses questions concernant votre état de santé, pensez-vous qu'il sera en mesure de diagnostiquer ce qui vous rend malade ? Hé bien, pour la transformation intérieure, c'est la même chose. Il faut prendre le temps de se regarder et de se connecter avec soi-même pour pouvoir transformer ses pensées. »

NOS PENSÉES, COMMENT ÇA MARCHE ?



L'esprit conscient est sans aucun doute la partie de votre esprit avec laquelle vous êtes le plus familier, car c'est la partie visible de l'iceberg.

Tous les jours, que ce soit pour parler, écouter, manger, réfléchir, travailler, en fait pour toutes les tâches quotidiennes qui exigent du raisonnement, de la mémoire et de l'action, vous utilisez votre esprit conscient. C'est donc par le conscient qu'arrive toute l'information que l'esprit traite et filtre.

SAVIEZ-VOUS QUE :

la manière de penser dépend de la partie consciente de votre cerveau et que celle-ci est directement responsable de vos performances ou de vos échecs dans les activités de tous les jours, de même que de votre bonheur, votre bien-être ou votre malheur ?

POURQUOI ?

- Tout ce que vous pensez avec votre esprit conscient (niveau rationnel) s'enfonce par la suite dans votre esprit subconscient (niveau irrationnel) qui crée votre vie selon la nature de vos pensées.
- Dès qu'une idée est acceptée, le subconscient commence à la mettre à exécution, que l'idée soit bonne ou mauvaise.

En effet, le subconscient enregistre tout ce que vous voyez, entendez et vivez. Tous les sentiments que vous éprouvez - peur, peine, joie - sont enregistrés. Votre subconscient emmagasine également les perceptions de vos cinq sens et garde en mémoire les savoirs, les apprentissages, les souvenirs et les images. Ceux dont vous avez conscience et ceux dont vous ne vous souvenez plus.

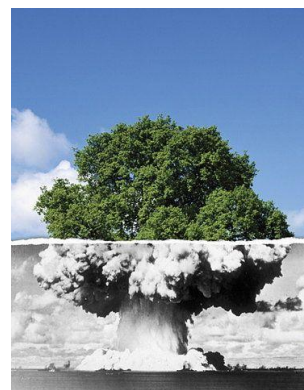
Le subconscient ne connaît pas l'émotion, ni le sentiment, il est neutre et ne raisonne pas. Il emmagasine dans sa mémoire tout ce qui vous arrive.

SAVIEZ-VOUS QUE :

- *Selon les scientifiques, nous avons environ 60 000 pensées par jour ?*
- *de ces 60 000 pensées, 95% sont identiques à celles de la veille et du jour d'avant et encore du jour d'avant ?*
- *80% de ces pensées usuelles sont négatives ?*

Ce qui veut dire que nous avons 45 000 pensées qui ressemblent à ceci :

- Je suis stupide
- Je ne serai jamais capable
- Je suis grosse
- J'aurais pu faire mieux
- Je ne suis pas assez compétent
- Je n'aurais jamais dû
- etc.



Difficile d'être heureux avec ce genre de pensée, n'est-ce pas?

SAVIEZ-VOUS QUE ?

La pensée est la faculté la plus puissante dont l'humain est doté ?

Que l'on cultive des pensées positives ou négatives elles sont aussi puissantes l'une que l'autre. Par contre, les résultats sont très différents. Souvenez-vous, vos pensées influencent votre vie sur tous les plans.

De plus, comme le subconscient ne fait aucune distinction entre ce qui est bien ou ce qui est mal, la qualité de votre vie dépend de la qualité de votre esprit ou de vos pensées.

La question que nous avons à nous poser est la suivante : dans quelle partie de l'arbre de la figure ci-dessus désirons-nous nous retrouver ?

Voici un exemple que j'ai tiré de la conférence du maître bouddhiste dont je parlais plus haut, qui a relaté une expérience que j'avais vécue un plus tôt la même journée.

« Vous vous promenez dans la rue et, loin devant vous, vous voyez un homme avec un chien. Comme il est très loin, vous ne distinguez pas très bien tout ce

qui se passe. Vous continuez donc à marcher et soudain, vous mettez le pied dans de la crotte de chien et, Oh malheur !, vous avez aux pieds vos souliers flambant neufs. Que se passe-t-il alors dans votre esprit ? Votre première réaction est d'être en colère après le chien, puis par la suite envers le maître du chien qui n'a pas ramassé la crotte, n'est-ce pas ? Ensuite vous maugréez, car vos beaux souliers tout neufs sont enduits d'une substance pas très ragoûtante. Vous vous en retournez donc chez vous en vous alimentant de pensées plutôt négatives. Plus vous marchez et plus vous devenez en colère. Vous arrivez à la maison et que faites-vous ? Vous vous empressez de le dire à votre conjoint et à toutes les personnes de votre entourage. Dès que vous passez devant la porte et que vous revoyez votre magnifique paire de chaussures, que faites-vous ? Vous recommencez à faire du ressentiment concernant la crotte de chien et ainsi de suite. »

La prochaine fois que vous retournerez marcher dans la rue, que croyez vous qu'il arrivera ? Comme votre subconscient enregistre tout, vous vous rappellerez sans doute la fois où vous avez pris une marche et vous avez mis le pied dans de la crotte de chien.

Lorsque des choses vous irritent, la durée de l'irritation n'en tient qu'à vous. Ruminer est complètement inutile, car vous ne pourrez rien changer au sujet de l'événement passé. Le seul pouvoir que vous ayez, c'est de transformer vos pensées.

Vous pouvez donc influencer celles-ci de façon positive en envoyant à votre subconscient des images de réussite, de joie et de bonheur. Il n'en tient qu'à vous. N'oubliez jamais que vous êtes l'acteur principal de votre vie. Vous avez en vous tous les pouvoirs pour faire de votre existence une vie remplie de bonheur, de prospérité et de réussite.

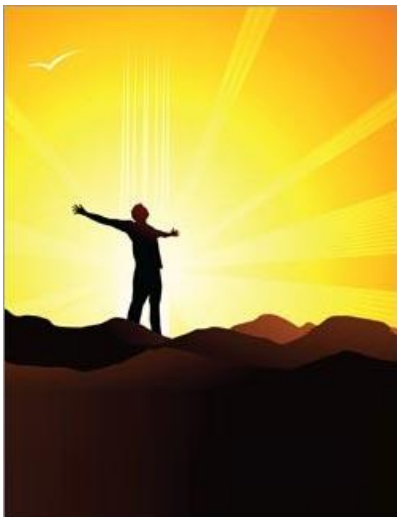


LA LOI DE L'ATTRACTION

La **loi de l'attraction** dit que vous êtes comme un aimant. Vous attirez à vous ce que vous pensez et ressentez, que vous désiriez ces choses ou non.

Il est important de comprendre que vos pensées et vos émotions émettent une énergie (vibration) dans l'univers. Cette énergie est soit une énergie positive ou négative. Si vos pensées et vos sentiments envers la vie sont remplis de joie, d'amour, d'abondance et de prospérité, c'est exactement ce que vous récolterez de la vie. Si par contre vos pensées et vos sentiments sont remplis de peur, de doute, de haine, de culpabilité, de ressentiment et d'envie, c'est exactement ce que vous récolterez aussi.

Les pensées, ça se cultive comme on cultive un jardin. Il faut apprendre à notre esprit conscient (notre jardinier) à arracher de notre jardin toutes les mauvaises herbes (pensées et paroles négatives), à le nourrir de bons plants, à lui donner de bons engrais (paroles et pensées positives).



Pour ce faire, vous devrez être le plus attentif possible à ce que vous êtes en train de penser. La pratique de la méditation vous aidera énormément à transformer vos pensées en devenant observateur de celles-ci. Plus vous la pratiquerez, plus vous deviendrez conscient et plus vous cultiverez des pensées d'amour, de joie et de prospérité. Quand vous réaliserez qu'une pensée négative vous traverse l'esprit, vous l'annulerez immédiatement. Le but visé est d'intercepter toute pensée négative et de la remplacer immédiatement par son équivalent positif.

Un petit truc

Lorsque j'ai commencé à prendre conscience de mes pensées, il y a de cela quelques années, j'avais un petit truc. Dès que je me rendais compte que j'avais une pensée négative, j'imaginai un joueur de baseball dans ma tête. Ce joueur avait pour mission de frapper la pensée afin de l'envoyer le plus loin possible. Ce fut très efficace.

L'INFLUENCE DE NOS PENSÉES

Comme le dit la loi de l'attraction, les pensées sont des messagers et des aimants et leur pouvoir est puissant. Tout ce que nous pensons, disons ou faisons équivaut à lancer des pierres dans un étang.

En effet, nos actes et nos pensées créent des vagues ayant de profondes influences dans notre vie et sur celle de bien des gens. Un mot gentil, un sourire, un geste attentionné peut faire une grosse différence, pour vous et les autres.

Voici un exemple concret.

Ayant travaillé dans la restauration pendant 21 ans, vous vous doutez que j'ai eu droit à différents comportements, autant de ma part que de la part de mes clients. Alors un soir, j'arrive au St-Hubert et je suis d'une humeur particulièrement joyeuse. Vous devez savoir qu'il m'est arrivé de me faire remplacer lorsque j'étais d'humeur vraiment maussade, car j'ai expérimenté à plusieurs reprises l'effet de mes pensées et de mes états d'âmes sur mes clients. Fiez-vous sur moi que ces fameuses journées étaient, j'emploierai ici des mots gentils, plutôt difficiles, pour ne pas dire exécrables.

Donc, ce soir-là, j'ai un groupe de huit personnes. J'arrive à la table avec toute ma bonne humeur et mon plus beau sourire. Je salue les gens, fais quelques blagues avec eux et prends leur commande. La plupart des gens sont gentils sauf une dame qui est, disons-le, très bête. Ma première réaction est de me dire « qu'elle est donc désagréable ! ». Je décide de ne pas me laisser atteindre, car je suis de bonne humeur et j'ai le goût de le rester. Je continue mon service en continuant à blaguer, en me disant que si elle était de mauvaise humeur, c'était son problème. Le temps passe, la dame commence à esquisser des sourires et moi je continue à faire mes blagues.

Finalement, les gens quittent, sauf un homme qui vient me voir. « Mademoiselle, » me dit-il, « je voudrais vous dire merci pour votre service et votre bonne humeur. » « C'est gentil, merci ! » que je réponds. Mais il continue. « Je crois que vous ne comprenez pas très bien ce que je veux dire. C'est la première fois que je vois sourire ma femme en six mois. Aujourd'hui, nous enterrons notre fille. » En fait, la dame n'était pas de mauvaise humeur, elle était très triste.

Ce que je tente de démontrer par mon exemple, c'est que si j'avais concentré mon attention sur la dame, j'aurais pu perdre ma bonne humeur en me laissant frustrer par son attitude. Au lieu de cela, j'ai consciemment choisi de cultiver de belles pensées, tout d'abord envers moi. Par la suite, envers le reste du groupe qui lui, semblait prendre plaisir à mon animation. Mon attitude a permis

à la dame de mettre un peu de baume sur la blessure qu'elle portait à son cœur et de mettre un peu de gaieté dans sa journée. Le choix de mes pensées a fait en sorte que ma bonne humeur a eu un effet contagieux.

Il est donc très important de choisir soigneusement vos pensées, de porter toute votre attention sur ce que vous désirez récolter et le cultiver amoureusement.

RETROUVER LES MOMENTS HEUREUX DE VOTRE JOURNEE

Vous vous rappelez qu'au début du cours, nous avons parlé du « marqueur du bonheur ». Si vous vous le rappelez bien, les scientifiques avaient déterminé que 50 % de notre bonheur est héréditaire, 10 % est déterminé par des conditions extérieures et les 40 % restants seraient déterminés par les paroles, les sentiments, les gestes et les pensées qui font partie de notre quotidien.

Dans les pages qui vont suivre, je vous proposerai donc certains outils et d'autres prises de conscience afin de vous emmener doucement à transformer vos pensées.

Ce soir, avant de vous coucher, prenez quelques minutes, retrouvez les moments heureux de votre vie et replongez-vous dedans. Rappelez-vous chacune des fois où vous avez éprouvé de la satisfaction et du bonheur, comme :

- le bonheur d'avoir un enfant,
- la réussite d'une pratique sportive,
- la joie d'avoir aidé quelqu'un qui en avait besoin,
- le sentiment d'avoir été utile,
- votre première déclaration d'amour.

Ce qui est important, lorsque vous revivez ces moments, c'est que vous preniez le temps de ressentir les émotions positives qui sont reliées à ceux-ci, que vous sentiez votre cœur vibrer. Rappelez-vous que vous comptez aux yeux de vos amis, de vos proches, de vos enfants.

Par la suite, je vous suggère de faire une rétrospective de votre journée. Commencez par noter 10 moments heureux que vous avez vécus dans votre journée. Si vous en avez plus, notez-les tous. En partant de la délicieuse soupe que vous avez mangée au restaurant, jusqu'au magnifique soleil qui a illuminé votre journée. En fait, notez toutes les pensées positives qui vous traversent l'esprit, qui vous apportent du plaisir; toute victoire, nouvelle compréhension d'une chose, compliment que vous avez donné ou que vous avez reçu. La liste peut-être très longue lorsque l'on se donne la peine.

En prenant conscience de tous ces moments heureux et en faisant l'effort de les noter, vous serez surpris de la puissance de cet exercice. Vous apprendrez à votre subconscient à reconnaître les belles choses et tous ces bonheurs qui nous entourent. Plus vous ferez cet exercice avec assiduité, plus vous développerez une approche positive de la vie. Pensez-y, c'est l'ensemble des pas que l'on fait qui nous rapproche du bonheur. Rappelez-vous surtout que la personne la plus importante c'est vous et qu'en reprenant votre vie en main et en remplissant votre subconscient de belles pensées positives, vous vous nourrirez et reprendrez confiance en vous. La vie deviendra de plus en plus belle et merveilleuse.



LA MÉDITATION AFFIRMATIVE

La méditation affirmative, ou auto-programmation, est une autre sorte de méditation qui vous permet de programmer votre subconscient. Puisque le subconscient gouverne 90% des décisions prises par une personne, la méditation affirmative peut être employée pour maintenir une attitude **positive et consciente** pendant toute votre vie.

SAVIEZ-VOUS QUE :

- *Vous pouvez dompter votre subconscient en transformant vos pensées ?*
- *Il suffit de savoir que cela est possible (ce que la majorité des gens ignorent), ensuite d'en connaître les moyens ?*
- *Que nous l'utilisons tous sans le savoir ?*

Voici comment cela fonctionne:

- Choisissez-vous une ou deux affirmations.
- Préparez-vous de la même manière que vous le faites lorsque vous méditez, en vous installant bien droit et dans un endroit tranquille.
- Ensuite, prenez trois grandes respirations.
- À l'aide d'une chandelle, ou en vous concentrant sur le va-et-vient de votre souffle, calmez vos pensées.
- Après quelques minutes, commencez à vous répéter une affirmation d'auto-programmation ou une série d'entre elles.
- Pour que leur signification soit bien ancrée, énoncez-les **LENTEMENT** avec **ATTENTION** et au **PRÉSENT**.
- Prenez le temps de bien les assimiler en les pratiquant pendant **au moins 21 jours consécutifs**.

TRÈS IMPORTANT !

Lorsque vous formulez votre phrase pour une suggestion, tenez bien compte de ce qui suit :

- Lorsque vous dites votre phrase mentalement, croyez fermement que l'objet de votre désir fait déjà partie de votre vie.
- Vous devez être convaincu que c'est déjà un fait accompli.
- Plus vous sentirez l'émotion qui vient avec votre demande, plus vite vous y aurez accès.
- **UTILISEZ TOUJOURS LE PRÉSENT**. Par exemple, au lieu de dire :
 - « Je serai de plus en plus positif chaque jour. » dites
 - « Je suis de plus en plus positif chaque jour. »

- Même dans votre langage de tous les jours, utilisez des mots positifs. Par exemple, au lieu de dire : « Je suis de moins en moins stressé » dites plutôt « Je suis de plus en plus détendu. » Voyez le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.

N'oubliez pas de remercier la vie à la fin de chacune des affirmations. La gratitude est un élément essentiel à la réalisation de vos affirmations.

Vous constaterez qu'au fur et à mesure que vous pratiquerez la méditation, vous aurez de plus en plus de facilité à entrer dans votre esprit.

Voici quelques exemples d'affirmations positives. Vous pouvez formuler vos propres affirmations, pourvu qu'elles vous parlent et vous fassent vibrer.

1. « Je me sens de mieux en mieux chaque jour. Merci ! »
2. « J'ai confiance en moi de plus en plus, chaque jour. Merci ! »
3. « Je suis de plus en plus prospère chaque jour. Merci ! »
4. « Je m'amuse de plus en plus chaque jour et je suis bien. Merci ! »
5. « Je suis de plus en plus positif chaque jour et j'attire à moi le succès. Merci ! »
6. « Je me transforme de plus en plus chaque jour et j'atteins mes objectifs. Merci ! »
7. « Le bonheur et le succès sont déjà présents dans ma vie. Merci ! »

Voici d'autres affirmations plus spécifiques, tirées du cours de méditations métaphysiques.

SANTÉ :

« Dans l'ESPRIT PARFAIT DE L'UNIVERS, mon CORPS est déjà complètement PARFAIT. Je remercie qu'il en soit ainsi. »

AMOUR :

« Dans l'ESPRIT PARFAIT DE L'UNIVERS, JE VIS DÉJÀ LE PARFAIT AMOUR avec la personne PARFAITE POUR MOI. Je remercie qu'il en soit ainsi. »

POUR LA PROSPÉRITÉ :

« Dans l'ESPRIT PARFAIT DE L'UNIVERS, la PROPÉRITÉ PARFAITE m'est déjà ACCORDÉE. Je remercie qu'il en soit ainsi. »

POUR LA PAIX :

« Dans l'ESPRIT PARFAIT DE L'UNIVERS, mon ESPRIT et MON CORPS sont remplis par la PAIX et la RELAXATION, MAINTENANT. Je remercie qu'il en soit ainsi. »

Voici un excellent moyen pour accéder encore plus rapidement au changement désiré :

- Écrivez des affirmations sur des autos-collants.
- Placez-les un peu partout dans la maison. Il est très important que l'un de ceux-ci soit près de l'endroit où vous débutez la journée, la salle de bain par exemple.
- Répétez chacune des affirmations au moins trois fois puis à chaque fois que vous les revoyez dans l'une ou l'autre des pièces de la maison.
- Traînez-les dans votre sac à lunch, sur votre porte-monnaie, collé à votre ordinateur.
- Répétez-les lorsque vous êtes en voiture.

En fait, répétez-les aussi souvent que possible et je vous promets que vous en sentirez les effets très rapidement.

Vous constaterez, à la pratique de la méditation traditionnelle ou affirmative que plusieurs faits se produiront :

1. Vous aurez une réaction plus positive aux événements quotidiens de votre vie.
2. Dû à votre état d'esprit, vous constaterez une augmentation de votre magnétisme personnel.
3. Les gens sembleront plus attirés vers vous.
4. Votre pensée étant devenue plus flexible et adaptable aux situations de votre vie, vous lâcherez prise plus facilement.
5. Vous aurez un sentiment intuitif que vous contrôlez mieux les situations de votre vie, au lieu que ce soit les situations vous contrôlent.
6. Vous constaterez de façon significative qu'un plus grand nombre d'opportunités personnelles et financières se présenteront à vous.
7. Vous commencerez à sentir et finalement à réaliser, qu'une Puissance Supérieure guide vos pensées et aussi votre vie.

Nous pourrions résumer cela en disant que la force qui travaille à travers vous pendant que vous vaisez à vos occupations journalières vous fait prendre conscience de tout le pouvoir que vous avez en vous. Vous êtes une manifestation vivante de DÉMONSTRATION POSITIVE DE SUCCÈS dans votre vie.

LA PUISSANCE DES MOTS

La puissance des mots est immense, car ces derniers sont une forme d'action capable de provoquer le changement ou l'inaction selon ce que vous en faites. Étant donné que votre subconscient ne fait aucune différence entre ce qui est bien ou mal, bon ou mauvais, c'est donc à vous de prendre conscience de vos schémas de pensée et de les transformer.

Cette semaine, je vous propose un jeu. Remarquez les mots que vous employez lorsque vous parlez. Remarquez les vôtres et ceux des gens qui vous entourent. Vous constaterez, j'en suis certaine, que la plupart des gens, et même vous, utilisez des mots à consonance très négative pour exprimer une joie, une émotion positive ou toute autre chose.

Si vous jouez le jeu avec attention, tentez de remplacer les mots que vous dites habituellement par des mots plus appropriés.

Par exemple, dans le langage québécois, le mot « écoeurant » est employé à toutes les sauces.

Un coucher de soleil « écoeurant » devrait plutôt être « magnifique ».

Un dessert « écoeurant » serait meilleur s'il était « délicieux ».

Un spectacle « débile » serait plus apprécié s'il était « grandiose » ou encore « sensationnel », etc.

Vous constaterez, en chassant de votre vocabulaire tous ces mots et expressions négatives et en les remplaçant par des mots plus appropriés et savoureux, que les perceptions que vous avez de la vie changeront.

Comme le dit si bien Shatki Gawain : « Plus vous songerez à être conscient de ce que vous racontez, plus vous choisirez des mots et des concepts positifs, plus votre vie reflétera ces valeurs. »

ADOPTER LA GRATITUDE

« Éprouver de la reconnaissance pour les autres, mais aussi pour ce qu'il nous est donné de vivre, est bien plus qu'une vertu morale ou une qualité de cœur. La gratitude est aussi un moteur de bien-être pour celui qui veut bien la faire grandir en lui en la travaillant au quotidien. » (Flavia Mazelin-Salvi, auteure)

Considérée comme une simple politesse, la gratitude envers un bienfaiteur est la plus élémentaire des courtoisies ou un devoir moral hérité de notre culture judéo-chrétienne. Pourtant, selon les résultats des dernières études américaines en psychologie positive, la gratitude aurait plusieurs bienfaits.

Par exemple, qu'est-ce que vous ressentez lorsqu'une personne vous exprime de la gratitude sincère à l'égard d'une chose que vous avez fait ? Avez-vous remarqué comme vous vous sentez bien ? Ce ressenti positif vous transporte, *booste* votre enthousiasme et vous donne envie d'en faire encore plus. Cela démontre bien à quel point la gratitude provoque un véritable effet « boule de neige » sur les événements positifs.

Avoir de la gratitude pour ce que l'on a peut produire cette même sensation agréable. La gratitude aide maintenir votre attention sur les buts que vous désirez atteindre.

Malgré cela, certaines pensées négatives peuvent quand même être très envahissantes. Cela ne veut absolument pas dire que vous êtes une personne négative. Tout le monde a de ce genre de pensées de temps à autre, mais si vous avez une attitude pleine de gratitude, vous pourrez les contenir et faire en sorte que leur importance soit minimisée.

SAVIEZ-VOUS QUE :

- *la gratitude participe activement à la bonne santé émotionnelle de ceux qui en font un usage régulier ?*
- *elle renforce les liens sociaux ?*
- *elle affaiblit les émotions négatives ?*
- *elle procure un sentiment de bien-être durable ?*
- *elle élève le niveau de bonheur ?*

COMMENT FAIRE POUR ADOPTER LA GRATITUDE ?

Se réjouir de ce que nous considérons comme des acquis

Prendre conscience de ce que nous avons déjà, une bonne santé, une famille, un toit, un emploi et tous ces petits bonheurs qui jalonnent notre vie, nous aide à apprécier ce que nous avons plutôt qu'à déplorer ce qui nous manque.

Philip Watkins, chercheur à la Faculté de psychologie de l'Université Eastern Washington, a constaté que les personnes qui développent consciemment leur sentiment de gratitude étaient **MOINS FRUSTRÉES - PLUS OPTIMISTES - PLUS OUVERTES** que celles qui voyaient toujours le côté sombre des choses. Elles ne font pas des possessions matérielles un but, elles ne se comparent à personne d'autre et elles ignorent l'envie.

N'hésitez pas à montrer que vous avez de la gratitude. Dites un simple « merci », écrivez une lettre à un parent ou un ami, faites un petit cadeau attentionné et vous émettrez une sorte de rayonnement de bien-être que ressentiront les gens qui se trouvent autour de vous. Apprenez à ne jamais considérer ceux que vous aimez comme définitivement « acquis ». Vos relations y gagneront en durée et en sincérité.

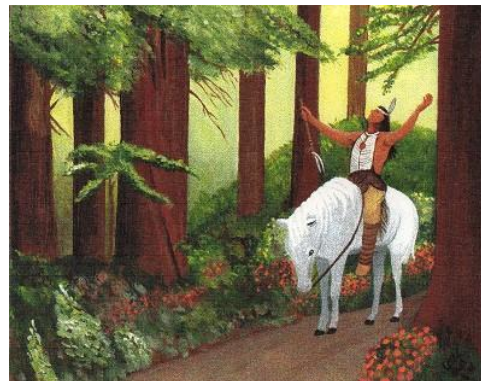
Pensez-y ! C'est de la naissance d'une simple pensée positive que s'initie la puissance créatrice nécessaire qui permet d'atteindre ses buts.

Il suffit d'ouvrir les yeux sur notre quotidien

Savourer pleinement un bon moment avec ses amis, apprécier un paysage comme une œuvre d'art ou simplement un bon repas, respirer le parfum des fleurs, regarder un magnifique coucher de soleil nous donnent le sentiment d'être du côté de ceux que la vie gâte, plutôt que de ceux qu'elle lèse.

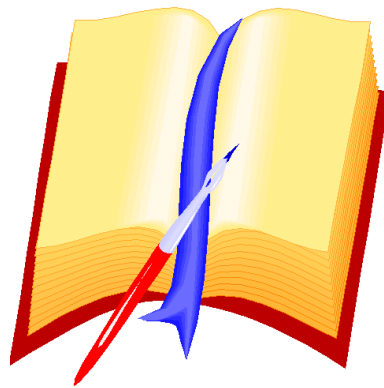
Soyez toujours conscient que:

- Lorsque vous ressentez de la gratitude, vous ressentez une volonté très puissante qui vous pousse irrémédiablement vers la réussite, quel que soit votre but.
- Vos relations avec les autres sont plus soudées.
- Plus vous l'exprimez efficacement, plus vous en recevez en retour.



Tenez un journal des événements positifs pour lesquels vous avez de la gratitude. Lorsque vous les relirez dans le futur, vous pourrez ainsi revivre ces merveilleux souvenirs encore et encore. Ils vous procureront toujours autant d'émotion.

Manifester sa gratitude tous les jours change la façon même dont vous pensez. Vous verrez comment la vie est plus belle quand la plupart de vos pensées sont orientées vers le positif.



RESPIRER C'EST VIVRE BIEN RESPIRER, C'EST BIEN VIVRE

La première chose que nous faisons en venant au monde est de respirer. Sans respiration, nous mourons. La respiration est la seule fonction sur laquelle vous pouvez avoir une action directe, et ce à tout moment.

La vie commence et finit par un souffle. Lorsque le bébé sort du ventre de sa mère, il crie et avale goulûment de l'air. C'est l'inspiration, l'appel à la vie. Quand une personne meurt, on dit qu'elle rend son dernier souffle. C'est l'expiration. Entre inspiration et expiration, la vie se déroule, l'homme s'anime, mû par cette énergie que nous appelons l'air, carburant indispensable à cette belle et merveilleuse mécanique humaine.

Respirer est une fonction vitale pour l'être humain, mais aussi un acte mécanique, répétitif et inconscient auquel nous n'apportons guère d'attention. Et pourtant, l'air est plus nécessaire à l'homme que la nourriture, l'eau ou le sommeil. Si nous pouvons nous dispenser de ces éléments pendant quelques jours, en revanche l'arrêt de la respiration entraîne la mort immédiate.

Nous pouvons modifier ce lien consciemment et aisément à condition d'avoir connaissance de certaines techniques. L'acte respiratoire est donc important et incontournable.

COMMENT RESPIREZ-VOUS ?

Prenez quelques instants et prenez conscience de la façon dont vous respirez. Respirez-vous plus par les poumons ou par le ventre ? Voyez si votre main placée sur votre poitrine ou votre ventre se soulève lorsque vous inspirez et redescend lorsque vous expirez.

SAVIEZ-VOUS QUE :

- *Votre rythme moyen est de 18 respirations à la minute ?*
- *Votre façon de respirer est intimement et directement liée à vos émotions ?*
- *À chaque émotion correspond un modèle de respiration particulier ?*
- *Une bonne respiration devrait toujours se faire en commençant par le bas-ventre en montant vers le haut, comme la respiration d'un bébé ?*

Prenez quelques minutes pour prendre conscience de la respiration qui est reliée à chacune des émotions inscrites ci-dessous.

L'AMOUR

LE BONHEUR

LA TRISTESSE

LA COLÈRE

LE STRESS

L'ANXIÉTÉ

SAVIEZ-VOUS QUE :

si vous pratiquez la respiration abdominale en profondeur plusieurs fois par jour (entre 40 à 45 fois entre le réveil et le coucher), cela équivaut, sur le plan de l'oxygénation et de la circulation sanguine, à une dizaine de kilomètres de marche à pied ?

Lors de chacune de vos méditations, vous devrez prendre conscience de votre respiration afin d'apprendre ou de réapprendre à respirer par le ventre. Apprendre à bien respirer est primordial car cela détermine vos émotions. La prochaine fois que vous vous sentirez agité ou inquiet, essayez de prendre 5 à 10 respirations abdominales d'affilée. Vous remarquerez immédiatement leur effet calmant sur votre corps.

Comme l'indique Pierre Pallerdy dans son livre « *Et si ça venait du ventre ?* » :

« Par la respiration abdominale, il y a de fortes chances que vous éprouviez très rapidement une impression de bien-être et de détente, signe que vos deux cerveaux ont retrouvé l'harmonie et que s'établit un nouvel équilibre de tout votre corps. »

LA RESPIRATION ABDOMINALE

Je vous propose maintenant un exercice de respiration.

Avec la **lumière** et la nourriture, l'air est une source essentielle d'énergie.

Il est donc possible d'augmenter considérablement notre énergie si nous respirons correctement, c'est-à-dire si nous adoptons une respiration ample et profonde.

Les tensions ont précisément pour effet de réduire l'ampleur et la profondeur de la respiration. Lorsque, par exemple, nous éprouvons une émotion (de colère, de peur...) ou lorsque nous nous trouvons dans une situation de stress, les muscles de l'abdomen se contractent, ce qui a pour effet de rendre la respiration plus difficile.

Au départ, la respiration est un mécanisme involontaire. Mais pour corriger nos mauvaises habitudes respiratoires, et pour maîtriser nos émotions et augmenter notre énergie, nous devons à l'occasion en faire une pratique volontaire. Il s'ensuivra une détente aussi bien psychologique que physique, puisque les deux niveaux de fonctionnement sont étroitement liés.

À quelques reprises au cours de la journée, je dirais au moins une dizaine de fois, vous allez donc intervenir volontairement dans votre respiration.

Il n'est pas toujours possible de le faire dans la position allongée, mais le résultat sera à peu près le même si vous le faites debout, par exemple dans un ascenseur, ou assis à votre table de travail.

Exercice de respiration abdominale

Si vous êtes debout, écartez un peu les jambes ou basculez légèrement le bassin vers l'avant. Si vous êtes assis, maintenez le dos aussi droit que possible, sans tension, en vous calant au fond de votre fauteuil.

L'exercice consiste d'abord à prendre conscience de la respiration (inspiration/expiration) sans intervenir.

Puis, après quelques respirations, vous commencez à intervenir en augmentant l'ampleur et la profondeur de la respiration. En d'autres mots, vous augmenterez petit à petit le volume d'air que vous poussez sans effort vers l'abdomen.

Il y a deux types de respiration: thoracique et abdominale. La respiration volontaire doit être abdominale. Les épaules ne bougent pas et l'abdomen se gonfle et se dégonfle lentement, comme un ballon. C'est de cette façon que respire l'être à l'état naturel. Les bébés ont normalement une respiration abdominale.

Enfin, vous devez vous entraîner à mettre l'accent sur l'expiration et non pas sur l'inspiration. Poussez l'air vers l'extérieur et laissez-vous, pour ainsi dire, inspirer, pour pousser à nouveau.

Il est aussi important durant cet exercice d'observer la respiration, le mouvement respiratoire (l'inspiration et l'expiration). L'observation de la respiration est un des meilleurs moyens de développer l'attention au corps.

Nos mouvements respiratoires correspondent à nos émotions. Certaines émotions peuvent même provoquer une suffocation. On s'intéresse ici plus particulièrement à l'effet de nos émotions négatives contrairement à nos émotions positives qui ont pour effet de stimuler l'organisme et de l'oxygéner.

L'exercice terminé, employez-vous à respirer de cette façon, à l'occasion, durant vos activités quotidiennes.

Le souffle de l'univers

Ne vous laissez pas bernier par l'apparente simplicité de cet exercice. Cet exercice est subtil, mais extrêmement efficace pour supprimer les blocages dans le corps tout entier.

Détendez-vous en adoptant la position appropriée: Debout, les pieds un peu plus écartés que la largeur de vos épaules, les genoux légèrement fléchis et le regard fixé droit devant vous. Souriez et relâchez toute tension. Relevez légèrement le menton de manière à redresser votre colonne vertébrale. Laissez tomber les épaules et éloignez un peu les coudes de votre corps. Ouvrez les mains et écartez les doigts.

Respirez profondément: Lentement, prenez trois longues inspirations avec le nez. Imaginez que vous utilisez tout votre corps pour respirer. Visualisez l'énergie qui y pénètre et qui s'emmagasine dans votre abdomen. En expirant, imaginez que toute douleur ou maladie se transforme en fumée et s'échappe de chacune de vos cellules pour se disperser dans l'univers,

Dites silencieusement les phrases suivantes: « Je suis l'Univers, l'Univers est dans mon corps. L'Univers et moi ne faisons qu'un. » Prenez le temps de sentir le calme et l'immobilité de l'Univers.

Bougez les mains: En inspirant, éloignez lentement vos mains grandes ouvertes de votre corps. En expirant, ramenez lentement vos mains l'une vers l'autre. (Sans qu'elles se touchent).

Lorsque vous ouvrez les bras, sentez l'énergie qui prend de l'expansion dans l'espace qui se trouve alors entre elles.

Faites cet exercice pendant cinq ou six minutes. Après, respirez lentement et profondément à trois reprises et détendez-vous pendant une ou deux minutes.

(Marci Shimoff, *Heureux sans raison*)

La méditation sur le va-et-vient du souffle

1. *Assoyez-vous confortablement en vous tenant toujours bien droit. La méditation qui suit consiste à rester continuellement conscient de votre souffle, sans l'oublier ou vous laisser distraire.*
2. *Prenez trois grandes respirations.*
3. *Puis respirez calmement et naturellement, en prenant bien soin de commencer par le bas-ventre, en montant par la suite vers les poumons. Puis laissez sortir l'air de vos poumons et ensuite le bas-ventre, comme un bébé.*
4. *Concentrez toute votre attention sur le souffle qui va et qui vient, puis commencez à compter - un, un, un, un - pendant l'inspiration, puis ensuite - deux, deux, deux, deux - pendant l'expiration.*
5. *Soyez particulièrement présent à la sensation que crée le passage de l'air dans vos narines.*
6. *Notez également le moment où le souffle est suspendu, entre l'inspiration et l'expiration et pendant l'inspiration suivante.*
7. *Puis, en inspirant, concentrez-vous à nouveau sur le même point où vous sentez l'air passer.*
8. *Concentrez-vous ainsi sur le cycle suivant, et ainsi de suite, respiration après respiration.*

(Matthieu Ricard, *L'art de la méditation*)



LES BIENFAITS DU RIRE, UN ANTIDOTE AU STRESS

Qu'est-ce qui vous fait rire ?

Riez-vous tous les jours, au moins durant quelques minutes? Sinon pourquoi?

Quand est-ce la dernière fois où vous avez pris du temps pour vous amuser?

SAVIEZ-VOUS QUE :

- En 1939, les gens riaient en moyenne 19 minutes par jour ;
- En 1982, ils riaient 6 minutes ;
- En 1990, ils étaient rendus à 4 minutes ? (Line Bolduc, Réveiller son médecin intérieur)

Lorsque qu'on prend conscience de cela, ce n'est vraiment pas drôle! Pourtant, le rire doit jouer un rôle fondamental dans notre quotidien.

En effet, le rire et l'humour sont essentiels à notre mieux-être et à une bonne santé. Nous évoluons dans une société où le taux de dépression et de burn-out s'élève de plus. Les gens sont aussi de plus en plus en détresse et recherchent par de nombreuses façons à apaiser leur souffrance. Jeu, alcool, drogues, sexe ne sont que quelques-uns des exutoires que les gens utilisent. Pourtant, il y a un moyen très simple, et qui ne coûte rien. Comme le dit le Dr Christian Tal Schaller : «Le rire est un excellent ingrédient naturel qui favorise la santé mentale.»

SAVIEZ VOUS QUE :

Le rire a plusieurs effets très positifs sur le métabolisme et sur le système immunitaire ?

- Il augmente la capacité respiratoire en créant une meilleure oxygénation;
- Stimule la sécrétion d'endorphine (hormone du bonheur);
- Diminue le stress;
- Offre un massage intérieur merveilleux qui tonifie les organes et facilite la digestion.

Vous avez sans doute tous déjà vécu une bonne séance de fou rire. Rappelez-vous du sentiment de bien-être que vous ressentez après. Selon le Dr Tal Schaller, cela aurait des effets comparables à une bonne séance de gymnastique ou de sport.

Le Dr Madan Kataria, pionnier du mouvement du rire à travers le monde, a développé une nouvelle technique d'accession au mieux-être par le rire basée sur le yoga, et a créé le premier Club de rire en Inde.

Il existe à présent plus de 5000 clubs à travers le monde : en Inde (principalement), USA, Canada, Australie, Singapour, Dubaï, Malaisie, Allemagne, Danemark, Suède, Norvège, Espagne, Angleterre, Suisse et bien d'autres.

SAVIEZ-VOUS QUE :

L'intérêt pour le rire et ses bienfaits a débuté dans les années 1970, grâce à Norman Cousins qui a été un modèle pour la science médicale.

En effet, ce journaliste français a déclenché un véritable engouement auprès des chercheurs, car il a été le premier à utiliser les techniques du rire et de pensée positive pour se guérir d'une maladie arthritique très douloureuse, considérée comme irréversible. Les médecins ne lui donnaient qu'une chance sur 500 de s'en sortir.

C'est donc en regardant un film comique et après avoir ri un bon coup qu'il s'aperçut qu'il avait oublié ses souffrances.

Sa méthode consista donc essentiellement à visionner des films comiques aussi souvent qu'il le pouvait et à consommer de la vitamine C en très grande quantité. Il a constaté que chaque visionnement de 30 minutes lui procurait deux heures de repos sans douleur. Après 6 mois de ce traitement, il fut complètement guéri.

C'est à peu près à la même époque, au début des années 1980, que vêtu d'un habit de clown, le Dr. Patch Adams se mit à soigner ses patients en utilisant le rire et l'humour, comme un important instrument thérapeutique.

Aujourd'hui, certains hôpitaux offrent des thérapies animées par des clowns thérapeutes ou des professionnels et disposent aussi d'une salle de rire où les patients peuvent visionner des films drôles, lire des livres et des bandes dessinées comiques ou écouter des CD ou des DVD humoristiques. Il y a aussi des médecins, en particulier ceux qui travaillent avec les enfants, qui utilisent de faux instruments, comme des stéthoscopes qui font des bulles, afin de les faire rire.

En fait, le rire est l'instrument parfait pour dédramatiser et faciliter un grand nombre de situations.



L'ART DE DÉDRAMATISER

Connaissez-vous des gens qui font des montagnes avec des riens ? Des personnes qui exagèrent toujours leurs problèmes ?

Vous arrive-t-il de faire partie de ces personnes ?

Combien de fois avez-vous passé une merveilleuse journée, mais dès qu'il vous arrive un petit pépin, vous proclamez que votre journée est gâchée ?

Votre façon d'être ou de vivre les situations plus ou moins difficiles dépend de votre attitude face à votre vie. Si l'évènement qui vous arrive est réellement frustrant et que vous ne disposez d'aucun moyen pour l'éviter, il vaut mieux l'accepter et vous en servir comme tremplin s'il y a lieu. Plus vous arriverez à l'accepter rapidement, plus vous reprendrez le contrôle de votre vie rapidement.

Pour dédramatiser, posez-vous les trois questions suivantes :

1. Ai-je la meilleure attitude par rapport à la situation ?
2. Est-ce vraiment la fin du monde ?
3. Qu'aurait-il pu m'arriver de pire ?

Je me permettrai ici de vous raconter une histoire vécue, que j'ai su tourner à mon avantage malgré tout.

Un autre exercice simple pour dédramatiser une situation est de déguiser les gens.

- Fermez les yeux et pensez à quelqu'un que vous n'aimez pas, qui vous intimide ou qui exerce une influence négative sur vous. Imaginez que cette personne s'approche de vous pour vous engueuler, mais que dès qu'elle se met à parler, sa voix est très aigüe, comme s'il elle avait aspiré de l'hélium.
- Imaginez-là en tutu rose ou déguisé en banane, ou comme disait ma mère, tout nu.
- Ne lui souhaitez pas de mal, mais faites juste l'imaginer un peu moins à son avantage que d'habitude.
- Que ressentez-vous ?
- Cette personne a-t-elle la même emprise sur vous ?
- Sentez-vous comment c'est plus difficile d'avoir des pensées négatives avec un sourire dans le visage ?

Apprenez à rire et à transformer les situations à votre avantage, même les plus gênantes. Votre vie sera beaucoup plus facile et merveilleuse. N'oubliez jamais que tout ce qui vous arrive a une raison d'être. Votre mission est d'en tirer le plus de positif possible.

TOURNEZ VOTRE ESPRIT VERS LA JOIE

Je prends quelques minutes ici pour vous raconter une fable indienne que j'ai bien appréciée et que j'ai tirée du livre Heureux sans raison.

Un soir, un aîné de la nation Cherokee a parlé à son petit-fils de la bataille qui se déroule à l'intérieur des gens et a dit ceci : « Mon fils, durant toute notre vie, la bataille a lieu entre deux loups qui vivent en chacun de nous. L'un s'appelle Malheur, il incarne la peur, l'inquiétude, la colère, la jalousie et tous ces autres sentiments qui nous rendent malheureux. L'autre s'appelle Bonheur, il incarne la joie, l'amour, l'espoir, la sérénité, la gentillesse, la générosité, l'amour et la compassion. En fait, tous les sentiments qui font vibrer notre cœur et nous rendent heureux. »

Le petit fils réfléchit quelques minutes puis demanda à son grand père : « Lequel gagne, grand papa ? » Le vieil indien lui répondit simplement : « Celui que tu nourris. »

À cause de notre tendance innée à enregistrer profondément aussi bien nos pensées, nos émotions et nos expériences négatives, nous nourrissons souvent le mauvais loup.

CONCLUSION

Tout au long de ce cours, vous avez fait différents exercices et utilisé différents outils pour prendre conscience de certains aspects de votre vie. Ces outils, s'ils sont utilisés chaque jour, vous apporteront le bonheur que vous attendez. Vous constaterez vite une amélioration de votre qualité de vie et une plus grande satisfaction personnelle par rapport à celle-ci.

N'OUBLIEZ PAS!

- **Méditez chaque jour.** Prenez le temps de vous donner du temps afin de garder ouvert votre canal mental intérieur, une sorte d'intuition et d'inspiration qui vous guideront tout au long de votre journée.
- **Conservez une attitude mentale consciente et positive,** peu importe ce qui peut survenir dans vos activités quotidiennes. Soyez conscient du genre d'idées véhiculées dans votre entourage. Ne vous permettez pas d'être influencé par ceux qui aiment parler des difficultés des temps qui courent. Entourez-vous de gens positifs.
- **Programmez votre subconscient chaque jour avec des pensées positives,** particulièrement en ce qui concerne vos buts.
- **Persévérez et visualisez vos motivations profondes.** La satisfaction de progresser vers le but que vous vous êtes fixé vous aidera à entretenir votre détermination et la conviction que l'effort en vaut la peine.
- **Respirez, respirez, respirez.** Apprendre à bien respirer est primordial car cela détermine vos émotions.
- **Ayez de la gratitude.** Plus vous l'exprimerez, plus vous en recevrez en retour.
- **Dédramatisez en apprenant à voir le verre à moitié plein au lieu d'à moitié vide.**
- Riez, le rire est le meilleur antidote à tous les maux.

Bref, soyez heureux !



OUVRAGES DE RÉFÉRENCE

- BARTLETT, S., 2000. *Aura. Lire et interpréter l'aura*. Guy Trédaniel Éditeur, Paris. 128 p.
- BOLDUC, L., 2007. *Réveiller son médecin intérieur. 2^e édition* Les éditions Québécois, Montréal. 280 p.
- BORYSENKO, J.Z. et G.F. DVEIRIN, 2007. *Dire Oui au changement. La sagesse d'entreprendre un nouvelle vie*. Éditions AdA Inc., Varennes. 187 p.
- BRENNAN, B.A., 1993. *Le pouvoir bénéfique des mains*. Éditions Sand, Paris. 477 p.
- CHOPRA, D., 1999. *Le chemin vers l'amour*. Éditions Robert Laffont, Paris. 349 p.
- CHOPRA, D., 1994. *Les sept lois spirituelles du succès. Demandez le bonheur et vous le recevrez*. Éditions J'ai lu, Paris. 115 p.
- GAWAIN, S., 1984. *Techniques de visualisation créatrice. La puissance de la pensée*. Éditions J'ai lu, Paris. 189 p.
- HARVEY, A., 2006. *Les 7 portes du bonheur*. Productions André Harvey, Québec. 88 p.
- LE VERRIER, P.Y., 2007. *L'éveil métaphysique. Guide pratique*. Groupe Axone Inc., Québec. 183 p.
- RICARD, M., 2008. *L'art de la méditation*. Nil Éditions, Paris. 150 p.
- RICARD, M. 2003. *Plaidoyer pour le bonheur*. Nil Éditions, Paris. 380 p.
- SHIMOFF, M., 2008. *Heureux sans raison. La quête d'un bonheur pur et véridique*. Les éditions Un monde différent ltée, Brossard. 383 p.
- VIRTUE, D., 2005. *Guérir avec l'aide des anges. Comment les anges peuvent vous seconder dans chaque aspect de votre vie*. Éditions AdA Inc., Varennes. 254 p.
- VIRTUE, D., 2005. *La purification des chakras. Retrouver le pouvoir spirituel menant à la connaissance et à la guérison*. Éditions AdA Inc., Varennes. 133 p.

VIRTUE, D., 2007. *La voie des artisans de lumière. Réveillez votre pouvoir spirituel de la connaissance et de la guérison*. Éditions AdA Inc., Varennes. 399 p.