

Aurore Widmer

Manifestation Sacrée

Le programme complet
pour transformer sa vie



PLUS DE
100 000 LECTEURS
déjà conquis
par Aurore Widmer



LE PROGRAMME COMPLET POUR CRÉER UNE VIE ALIGNÉE AVEC TES ASPIRATIONS

Grâce à ce programme tu vas te sentir en paix avec toi-même et enclencher des changements significatifs dans ta façon de penser, ressentir et vivre. Petit à petit, tu seras invité·e à te libérer et changer tes anciens modes de fonctionnement. En transformant ton monde intérieur, des synchronicités, des clins d'œil de l'Univers voire des miracles vont se manifester.

PRÉPARE-TOI À VIVRE UNE TRANSFORMATION INTENSE ET PROFONDE !

UN PROGRAMME EN 15 ÉTAPES POUR :

Comprendre la manifestation consciente • Décrypter les mystères de l'inconscient
• Te reconnecter à ta divinité • Passer de la réaction émotionnelle à la réaction consciente • Créer ta grande vision • Transformer tes croyances • Libérer l'ombre pour retrouver la lumière • Manifester une nouvelle réalité • Vivre l'ultime transformation • Être à l'écoute du Ciel • Incarner une nouvelle souveraineté • Faire la différence entre volonté de l'égo et désir du cœur.

+ de 90 exercices, mantras, méditations pour apaiser l'égo et l'anxiété, pardonner, couper les liens, accepter, se relier à ton enfant intérieur...

+ de 150 questions fondamentales à te poser pour une transformation profonde.

Le programme complet pour transformer sa vie

ISBN : 978-2-38564-007-1



24,95 euros
Prix TTC France



*Manifestation
Sacrée*

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Bleuenn Jaffres
Maquette : Aurélie Lequeux
Correction : Hélène Meurice
Design de couverture : Constance Clavel
Illustrations intérieures et couverture : Aurélie Lequeux

© 2023 Animaë, une marque des éditions Leduc
76 boulevard Pasteur - 75015 Paris
ISBN : 978-2-38564-007-1

Aurore Widmer

*Manifestation
Sacrée*

Le programme complet
pour transformer sa vie



Introduction	6	La superconscience ou « conscience universelle » en quelques points clés	83
Rituel d'activation	10	Comment reconnaître tes programmes ?	97
SEMAINE 1	15	Questionnements de la semaine	98
METTRE EN PLACE LES FONDATIONS			
Mise en place de ta sadhana	24	SEMAINE 5	103
Questionnements de la semaine	26	SE (RE)CONNECTER À TA DIVINITÉ	
		Questionnements de la semaine	132
SEMAINE 2	31		
ENTRER DANS UN NOUVEAU PARADIGME		SEMAINE 6	135
Questionnements de la semaine	56	PASSER DE LA RÉACTION ÉMOTIONNELLE À LA RÉACTION CONSCIENTE	
		Comment réagir en conscience désormais ?	147
SEMAINE 3	61	Questionnements de la semaine	148
COMPRENDRE LA MANIFESTATION CONSCIENTE			
Questionnements de la semaine	74	SEMAINE 7	151
		CRÉER TA GRANDE VISION	
SEMAINE 4	77	Mantras pour te soutenir	157
DÉCOUVRIR LES MYSTÈRES DE L'INCONSCIENT		Faire la différence entre un désir du cœur et une volonté de l'ego ?	157
Le subconscient en quelques points clés	81	Questionnements de la semaine	166
Le conscient en quelques points clés	82		

SEMAINE 8	171	SEMAINE 13	257
OBSERVER TES CROYANCES		VIVRE EN HARMONIE AVEC LA VIE	
Héoponopono:	186	<i>Questionnements</i> de la semaine	270
<i>Questionnements</i> de la semaine	190		
SEMAINE 9	193	SEMAINE 14	275
TRANSFORMER TES CROYANCES		ÊTRE À L'ÉCOUTE DU CIEL	
<i>Questionnements</i> de la semaine	203	<i>Questionnements</i> de la semaine	283
SEMAINE 10	209	SEMAINE 15	289
LIBÉRER L'OMBRE POUR RETROUVER LA LUMIÈRE		INCARNER UNE NOUVELLE SOUVERAINETÉ	
<i>Questionnements</i> de la semaine	221	<i>Questionnements</i> de la semaine	297
SEMAINE 11	227	Bravo pour cette belle traversée !	299
MANIFESTER UNE NOUVELLE RÉALITÉ		Et maintenant ?	300
<i>Questionnements</i> de la semaine	235		
SEMAINE 12	239		
VIVRE L'ULTIME TRANSFORMATION			
<i>Questionnements</i> de la semaine	253		



Introduction

Bienvenue dans l'aventure « Manifestation sacrée ». Ce livre est un bien plus qu'un livre, c'est un guide qui va te permettre de mettre de la lumière sur ta capacité à redevenir acteur-trice de ton existence. Je vais te guider à travers différents espaces, partages et explorations afin que tu puisses créer une vie alignée selon les aspirations de ton cœur.

Avant toute chose : tu peux être très fier-ère de toi car tu as choisi d'entamer cet ouvrage et d'enclencher un pas vers l'éveil de ta conscience. Tu as su écouter ton cœur et ton intuition qui t'ont guidé-e jusqu'ici. Que tu te sois acheté ce livre ou qu'on te l'ait offert, tu as déjà engagé le processus de manifestation à travers le choix volontaire de lire ces quelques lignes.

POURQUOI AVOIR CRÉÉ CE PROGRAMME ?

Avec l'émergence du nouveau monde, nous avons besoin de nous reconnecter à notre pouvoir créateur et de nous souvenir que nous ne sommes pas victimes, soumis-es à une réalité extérieure sur laquelle nous n'avons aucun pouvoir.

J'ai pris conscience personnellement de ma capacité à créer ma vie très jeune mais je n'avais pas encore mis de mots et de symboliques sur le processus. Ce n'est qu'au fil de ces dernières années que je me suis rendu compte que je l'avais fait parfois sans vraiment m'en rendre compte.

La « manifestation » est devenue un phénomène à la mode depuis l'émergence du développement personnel et spirituel, mais il n'est pas toujours bien compris. Nous pouvons avoir tendance à faire des

raccourcis, à croire que cela fonctionne comme une formule magique et que c'est une façon de pouvoir obtenir tout ce que notre ego désire.

J'ai l'intime conviction qu'il est plus que temps de reprendre notre responsabilité dans les pensées que nous alimentons pour créer notre réalité. C'est à travers les actes que nous posons, nos croyances ou encore ce que nous exprimons que nous créons le monde de demain.

Ainsi, j'ai eu envie de condenser et de partager tout ce qui m'a permis d'en être là où je suis aujourd'hui afin que tu puisses aller à la rencontre de toi-même pour le meilleur... et pour le meilleur !

Ce guide est tiré d'un programme de transformation puissant que j'ai créé en ligne en 2021 et qui a fait ses preuves grâce à de nombreux outils. J'ai souhaité l'adapter en format livre afin que tu puisses bénéficier de ces enseignements, pendant ces quinze prochaines semaines. Pourquoi pas moins ? Car l'inconscient et l'esprit ont besoin de temps afin de pouvoir ancrer une nouvelle réalité dans la matière. Ainsi, il serait contre-productif de tout lire d'une traite : laisse-toi le temps de remplir les questions, d'intégrer les informations et d'effectuer les quelques pratiques proposées.

Bien sûr, tout cela n'est pas de l'ordre de la magie et il te faudra beaucoup d'engagement, de patience et de tolérance envers toi-même, afin que les différentes propositions puissent enclencher des changements significatifs dans ta façon de penser, de ressentir, de croire et de vivre.

Prépare-toi à vivre une transformation intense et profonde. Tu pourrais bien ne plus être la même personne dans quelques semaines...

À QUOI PEUX-TU T'ATTENDRE ICI ?

- La capacité de redevenir créateur·trice de ta vie.
- Des transformations et prises de conscience profondes.
- La modification de ton monde intérieur pour voir l'impact à l'extérieur.
- Des libérations et le changement de tes anciens modes de fonctionnement.
- Des synchronicités, des clins d'œil de l'Univers et parfois des miracles !
- Une paix intérieure plus présente.
- Une sensation de reliance au Grand Tout.
- La possibilité de dialoguer directement avec l'Univers.
- La capacité de t'inscrire dans ce nouveau paradigme.

Quelques points d'attention

Ce programme peut faire remonter de profondes blessures et parfois des traumatismes enfouis, à travers les questions que tu te poseras ou bien les pratiques proposées.

Il n'y a rien à craindre, cela fait partie du processus de libération et de transformation, car nous devons traverser les choses afin de les libérer. Je te parlerai davantage ultérieurement de l'ego, qui souhaite à tout prix éviter le changement et préfère laisser les choses sous le tapis.

Si tu en ressens le besoin, tu peux tout à fait te faire accompagner par un·e thérapeute en parallèle de cette lecture. Il n'y a rien de honteux à demander de l'aide, à tes proches, à des praticien·nes ou à toute personne de confiance.

QUELQUES MOTS SUR MOI

J'ai toujours été une enfant passionnée par la magie et la nature, connectée aux mondes subtils, sans trop savoir l'expliquer. J'ai pourtant grandi dans un cadre plutôt rationnel et, au fil des années, j'ai fini par mettre de côté ces différentes facettes de moi.

Fin 2015, peu après les attaques du Bataclan à Paris, un syndrome mystérieux est venu tout chambouler. Cette maladie a atteint le nerf du grand dentelé et déclenché une immense douleur dans mon bras, une semi-paralysie ainsi qu'un décollement de l'omoplate que l'on surnomme les « ailes d'ange ».

J'ai alors cherché des alternatives naturelles pour me soigner car la médecine traditionnelle ne m'apportait pas les réponses que j'attendais et je ne voulais pas simplement prendre des anti-douleurs à longueur de temps. J'ai questionné cette maladie et je me suis ouverte à tout un univers holistique qui me tendait les bras. Je me suis formée dans de multiples domaines (yoga, chant sacré, pratiques chamaniques, breathwork...), j'ai commencé à partager mon parcours et je suis ensuite devenue l'entrepreneuse et formatrice que je suis aujourd'hui.

Si je partage cela avec toi, c'est parce que je suis l'incarnation vivante de ce que je prône dans ce livre : j'ai réussi à transformer ma vie, à me réorienter, à trouver ma juste place et à vivre de ce qui me passionne grâce à tous les changements que j'ai opérés au sein de ma conscience, de façon volontaire ou non.

J'espère que tu pourras à ton tour te sentir inspiré·e comme j'ai pu l'être par d'autres conférencier·ères, enseignant·es, formateur·trices... afin que tu saches que oui, pour toi aussi, c'est possible !



Rituel d'activation

Chaque fois que je me lance dans un nouveau projet (dans mes stages ou mes retraites, mais également chez moi ou encore avec des ami-e-s), j'achète une bougie et je pose des intentions afin de soutenir le processus de manifestation.

Puisque tu es sur le point de commencer cette aventure à mes côtés, j'ai pensé qu'il serait intéressant de définir d'abord tes intentions, afin que tu bénéficies du soutien de l'Univers entier pendant que tu traverses ces semaines puissantes.

Voici de quoi tu auras besoin :

- 1 bougie, de préférence dans un pot en verre, pas salissante, que tu te sentes à l'aise de laisser allumée pendant plusieurs jours d'affilée. Les neuvaines sont particulièrement adaptées pour cela ;
- 1 briquet ou des allumettes ;
- de la sauge ou du palo santo (sourcés de façon éthique de préférence), mais également des encens ou des sprays sacrés si tu le souhaites. Si tu n'en as pas, pas de souci : tu as la capacité de purifier l'espace en utilisant ta propre intention ;
- 1 morceau de papier et 1 stylo.

Comment se déroule la cérémonie ?

Va dans un endroit où tu ne seras pas dérangé-e pendant au moins quinze à vingt minutes.

Place ta bougie devant toi avec le briquet, l'outil de purification et un morceau de papier assez grand pour y écrire tes intentions.

Prends ton outil et purifie ton espace environnant. Cela t'inclut toi, la pièce dans laquelle tu te trouves et surtout ta bougie, car elle a à coup sûr accumulé de nombreuses énergies depuis sa fabrication. Si tu utilises ta propre intention de purification, visualise simplement une lumière verte qui entoure ta bougie, toute la pièce et toi.

Fais une courte méditation de cinq minutes pour t'aider à te centrer sur ta respiration, à accéder à ton intuition, à te poser en toi et à sentir ce que ce guide peut t'apporter ces prochaines semaines. Cela peut être quelque chose que tu désires attirer, quelque chose que tu souhaites abandonner, une habitude que tu voudrais changer...

Écris toutes tes intentions sans trop réfléchir sur une feuille de papier en employant le présent (par exemple :

« JE VIS DANS L'ABONDANCE »,
« J'AI UNE FAMILLE ÉPANOUIE »,
« J'AI UN TRAVAIL QUI ME PLAÎT »...).

Puis dis la prière suivante à voix haute en remplissant les blancs avec ce qui convient à ton intention :

« [Dieu, Chers Anges, Univers, Source, Alliés...], merci de m'avoir apporté cette belle opportunité de transformer et d'élever complètement ma conscience au cours des prochains mois et au-delà. Au cours des prochaines semaines, je promets de m'engager à transformer mon esprit, mon corps et mon âme avec tout mon être.

En retour, je vous remercie de m'avoir guidée, de me donner ce dont j'ai besoin à chaque instant et de me soutenir avec toutes les opportunités qui rendront tous mes rêves possibles pour moi. Je sais que vous aurez encore davantage de magie pour moi, plus que je peux l'imaginer en ce moment.

J'ai la foi que, bien que je ne sache pas encore comment, tout se déroulera pour moi dans un timing divin parfait. J'abandonne le "Comment", le "Quand" et le "Où" et je vous laisse ces détails. Ce à quoi je m'engage est de faire confiance à ce processus et de savoir sans l'ombre d'un doute que la vie se déroulera parfaitement en ma faveur.

*Je vous remercie pour tout le soutien dont j'ai besoin pour manifester mon intention, qui est de : _____
_____. J'ai l'intention de faire cela ou quelque chose de mieux, pour le plus grand bien de toutes impliquées. J'ai confiance que tout cela est déjà en cours.*

Merci, merci, et merci. »

Une fois que tu as terminé, tu peux allumer la bougie.

Garde cette bougie allumée EN PERMANENCE jusqu'à ce qu'elle s'éteigne complètement d'elle-même. Cela peut prendre jusqu'à cinq jours selon sa taille.

Lorsque tu es à la maison, place-la à un endroit où tu peux la voir. J'aime avoir ma bougie près de moi pour pouvoir ressentir son intention en ma présence chaque fois que je travaille ou que je suis à la maison.

Pour autant, tu n'es pas censé-e surveiller la bougie vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept. Lorsque tu dors ou que tu sors de chez toi, mets la bougie dans un bol d'eau et place-la dans ta cabine de douche ou ta baignoire. Ainsi, si par exemple elle bascule, elle tombera simplement dans l'eau.

Si vraiment tu dois l'éteindre (par exemple, parce que tu voyages ou ne te sens pas à l'aise de la garder allumée), ne la souffle PAS (la souffler soufflerait l'intention) mais éteins-la par exemple en plaçant une petite coupelle au-dessus pour étouffer l'air.

Chaque fois que tu rallumes ta bougie, concentre-toi à nouveau sur ton intention lorsque tu l'allumes. Il est inutile de répéter la prière.

Une fois que ta bougie est terminée, aie simplement confiance que ton intention est là, qu'elle accomplit son travail et rapporte tout ce dont tu as besoin pour la manifester.

Quant au morceau de papier sur lequel ton intention est écrite, cache-le dans un tiroir, à l'intérieur d'un cahier ou entre tes carnets de journaling, là où tu pourras ne plus y penser.

Une fois le programme terminé, n'hésite pas à aller chercher ta feuille de papier et à voir à quel point certaines choses se sont réalisées. Tu seras peut-être surpris-e par tout ce qui s'est passé entretemps !

SEMAINE 1

mettre en place
les fondations



SE POSER LES BONNES QUESTIONS POUR ÉVEILLER LA CONSCIENCE

*« Les personnes qui réussissent posent
de meilleures questions et, par conséquent, obtiennent
de meilleures réponses... »*

TONY ROBBINS
GRAND COACH ET CONFÉRENCIER

Tout au long de ce guide, tu vas être invité·e à te poser de très nombreuses questions car elles sont le terreau fertile des prises de conscience. Prends le temps de remplir les espaces « Questionnements » dédiés à ton introspection qui figurent à la fin de chaque semaine, c'est une grosse partie du travail ! Accepte également le fait de ne pas toujours avoir la réponse, de ne pas te souvenir, et laisse-toi du temps si besoin.

LES BASES DU PROCESSUS DE MANIFESTATION

Voici la façon dont de nombreuses personnes pensent le processus de manifestation : nous cherchons à transformer notre environnement et à obtenir des résultats, éventuellement à changer notre comportement, puis à développer des compétences et capacités, à changer nos valeurs et croyances (si nous arrivons jusqu'à cette étape !), pour enfin pouvoir transformer notre identité et nous connecter à notre essence, à notre part divine ou encore à notre Soi supérieur – appelle-le selon tes préférences.

Mais nous avons tout faux !



Pour que cela fonctionne, il faut inverser la pyramide :



Cette version de la pyramide nous permet de nous relier à l'essence à laquelle nous nous sentons aligné-es, donc d'incarner une nouvelle identité, afin d'intégrer de nouvelles croyances et compétences, ce qui mène indéniablement à de nouveaux comportements et résultats.

- **ESSENCE** : notre nature profonde et illimitée, notre âme, notre Soi supérieur, notre être divin par lequel nous sommes soutenu-es et guidé-es.
- **IDENTITÉ** : ce que nous sommes sur le plan de la personnalité, notre « Je suis », notre « Moi », ce que nous exprimons dans le monde.
- **VALEURS ET CROYANCES** : ce que nous croyons et ce qui est important à nos yeux.
- **COMPÉTENCES ET CAPACITÉS** : ce que nous sommes capables de faire et de créer, notre savoir profond, nos connaissances innées ou acquises.
- **COMPORTEMENTS** : la façon dont nous agissons de manière naturelle au quotidien.
- **ENVIRONNEMENT ET RÉSULTATS** : ce que nous percevons de notre réalité et de notre quotidien.

Exemple : « **Nous sommes le 31 décembre, je prends la bonne résolution de ne plus fumer !** »

La majorité des gens vont d'abord chercher à influencer leur environnement : « Je jette tous mes paquets de cigarette, mon cendrier, j'aère chez moi et je télécharge une application pour faire le compte de mes jours sans fumer. »

Ils vont également tenter un changement de comportement : « Je prends rendez-vous pour une séance d'hypnose et je m'engage à ne plus toucher une cigarette. »

Que se passe-t-il un mois après ? 95 % des gens ne tiennent pas leurs engagements et rechutent...

Pourquoi ? Car ils n'ont jamais observé quelles sont les pensées et associations derrière le besoin de fumer (croyances), ce que ne plus fumer peut leur apporter (valeurs), de quelles compétences ou connaissances ils pourraient avoir besoin pour être en meilleure santé (compétences), quelle personne ils seraient sans la cigarette (identité) et ce que cela impliquerait à une échelle plus vaste (essence)...

Voici les étapes par lesquelles il serait préférable de passer :

- **ESSENCE** : « Ne pas fumer me permet de me mettre à mon service, d'accomplir tout ce que je souhaite et d'être en bonne santé pour pouvoir le faire » ;
- **IDENTITÉ** : « Je suis une personne non fumeuse, il s'agit de ma nouvelle identité et je m'engage à incarner cette personne chaque jour de mon quotidien » ;
- **VALEURS ET CROYANCES** : « Je crois que ne pas fumer me permet une meilleure hygiène de vie, une plus grande vitalité et une abondance financière plus importante » ;
- **COMPÉTENCES ET CAPACITÉS** : « J'ai fait mes recherches et je sais que les poumons mettent dix ou quinze ans à se régénérer et que grâce à la visualisation j'ai le pouvoir de me soutenir » ;
- **COMPORTEMENTS** : « Je ne fréquente plus les lieux fumeurs pendant trois mois, je bois des tisanes lorsque je suis démangé-e par l'envie de fumer et je fais de l'hypnose avec un-e professionnel-le » ;
- **ENVIRONNEMENT ET RÉSULTATS** : « Ma qualité de vie s'améliore grandement et la cigarette a définitivement disparu de ma vie ! »

Quelques minutes de réflexion

- Utilises-tu la pyramide dans le mauvais sens ?
- Étais-tu concentré·e sur l'environnement et tes comportements pour créer du changement ?
- Ou étais-tu davantage centré·e sur ton changement d'identité et de croyance ?
- Si tu pouvais déjà apporter certains changements dans ton quotidien, que ferais-tu ?

CONSEILS POUR VIVRE CE PROGRAMME EN CONSCIENCE

- Procure-toi un petit carnet dédié au programme, dans lequel tu pourras noter toutes tes observations au fil de tes journées.
- Mets de côté le plus de distractions possible pendant ces quinze prochaines semaines et préviens tes proches que tu es dans un processus important de transformation personnelle (oui, même si ce n'est « qu'un livre » !).
- Offre-toi des petits espaces rituels pour lire les pages dédiées à ta semaine et répondre aux questions d'introspection.
- Engage-toi à 100 % dans la découverte de chaque page et des pistes de réflexion.
- Ne culpabilise pas si tu as deux ou trois semaines de retard et fais de ton mieux.
- Abandonne toutes tes croyances sur la manifestation et autorise-toi à découvrir chaque partage avec un regard neuf.
- Observe ton mental qui peut se dire « Ça, je le sais déjà » et vouloir te distraire.

- Autorise-toi à entendre les choses sous un nouvel angle et d'une nouvelle manière, car chaque enseignant-e est unique et possède des expériences qui lui sont propres (fais-moi confiance, c'est déjà un premier pas !).
- Sois patient-e et doux-ce avec toi-même. Ce processus demande beaucoup de bienveillance et d'amour envers soi-même.
- Célèbre chacune des étapes franchies avec toi-même ou avec tes proches. Le pouvoir de la gratitude est puissant, nous en reparlerons !
- Fais attention avec qui tu choisis de partager ton cheminement et tes réussites (projections et conseils douteux sont souvent présents...).
- Plus tu vas rayonner et plus tu pourrais mettre en réaction les personnes autour de toi : cela ne t'appartient pas !
- Le changement peut faire peur à tes proches car tu pourrais enfin penser davantage à toi, alors reste centré-e.
- Fais de toi-même ta priorité, car tu n'as pas le pouvoir de faire souffrir les autres ni de les rendre heureux-ses.
- Si certains aspects de ton quotidien commencent à s'effondrer, n'aie pas peur et laisse faire le processus.
- Tes transformations seront plus effrayantes pour ton ego que ton Être supérieur.
- Pour accueillir le nouveau, laisse partir l'ancien.
- Fais confiance !

ATTENDS-TOI À QUELQUES RÉSISTANCES

Notre ego essaie de nous empêcher de sortir de notre zone de confort, ce qui peut nous empêcher d'incarner notre plein potentiel.

Parce que tu as un ego, il y a AURA des résistances. Tu pourras ainsi ressentir de la peur, de l'anxiété, de l'agitation... mais tout est acceptable et à accueillir. Cela veut dire que tu avances et ta joie se trouve au-delà de ta zone de confort !

Ton ego va détester ce programme car il va sentir qu'il n'a plus le contrôle, mais ton Être supérieur sera ravi et pourra prendre de plus en plus de place dans ta vie.

Accueille chacune des étapes en conscience car la MAGIE naît toujours de l'accueil de l'inconnu !

L'IMPORTANCE DE L'INSTANT PRÉSENT

On ne peut pas manifester une vie alignée si la conscience n'est pas tournée vers le présent à chaque instant.

Endosser le rôle de l'observateur est ainsi primordial : observe tout au long de ce processus tes pensées, tes croyances, tes émotions, tes projections... et ce pas seulement pendant les temps où tu réponds aux questions, mais également dans ton quotidien.

Revenir constamment au présent permet de ne plus se faire embarquer par l'ego apeuré qui tente de tout contrôler, afin de laisser de l'espace à l'intuition.

Cela te demandera parfois de sortir de ton mode automatique de réaction émotionnelle qui réagit sans prendre de recul : t'offrir un espace de respiration, aller marcher dans la nature ou encore t'asseoir sur un coussin de méditation.



Mise en place de ta sadhana

Pour t'accompagner ces quinze prochaines semaines, je te propose une sadhana tirée du livre *Le Processus de la présence*, de Michael Brown, qui « nous invite à aller au-delà du concept et à faire l'expérience pratique de la conscience du moment présent comme une nouvelle façon de vivre sur la planète. Cette approche quotidienne vise à libérer le corps de souffrance une fois pour toutes. Cette méthode est le voyage ultime vers l'intégration de notre corps émotionnel. C'est une façon de "grandir" dans la conscience au lieu de demeurer dans l'inconscience et de subir toutes les conséquences reliées à une telle manière de vivre*. »

Sadhana se traduit littéralement par « le moyen d'accomplir quelque chose ». Il s'agit d'avoir une pratique régulière, une habitude de vie, pour en apprendre quelque chose chaque jour.

La sadhana te permettra de développer ton système sensoriel, de mettre en place de nouvelles habitudes, de créer des nouvelles connexions neuronales et d'ancrer en toi un nouvel engagement. Une discipline quotidienne est le point central de toute pratique et de toute évolution spirituelle.

* Michael Brown, *Le Processus de la présence. Un voyage dans la conscience du moment présent*, traduit de l'anglais par Linda P. Steketee, Saint-Sauveur, Ariane éditions, 2012.

« Vous faites la sadhana pour vaincre votre paresse, votre ego,
votre stupidité, avec l'essence de votre engagement. »

YOGI BHAJAN
GRAND ENSEIGNANT YOGIQUE

Comment procéder ?

Quinze minutes le matin et/ou quinze minutes le soir, assieds-toi confortablement dans un endroit où tu ne seras pas dérangé.e.

Puis il te suffit de respirer en conscience sans pause entre l'inspiration et l'expiration en répétant intérieurement :

« JE (INSPIRE) – SUIS (EXPIRE) – ICI (INSPIRE) –
MAINTENANT (EXPIRE) – DANS (INSPIRE) – CE QUI EST (EXPIRE). »

Tu peux utiliser cet espace comme un temps de centrage, de méditation, d'ancrage, qui te permettra d'accompagner ton processus de manifestation.

Prends des notes dans ton petit carnet dédié au programme si certaines choses émergent.

En plus de cette pratique quotidienne qui va soutenir la présence de l'instant, je t'invite à t'observer chaque jour avec humilité et compassion.

Regarde tout ce qui te met en réaction, tes émotions, ce que tu penses, la façon dont tu agis... sans te juger ! Toutes ces observations seront un terreau fertile pour le travail que tu entames et pour mieux te connaître.