

Petit guide de l'aventurier intérieur

8 clés pour cultiver votre bonheur au quotidien



Le printemps des Lucioles

LE PETIT GUIDE DE L'AVENTURIER INTERIEUR

Merci infiniment pour l'attention et l'intérêt que vous portez à ce recueil.

Vous trouverez dans ce guide des habitudes quotidiennes de vie que nous appliquons nous-même personnellement et que nous souhaitons sincèrement vous partager.

8 conseils puissants pour une vie pleine de sens, en pleine conscience.

Vous découvrirez également des idées de mise en pratique ainsi que des citations et pensées inspirantes.

De tout cœur nous espérons qu'il vous apporte un peu plus de paix, de joie, de bonheur et qu'il éveille chacune de vos journées.

En chacun de nous, une Luciole ne demande qu'à s'illuminer et transmettre sa flamme.

Tout est possible, tout est en nous.

Rallumons la lumière, éclairons nos journées, réchauffons nos cœurs ...

Et ensemble bâtissons un monde meilleur !!

Nous vous souhaitons une belle lecture.

Nous appréhendons souvent anxieusement toute sorte d'évènements, de situations et de scénarios futurs qui n'ont pas encore eu lieu et qui n'existent tout simplement pas encore.

Nous avons également tendance à focaliser sur les moments difficiles de nos vies, les expériences passées que nous aurions pu changer ou encore les éléments négatifs de notre quotidien.

A trop nous inquiéter, regretter, juger et nous comparer, nous oublions souvent l'essentiel

Ouvrir nos yeux, nos oreilles, nos cœurs et savourer pleinement la pureté de l'instant présent.

Nous vivons en effet une multitude de petits et grands bonheurs au quotidien mais nous n'y prêtons que très peu d'attention.

Avec ce recueil de petites habitudes que nous vous proposons d'adopter jour après jour, nous vous invitons simplement à placer votre attention sans jugement sur ce que vous vivez, et à focaliser sur la beauté des éléments qui se présentent à vous, mais aussi en vous.

Rien n'arrive par hasard, tout a sa raison d'être et nous pouvons grandir en tirant les enseignements positifs de chaque instant de vie.

Avant toute chose, nous pouvons observer calmement nos ressentis et notre environnement, comprendre et adapter nos perceptions ainsi que la façon dont nous pouvons agir, réagir et interagir.

Nous avons cette magnifique faculté de choisir d'être aimants, compatissants, patients, bienveillants avec nous-même et avec nos prochains, ainsi que d'être émerveillés par la lumière et la magie de tout ce qui nous entoure.

Devenons alors les magiciens créateurs conscients de nos propres vies.

Prendre soin de soi

Constamment sollicités par toute sorte d'éléments dans nos vies quotidiennes, nous finissons bien souvent par nous oublier et ne plus nous écouter.

Être en paix avec nous-même, apprendre à nous connaître, être conscient de nos besoins fondamentaux et y répondre, améliorent pourtant considérablement notre bien-être, et par là même, nos rapports avec les autres.

Prendre soin de soi implique en premier lieu de porter une attention toute particulière à notre hygiène de vie, notre santé, notre alimentation ou encore la qualité de notre sommeil.

Outre la satisfaction de nos besoins physiologiques, la reconnaissance profonde de ce qui nous enrichit et nous éveille, tout en ayant le courage d'écarter ce qui pourrait nous être toxique ou ce qui n'est pas en accord avec nos valeurs, participe grandement à élever notre niveau de bien-être.

Prendre soin de soi est une invitation à devenir notre propre meilleur ami, en évitant de nous juger trop durement ou de nous autocritiquer sans cesse.

Entretenir une relation indulgente et privilégiée avec nous-même, en cultivant davantage de pensées et d'intentions bienveillantes à notre égard, est essentiel.

Cela implique d'être attentif aux émotions qui surviennent, de les accueillir et les laisser nous traverser, telles qu'elles se présentent, sans les rejeter.

Il s'avère que nous sommes bel et bien le seul et unique être avec qui nous partageons chaque seconde de notre existence, depuis notre naissance et jusqu'à notre dernier souffle.

Comment alors ne pas reconnaître notre valeur inestimable et nous considérer comme de loin la personne la plus importante et précieuse de notre vie ?

Apprendre à nous aimer inconditionnellement et nous respecter sincèrement développe de façon exponentielle l'estime de nous-même.

Tout comme nous savons apprécier nos qualités, choisissons par ailleurs d'accepter nos défauts pour ce qu'ils sont véritablement... des points de progrès.

Donnons-nous alors le temps d'apprendre et d'évoluer, soyons attendri par notre vulnérabilité et nos magnifiques imperfections.

Cultiver un état d'être bienveillant, tolérant et respectueux envers soi-même, permet d'entretenir sainement nos relations et notre joie de vivre, et d'accueillir positivement chaque nouvelle journée.

Prendre soin de soi : Conseils pratiques

- Privilégiez une alimentation saine, soyez vigilant à la façon dont vous nourrissez votre corps.
- Pratiquez des exercices physiques réguliers, même si vous n'y consacrez que quelques minutes par semaine pour commencer.
- Prenez le temps de vous reposer, de respecter la durée de sommeil qui vous est nécessaire.
- Sortez de votre zone de confort, dépassez vos peurs, osez expérimenter de nouvelles choses et faire de nouvelles rencontres.
- Évitez soigneusement de ne plus vous comparer aux autres, pour développer l'affirmation de vous-même, mais surtout une réelle confiance en vous.
- Prenez le temps de vous remémorer régulièrement vos réussites, vos succès, vos accomplissements personnels.
- Pratiquez une ou plusieurs activités manuelles, artistiques ou corporelles, de façon à stimuler votre créativité (jardinage, musique, dessin, bricolage, danse, yoga ...).
- Ressourcez-vous régulièrement, notamment au contact de la nature, qui nettoie et purifie nombre d'énergies stagnantes en nous et autour de nous.

Prendre soin de soi : Conseils pratiques (suite)

- Libérez-vous des espaces pour vous donner rendez-vous, être seul avec vous-même, en considérant que ce sont des moments privilégiés de calme et de retrouvailles que vous vous offrez, tout en apprenant à être en paix avec vous-même et à profiter de votre présence.
- Honorez-vous régulièrement, faites-vous des cadeaux, offrez-vous des fleurs, un restaurant ou une sortie, tout comme vous le feriez pour un être cher.
- Efforcez-vous de vous sourire devant le miroir en toute humilité, avec vulnérabilité et bienveillance, même si l'exercice peut être parfois difficile dans les débuts.
- Soyez vigilant à la façon dont vous vous décrivez, dont vous parlez de vous, aux mots que vous employez.
- Évitez les phrases toutes faites du style « je suis bête, je n'ai pas assuré, j'ai été nul(le), je n'y arriverai pas, je ne suis pas fait(e) pour ça ».
- Veillez par conséquent à en faire autant à l'égard d'autrui, en évitant de juger, de critiquer, de parler des autres à leur insu.



*« Le miracle de l'amour, ce n'est pas d'aimer un homme ou une femme :
c'est de s'aimer soi-même juste assez pour être capable
d'aimer vraiment une autre personne. »*

- Roger Fournier -

Pratiquer la gratitude

La gratitude consiste à devenir véritablement conscient de chaque instant de bonheur qui nous est donné de vivre, et à en être profondément reconnaissant. Elle nous permet de cultiver une attitude positive envers ce qui arrive à l'extérieur et ce que nous éprouvons à l'intérieur.

Être reconnaissant pour tout ce que nous vivons chaque jour est une des clés fondamentales pour se sentir plus heureux et cultiver notre bien être.

Se réjouir et s'émerveiller de chaque petit instant de vie, pour l'amour qui est dans nos vies, pour qui nous sommes et ce que nous avons accompli.

Tant de choses peuvent nous rendre heureux au quotidien pour peu que nous le savourions pleinement et le célébrions.

Il suffit parfois simplement d'ouvrir les yeux et d'observer pour prendre conscience de la valeur de ce qui se présente à nous chaque jour.

Être en vie et avoir la pleine santé sont déjà parmi les plus beaux cadeaux que nous ayons pour la plupart reçus !

Pratiquer la gratitude, c'est aussi considérer nos épreuves, nos déconvenues, les situations douloureuses que nous sommes tous amenés à traverser sur notre chemin, comme des enseignements précieux pour la suite de notre parcours.

Cela aussi fait partie de la vie car ce que nous considérons comme des écueils ou des tourmentes, nous apporte également son lot de bienfaits, ce dont nous prenons souvent conscience bien plus tard, avec le recul et l'expérience.

Éprouver de la gratitude offre l'opportunité de porter son attention sur la magie de la vie, pour ce qu'elle nous apporte de beau et de bon à chaque instant, de cultiver une attitude positive envers ce qui est, en nous et tout autour de nous.

Il s'agit à la fois d'un état d'être et d'un état d'esprit, à expérimenter et entretenir chaque jour.

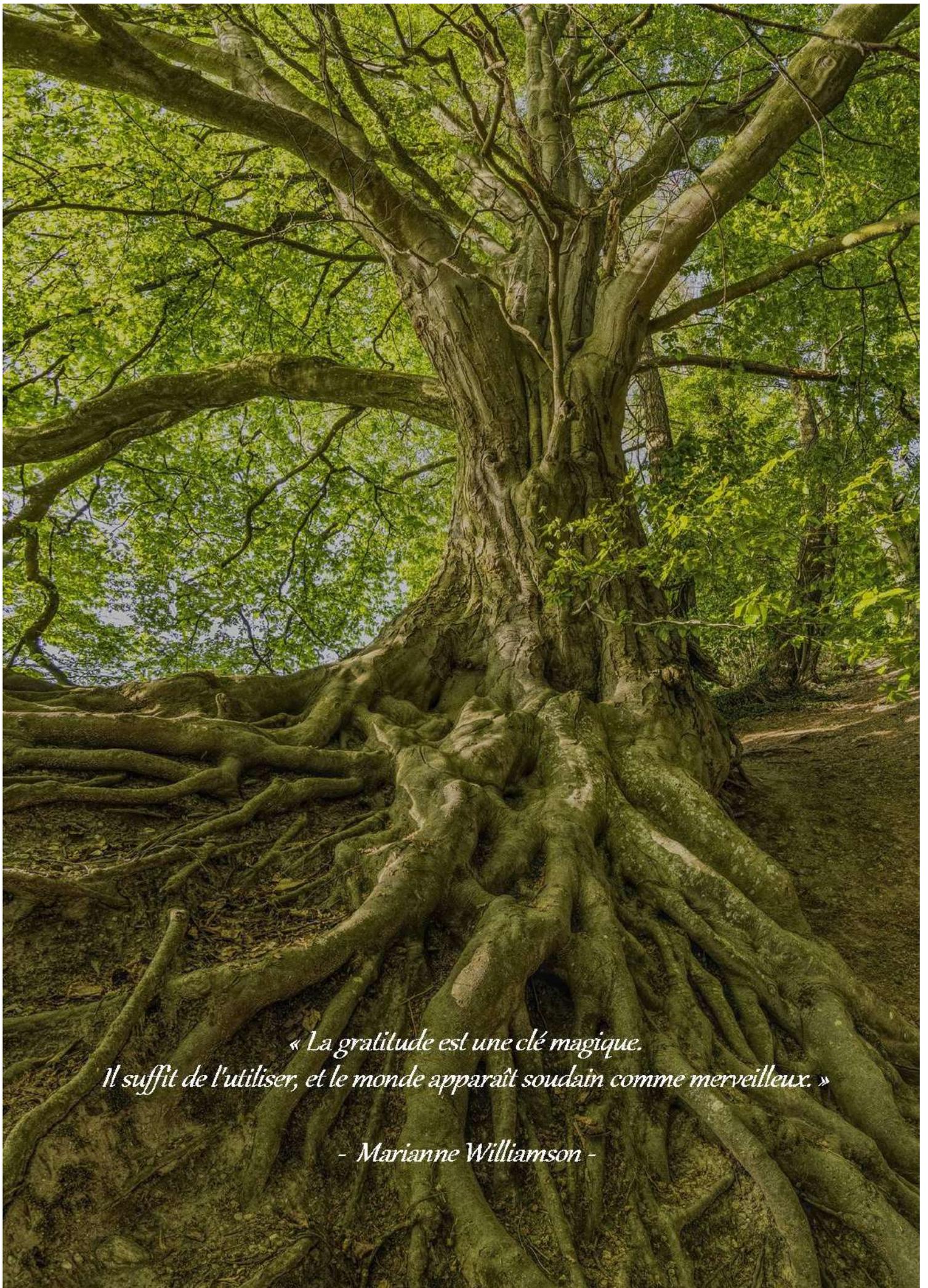
La gratitude favorise considérablement l'élévation de notre indice de bonheur.

Pratiquer la gratitude : Conseils pratiques

- Même si vous traversez aujourd'hui de grandes souffrances ou de grands tourments, accordez-vous le droit de placer votre attention sur tous ces petits cadeaux que nous offre la vie au quotidien, si infimes soient-ils à vos yeux. Vous remarquerez que même dans une tranche de vie difficile, le fait simplement d'essayer d'éprouver de la gratitude vous apportera déjà un peu de paix et de baume au cœur.
- Entraînez votre attention à déceler tous ces instants magiques au moment où ils ont lieu, et remerciez intérieurement et sincèrement lorsqu'ils se produisent. Remerciez alors, 10 fois, 50 fois, 100 fois, 500 fois par jour, ne vous privez en aucun cas d'éprouver ce sentiment si pur et bénéfique.

Exercices de visualisation :

- Prenez quelques minutes chaque matin au réveil, fermez les yeux et respirez en conscience, remerciez d'être en vie, de manger à votre faim, d'être en pleine santé, de ne manquer de rien... Réalisez que vous avez de la chance, et à quel point vous êtes privilégié. Essayez de ressentir physiquement ce sentiment de reconnaissance et de plénitude. Remerciez, remerciez, remerciez.
- Prenez également un peu de temps le soir au coucher pour vous remémorer tranquillement, les yeux fermés et en respirant consciemment, le déroulement de votre journée et en extraire toutes les pépites que vous n'aviez peut-être pas remarquées sur le moment. Ressentez ce sentiment de gratitude s'amplifier en vous. Remerciez, remerciez, remerciez.



*« La gratitude est une clé magique.
Il suffit de l'utiliser, et le monde apparaît soudain comme merveilleux. »*

- Marianne Williamson -

Vivre l'instant présent

Vivre en dehors du présent est bien souvent source d'anxiété, d'angoisse, de regret, d'inquiétude, de nostalgie.

Cette attitude est provoquée par nos pensées qui vagabondent constamment sur une échelle de temps pourtant virtuelle.

La majorité d'entre nous sommes généralement attachés à revivre le passé en ruminant nos souvenirs, en nous jugeant, en nous critiquant, en regrettant des gestes ou des paroles, en réécrivant l'histoire de nos vies.

Nous nous projetons également dans le futur, pensant à ce que nous devrions faire, aux projets que nous souhaiterions concrétiser, à nous inquiéter, à imaginer des scénarios souvent négatifs ou appréhender des situations qui ne se sont pas encore jouées et qui n'existent pourtant ni ici, ni maintenant.

Alors que le passé n'existe plus et que le futur n'est pas encore là, il est un fait indéniable :

Toute notre existence se déroule au présent, dans un éternel instant qui se renouvelle à chaque minute, à chaque seconde.

Posez-vous cette question le plus souvent possible :

Quel est mon problème ici et en ce moment même ?

Si vous êtes honnête face à cette interrogation et par exemple, bien assis dans votre fauteuil, alors vous réalisez que vos soucis ne sont non seulement pas ici avec vous, mais qu'en plus ce fauteuil est confortable.

Nous pouvons ainsi intégrer le fait que tout est parfait dans l'ici et maintenant. Il n'est certes pas aisé de porter une attention juste et consciente à soi-même, à ce que nous faisons chaque jour, à chaque seconde de notre existence.

Mais parce qu'il nous est impossible de placer notre attention à deux endroits différents, faisons alors ce choix de la focaliser dans l'ici et maintenant, de laisser aller ce qui n'existe plus et de laisser venir ce qui n'existe pas encore.

Vivre dans l'instant présent permet alors d'être dans la conscience véritable.

Vivre l'instant présent : Conseils pratiques

Vivre au présent, c'est sortir du mode automatique en devenant conscient, dans l'instant, de l'expérience que l'on vit intérieurement et extérieurement, sans jugement.

Une méthode simple pour revenir dans l'ici est maintenant consiste à porter notre attention sur l'un ou plusieurs de nos sens.

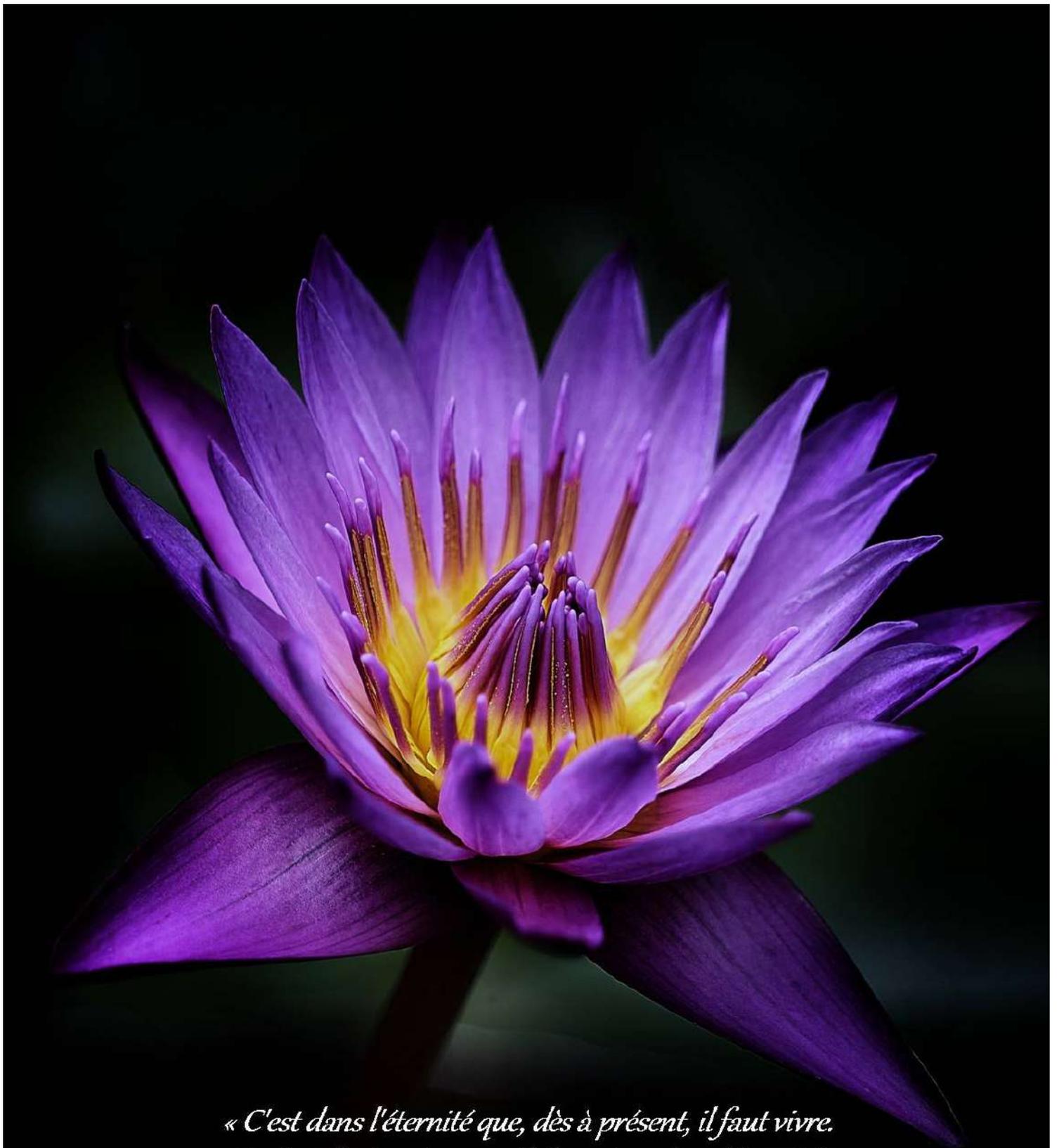
En focalisant sur ce que l'on voit, ce que l'on entend, ce que l'on touche, ce que l'on goûte, ce que l'on sent mais aussi ce que l'on ressent.

La respiration en perpétuel mouvement, pont entre l'extérieur et notre intérieur, entre notre conscient et inconscient, est un excellent support pour ramener notre attention dans l'instant présent.

Exemples

- *Sentez cette brise qui vous caresse le visage.*
- *Sentez le parfum des sous bois en automne.*
- *Touchez et appréciez les aspérités de cette texture.*
- *Goûtez les arômes de ce repas que vous vous êtes concocté.*
- *Ressentez activement l'émotion que vous transmet un enfant qui rit.*
- *Regardez le spectacle des nuages rougis par un soleil tout juste couché.*
- *Contemplez les scènes de vie qui ont lieu en permanence tout autour de vous.*
- *Écoutez attentivement le bruit de l'eau qui s'écoule lorsque le temps est pluvieux.*
- *Respirez profondément en conscience aussi souvent que vous le pouvez.*

Vivre l'instant présent, c'est simplement être là ...



*« C'est dans l'éternité que, dès à présent, il faut vivre.
Et c'est dès à présent qu'il faut vivre dans l'éternité.*

*Qu'importe la vie éternelle,
sans la conscience à chaque instant de cette durée. »*

- André Gide -

Pardonner

Pardonner est un processus difficile qui prend du temps et qui naît d'une décision venant du plus profond de nous-même, celle d'être en paix.

Nous choisissons de nous libérer et de ne plus nous faire souffrir en renonçant au ressentiment et à la vengeance.

Le pardon est avant tout un cheminement intérieur de compréhension, d'acceptation et de compassion.

Cette démarche implique d'être prêt à accepter un vécu, de comprendre ce que cela a déclenché en nous-même et qui est encore présent aujourd'hui, et d'identifier les valeurs auxquelles on a porté atteinte.

Accorder son pardon est un acte puissant de libération et de courage.

Pardonner, c'est « part donnée ».

Nous reconnaissons la blessure d'une part et l'existence de la faute d'autre part.

Il s'agit de rétablir un équilibre, de poser un acte d'amour et de reconnaissance vis-à-vis de l'autre et de soi-même.

Le pardon est un don inestimable tant pour celui qui l'accorde, que pour celui qui le reçoit.

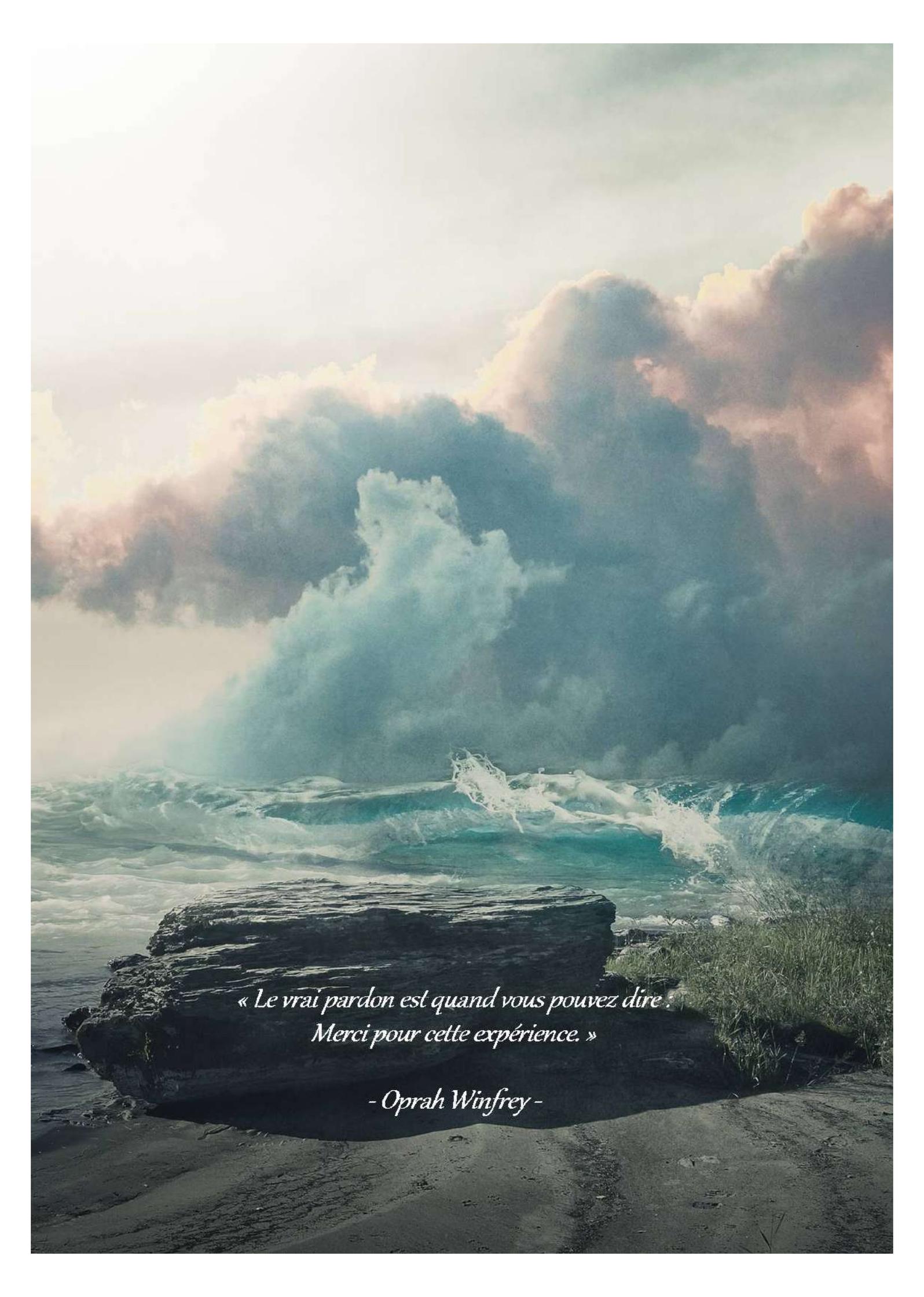
Nous redevons alors acteur de notre propre vie tout en renforçant l'estime de nous-même.

Pardonner, c'est aussi s'agrandir.

C'est reconnaître qu'au-delà des souffrances encourues, nous faisons tous de notre mieux, avec notre niveau de conscience du moment et notre degré d'évolution sur le chemin de la connaissance de soi.

Faire le choix du pardon, c'est choisir en toute conscience et en toute liberté de vivre au présent et d'accueillir la paix intérieure.

C'est abandonner le monde de la dualité et de la séparation pour le monde de l'unité.



*« Le vrai pardon est quand vous pouvez dire :
Merci pour cette expérience. »*

- Oprah Winfrey -

Pratiquer l'acceptation

Garder à l'esprit que tout est en mouvement perpétuel, que le changement est une des composantes inhérentes à l'existence, est aussi une des clés fondamentales pour se sentir plus heureux.

L'observation de la nature illustre parfaitement ce fait, notamment par le cycle des saisons qui se succèdent inlassablement.

En effet, la vie n'est pas linéaire, rien n'est immuable et nous évoluons constamment.

Tout change !

Tout est en mutation permanente, que nous en ayons conscience ou non.

C'est en ce sens que même les moments les plus difficiles passeront !

Acceptons que les événements ne se déroulent pas toujours comme nous l'avions prévu.

Faisons la paix avec notre passé, reconnaissons avec humilité nos erreurs, nos échecs, nos imperfections, nos doutes, nos peurs, nos choix, comme étant simplement des expériences de vie, des états d'être.

Accepter ne signifie pas forcément cautionner ou se résigner, mais simplement faire un constat en choisissant d'accueillir ce qui se présente, en conscience.

Il ne s'agit plus d'être dans la fuite ou la négation, mais de s'aligner avec ce qui est, ce qui a été et ce qui sera.

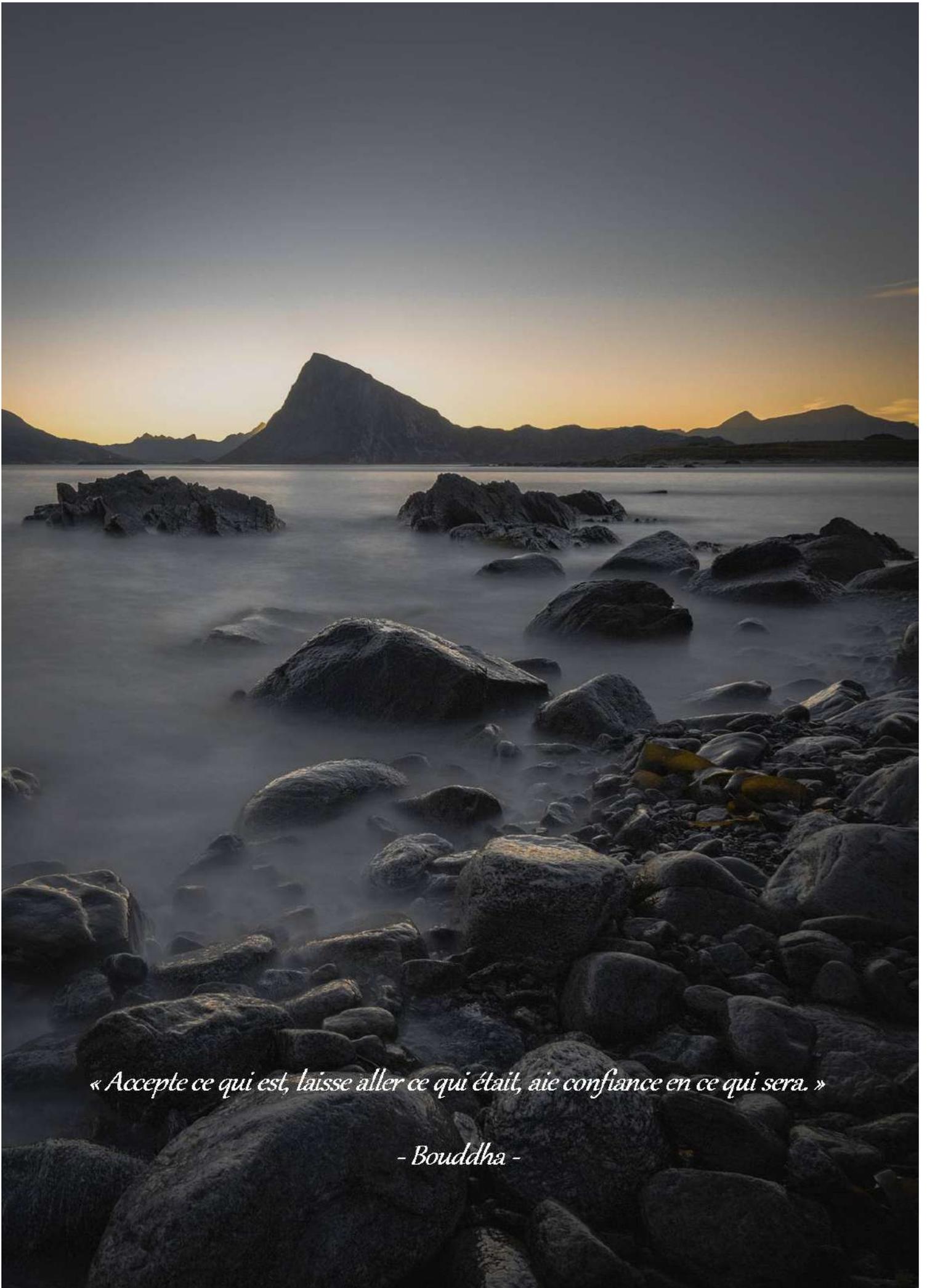
En suivant le cours de la vie, comme le torrent suit le lit de la rivière, en ne luttant plus contre ce qui se présente, notre vie devient plus douce et plus fluide.

Accompagnons alors le changement plutôt que d'aller à son encontre, apprenons à surfer la vague plutôt que de nager à contre courant.

L'acceptation, c'est choisir de lâcher le contrôle que nous tentons inexorablement d'avoir sur le déroulement de nos vies et sur certains aspects de nous-même.

C'est alors une façon de progresser plus naturellement et de grandir par la pratique du non jugement de ce qui est.

Demeurons le plus possible dans l'instant présent, car par ce biais, l'acceptation qui est un acte d'attention, devient un vecteur de paix intérieure et de sentiment de liberté.



« Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, aie confiance en ce qui sera. »

- Bouddha -

Relativiser et lâcher prise

Prendre du recul sur les événements de la vie permet de relativiser et de changer de regard.

Au-delà de l'attitude positive de ne voir que le verre à moitié plein, il s'agit d'avoir un point de vue plus neutre en prenant de la distance avec ce qui s'est joué dans nos vies.

Tout comme nous avons une vision d'ensemble des paysages terrestres depuis une montgolfière, apprendre à élargir sa vision sur son vécu permet de sortir des drames dans lesquels nous nous sentons parfois submergés ou enlisés.

Nous réalisons souvent après coup que les émotions étaient disproportionnées par rapport aux circonstances, et que cela ne méritait pas autant de souffrances.

Rien n'a vraiment d'importance au regard de la valeur inestimable de la vie elle-même.

Dédramatiser, c'est aussi déjouer les pièges du mental qui, bien souvent, amplifie les faits et polarise à outrance les situations en négatif.

Lorsque ce à quoi l'on résiste persiste, lâcher prise consiste alors à cesser de lutter, à ne plus s'accrocher.

Les leçons auxquelles nous sommes confrontées existent pour nous faire grandir et évoluer dans la conscience de qui nous sommes.

Changeons donc ce qui peut l'être, mais ne nous torturons plus là où nous n'avons pas d'emprise, c'est-à-dire sur ce qui n'existe plus.

Apprendre à lâcher prise n'est ni une action de renoncement ni de passivité, mais bien une action de sagesse.

Faisons simplement de notre mieux pour ne pas reproduire des situations néfastes, pour maintenir un état de paix intérieure et favoriser le sentiment d'être heureux, quelles que soient les circonstances extérieures.

Prendre soin de notre état intérieur face aux événements extérieurs est un défi de tous les instants, mais reste essentiel à notre bien-être.



« Il n'y a qu'un chemin pour le bonheur, c'est de cesser de nous tracasser pour des choses qui ne dépendent pas de notre volonté. »

- Epictète -

Pardonner / Accepter / Lâcher prise : Exercice de visualisation

Prenez tout le temps qu'il vous est nécessaire pour réaliser cette visualisation. Installez-vous confortablement, de préférence en position assise et fermez les yeux. Prenez un espace pour respirer calmement, vous recentrer et vous détendre. Portez quelques instants votre attention sur votre respiration, sur l'air qui entre et qui sort de vos narines.

Lorsque vous le souhaitez, vous pouvez vous remémorer les moments difficiles de votre journée ou de votre vie, les situations pour lesquelles vos blessures ont pu être activées, les choses que vous pourriez vous reprocher, les rancœurs que vous pourriez avoir à l'égard d'autres personnes.

Prenez le temps de vous rappeler chaque scène en détail. Observez ces situations avec le plus de détachement possible en essayant de ressentir de la bienveillance.

Voici simplement ce que vous avez fait comme expérience.

Lorsque vous le souhaitez, imaginez-vous en forêt, sur la rive d'un joli lac sur lequel flotte une légère brume matinale.

Devant vous, se trouve une gondole dans laquelle vous allez délicatement déposer toutes les expériences évoquées précédemment.

Poussez légèrement cette embarcation et laissez la tranquillement s'éloigner dans la brume.

Laissez aller tous ces ressentis avec la conviction qu'ils ne vous appartiennent plus et qu'il n'est plus nécessaire de les posséder encore.

Ressentez ce soulagement d'en être libéré, exprimez votre gratitude pour avoir vécu ces expériences et ces enseignements.

La brume dissipe alors délicatement puis totalement la gondole de votre champ de vision.

Prenez à nouveaux quelques instants pour vous recentrer et porter attention à votre respiration.

Lorsque vous le souhaitez, vous pouvez doucement rouvrir les yeux, prendre une grande inspiration et célébrer cette libération.

Se désidentifier de ses pensées

Nous produisons environ 60 000 pensées par jour, renouvelées le plus souvent à 90 % dès le lendemain, dont autour de 48 000 sont négatives et impactent directement notre équilibre émotionnel.

Nous les cultivons souvent de manière inconsciente et de façon automatique. Elles sont directement liées à notre mental qui entretient par leur intermédiaire des scénarios permanents, enrichis et revisités des centaines de milliards de fois dans notre vie.

Nos sociétés actuelles ont mis l'accent sur sa toute puissance, et se débattant pour sa survie, devenu maître absolu de nos vies, il la contrôle au gré des fluctuations de notre personnalité ou de notre égo.

Pourtant, nous sommes bien plus que nos pensées, et ce mental n'est qu'une infime composante de qui nous sommes.

Il est possible de montrer du discernement face à ce flux de pensées bien souvent toxiques et disproportionnées, là où en réalité il n'y a aucun danger.

La tâche, non des moindres, est bien celle-ci !

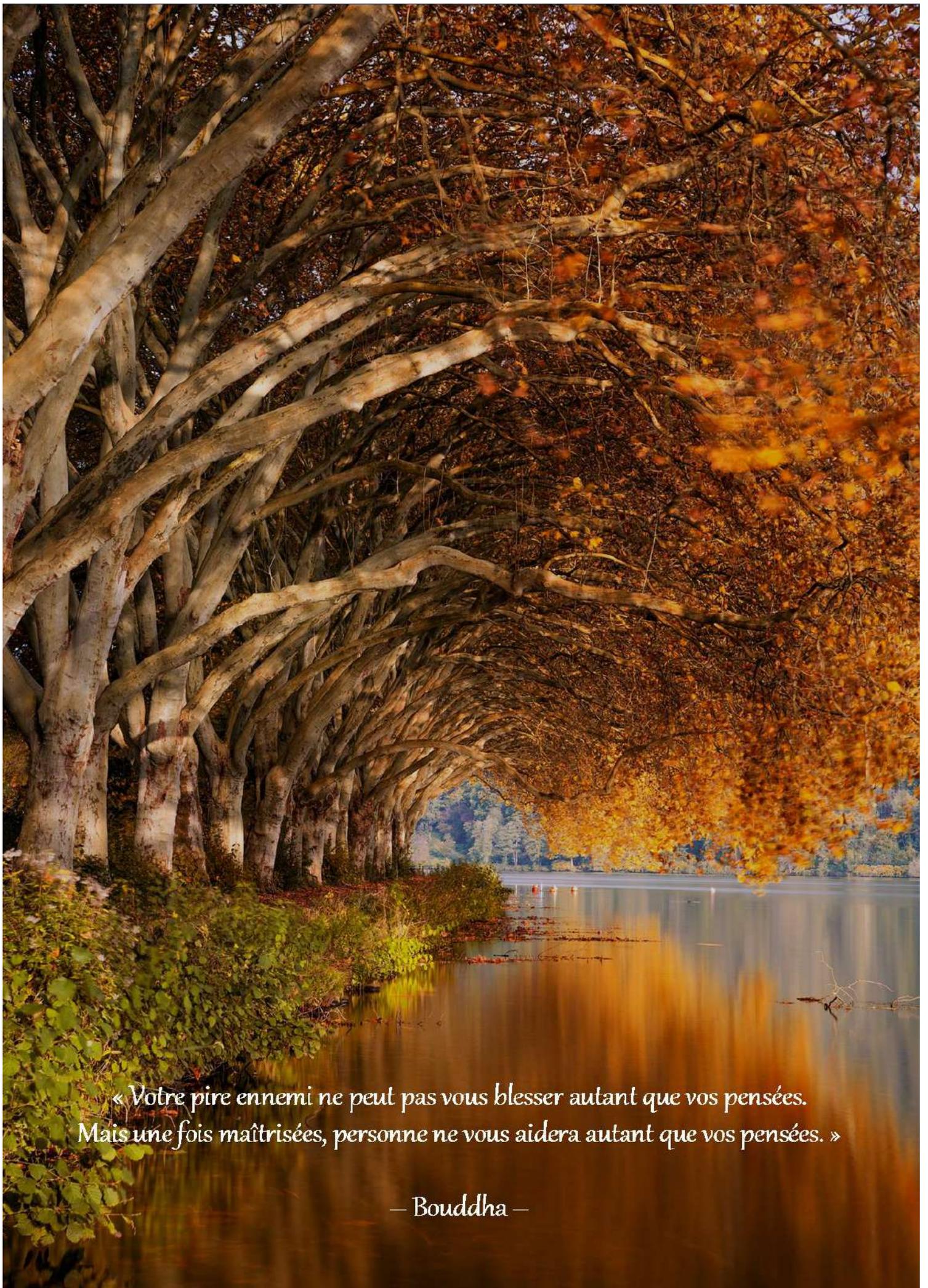
Se désidentifier de ses pensées, c'est apprendre en premier lieu à s'observer, à les conscientiser, comprendre de quelle façon nous les entretenons, ainsi que les émotions, les réactions, les comportements, les perceptions qui en découlent.

Ce faisant, il est alors possible de les mettre au service de notre bien-être personnel, en privilégiant celles qui nous apportent des états d'être positifs et constructifs, et en laissant aller celles qui nous assaillent de critiques, jugements, négativité, dévalorisation à l'égard de nous-même ou d'autrui.

Nous avons donc cette merveilleuse opportunité de nous extraire du cycle infernal de nos ruminations mentales et stopper ce mode automatique inconscient qui régit trop souvent notre quotidien, en étant présent à nous-même, en lâchant prise et en déposant notre attention dans l'ici et maintenant.

Se désidentifier de ses pensées, calmer son mental, permet ainsi de non plus survivre, mais bien de vivre véritablement en conscience pour une meilleure compréhension du Soi.....

C'est une étape fondamentale pour être serein, en paix et plus heureux au quotidien.



*« Votre pire ennemi ne peut pas vous blesser autant que vos pensées.
Mais une fois maîtrisées, personne ne vous aidera autant que vos pensées. »*

— Bouddha —

Pratiquer la méditation

Si la pratique de la pleine conscience est un art, et notre vie un tableau dont nous sommes le peintre..... alors la méditation en serait notre pinceau.

Bien qu'il n'y ait théoriquement pas d'objectif ni de résultat précis à en attendre, elle est le pilier fondamental de notre travail de développement personnel.

Voici donc un véritable entraînement, une douche de l'esprit qui consiste à observer ses pensées sans s'y attacher, à les laisser aller en ramenant régulièrement son attention à son corps et à ses sensations.

Basée sur l'observation et l'attention juste, elle aide à développer sa concentration, retrouver une sérénité, se recentrer et clarifier son esprit.

Cette concentration engendre une analyse minutieuse qui conduit à lever le voile sur les tensions internes, les incompréhensions, les contradictions et les mensonges qui nous habitent.

La pratique de la méditation est un vecteur de bienfaits sur tous les plans (physique, mental, émotionnel, spirituel et énergétique).

Nous pouvons alors laisser aller ce qui ne nous sert plus sur notre chemin d'évolution, prendre conscience de ce qui peut entraver notre bonheur mais également trouver les réponses justes quant à nos aspirations profondes.

En libérant notre attention de notre dialogue intérieur incessant, nous devenons plus présent à nous-mêmes, à notre corps, à nos ressentis, à notre environnement.

Nous développons notre capacité d'écoute, nous devenons plus tolérants et compréhensifs donc plus disponibles pour les autres.

Tout est en nous, et lorsque nous choisissons de prendre soin de notre jardin intérieur, nous entretenons alors avec la vie un lien plus profond et intime, nous reconnaissons notre être intérieur et développons une ouverture de conscience en constante évolution.

Nos intuitions se font plus claires et plus audibles.

La méditation permet de nous révéler notre nature véritable, de nous accepter tels que nous sommes réellement.

C'est un premier pas vers l'atteinte du bonheur ... Vers une plus grande sagesse.

Exercice de méditation

Choisissez un lieu où vous ne serez pas sollicité durant ce temps de méditation. Coupez toute source de distraction, désactivez les notifications de votre téléphone. Soyez dans cette intention de vous offrir un moment privilégié de calme avec vous-même en vous assurant qu'il n'y a aucun objectif à atteindre... Rien à Réussir... Rien à échouer. Installez vous confortablement.

Votre posture est digne, de préférence en position assise en tailleur, le dos droit, la tête légèrement relevée, les mains sur les cuisses ou les genoux.

Vous pouvez également vous asseoir sur une chaise ou sur un fauteuil en veillant à ce que votre position soit bien droite mais sans contraction.

Lorsque vous le souhaitez, fermez les yeux ou gardez-les mi-clos et portez votre attention sur votre respiration, sur l'air qui entre et qui sort de vos narines.

Observez simplement les fluctuations de votre respiration sans essayer de la modifier.

Vous noterez que votre attention s'égaré régulièrement vers vos pensées.

Lorsque vous remarquez ce phénomène, revenez simplement et sans jugement à votre respiration en vous félicitant d'en avoir pris conscience.

Observez vos pensées sans vous y attacher, comme si elles étaient naturellement des nuages défilant dans le ciel, puis revenez à votre respiration.

Il se peut que votre mental soit agité et que vous soyez sans cesse dans vos pensées ou au contraire que l'expérience soit très agréable.

Chaque méditation est différente mais ne la jugez ni bonne, ni mauvaise.

Voici simplement ce que vous faites comme expérience.

Prenez tout le temps que vous souhaitez pour réaliser cet exercice.

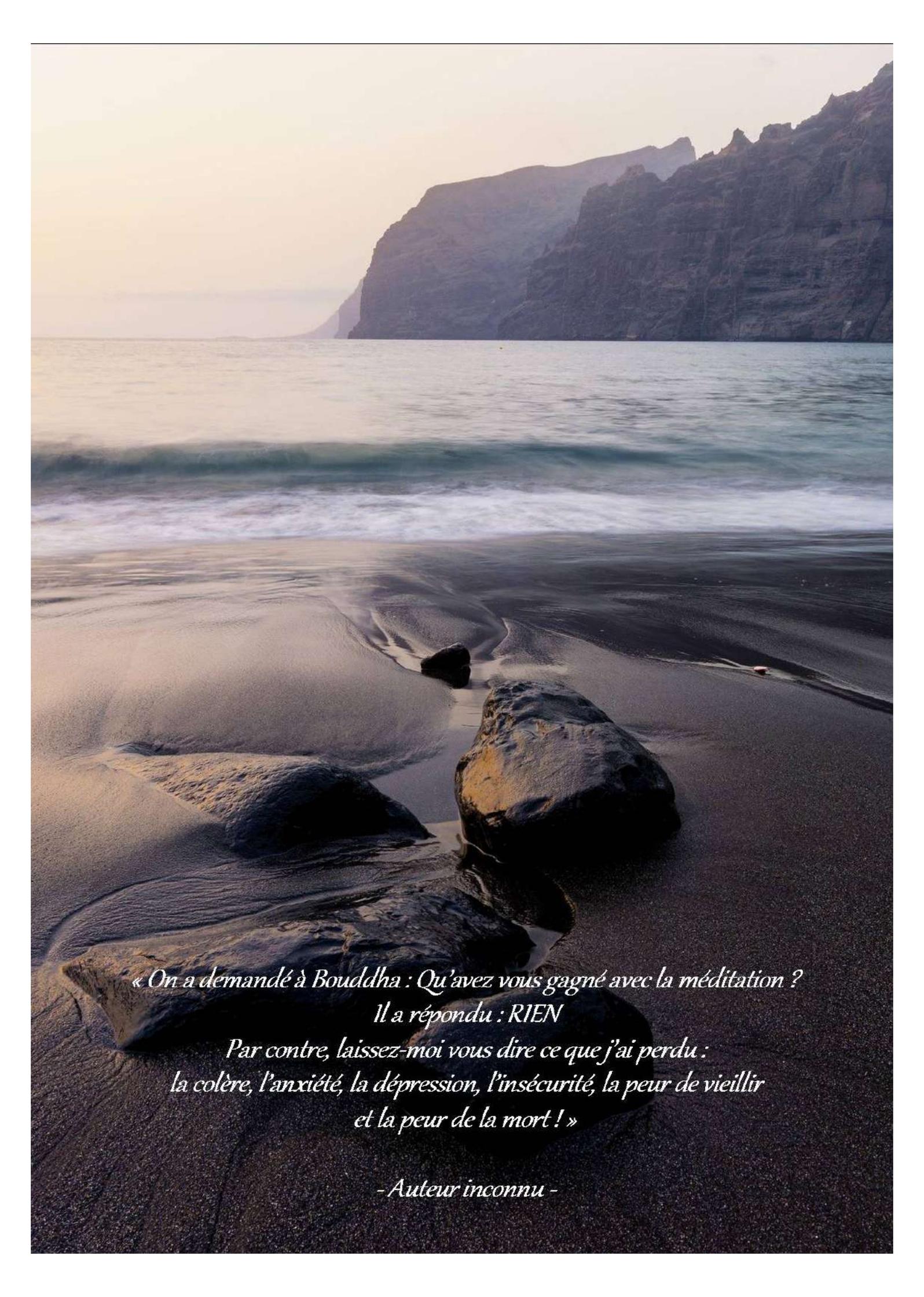
Cela peut durer seulement 5 minutes pour vous recentrer dans la journée, comme 10, 20 minutes ou plus, à votre convenance.

Lorsque vous le souhaitez vous pouvez ouvrir délicatement les yeux et prendre une grande inspiration.

Remerciez-vous sincèrement pour le moment que vous venez de vous offrir.

Si vous le pouvez, pratiquez régulièrement cet exercice, au mieux de façon quotidienne.

Vous constaterez alors au bout de quelques semaines tous les bénéfices que peuvent apporter la pratique de la méditation.

A black sand beach at sunset. The sky is a mix of orange and purple, and the sea is calm with gentle waves. In the background, a dark, jagged cliff rises from the water. In the foreground, several large, dark, smooth rocks are scattered on the sand. The overall mood is serene and contemplative.

*« On a demandé à Bouddha : Qu'avez vous gagné avec la méditation ?
Il a répondu : RIEN
Par contre, laissez-moi vous dire ce que j'ai perdu :
la colère, l'anxiété, la dépression, l'insécurité, la peur de vieillir
et la peur de la mort ! »*

- Auteur inconnu -

Vous l'aurez constaté, tous les thèmes que nous avons abordés sont étroitement liés et reflètent clairement ce que peut être la pratique au quotidien de la pleine conscience ou la pleine présence.

Nous aurions pu aborder beaucoup d'autres sujets mais nous avons choisi de présenter ceux qui, à nos yeux, présentaient le plus d'intérêt et d'importance pour commencer ce travail de toute une vie qu'est le développement personnel.

Nous pouvons admettre, sans pour autant éprouver de la culpabilité car elle n'a absolument pas sa place ici, que nous avons l'entière responsabilité de ce que nous vivons et éprouvons au quotidien.

Il est vrai qu'être conscient d'être les créateurs de nos propres vies, ainsi que l'art de gérer nos émotions, nos perceptions, de placer son attention à l'endroit de notre choix, ne s'est jamais appris à l'école ainsi que très rarement dans notre quotidien.

L'aventure commence alors lorsque nous comprenons qu'absolument rien n'est permanent, rien n'est statique, que tout est en perpétuel changement

Il en va de même pour ce que nous éprouvons, nos états intérieurs et nos conditions de vie.

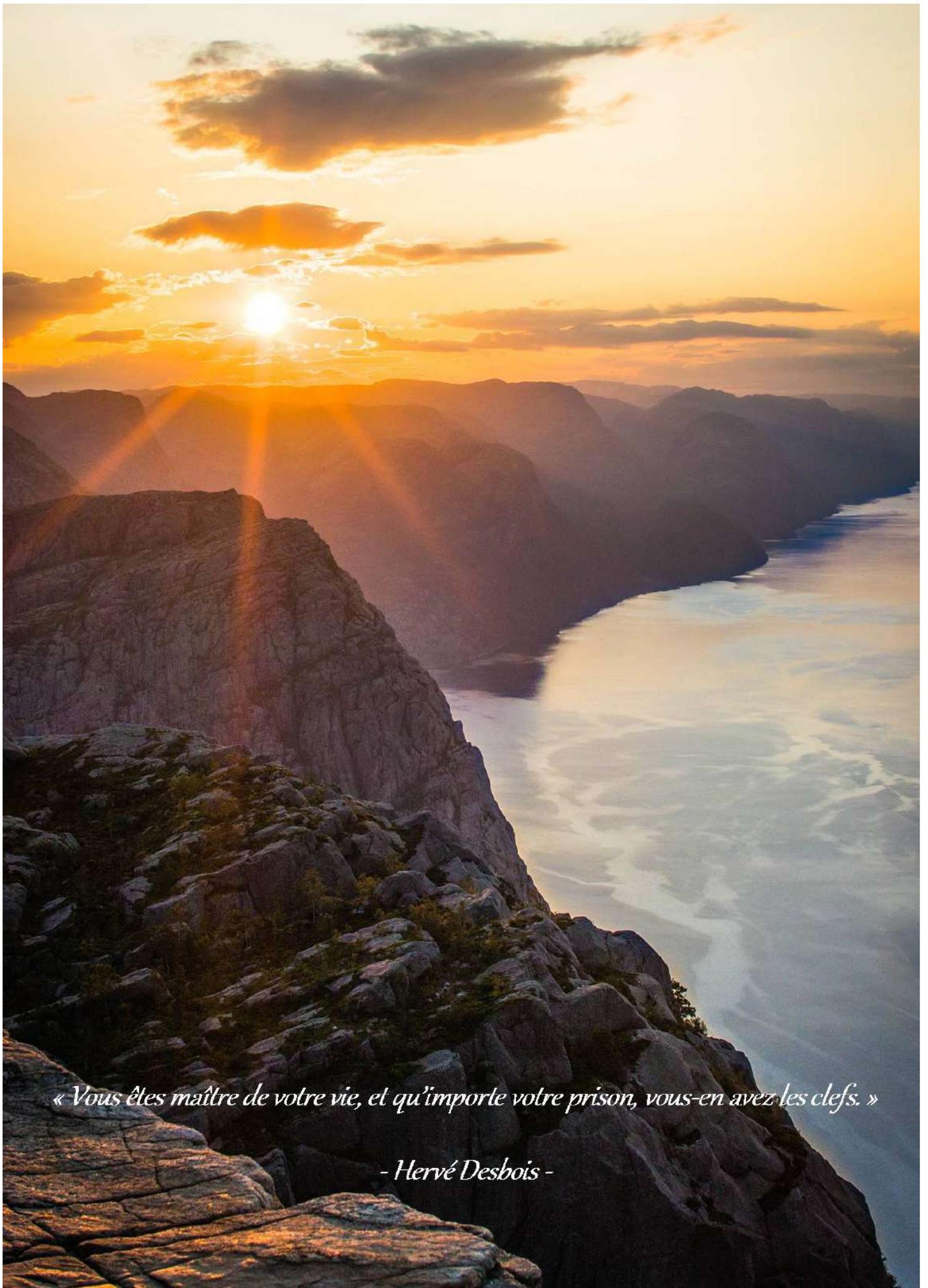
S'observer, être là, dans l'ici et maintenant, mieux se comprendre et se maîtriser, faire nos propres choix émotionnels et de perception en conscience, ne s'apprend pas sur une simple lecture mais plutôt par une vigilance de tous les instants pour une compréhension juste.

Au-delà de tout cela s'acquiert avec de la pratique, de la pratique et encore de la pratique.

S'asseoir quotidiennement dans un état méditatif, en travaillant sa présence, en aiguisant et affûtant cette attention qui est nécessaire chaque minute, chaque seconde de notre journée et de notre existence, à la compréhension et à la maîtrise de soi.

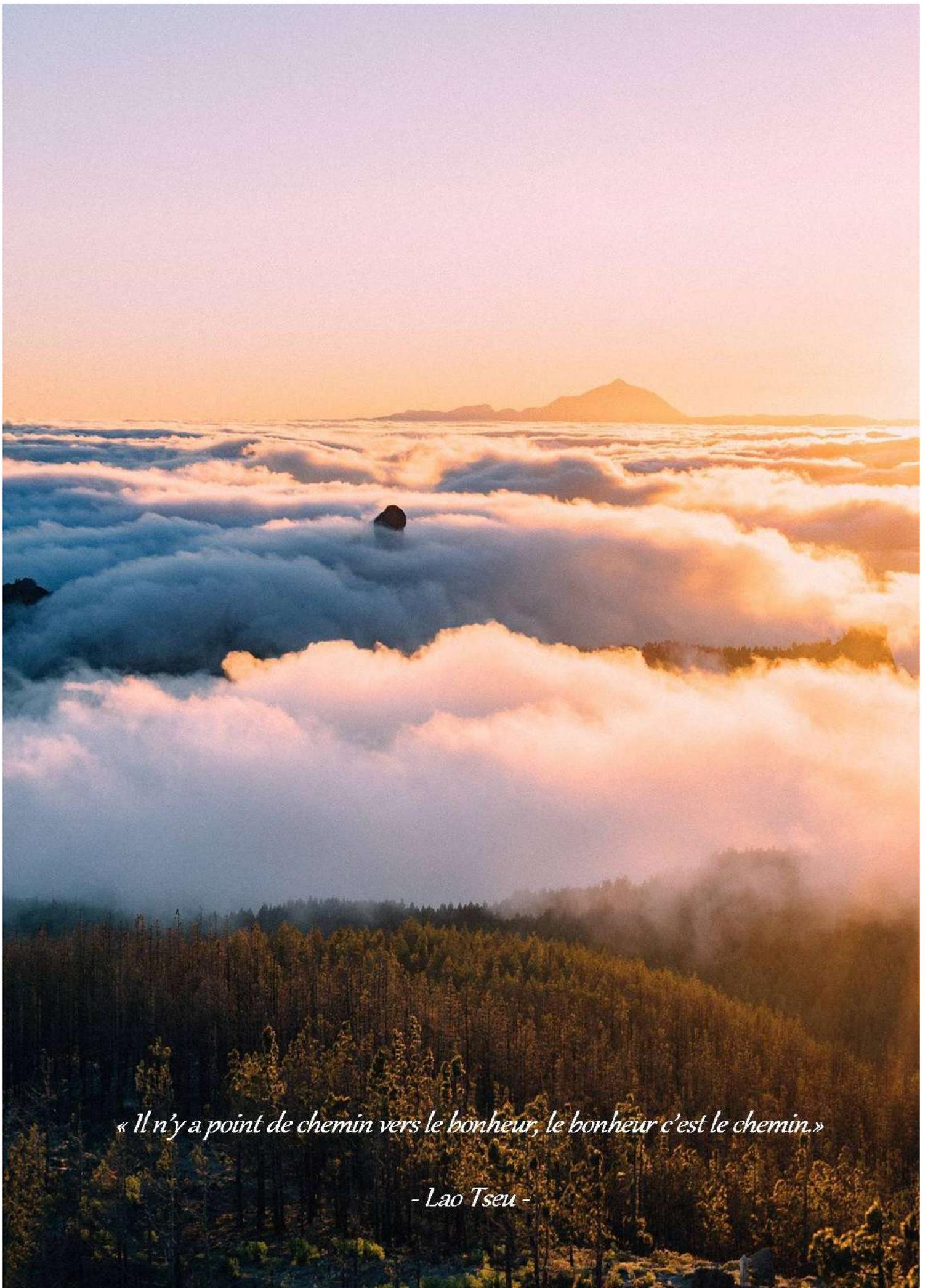
Voici donc le travail de toute une vie, un cheminement pour lequel il n'y aura pas de ligne d'arrivée.

Bienvenue dans le fabuleux voyage de l'aventurier intérieur.



« Vous êtes maître de votre vie, et qu'importe votre prison, vous-en avez les clefs. »

- Hervé Desbois -



« Il n'y a point de chemin vers le bonheur, le bonheur c'est le chemin. »

- Lao Tseu -



« La gratitude est la plus belle fleur qui naît de l'âme. »

- Henry Ward Beecher -

« MERCI »

Aurélie Thomas & Dominique Rodriguez



Retrouvez-nous sur :



[Le Printemps des Lucioles .com](http://LePrintempsdesLucioles.com)