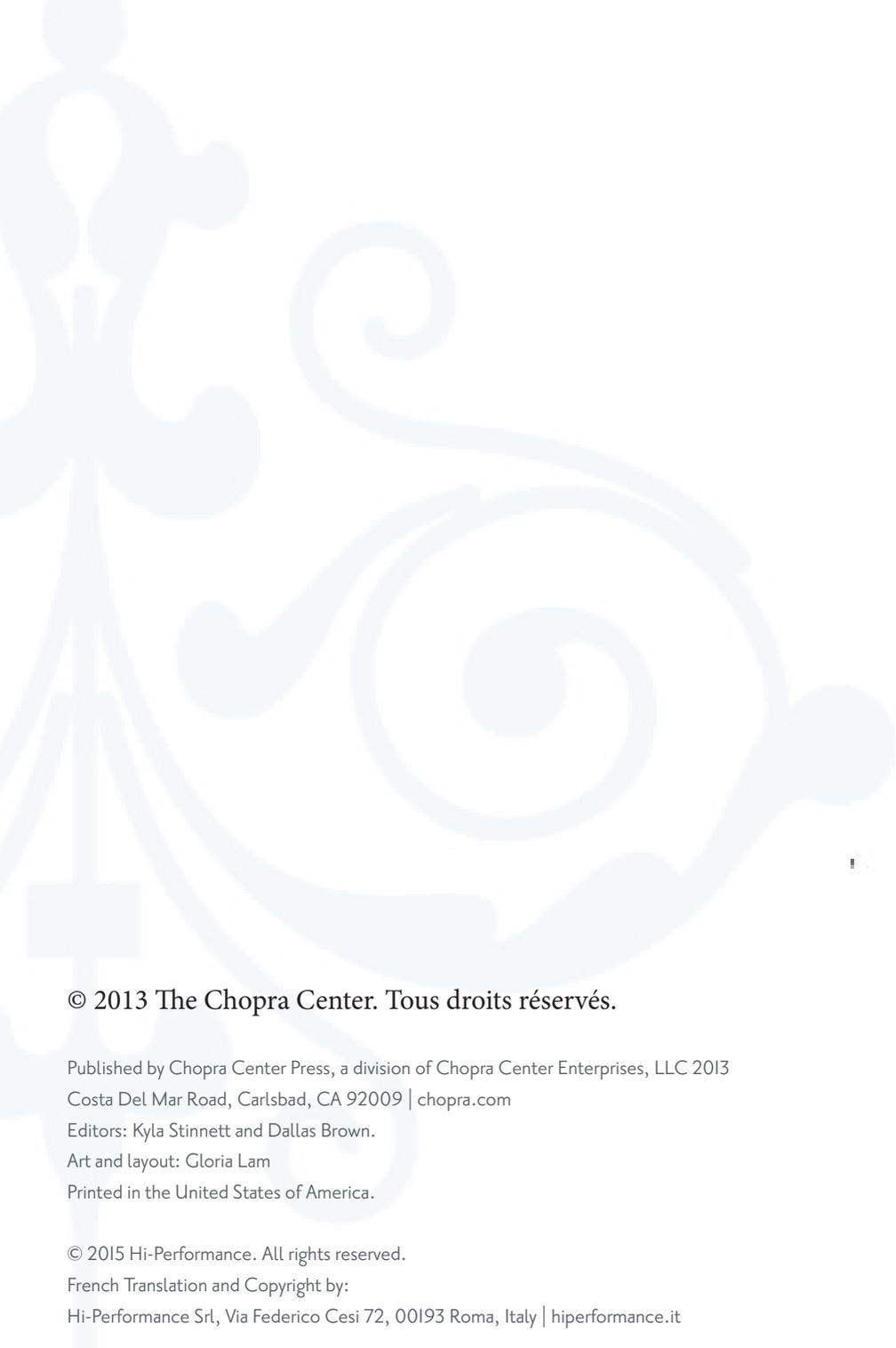




*21 Jours
d'inspiration*



THE CHOPRA CENTER



© 2013 The Chopra Center. Tous droits réservés.

Published by Chopra Center Press, a division of Chopra Center Enterprises, LLC 2013
Costa Del Mar Road, Carlsbad, CA 92009 | chopra.com

Editors: Kyla Stinnett and Dallas Brown.

Art and layout: Gloria Lam

Printed in the United States of America.

© 2015 Hi-Performance. All rights reserved.

French Translation and Copyright by:

Hi-Performance Srl, Via Federico Cesi 72, 00193 Roma, Italy | hiperformance.it

BIENVENUS DANS

Les 21 jours d'Inspiration !

Les 21 jours d'inspiration a été conçu pour vous aider à vous éveiller à votre nature essentielle sans limites. Le mot inspiration vient du mot latin pour “souffle créatif du divin,” et à chaque souffle vous avez l'opportunité de vous libérer de tout ce dont vous n'avez plus besoin une fois que vous avez capturé l'énergie vitale de la vie. Tout commence par un seul souffle . . . par une seule intention. Chaque jour, nous vous inviterons à lire une interprétation de la Loi du Jour , du livre de Deepak Chopra, *The Seven Spiritual Laws of Success*(Les sept lois spirituelles du succès) – et le commentaire du jour sur une qualité essentielle de l'âme telle que l'amour, l'unité et la liberté . Tout ce sur quoi vous focaliserez votre attention prendra place dans votre vie, et en vous concentrant chaque jour sur ces lois spirituelles et ces qualités sans temps de l'âme, vous verrez la transformation se produire.

Quand vous achèverez vos 21 jours d'inspiration, vous pourrez recommencer de nouveau. Comme un voyage le long d'une spirale, chaque expérience vous donnera une nouvelle perspective de votre soi intérieur, de votre environnement et de tous autour de vous. Au fur et à mesure de l'approfondissement, vous trouverez que chaque moment est rempli d'opportunités de bonheur, de rêves inspirés, d'amour abondant et de nouveaux commencements.

Affectueusement

The Chopra Center for Wellbeing





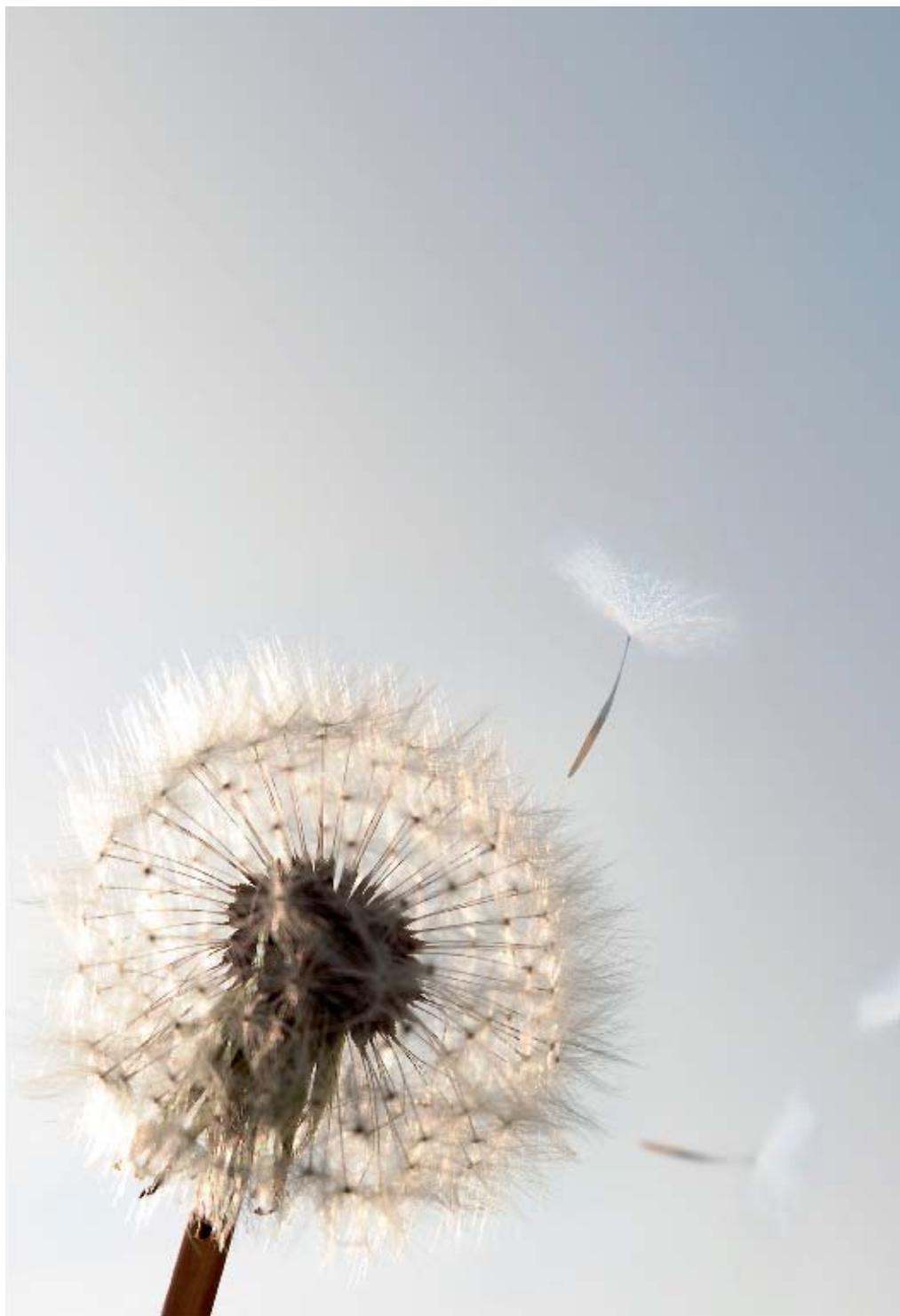
JOUR 1: *Dimanche*

La Loi du potentiel pur

L'essentiel de votre nature est la conscience pure, sans limite d'espace ni de temps. Vous maîtrisez toutes les qualités inhérentes ce royaume, y compris une créativité infinie, un amour sans contraintes, un silence pur, un bonheur débordant, et une paix profonde. Au fond de vous-même vous êtes du potentiel pur.

“Je suis le potentiel incommensurable de ce qui était, de ce qui est et de ce qui sera, et mes désires sont comme des graines abandonnées dans la terre: elles attendent la bonne saison et spontanément elles se montrent dans de belles fleurs et des arbres puissants, dans des jardins magiques et des forêts majestueuses.”

-Le Véda-





Transformation

A quelques heures seulement du Chopra Center vivent quelques uns des arbres les plus vieux du monde, les séquoias géants. Le séquoia le plus vieux, que l'on estime avoir environ 3.500 ans, n'était qu'un tout jeune plant quand les vers de sagesse Védique furent composés et se transformèrent en arbre adulte bien avant que Buddha ne naisse, que le Bhagavad Gita ne soit pas écrit, et que Jésus ne prononce le Sermon sur la Montagne.

Quel est le secret de l'incroyable longévité des séquoias? Eh bien, c'est le pouvoir élémentaire d'agni, le mot Sanskrit pour feu. Les incendies périodiques de la forêt débalaient tout ce qui menace la survie des arbres tout en assurant leur croissance et leur régénération. Sans la chaleur du feu, les cônes du séquoia ne peuvent pas s'ouvrir et laisser tomber leurs graines. Sans la force débalyante du feu, les jeunes plants de séquoia seraient étouffés par les arbres d'ombrage concurrents et n'auraient pas assez de lumière pour pousser

Aujourd'hui laissez nous célébrer le feu de la transformation dans notre corps et dans notre vie . Agni brûle tout décombre physique, mental et émotionnel, en faisant de l'espace au nouveau, qui va naître dans notre vie.

Quel petit pas pourriez-vous faire aujourd'hui pour vous libérer de ce qui ne vous sert plus, pour faire un peu d'espace à plus de lumière, plus d'énergie et plus de joie ?





JOUR 2: *Lundi*

La Loi du donner et du recevoir

Quand vous donnez tout de vous-même, et que vous êtes détaché des fruits de votre action ou de l'attente de recevoir à votre tour, vous vous ouvrez à la pleine abondance et à l'amour de l'univers.

“Je trouve que d'autant plus je veux être reconnaissant pour les petites choses de la vie, d'autant plus il semble que de grandes choses jaillissent de sources inattendues, et j'attends avec impatience tous les jours toutes les surprises qui continueront à venir sur mon chemin.”

–Louise L. Hay





La gratitude

Depuis la nuit des temps, des philosophes et des sages de toute tradition spirituelle ont enseigné que la clé pour connaître les niveaux les plus profonds du bonheur, de l'épanouissement et du bien-être consiste à cultiver la gratitude. Un des premiers défenseurs d'une pratique quotidienne de la gratitude était le philosophe néerlandais Rabbi Baruch Spinoza. Au dix-septième siècle, il suggéra que nous, chaque jour pendant un mois, nous nous posions les trois questions suivantes :

1. Qui ou quoi m'a inspiré aujourd'hui?
2. Qu'est ce qui m'a apporté le bonheur aujourd'hui?
3. Qu'est ce qui m'a apporté du confort et la paix profonde aujourd'hui?

La pratique, écrit Spinoza, nous aiderait à trouver plus de sens et plus de joie dans nos vies et nous conduirait à une profonde transformation intérieure. Quand notre attention se focalise sur la reconnaissance, l'égo sort de son chemin.

Pendant la journée, faites attention aux plusieurs choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants . . . des relations nourrissantes, du bien-être matériel, le corps qui vous permet de connaître le monde, l'intelligence qui vous permet de vous comprendre vraiment, et votre nature spirituelle essentielle. Respirez, faites une pause et soyez reconnaissants pour l'air qui remplit vos poumons et qui rend votre vie possible.



JOUR 3: *Mardi*

La Loi du Karma ou de Cause et Effet

Votre avenir est créé par les choix que vous faites à chaque moment.

D'autant plus vous faites vos choix à partir du niveau de conscience consciente, d'autant plus vous allez faire des choix spontanés qui seront bénéfiques pour vous-mêmes et pour tous ceux qui vous entourent.

“Tous ce dont vous avez besoin c'est d'arrêter chercher à l'extérieur ce que vous ne trouverez qu'à l'intérieur. Fixez votre vision juste avant de partir . . . Eclairez votre esprit, purifiez votre cœur, sanctifiez votre vie – C'est la manière la plus rapide pour qu'un changement se produise dans votre monde.”

–Sri Nisargadatta Maharaj





La purification

La légende du phénix magique concerne un merveilleux oiseau magique, qui renaît de ses cendres, purifié et rajeuni par le feu, prêt à recommencer sa vie dans une perspective nouvelle.

Que veut-il dire pour nous? Peut-être que le rajeunissement commence par une volonté de marcher métaphoriquement dans le feu pour se défaire du vieux – se purifier des routines qui ne servent plus nos meilleurs intérêts - et adopter le nouveaux

En tant que créatures d'habitude, nous pouvons trouver le changement difficile. Pourtant, il existe beaucoup de récompenses si on saute dans le feu de la purification. Si vous commencez par de petits pas, vous verrez que vous pourriez construire sur chaque succès, au fur et à mesure que vous en ajouterez d'autres.

Commencez par ne choisir qu'une seule pratique et essayez de l'incorporer dans votre vie. Si, par exemple, la méditation ne rentre pas dans vos habitudes, vous pourriez choisir la méditation. Doucement, adoptez d'autres initiatives positives: choisissez une semaine pour un régime purifiant simplifié, réglez-vous un massage par mois ou commencez une pratique régulière de yoga.

Comme l' Ayurveda l'enseigne, quand nous calmerons nos esprits et que nous écouterons la sagesse de notre corps, il nous dira ce que nous avons besoin de savoir. Accordez-vous sur votre savoir inné aujourd'hui et laissez-vous guider.





JOUR 4: *Mercredi*

La Loi du du moindre effort

Au niveau de l'esprit, tout se déroule toujours parfaitement. Vous ne devez pas lutter ni forcer les situations pour suivre votre chemin. Quand vous serez immobile et que vous écouterez la voix de votre intelligence intérieure, vos peurs et vos incertitudes disparaîtront et vous avancerez dans la grâce.

*“L'équilibre est l'état parfait de l'eau dormante.
Qu'elle soit notre modèle.
Elle reste calme à l'intérieur
Et elle n'est pas perturbée à la surface.”
–Confucius*





L'équilibre

L'équilibre est notre capacité d'être flexibles face au changement constant. Ce n'est pas lutter pour imposer le sens de l'ordre dans notre vie ou s'organiser "une fois pour toutes," parce que ceci implique la poursuite d'un état statique, qui peut vraiment amener à l'angoisse ou à la maladie.

Travailler dur pour atteindre l'équilibre est contre-productif car nous avons tous un instinct naturel à grandir, qui nous tient automatiquement en équilibre. Toutefois nous pouvons entraver voire stopper cet instinct en faisant des choix, qui créeront beaucoup de résistance ou de stress dans nos vies. Si nous ne vivons pas en harmonie assez longtemps nous développerons probablement des maladies et des altérations.

Ayurveda enseigne que la voie à la santé parfaite consiste à apprendre à garder l'équilibre, tant dans l'esprit et dans le corps. Dans un monde aussi rapide que le nôtre, il est facile que vous perdiez votre équilibre, si vous ne faites pas attention à vos sentiments et à ce dont vous avez besoin. Heureusement il existe beaucoup d'outils merveilleux pour développer l'équilibre, y compris la méditation, l'exercice physique, un régime alimentaire, et un sommeil restaurateur régulier.

Prenez quelques minutes aujourd'hui pour penser en quoi vous êtes hors balance et comment vous pouvez restaurer votre équilibre naturel.





JOUR 5: *Jeudi*

La Loi de l'intention et du désir

Vous pouvez créer les intentions les plus puissantes en alignant vos désirs sur l'intention de l'univers. Quand vos intentions créent de la vraie joie et du vrai épanouissement pour vous et pour tous ceux qui sont impliqués, la manifestation de vos désirs est rapide et sans effort

“Quand vous commencez à toucher votre Cœur ou que vous laissez que votre Cœur soit touché, vous commencerez à découvrir qu’il n’a pas de fond, qu’il n’a pas de solution, que ce cœur est immense, vaste et sans limites.

Vous commencerez à découvrir combien il y a de chaleur, de gentillesse, mais également d’espace.”

– Pema Chödrön





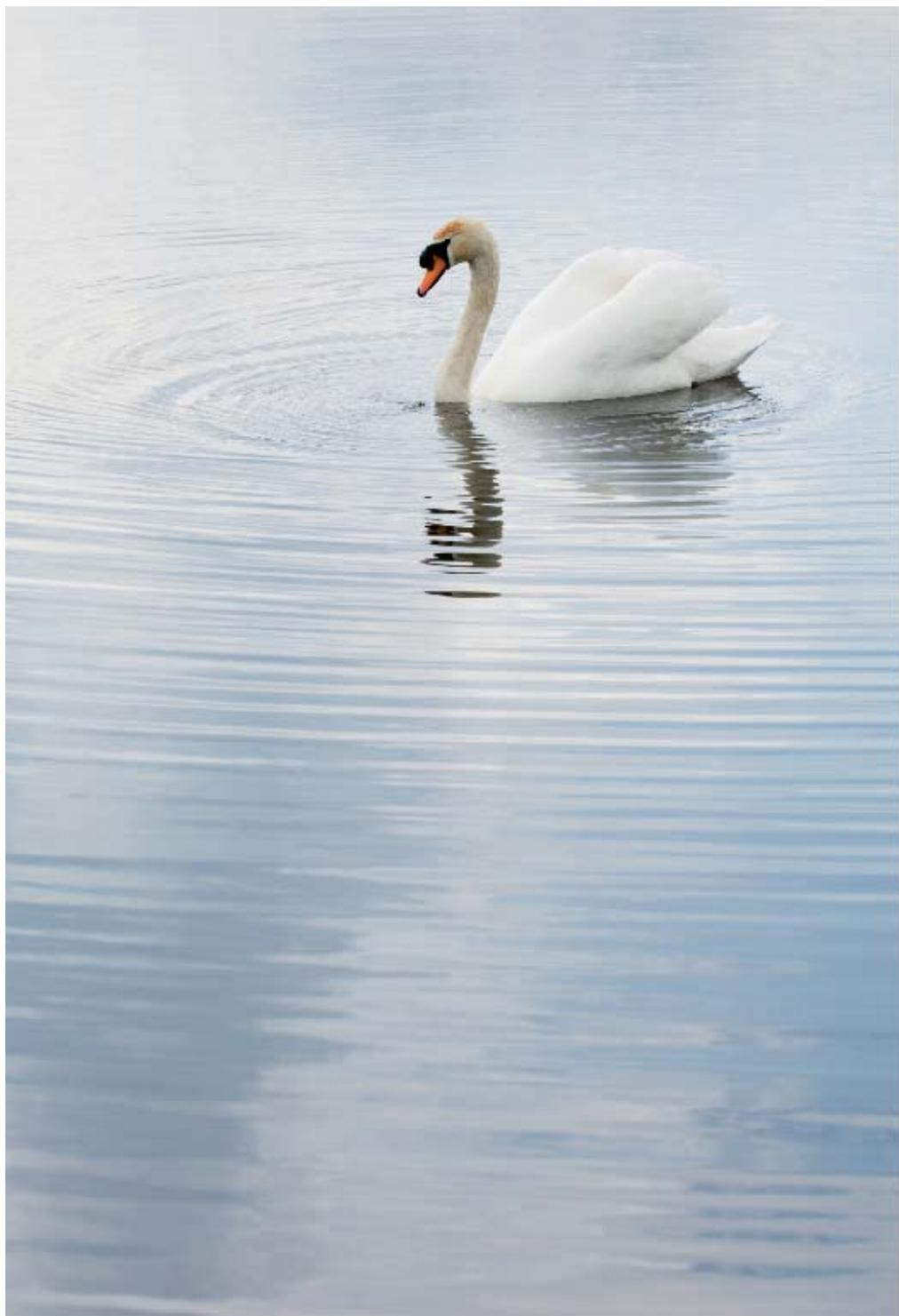
L'amour

Quand nous nous demandons, qu'est-ce que je veux? Qu'est-ce que vraiment, sincèrement je veux dans ma vie ? Qu'est ce que mon Cœur désire vivement? La réponse qu'entendent beaucoup d'entre nous c'est l'amour ou un de ses nombreux proches parents: lien, acceptation, compréhension, reconnaissance, intimité, chaleur.

Nous pouvons penser qu' il n'y a pas d' amour dans nos vies – ou que nous n'en avons pas assez – mais en toute réalité l'amour est notre nature de base. Il ne vient pas de notre extérieur et donc il ne peut pas se perdre et il ne peut non plus être emporté. Quand on a le sentiment que l'amour manque c'est parce que nous avons oublié qui nous sommes.

Vous pouvez commencer à connaître l'amour au fond de votre être en étant doux et gentil envers vous-même, en remarquant quand votre nature intérieure devient dure ou critique et en vous offrant de la patience et de la compassion . Des affirmations telles que: je m'aime et je m'accepte tout comme je suis, pourrez se révéler utiles.

***Aujourd'hui, sachez que vous êtes amour pur
et que vous êtes infiniment attachant.***

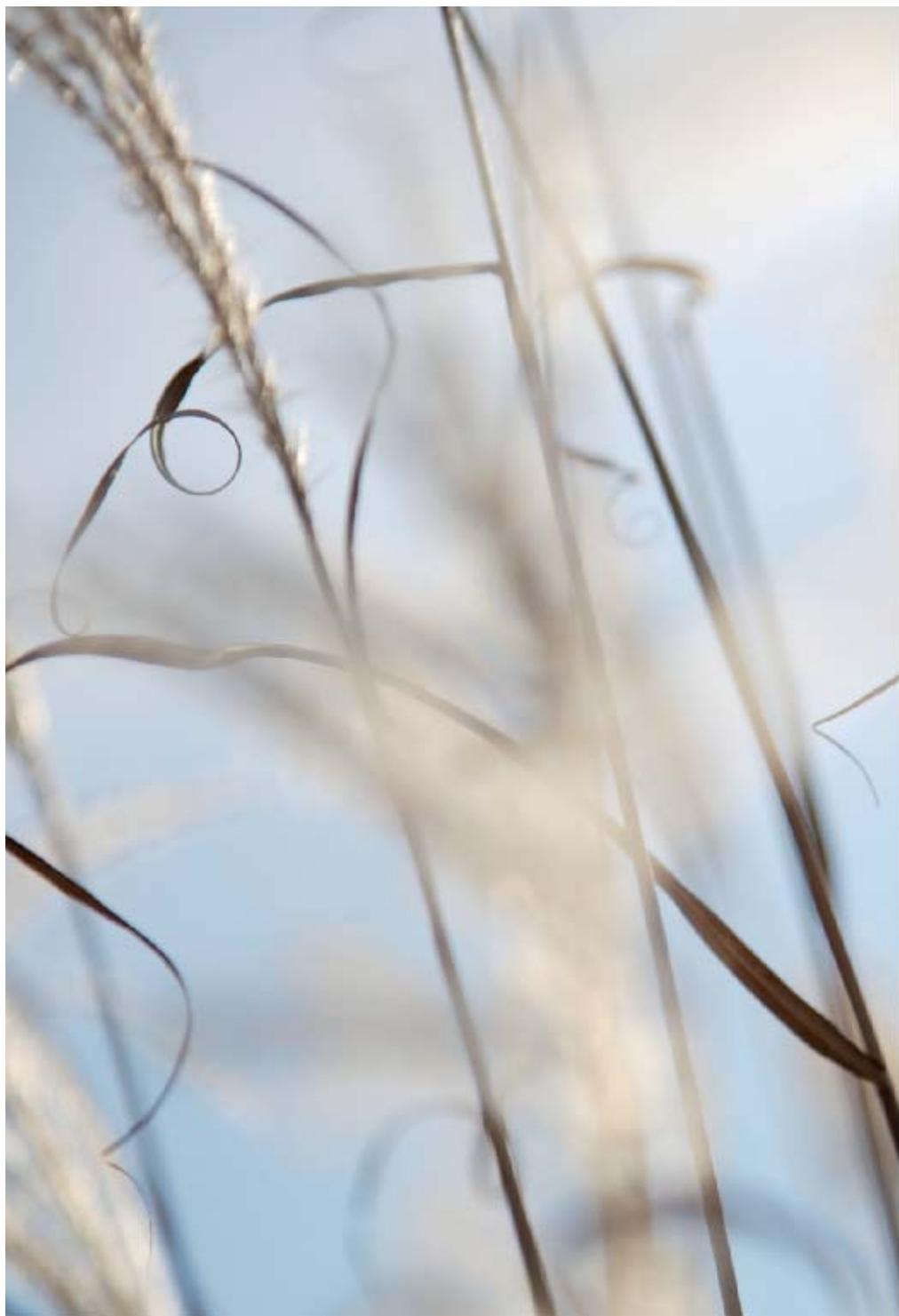


JOUR 6: *Vendredi*

La Loi du détachement

Ceux qui cherchent la sécurité dans le monde extérieur la poursuivent toute la vie. En vous libérant de votre attachement à l'illusion de la sécurité, qui est réellement un attachement au connu, vous rentrez dans le domaine de toutes les possibilités. C'est là où vous trouverez le vrai bonheur, l'abondance et l'épanouissement

*“La Sécurité est surtout une superstition.
Elle n'existe pas en nature, néanmoins les enfants des hommes
comme un tout la connaissent. Eviter le danger n'est pas plus sûr
à long terme que son exposition totale.
La vie et une expérience audacieuse ou elle n'est rien.”*
–Helen Keller





L'incertitude

Quand on s'embarque dans un voyage, dans notre tête nous voulons naturellement connaître en avance tous les détails.

Où exactement nous allons et combien de temps nous prendra-t-il? Sera-t-il sûr et confortable et si nous nous amuserons. Quand nous commençons un voyage spirituel, le besoin de certitude de l'esprit ne peut que s'intensifier.

L'incertitude de la vie peut être perturbante, voire menaçante quelques fois, mais elle est également la source de notre plus grande joie. Quand nous éloignons le besoin de savoir comment les choses évolueront, nous pourrions connaître la spontanéité et les plaisirs anticipés du présent. En réalité il n'y a pas de parcours sûrs. Nous ne pouvons acheter aucune assurance vie pour le voyage de notre vie et nous ne pouvons être sûrs non plus de notre destination.

En nous ouvrant à l'incertitude, même si peu à la fois, nous dégageons nos contraintes volontaires et permettons à notre vie et à notre voyage spirituel de se dérouler des manières les plus étonnantes et plus satisfaisantes qu'on n'aurait pas imaginé.

Aujourd'hui libérez votre besoin de savoir – ne fût-ce que pour quelques instants. Faites un petit pas dans l'incertitude, en sachant que vous êtes toujours supporté par l'univers.





JOUR 7: *Samedi*

La Loi du Dharma

Vous pouvez faire plein usage de la Loi du Dharma en vous engageant à servir les autres à l'aide de votre unique expression créative sous toute forme qu'elle puisse prendre. Quand vous le faites, tout le domaine du potentiel pur s'ouvre à vous. Vous saurez créer tout le bonheur et toute l'abondance que vous voudrez car vous serez en harmonie avec le domaine de l'esprit, d'où toute chose créée découle.

*“Votre corps ne peut pas guérir sans jeu.
Votre esprit ne peut pas guérir sans rire.
Votre âme ne peut pas guérir sans joie.”*
– Catherine Fenwick





Le rire

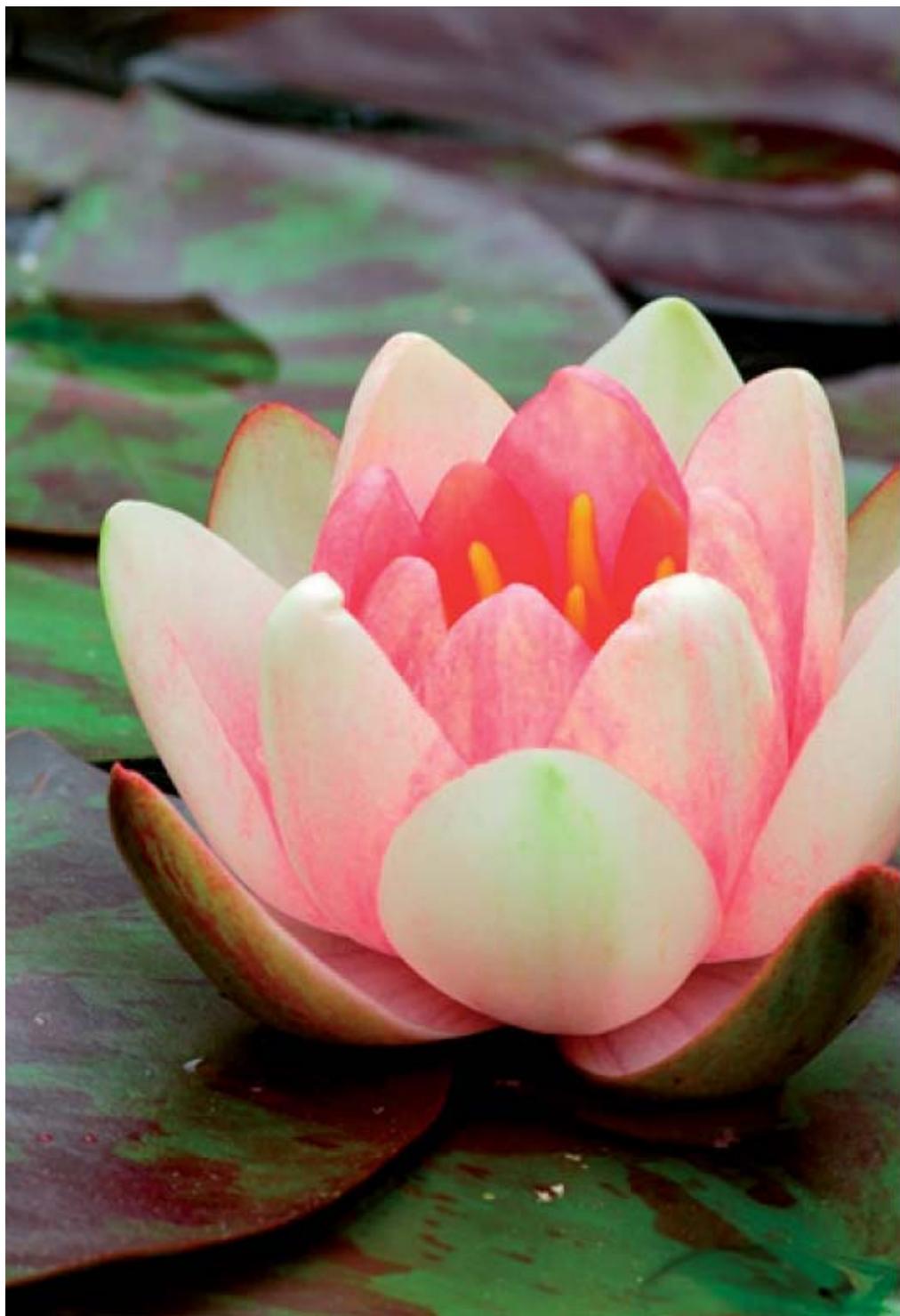
La plupart de nous de temps en temps se sent coincée, embourbée dans les préoccupations, ou incapable de voir la manière de sortir des difficultés.

Ensuite nous parlons avec un bon ami, regardons un film amusant ou nous sommes frappés par un commentaire désinvolte, qui provoque notre fou rire. D'emblée nous nous sentons plus légers et nous nous souvenons de ce qu'il y a plusieurs manières de voir la situation.. Le rire change notre perspective et nous ouvre à de nouvelles opportunités. Il nous fait sortir d'un état limité par le temps et nous fait toucher le domaine de la conscience sans limites, éternelle.

L'Esprit est par sa même nature "cœur léger" et rit facilement. Par le rire nous changeons notre référence interne de l'égo à l'esprit, en dégageant la peur et en nous éveillant en même temps à la vérité que tout se déroule pour notre bien supérieur, même quand nous ne pouvons pas toujours voir comment.

Il y a également du vrai dans le dicton le rire est la meilleure médecine. Le rire réduit la tension, stimule le système immunitaire, augmente notre tolérance à la douleur et atténue la dépression et l'anxiété.

Invitez encore le rire dans votre vie aujourd'hui et permettez-vous des bêtises spontanées et des actes spontanés de joie et de légèreté de cœur.





JOUR 8: *Dimanche*

La Loi du Potentiel Pur

Tandis que nous tendons à nous identifier comme notre corps et notre esprit, notre véritable essence est la conscience pure qui génère tout dans l'univers. Quand vous connaîtrez votre vrai soi, vous vous rendrez compte qu'il y a un seul esprit, une seule intelligence, un observateur et un Etre qui se perçoit par les innombrables perspectives de différents êtres.

*“Une fois que tu sais qui tu es vraiment, être sera assez.
Tu ne te sentiras supérieur à personne ni inférieur à personne
et tu n'auras pas besoin d'approbation puisque
tu seras éveillé à ta valeur infinie.”*
- Deepak Chopra



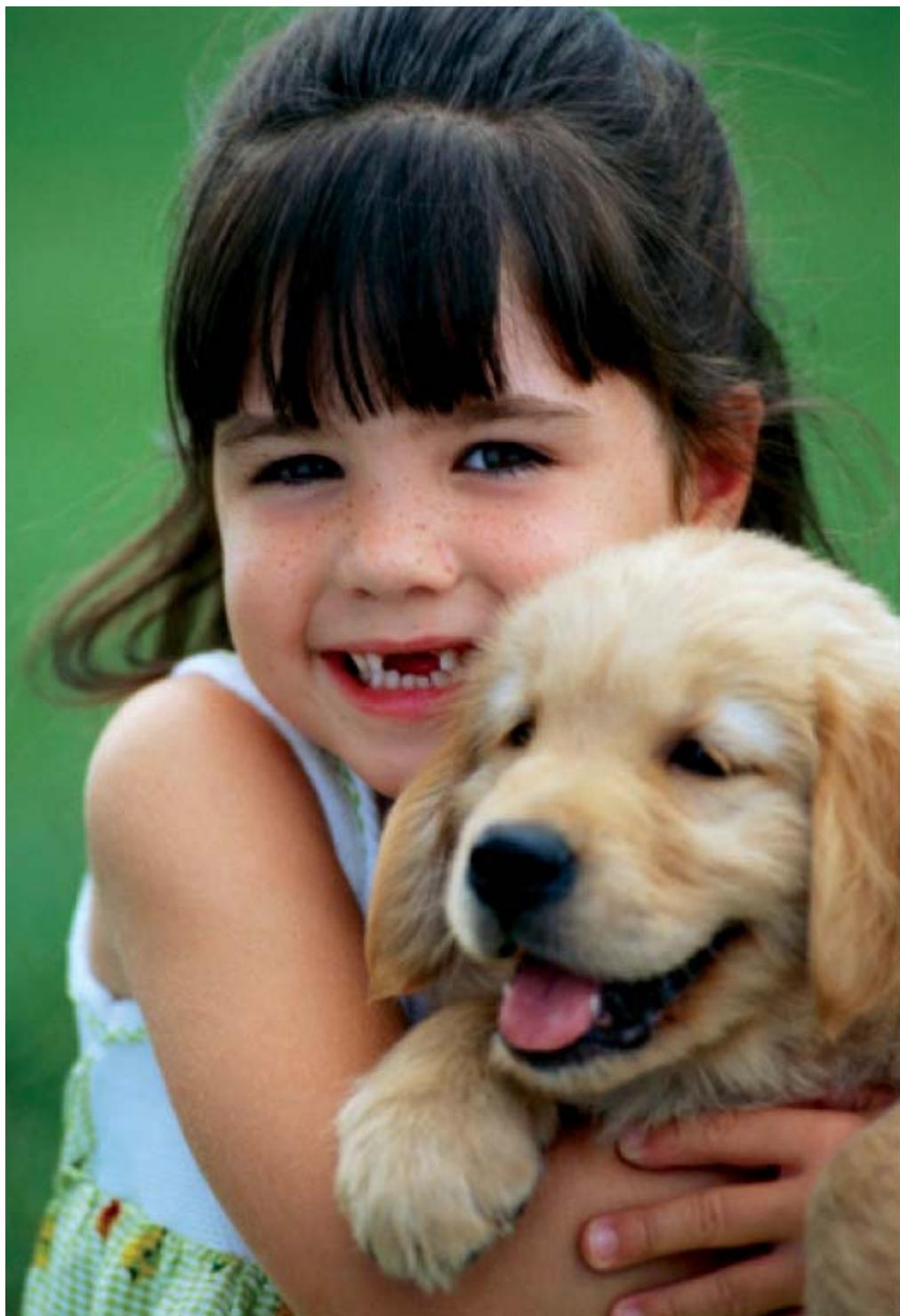


L'auto-renouvellement

Etant donné notre nature spirituelle magnifique, pourquoi beaucoup d'entre nous se sentent –ils impuissants ou ont-ils peur? Une raison majeure est l'hypnose du conditionnement social. A partir de l'enfance, la plupart de nous sont éduqués dans des croyances limitantes, des contraintes, et des peurs. Si vous vous sentez menacé ou que vous avez peur, c'est parce que vous êtes dans un état d'object-referral/ (de référence par objet.)Vous vous définissez par des objets, qui comprennent les gens, les titres, les affaires, et des résultats obtenus. De par leur vraie nature, les objets changent, donc tant que votre identité et votre sens de sécurité est lié à ces facteurs externes, votre vie sera instable.

Le vrai pouvoir vient de la connaissance expérientielle du soi plus profond – l'essence immuable de votre âme. Ceci est l'état de l'autoréférence. En l'autoréférence, il y a un sentiment interne de bien-être indépendamment de ce qui se passe autour de vous parce que vous ne vous identifiez pas avec des objets ou des événements éphémères. Une des meilleures manières d'expérimenter directement votre vrai soi est la méditation. Quand vous méditez, vous allez au delà des émotions, des pensées et des mémoires qui préoccupent d'habitude l'esprit - dans la conscience pure qui est votre nature essentielle.

***Aujourd'hui rappelez-vous que bien que provisoirement déguisée
en être humain, votre nature essentielle est esprit infini
– sans contraintes, immortel et invincible.***





JOUR 9: *Lundi*

La Loi du donner et du recevoir

Le don est axé sur l'être, parce que vous ne pouvez donner que ce que vous êtes vraiment. Ceci veut dire que vous devez exploiter votre réservoir d'intelligence, de pouvoir de joie. Méditez, lisez des journaux, allez vous promener !

Laissez que toutes vos activités vous amènent à vous aligner sur votre être essentiel.

*“Tout dans la vie est très fondamentalement un don.
Et vous le recevez au mieux et vous le vivez au mieux
en le tenant les mains grand ouvertes.”*

–Leo O'Donovan





Le flux

En grandissant on nous a appris “qu’il vaut mieux donner que recevoir.”

Et encore, que donner et recevoir doivent maintenir la circulation du flux de l’amour, de la joie et de la prospérité dans nos vies. A titre de simple exemple, chaque fois que nous inspirons, nous prenons l’oxygène donneur de vie, produit par les plantes et les arbres; et quand nous expirons, nous rendons le dioxyde de carbone, qui à son tour nourrit les plantes et les arbres.

Tandis que nous recevons, nous donnons. Pensez combien de joie vous ressentez quand vous vraiment donnez et que vous pouvez percevoir le bonheur du recevant. Pensez comment vous sentirez-vous s’ils refusaient votre don . . . s’ils interrompaient le flux d’énergie.

Au niveau le plus profond, donner et recevoir sont la même chose – des aspects différents du même flux d’énergie dans l’univers. Si vous vous faites de problèmes en recevant des dons, des compliments, de l’aide, pensez aux mots d’un des plus grands éclairés donneurs jamais existé, – Buddha, qui dit :

“Vous pouvez chercher à travers l’univers entier quelqu’un qui sera plus digne de votre amour et votre affection plus que ne l’êtes pas vous-même, et cette personne de doit pas être trouvée n’importe où. Vous, autant que n’importe qui dans l’univers entier, méritez votre amour et votre affection.”





JOUR 10: *Mardi*

La Loi du Karma ou de Cause et Effet

Lutter contre les vieux modèles ne fait que les renforcer. L'insertion délibérée de nouveaux comportements, de nouvelles idées, de nouvelles approches dans votre vie quotidienne donne à votre esprit l'opportunité d'adopter de nouvelles perspectives. Soyez patient et affectueux avec vous-même et le vieux conditionnement lâchera tôt sa prise et vous libérera pour dégager votre vrai soi dans le présent.

*“Entre stimulus et réponse il y a un espace.
Dans cet espace, notre pouvoir de choisir notre réponse.
Dans notre réponse demeure notre croissance et notre liberté.”*
– Viktor E. Frankl





Faire un choix conscient

Si vous vous êtes engagé à mieux vous prendre soin de vous-même cette année – peut-être en faisant régulièrement de l’exercice, en apprenant à méditer ou en vous nourrissant de manière plus réfléchie – l’Ayurveda vous offre des enseignements importants qui vous aideront à surmonter toute résistance à modifier vos vieux modèles. En fait, le but de l’ Ayurveda, qui est un mot Sanskrit qui veut dire “sagesse dans la vie,” consiste à maximiser la possibilité de faire de bons choix . Pendant que vous parcourez vos jours, voilà trois principes Ayurvédiques sans temps que vous pouvez utiliser pour surmonter les résistances en vue de la réalisation de vos objectifs.

- 1. Accepter le présent.** Quand vous acceptez la vie telle qu’elle se déroule, sans opposer aucune résistance, vous devenez conscient des choix disponibles en ce moment. Ceci ne comporte pas l’abandon de vos désirs ou d’être une victime, mais la découverte de la liberté de répondre d’une manière créative.
- 2. Acceptez les signaux de votre corps.** Sentez toutes les sensations de votre corps. Tandis que votre esprit vit dans le passé et dans le futur, le corps réside dans le présent et ne se met jamais en cause. Il connaît la vérité et vous guidera vers les choix les plus révolutionnaires
- 3. Acceptez les responsabilités et engagez-vous.** Supporté par une conscience plus profonde, vous pouvez faire de nouveaux choix, éliminer les habitudes qui ne vous servent plus et vous engager à faire le prochain pas pour réaliser vos rêves.





JOUR 11: *Mercredi*

La Loi du moindre effort

L'intelligence de la nature fonctionne avec une fluidité naturelle. Quand vous deviendrez Coeur léger et que ne lutterez plus pour forcer les choses à aller comme vous voulez, vous connaîtrez la réalisation spontanée de vos désirs et de votre objectif.

*“La nature est faite pour conspirer
avec l'esprit afin de nous émanciper.”*

–Ralph Waldo Emerson





La flexibilité

Un vieil enseignement védique affirme que la capacité d’embrasser l’ambiguïté, l’incertitude et le paradoxe est la marque de fabrique des êtres spirituellement éclairés. Et tandis que nous reconnaissons la valeur de la flexibilité et de l’ouverture, l’esprit demeure avide de certitude. Il s’efforce de classer les idées et les expériences dans les catégories bien nettes du bon et du mauvais, du vrai ou faux, de la victime ou de l’agresseur. Tandis que cette réponse innée s’avère inestimable pour évaluer le danger potentiel qui se cache dans notre environnement, quand nous nous fixons dans une perspective donnée, nous resserrons notre conscience en limitant ses nouvelles possibilités.

A l’aide de pratiques réfléchies telles que la méditation et le yoga, des modèles de pensées bien établis et leurs émotions relatives, lâchent la prise qu’ils ont sur vous.

Prenez un peu de temps pour méditer aujourd’hui.

Au fur et à mesure que vous observez vos pensées apparaître et disparaître dans l’immensité de votre conscience, vous vous identifierez de moins en moins dans vos esprits conditionnés et leurs créations. Ils cesseront de définir votre réalité dès que vous commencerez à voir qu’ils ne sont qu’une perspective dans un univers rempli de perspectives. . . seulement une expression du Divin infini qui réside dans chacun de nous.



JOUR 12: *Jeudi*

La Loi de l'Intention et du Désir

Face à des situations difficiles, il est facile de tomber dans la prise des peurs et de la confusion de l'égo. Rappelez-vous chaque jour de vos intentions et de votre but spirituel. Méditez, trouvez votre centre, réfléchissez et plantez les graines de vos intentions dans le terrain fertile de toutes les possibilités

*“Es-tu à ma recherche?
Je suis sur le siège d'à côté
Quand tu me cherches vraiment
tu me trouveras instantanément
Tu me trouveras dans la plus petite maison du temps.
Kabir dit: Etudiant dis moi, qu'est -ce que Dieu ?
C'est le souffle à l'intérieur du souffle”
- Kabir*





La respiration

Bien que dans le quotidien la plupart de nous considèrent respirer comme un fait acquis, à un niveau plus profond on peut saisir son importance cruciale. Nous utilisons la métaphore “la chambre de respiration” quand nous sentons que nous n’avons pas assez d’air . . . quand nous percevons que la force même de notre vie nous abandonne .

Du premier au dernier soufflé, la respiration est un outil continue, sans fin par lequel nous pouvons remplir le dictum “connais toi-même.” Si nous faisons attention, notre souffle peut nous enseigner beaucoup plus que ce que nous pouvons imaginer: notre état émotionnel, le pouvoir du moment présent, la gratitude, la paix et même, comme Kabir nous le dit, Dieu.

Se concentrer sur le soufflé nous amène immédiatement dans le présent, c’est pourquoi la conscience du soufflé est au cœur de beaucoup de pratiques de méditation. Quand nous nous permettons d’être présents, nous créons la chambre de respiration, dont nous avons un si grand besoin. Quand nous avons besoin de vitalité, nous pouvons ne pas devoir regarder plus loin que notre souffle, qui amène dans le prana (la force de la vie) nécessaire pour supporter chaque cellule et chaque tissu du corps.

Respirer fait partie du grand mystère qui nous entoure chaque jour, en nous plongeant dans la source de la vie, même quand nous nous sentons séparés d’elle. Prenez quelque temps pour suivre votre souffle aujourd’hui et vous serez étonnés par où ceci vous amènera.



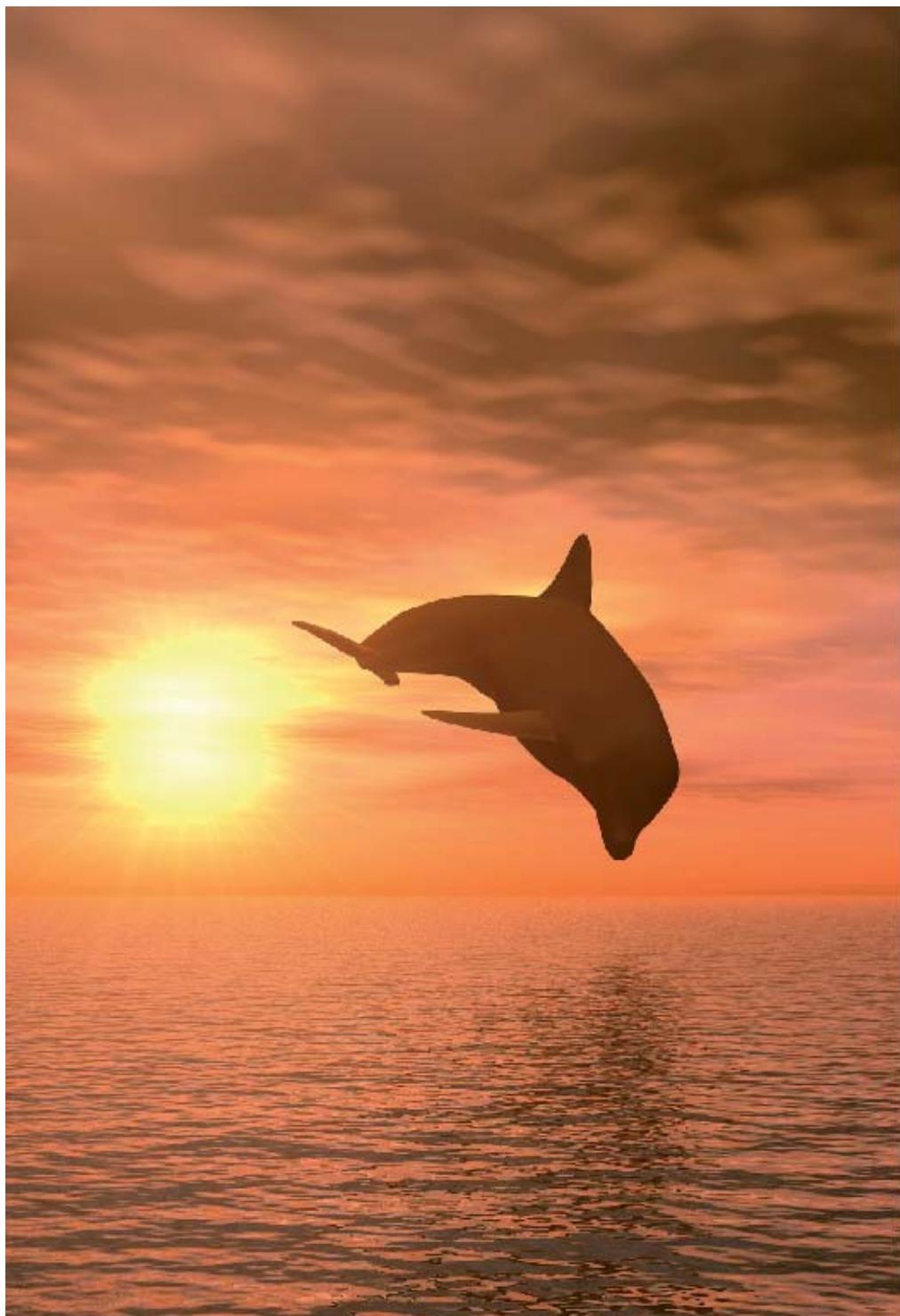


JOUR 13: *Vendredi*

La Loi du Détachement

Le détachement est une qualité naturelle qui apparaît dès que votre soi supérieur devient votre point de repère interne. Vous vous engagez dans la vie avec joie et passion et vous n'êtes plus balayé dans les peurs de l'égo. Vous êtes enraciné dans la connaissance que vous êtes amour pur et pur esprit.

*“Nous ne sommes pas venus ici faire des prisonniers
ou pour limiter nos esprits merveilleux,
Mais pour expérimenter toujours plus profondément
notre courage divin, la liberté et la lumière!”*
–Hafiz





La liberté

Au niveau le plus profond, nous tous nous cherchons la liberté parce que c'est notre nature intrinsèque. Notre essence est esprit pur, sans limites. Une question survient naturellement, si nous sommes déjà libres, pourquoi nous sentons-nous parfois coincés, serrés ou limités? Pourquoi sommes nous pris par nos peurs, nos désirs, nos aversions et nos envies irrésistibles?

Ceci était la question majeure des vieux yogis qui avaient étudié l'esprit et avaient découvert que la source de l'esclavage ce sont nos croyances et nos réponses conditionnées. Même si nous sommes des décideurs aux choix infinis, la plupart de nous a des réactions automatiques, prévisibles face à certains gens, à certaines situations et à certains événements. Par exemple, si quelqu'un fait des remarques déplacées, est votre réponse immédiate la colère ? Ou peut-être êtes vous conditionné par de vieilles expériences de rejet qui vous créent des difficultés à nouer une nouvelle amitié ou à vous lancer dans une entreprise commerciale.

La véritable liberté s'obtient en s'échappant de la prison des conditionnements passés et des répétitions des vieux souvenirs et des schémas de pensée. Le passé est le connu et n'offre aucune opportunité en termes de choix ou de possibilité. Et le futur n'existe que dans l'imagination.

La liberté se trouve dans le présent, le seul endroit où vous pouvez choisir à partir d'une gamme infinie de possibilités. Rappelez-vous, n'importe pas combien de temps vous êtes resté figé dans un schéma de comportement, que chaque moment est une opportunité pour choisir de nouveau.





JOUR 14: *Samedi*

La Loi du Dharma

L'univers vous envoie toujours des messages, qui vous disent si vous êtes dans votre dharma ou si vous avez dévié. Quand vous vivez en dehors de votre vrai but, les événements semblent conspirer en votre faveur et vous trouvez facile d'avancer.

*“Buvez votre thé lentement et avec révérence.
Comme si cette activité était
l'axe sur lequel la terre faisait sa révolution.
Vivez le moment.
Seul le moment actuel est vie.”
– Thich Nhat Hanh.*





La conscience du moment présent

Sur quoi est-il concentré votre esprit en ce moment précis? Pensez-vous à quelque chose qui s'est passée avant, à vos plans ou à des événements futurs?

La plupart du temps notre esprit est immergé dans le passé ou se projette dans le futur. Rarement tout notre être est poussé vers le moment présent . . . l'ici et le maintenant, si délicatement écrasé entre nos expériences passées et les rêves du futur.

Juste pour ce moment, conduisez votre conscience à la beauté, à la richesse et à la sainteté de ce présent sacré. Fermez vos yeux et inspirez et expirez. Dès que votre esprit vous pousse vers des événements passés ou qu'il se perd dans les méandres de vos pensées sur l'avenir, revenez gentiment à la respiration. A l'aide de chaque inhalation et chaque exhalation vous pouvez vous ramener au présent. Arrêtez de lire ces mots et faites le maintenant pour quelques moments. .

A l'aide d'outils réfléchis, tels que la respiration consciente, la méditation, le yoga et l'intention d'être présent à chaque moment, vous pourrez explorer d'ultérieures possibilités.

Comment serait-il que d'être complètement connecté à l'esprit à tout moment que ce soit? Ce ne serait pas de revivre le passé ou de se projeter dans le futur, mais simplement de se permettre d'être





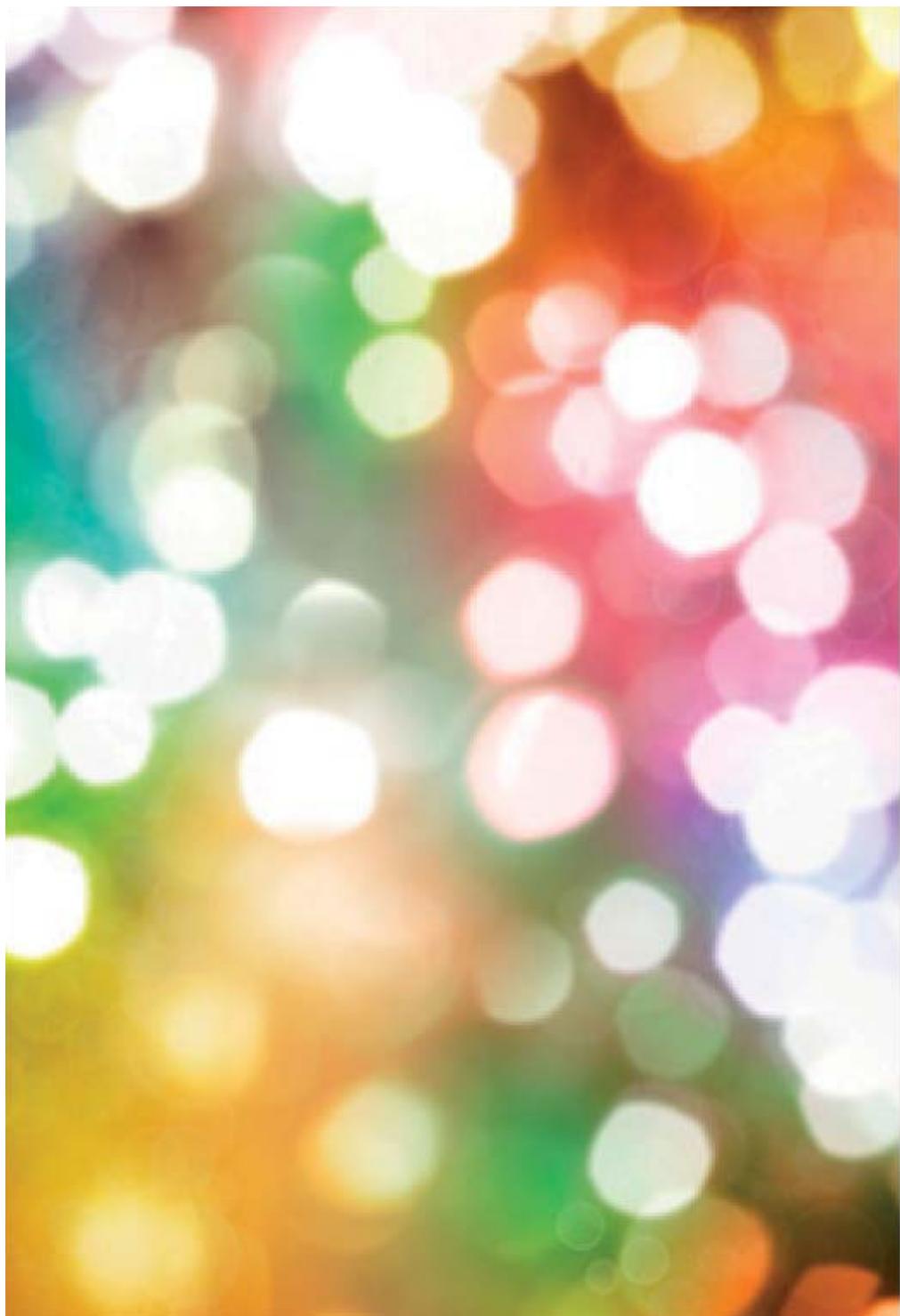
JOUR 15: *Dimanche*

La Loi du Potentiel Pur

Si vous voulez éprouver la croissance, vous devez élargir votre compréhension de qui vous êtes réellement. A chaque fois que vous dites, “Je suis _____” Arrêtez-vous un moment et demandez-vous: est-il vrai, vraiment i?

En réalité vous êtes beaucoup plus que ce que vous ne pouvez imaginer. Vous êtes potentiel pur, possibilités infinies et conscience sans limites.

*“Tout acte créatif implique une innocence nouvelle
de la perception libérée de la cataracte
des idées reçues.”
–Arthur Koestler*





La créativité

Le plus grand myth. de la créativité est peut-être l'idée qu'elle est un don rare ou une dotation génétique que seul peu de personnes possèdent. Nous nous sentons émus jusqu'au fond de notre cœur par un morceau de musique ou si nous lisons d'une incroyable découverte scientifique et erronément nous croyons que quelqu'un est né avec un talent créatif tandis que d'autres ne l'ont pas.

En réalité chacun de nous est infiniment créatif. A chaque moment nous utilisons nos intentions, nos pensées et notre attention pour créer le monde que nous connaissons.

Un des outils les plus puissants pour exploiter votre potentiel et votre réservoir créatif le plus profond consiste à passer du temps dans le calme intérieur ou en la méditation. Quand vous méditez vous accédez au domaine du potentiel pur qui est la source de toute inspiration et de toute autre chose dans l'univers. Vous dépassez la circulation répétitive des pensées de votre esprit jusqu'au silence et à la paix de la conscience pure. Cette tranquillité rafraîchit et calme l'esprit en permettant aux nouvelles idées et aux nouvelles suggestions de sortir spontanément.

Aujourd'hui, au lieu de compter sur le pur effort et les ressources limitées de l'égo, calmez votre esprit et ouvrez-vous à la source infinie de toutes les possibilités.





La paix

La plus grande contribution que l'on peut apporter au bien-être de ce qui partage nos vies consiste à amener la paix dans nos cœurs. Notre condition transmet un sentiment soit d'élargissement soit de resserrement à toute créature douée de sens parmi nous. Quand nos cœurs sont remplis de gratitude et nos esprits débordent d'enthousiasme, tous ceux que nous rencontrons feront sentir notre espace un peu plus léger de ce qu'il n'était quant ils y étaient rentrés.

Quand nous dépensons moins d'énergie en respectant notre auto-importance, nous gagnons l'accès au flux créatif et nourrissant de notre propre nature. Le respect pour la vie et la simple reconnaissance pour le don de vivre, rappellent subtilement aux autres de ne pas se prendre trop au sérieux. En cultivant une attitude intérieure d'aisance et d'acceptation, nous voguons sur les flots inévitables de la vie avec passion et merveille.

En sachant, au fond de votre être, que la vie bouge des extrêmes de ses débuts à sa fin, pour recommencer de nouveau, vous pouvez vous détendre et jouir de la promenade. Quand l'eau est agitée rappelez-vous et rappelez aux autres sur le bateau, de respirer.





JOUR 17: *Mardi*

La Loi du Karma ou de Cause et Effet

Vous êtes un décideur aux choix infinis. Au lieu de réagir d'une manière conditionnée habituelle, vous pouvez faire des choix conscients qui apportent un plus grand bonheur tant à vous qu'à ceux qui vous entourent.

*“Concentrez votre attention sur ce qui est et voyez
sa plénitude à tout moment.*

La présence du Divin est partout.

*Vous ne devez que l'embrasser consciemment
avec attention.”*

–Le Vedas





L'absence de limites

Chacun de nous est une partie inextricable du domaine de l'intelligence consciente qui génère tout dans l'univers. Puisque nous sommes une partie inséparable du domaine sous-jacent de l'intelligence, nous sommes également la source de toute réalité. A tout moment, nous co-créons notre monde avec Dieu, l'univers ou l'esprit.

Tant les vieilles traditions de sagesse que la science moderne nous disent que nos corps, nos esprits et le monde physique sont des projections de notre conscience. Seul la conscience est réelle, tout le reste est sa projection.

Un vieux dicton védique dit, "Ce n'est pas toi qui est dans le monde, c'est le monde qui est en toi." Ce n'est que le voile de l'illusion – mieux connu comme maya dans la vieille tradition yogique – qui nous empêche de voir que tout est conscience pure. Quand nous perçons le voile, nous découvrons l'esprit partout et nous accédons au potentiel créatif illimité.

Aujourd'hui explorez le domaine de l'intelligence consciente et commencez à vous voir comme un co-créateur de votre expérience.





JOUR 18: *Mercredi*

La Loi du moindre effort

Quand vos actions sont motivées par l'amour, votre énergie se multiplie et vous êtes capable de créer tout ce que vous voulez. Quand vous cherchez le pouvoir et le contrôle sur les autres, vous gâchez de l'énergie à la recherche de l'illusion du bonheur. Fixez vos intentions à accroître l'amour et vous saurez manifester vos désirs avec une facilité toute naturelle et sans effort.

*“Les choses les plus molles du monde pénètrent
les choses les plus dures.*

*Ce qui n'a pas de substance rentre là
où il n'y a pas d'espace.”*

–Lao-Tzu





L'acceptation

La Loi du Karma ou de Cause et Effet

Quand tout se déroule conformément à notre idée de comment les choses devraient se passer, il est facile de se sentir en harmonie avec les rythmes de l'univers. Quand il n'y a pas d'alignement entre ce que nous voulons et la manière dans laquelle notre vie se déroule, nous sentons, plus probablement le désaccord, le stress ou la frustration.

En fait c'est notre résistance à ce qui est en train de se passer qui intensifie notre détresse. Que nous recevions un traitement radical ou que nous ayons découvert d'avoir perdu notre emploi, notre peur et les contes de l'horreur que nous nous racontons sur notre situation, amplifient notre douleur.

Le (moment) présent n'est pas toujours facile à accepter, mais apprendre à écouter les sensations de notre corps et le message qu'elles nous envoient calmement notre turbulence émotionnelle et au bout du compte nous permettent de bénéficier de l'expérience.

Connectez-vous avec votre corps, acceptez ce moment, sachez que le changement est inévitable et soyez clair sur ce que vous voulez voir comme évident. Votre capacité de co-crée le moment successif exige l'acceptation du présent.





JOUR 19: *Jeudi*

La Loi de l'Intention et du Désir

Tout dans l'univers est fait d'énergie et d'information – y compris vous-même. Quand vous calmez votre esprit et que vous introduisez vos intentions dans le domaine du potentiel pur, vous exploitez la puissance organisatrice infinie de l'univers pour réaliser vos désirs.

*“Une vague d’individualité se lève de l’océan infini,
et pour un temps, elle oublie qu’elle était l’océan déguisé.*

*Quand la vague commence à se regarder dedans,
la mémoire de l’unité est ravivée, et la vague se connaît
de nouveau comme illimitée, infinie et éternelle.”*

–David Simon



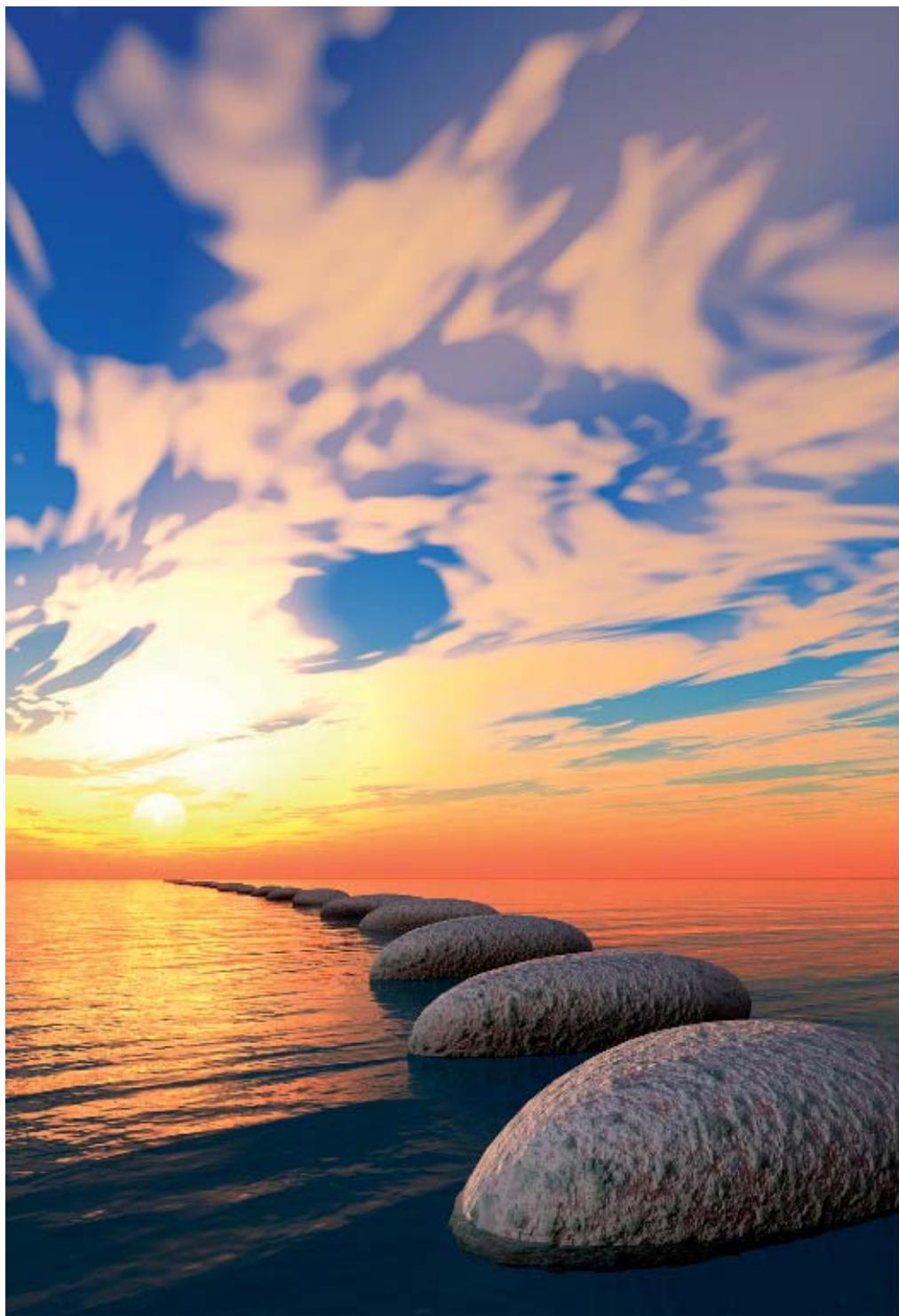


L'unité

Pour plus de cinq mil ans, nous, maîtres de l'Inde, nous avons enseigné que notre nature essentielle est infinie, intacte et éternelle. Nous avons une pulsion innée à grandir et à créer de la santé et de la satisfaction. Pour expérimenter pleinement ces dons nous devons embrasser une compréhension holiste de la vie qui considère la personne intacte – tête, corps et esprit. Tout comme les écosystèmes de la planète sont indépendants, les aspects physiques, mentaux et spirituels de nos vies sont intimement connectés. Quand un système n'est pas en équilibre, il influence le fonctionnement du tout.

A partir de cette perspective holiste, la santé n'est pas simplement l'absence de maladie ou de symptômes: c'est un état supérieur de conscience qui permet que la vitalité, le bien-être, la créativité et la joie passent dans notre expérience. Dès que nous glissons dans cette conscience supérieure, nous nous rendons compte que nous ne sommes pas nos corps, nos avoirs, nos titres, nos circonstances ou nos relations. Nous sommes des êtres spirituels dans le déroulement éternel de la vie et notre état naturel est l'unité.

*Pratiquez de voir au delà des masques de l'individualité.
Regardez dans les yeux des gens que vous rencontrez aujourd'hui
et voyez-y le reflet de votre âme.*





JOUR 20: *Vendredi*

La Loi du Détachement

Vous détenez le contrôle sur vos actions et sur vos choix mais pas sur leurs conséquences. En le sachant, vous irez dans la direction qui semble être la plus susceptible d'évolutions et croyez le, soit vous obtiendrez ce que vous voulez soit vous apprendrez quelque chose de grande valeur.

*“Celui qui est serein et pur n'aura besoin
que d'une chose: le détachement.”
–Meister Eckhart*





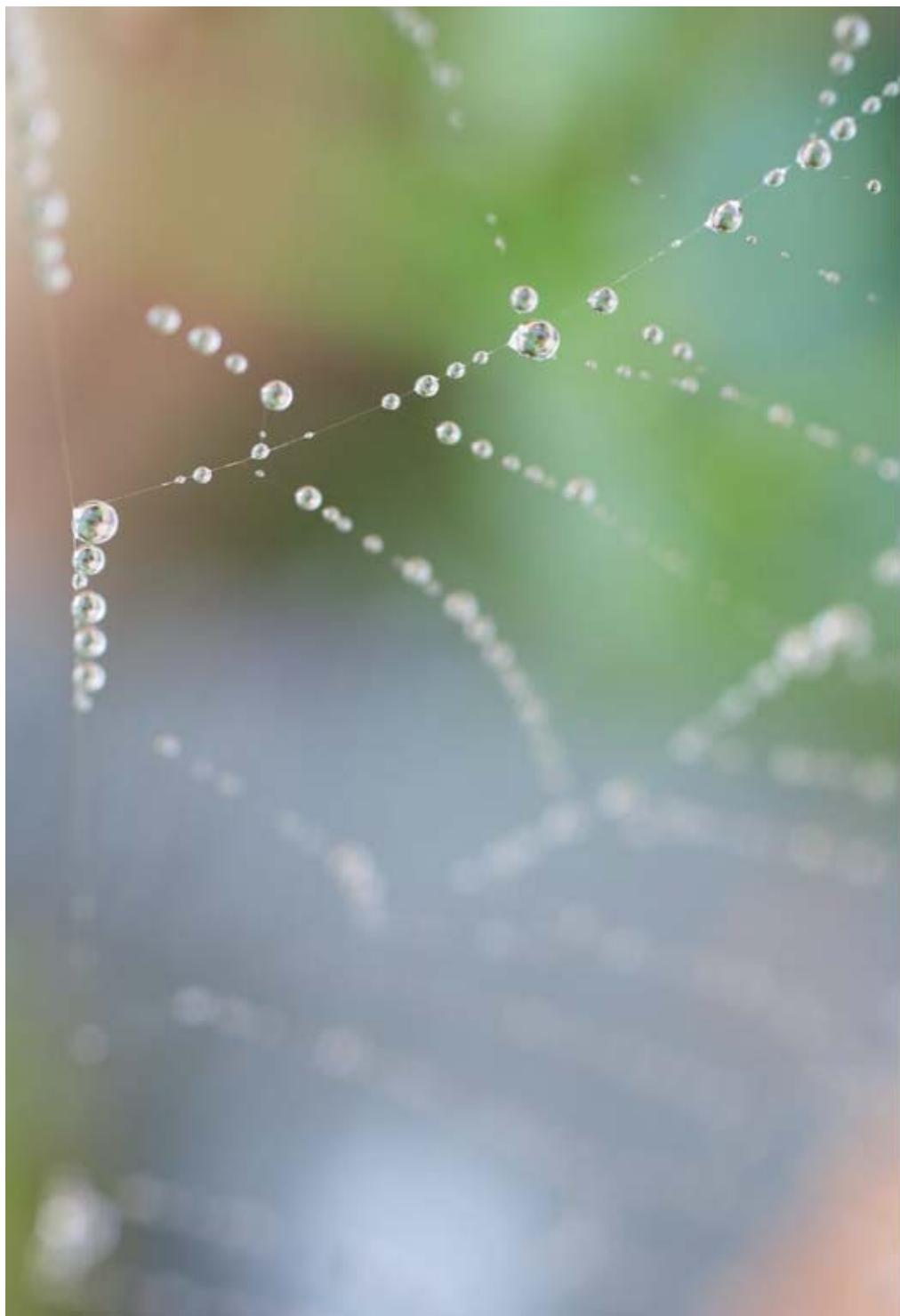
Le détachement

Beaucoup de sages traditions enseignent que l'approche au bonheur et à l'illumination spirituelle consiste à se libérer de l'attachement. Ceci ne veut pas dire renoncer à ses désirs ou vivre la vie ascétique. Au contraire, vous établissez une intention, et renoncez ensuite à votre attachement au résultat. Dit le Bhagavad Gita:

Le Yoga consiste en l'équilibre parfait de l'esprit. Cherchez refuge dans l'attitude du détachement et vous accumulerez la richesse de la conscience motivée seulement par le désir parce que les fruits de l'action sont pénibles, parce qu'ils sont constamment inquiets pour les résultats de ce qu'ils font. Quand la connaissance est unifiée, toute vaine inquiétude est oubliée. Il n'y a pas de raison pour se faire de soucis, que les choses aillent bien ou mal. Par conséquent, consacrez-vous aux disciplines du yoga, car le yoga est la compétence en action.

L'attachement est axé sur la peur et l'insécurité. Quand vous oubliez votre vrai soi – qui est pure conscience, potentiel pur – vous commencez à croire que vous avez besoin de quelque chose qui est hors de vous, qui vous rend heureux. Au niveau profond, toutefois, vous savez que le bonheur peut se perdre et qu'il a donc le potentiel de vous apporter de la peine. La seule manière pour sortir de ce dilemme est de vous libérer de votre attachement à un résultat donné.

Aujourd'hui rentrez dans le domaine de toutes les possibilités, fixez vos intentions, entreprenez des actions et laissez que l'univers s'occupe du résultat.



JOUR 21: *Samedi*

La Loi du Dharma

Quand votre vie est une expression de votre but plus profond, vous êtes plein d'énergie et d'enthousiasme parce que vous êtes connecté au flux créatif de l'univers. Vos actions vous apportent satisfaction et bénéficient à tous ceux qui sont touchés par vos choix.

“Yogis a trouvé que la manière la plus fiable de vivre pleinement consiste à découvrir notre propre dharma – et de le faire à plein.

Apporter tout ce que nous avons à notre mission.

Vivre pleinement engagés envers les dons qui nous ont été donnés gratuitement, les cultiver dans un état de maîtrise profonde – et dédier notre maîtrise à quelque chose de plus grand que nous . . .

Dans le développement authentique de ces cadeaux, nous nous trouvons et nous nous transcendons en même temps.”

–Stephen Cope





Le Dharma

Nous utilisons généralement le mot dharma pour dire but dans la vie. Un autre sens de ce mot est essence. Votre essence est le Cœur de votre existence. Votre dharma est l'essence de ce que vous êtes. A partir de votre essence apparaissent vos intentions. Vos intentions guident vos pensées. Vos pensées génèrent vos mots. Vos mots sont traduits en actions – vos actions, en habitudes de comportement. Vos habitudes de comportement apparaissent comme votre contribution au monde. Ceci est votre dharma.

Bien que nous ayons tous un but dans la vie, découvrir ce que c'est peut être intimidant – et le réaliser peut se révéler encore plus stimulant. Et les réponses que nous cherchons sont toujours à l'intérieur. Nous ne devons que nous calmer tant que nous entendons ce que notre âme nous dit.

*Avant de méditer ou de passer du temps
en silence aujourd'hui, demandez-vous :*

“Qu'est-ce que mon dharma?

Comment puis-je aider les autres ?

Comment puis-je servir?

*Dès que votre esprit se calme, vous serez à même d'écouter la sagesse
et l'orientation de votre soi intérieur.*

A propos du THE CHOPRA CENTER

Depuis plus de quinze ans, le Chopra Center for Wellbeing est le lieu où les gens viennent guérir leur corps physique, trouvent la liberté émotionnelle et connaissent l'éveil spirituel. Immergé dans le luxuriant cadre côtier de Carlsbad, Californie, le Chopra Center offre une vaste gamme de refuges et d'ateliers qui fusionnent les arts thérapeutiques de l'Orient et la meilleure médecine moderne occidentale.



Deepak
Chopra, M.D.

Chopra Center
Co-Founder

Connu comme la source globale pour l'apprentissage de la méditation, du yoga et de l'Ayurveda, le Chopra Center a appris à de milliers de personnes les outils sans temps et les principes thérapeutiques pour soigner leur santé, restaurer leur équilibre, créer leur vraie joie et réaliser leurs vies.

Nous vous invitons à trouver votre équilibre, à guérir et à vous transformer avec nous!



Pour vous inscrire ou pour avoir plus d'informations sur nos programmes, composez le **888-736-6895** ou visitez **chopra.com**



Pour nos programmes traduits en français visitez la page
www.deepakchoprameditation.fr
ou écrivez à: **info@deepakchoprameditation.fr**



Sept

LOIS SPIRITUELLES DU SUCCÈS

DIMANCHE – La loi du Potentiel Pur

Notre nature essentielle est la conscience pure, la source infinie de tout ce qui existe dans le monde physique. Puisque nous sommes une partie inextricable du domaine de la conscience, nous sommes également infiniment créatifs, illimités et éternels.

LUNDI: La Loi du Donner et du Recevoir

Donner et Recevoir sont des expressions différentes du même flux d'énergie dans l'univers. Puisque l'univers est en échange constant et dynamique, nous devons tant donner que recevoir pour maintenir l'abondance et tout ce que nous voulons faire circuler dans nos vies.

MARDI: La Loi du Karma

Chaque action génère une force d'énergie qui nous revient en nature. Quand nous choisissons des actions qui apportent bonheur et succès aux autres, le fruit du karma est bonheur et succès.

MERCREDI – La Loi du Moindre Effort

Nous pouvons très facilement réaliser nos désirs quand nos actions sont motivées par l'amour, nous dépensons le moindre effort et nous n'opposons aucune résistance. Nous exploitons la puissance organisatrice infinie de l'univers pour faire moins et réaliser tout.

JEUDI – La Loi de l'Intention et du Désir

Intrinsèques de toute intention et de tout désirs sont les détails pratiques de leur réalisation. Quand nous nous calmons et que nous introduisons nos intentions dans le domaine du potentiel pur, nous exploitons la puissance organisatrice infinie de l'univers, qui peut exprimer nos désirs avec une facilité toute naturelle.

VENDREDI – La Loi du Détachement

Au niveau de l'esprit, tout se déroule toujours parfaitement. Nous ne devons lutter ni forcer les situations à se dérouler comme nous le voulons. Au contraire, pour que tout se passe comme il devrait, nous pourrions vouloir faire quelque chose et laisser que les opportunités se présentent spontanément.

SAMEDI – La Loi du Dharma

Tout le monde a un dharma ou un but dans la vie. En exprimant nos talents uniques et en les utilisant pour servir les autres, nous expérimentons l'amour illimité, l'abondance et le vrai épanouissement dans nos vies.



équilibrer ♦ guérir ♦ transformer