

Un Mode de Vie Délicieuse Luscious Lifestyles Program

par Jeff (l'époux de Jasmuheen)

Ce programme permet de retrouver la forme au niveau des 4 corps (physique, émotionnel, mental, et spirituel). C'est une recette qu'il est conseillé de faire quotidiennement.

1. La méditation et la respiration profonde (selon Kwan Yin) :

[IMAGE DE KWAN YIN]

La méditation consiste à accéder par la pratique à un état de conscience pure qui ne dépend ni des stimuli extérieurs, ni de la pensée, ni des émotions. Lorsque l'on médite, on arrête les activités normales de la vie quotidienne, afin de passer de la position de personne active à la position d'observateur, et dans un premier temps ce sont nos pensées qui constituent l'objet de notre observation.

A force d'observer nos pensées, on se rend compte de l'absurdité évidente de ce processus aléatoire, et en général c'est ce qui se passe lorsque l'on commence à le maîtriser. Par ailleurs, le simple fait d'observer modifie le processus de la pensée.

Il est généralement recommandé de méditer pendant vingt minutes matin et soir, en utilisant un mantram. Ceci est dix fois plus efficace que de méditer une seule fois par jour pendant quarante minutes.

On peut étendre la méditation jusque dans ses activités quotidiennes en exerçant la conscience sur tel ou tel aspect de notre vie, tout en étant plongé dans notre environnement actif. Par exemple, se focaliser sur l'espace entre l'inspiration et l'expiration.

Le fait d'y prêter attention, tout en étant conscient de tout ce qui se passe autour de soi, permet de passer à cet état méditatif dans lequel on perçoit sa vie comme une pièce de théâtre, avec soi-même comme acteur, ce qui représente un niveau idéal de détachement.

2. La prière (selon Marie) :

[IMAGE DE MARIE]

La prière permet de communiquer et de parler avec les plans de conscience plus élevés, c'est-à-dire avec notre âme et avec notre Essence divine. Idéalement, la prière ne doit pas prendre une forme dogmatique ou figée mais doit plutôt ressembler à une conversation, comme si on parlait à son meilleur ami, ce qui est en effet le cas. La prière est un langage de communication avec le Divin, avec Dieu. Elle est l'expression de la foi en une puissance supérieure.

Le pouvoir de la prière a été démontré par des études scientifiques américaines effectuées dans un service de réanimation hospitalier. Il a été fait des prières pour la moitié des patients en réanimation, sans que les malades en soient au courant. Les résultats de l'étude ont été tout à fait remarquables : l'état de santé des personnes pour lesquelles il a été fait des prières s'est amélioré de façon radicale, comparé à l'autre moitié des patients.

Il est intéressant de noter qu'il a été demandé à différents groupes religieux de faire des prières (chrétiens, bouddhistes, hindous, juifs, etc.), et tous ces groupes ont obtenu des résultats similaires.

3. La programmation et la maîtrise du mental (selon Saint-Germain) :
[IMAGE DE SAINT-GERMAIN]

Dans la programmation il y a deux aspects : la dé-programmation et la re-programmation. En ce qui concerne la dé-programmation, il est important de passer en revue ses propres systèmes de croyances. Dans un journal personnel, notez les rubriques suivantes : amour, santé, prospérité, passion/objectif de vie/raison d'être, relations avec famille et amis. En dessous de chaque titre décrivez votre système de croyances, votre manière de voir les choses. Dès que vous aurez bien cerné vos croyances, reformulez toutes vos croyances négatives en termes positifs, car l'univers ne sait pas reconnaître les énoncés formulés au négatif. Passez ensuite en revue vos systèmes de croyances pour évaluer dans quelle mesure ces croyances font de vous une personne limitée ou une personne illimitée. Si elles vous limitent, envisagez de changer de croyance. Les pensées et les paroles créent la réalité.

En ce qui concerne la re-programmation, il est intéressant de mettre en place et de cultiver un bouclier énergétique, comme une sphère invisible qui vous entoure, dans lequel sont inscrits vos désirs.

L'avantage de ce bouclier est qu'il sert à la fois de filtre sélectif qui sélectionne les vibrations que vous autorisez à laisser entrer dans votre champ individuel, mais également d'amplificateur et d'émetteur puissant qui annonce vos véritables désirs à l'univers.

Lors de ses séminaires et retraites, Jasmuheen explique comment construire un bouclier énergétique. Si vous le faites de manière efficace vous n'avez plus besoin de le reprogrammer à nouveau, mais uniquement de le renforcer de temps en temps. Pour ce faire il suffit de répéter matin et soir : «Renforcer bouclier maintenant... renforcer bouclier maintenant... renforcer bouclier maintenant.»

4. L'alimentation végétarienne (selon Bouddha) :
[IMAGE DE BOUDDHA]

Les arguments en faveur d'une alimentation végétarienne recouvrent trois domaines :

5. La santé :

En 1969, l'Ordre des Médecins américain (AMA) a publié un rapport qui affirmait que 90 % des maladies cardiaques disparaîtraient si les gens mangeaient végétarien. Alors qu'il y a 20-30 ans, on trouvait que de se nourrir ainsi était inhabituel, de nos jours la majorité des praticiens de santé le préconise et s'accorde à dire que c'est un choix alimentaire plus sain. C'est un choix pour notre propre santé, pour la santé de la planète, mais également pour le respect de toute chose vivante.

a) La sensibilité :

La plupart de ceux qui s'intéressent à l'ésotérisme cherchent à harmoniser leur taux vibratoire avec celui de leurs plans de conscience les plus élevés, afin d'expérimenter une communication directe entre leur personnalité et le Divin.

Parvenir à harmoniser ces fréquences requiert évidemment un certain degré de subtilité et d'affinement, et le fait de passer à une alimentation végétarienne est d'une aide précieuse.

b) La gestion consciente de nos ressources :

Actuellement, avec une population mondiale de 6 milliards de personnes, nous pourrions nourrir la planète tout entière si la nourriture était distribuée de manière adéquate.

Les experts en démographie expliquent que lorsqu'un pays atteint un certain niveau de développement économique le taux de natalité plafonne et puis diminue. Les estimations actuelles prévoient une population maximale de 9-11 milliards d'ici l'an 2050. Même si toutes les ressources en alimentation étaient correctement distribuées à ce moment-là, elles seraient insuffisantes pour nourrir une telle population, sauf si les habitants de notre planète deviennent végétariens. En effet, produire de la viande demande 20 fois plus de ressources que la production de blé ou de céréales.

6. L'exercice (selon Babaji) :

[IMAGE DE BABAJI]

Tout le monde sait qu'il devrait faire de l'exercice. La plupart ne le font pas car ils trouvent cela trop contraignant. Donc, la première chose à faire pour mettre en place un programme d'exercice régulier, est de trouver une forme d'exercice qui vous plaît. Par exemple, certaines personnes disent qu'elles détestent l'exercice physique mais adorent danser. Toute forme d'activité physique peut devenir de l'exercice si vous le faites de manière rigoureuse.

D'abord, identifiez une activité que vous aimez bien faire. Ensuite, essayez-la pendant une période suffisante pour que votre corps puisse vous indiquer dans quelle mesure cet exercice lui convient. Si vous y allez doucement au début, vous découvrirez que les choses se mettront en place toutes seules. Chaque jour votre corps vous montrera naturellement et progressivement les bienfaits de votre activité.

Le corps doit être traité comme un temple, car le corps est le véhicule du divin sur terre. Le plus important est de faire bouger le corps, tout en s'amusant, et en y prenant plaisir.

Il est également conseillé de pratiquer une activité qui fait travailler la résistance au poids, comme le yoga ou les haltères, qui est la seule façon pour bien entretenir le squelette.

7. Le service (selon Jésus) :
[IMAGE DE JESUS]

Il ne s'agit pas du type de service où celui qui donne s'attend à recevoir un bénéfice quelconque en retour, mais un service désintéressé qui est de donner ou de faire quelque chose pour quelqu'un d'autre de façon anonyme, sans aucune pensée de récompense personnelle. Ceci n'est pas fréquent en Occident, car les gens cherchent plutôt le bénéfice qu'ils peuvent retirer des situations.

Le karma positif, tout autant que le karma négatif, nous attache à la dimension terrestre, car les deux représentent un déséquilibre dans le champ énergétique. En revanche, le fait de donner de façon anonyme, comme par exemple effectuer un virement financier à une œuvre caritative, ou bien donner de son temps si on n'a pas d'argent, apporte un bénéfice qui permet d'accroître et de sensibiliser l'individu.

8. Le silence et la nature (selon Saint-François d'Assise et Kutumi) :
[IMAGE DE SAINT-FRANCOIS D'ASSISE ET KUTUMI]

Le silence est bien rare dans ce monde moderne. Par silence nous n'entendons pas l'absence de son, mais le fait de trouver le silence intérieur. Ce silence intérieur permet de nous reconnecter avec les chœurs angéliques, les parfums les plus exquis, le silence en soi, etc. Passer du temps en silence dans la nature vous permet d'apprécier la beauté de la création et d'augmenter votre prise de conscience écologique.

Se reconnecter à la nature peut se faire même en ville, dans un jardin, un parc, un balcon, une plante verte, etc. C'est également accepter la beauté de la nature.

9. Les chants sacrés et les mantra (selon les Anges) :
[IMAGE DES ANGES]

Tous les peuples indigènes et toutes les religions de la planète utilisent des mantra ou des chants sacrés/dévotionnels. En effet, ils établissent une connexion directe à la source spirituelle à laquelle ils se sont adressés. Les mantra traditionnels en particulier, qui sont des proverbes en Sanscrit (la langue la plus ancienne qui ait survécu jusqu'à nos jours), nous apportent une tradition et une continuité riches de 5 000 ans, dont on peut se remplir de manière puissante. En chantant avec son cœur, on attire l'énergie à soi.

Remarques complémentaires :

De nombreuses personnes pratiquent déjà certains des 8 points proposés dans ce programme pour une vie délicieuse. Toutefois, les Maîtres nous indiquent que c'est justement la combinaison de ces 8 points qui constitue la formule magique, et que le fait d'associer ces procédés apporte des bienfaits extraordinaires de grâce et de synchronicité, et permet cet alignement magique avec le rythme divin.

Souvent les gens disent : «Oui, je suis d'accord avec tout ce que vous dites mais je manque de discipline personnelle.» C'est une phrase souvent prononcée par beaucoup de personnes qui ont l'impression de ne pas savoir donner la priorité à leurs propres intérêts individuels par rapport aux autres problèmes quotidiens qui semblent plus urgents.

Pour arriver à maintenir ce mode de vie et obtenir des résultats, une très grande discipline personnelle n'est pas nécessaire. Il suffit de respecter le programme pendant 21 jours d'affilée, pour découvrir le 22^e jour que vous avez mis en place une nouvelle habitude. En effet, après avoir effectué une activité pendant 21 jours, il devient plus facile le 22^e jour de la continuer que de l'arrêter. Ainsi, vous aurez soit acquis une nouvelle habitude, soit effacé une ancienne. Il est rassurant de savoir qu'il suffit de suivre une pratique pendant 21 jours pour qu'elle devienne automatisée. Par contre, si vous manquez un jour, vous devez bien sûr recommencer du début.

Article extrait de : The Elraanis Voice Newsletter – TEV
ISSUE 1 – Vol. 5 – 2002 – Australie
Traduit par Laurent Bouilly(Paris, France)