

LES VOIES DE LA SPIRITUALITÉ



Lou

Les voies de la spiritualité

Guide pratique

Éditions Persée

Consultez notre site internet



© Éditions Persée, 2022

Pour tout contact :
Éditions Persée – Centre Chester Carlson
ZAC du Moulin des Landes – 2 rue Gutenberg,
44980 Sainte-Luce-sur-Loire
www.editions-persee.fr

DU MÊME AUTEUR

*Parcours d'une âme vers la lumière – Véronique Cals – Lou -
Editions Persée*



PARTIE I.

ÊTRE SPIRITUEL DANS SA VIE

Être spirituel, c'est avoir une vue de l'esprit en accord avec notre énergie et une conscience de ce que nous sommes.

Il nous appartient d'intégrer la spiritualité dans notre vie. L'énergie spirituelle ou énergie divine a un fonctionnement propre. Elle est régie par une hiérarchie appelée « Arbre de Vie ».

Le Divin est représenté dans la plupart des religions comme un Père fouettard et comme inaccessible. Or, il n'en est rien. Il n'est pas ce personnage extérieur à nous, ayant pour rôle de nous sanctionner dès lors que nous commettons un péché. Dieu est en nous et dans toute création, dans toute sa puissance et son universalité. Dieu est amour. Dieu est simple. Aimer Dieu et vivre avec Dieu est très simple.



RÈGLES DE VIE

La première chose à faire pour entrer en contact avec Dieu est de simplifier sa vie. L'Être Humain est une création et toute création est sacrée. Il nous appartient donc de nous percevoir comme tel et d'entretenir cet Être sacré que nous sommes en suivant certaines règles de vie.

Prendre soin de son corps

Une alimentation équilibrée

Mal se nourrir a des répercussions sur notre corps mais aussi sur notre vie en général. Il est essentiel d'avoir une alimentation équitale, surtout sans pesticide, colorant ou additif, belle et équilibrée. On ne se nourrit pas n'importe comment avec n'importe quoi. On fait l'effort de s'approvisionner aux bons endroits en faisant ses courses au marché par exemple, ou en allant chez un petit producteur local... et on mange des produits de saison.

Quand on prépare ses repas, non seulement on retrouve le plaisir de cuisiner et de faire soi-même, mais on évite aussi d'ingurgiter les toxines contenues dans les plats industriels.

Il faut équilibrer ses repas et les répartir comme le dit si bien le dicton : « Un petit-déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un dîner de mendiant ». On mange donc plus copieux le matin et le midi ; le repas du soir devant être plus léger pour éviter de passer la nuit à digérer et donc commencer la journée fatigué. Ainsi, en deux heures, le corps a fini sa digestion, et nous nous retrouvons donc disponibles pour inté-

grer durant notre sommeil les messages que le Divin veut nous faire passer. Il faut préciser que ce travail se fait au niveau de l'inconscient, il se fait donc plus facilement la nuit.

Privilégier une alimentation végétale à une alimentation animale contribue à une vie saine. Nous avons besoin de nourriture protéinée mais il est préférable de manger des protéines végétales car les protéines animales encrassent les cellules dans le corps et cela a une incidence sur toutes nos énergies.

Le corps de l'être humain comprend plusieurs corps invisibles et en fonction de l'évolution spirituelle de l'être, ces corps sont plus ou moins expansés :

- le corps éthérique : de 50 cm à 2 m,
- le corps astral : de 1 m à 3 m,
- le corps mental : de 1,5 m à 5 m,
- le corps causal : de 2 m à 10 m.

Dans mon travail, je vois tout de suite si une personne mange trop de viande car elle a ses énergies encrassées au niveau de l'intestin, du tube digestif mais aussi au niveau du corps astral et mental (cf. partie du 2 « Parcours d'une âme vers la Lumière »).

Éviter tout ce qui est toxique pour l'organisme comme le café, certains thés, la cigarette, l'alcool, les drogues, les produits laitiers, les médicaments, les anesthésiques, ou après une opération les substances telles que la morphine – si cela est possible —. Ces substances toxiques se mettent dans le corps astral et le charge. On peut les remplacer par des succédanés de café, du thé vert (très bon antioxydant), les boissons sans alcool, et des traitements non chimiques (huiles essentielles, homéopathie). Il existe des drainages pour éliminer ces substances lorsqu'on ne peut pas faire autrement.

Faire deux diètes par an, l'une au printemps et l'autre à l'automne, est parfait pour nettoyer et purifier le corps. La diète du printemps sera plutôt à prévoir au mois de mars ou avril ; celle de l'hiver en septembre-octobre. La diète du printemps permet de mettre le foie au repos afin de dynamiser le corps en sortie d'hiver après les excès. La diète de

l'automne donne de l'énergie pour préparer le corps à plus d'immunité pour résister à l'hiver. Il existe plusieurs types de diètes. Celle que je fais est composée d'un drainage à base de plantes pour détoxifier et d'une journée passée à prendre exclusivement des substances liquides (jus de fruits, soupes, tisanes...). Cette première journée de diète peut se dérouler, par exemple, durant un week-end afin de rester au repos ; puis suivra une période d'un mois de drainage.

Des produits cosmétiques naturels

Pour les soins du corps, nous devons aussi veiller à la nature des produits que nous utilisons. Que ce soit les colorations pour les cheveux, les soins du visage et du corps, ou même le dentifrice, tous ces produits ont des composants chimiques (aluminium, parabène...) qui pénètrent directement dans le corps. Dans le cas du dentifrice, nous pouvons affirmer que s'il est composé d'aluminium, alors ce dernier se déposera sur les cellules des intestins ; ce qui entraînera un affaiblissement de notre immunité et donc le risque d'être malade. Il ne faut pas hésiter à regarder les étiquettes et être vigilant sur la qualité et les composants des produits que nous achetons, et privilégier les produits naturels comme ceux à base de lait d'ânesse, d'huiles essentielles ou de plantes par exemple. Nous pouvons même les fabriquer nous-mêmes. C'est très simple. Il suffit d'utiliser de l'huile d'amande douce, de l'huile d'argan, de l'huile de rose, de bourrache ou d'onagre, et de la mélanger avec une huile essentielle appropriée au soin désiré. Il existe des formations d'aromathérapie accessibles à tous.

La pratique d'un sport

Pour éliminer, équilibrer et détendre le corps, la pratique régulière d'un sport est essentielle. Toutefois, l'activité choisie ne doit pas être trop violente ni trop intensive car cela entraînerait un apport trop important d'adrénaline ; on ne serait plus ici dans une démarche de bien être, mais plutôt dans la compensation.

Je préconise plutôt : la marche, le vélo, la gymnastique douce, le yoga, le tai-chi, le qi gong, la danse intuitive et tous les sports d'origine asiatique comme l'aïkido, ou judo par exemple.

Bien dormir

Respecter ses phases de sommeil, c'est aussi prendre soin de son corps et de son esprit. C'est entre 22 h 30 et 2 heures du matin que l'on récupère le mieux. À défaut, nous nous retrouvons le matin sans énergie, avec une fatigue dont on n'arrive pas à se défaire. Dans cette démarche, il est important de ne pas utiliser d'énergies électromagnétiques après 20 heures (et pas plus de 50 minutes consécutives) car elles stimulent trop le cerveau et les énergies du corps ce qui entraîne une difficulté à l'endormissement. Il est donc essentiel de couper le courant le soir (utiliser des prises multiples à interrupteur). Dans le cas où l'on ne pourrait pas faire autrement que d'utiliser l'ordinateur dans la soirée, il existe des pierres (la tourmaline, la shungite...), des préparations à base de plantes pour se protéger. Allumer une lampe à sel dans la pièce est aussi une aide.

Pour faciliter l'installation du sommeil, nous pouvons utiliser des tisanes, des huiles essentielles, des produits à base de plantes. Eviter toutes les sources de stress et respecter quelques règles de feng shui :

tisanes : millepertuis, valériane, camomille, tilleul, verveine...

huiles essentielles : déposer par exemple quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur la taie d'oreiller apaise et aide à lâcher le mental,

plantes : quand on est dans l'émotionnel (colère, tristesse, contrariété) prendre quelques gouttes de « remède d'urgence » (Rescue de Bach ou Urgence de l'Oiseau vert) apaise ; d'autres produits en phytothérapie existent (demander conseil auprès de votre pharmacien).

si l'on doit faire une activité physique après 20 heures, il est préférable de choisir une activité de détente, de relaxation telle que le yoga ou la sophrologie,

Dormir la tête au nord si possible, pas de miroir face à nous dans la chambre, ni de porte au niveau des pieds ou de la tête...

Les insomnies (cf. « Parcours d'une âme vers la lumière » ou « Les mémoires de l'âme »).

Du temps pour soi

Il est essentiel pour nous libérer du stress et de l'influence des énergies négatives d'aménager dans notre vie des temps pour soi. Cette

démarche n'est pas égoïste, elle est au contraire respectueuse de cette énergie divine qui est en nous, et permet à notre créativité de s'exprimer : soins, relaxation, méditation... prendre le temps de faire les choses et surtout arrêter de se stresser. Le stress ne sert à rien, il est créé par l'Être humain. À partir du moment où nous prenons la décision de ne plus nous stresser, plus rien ne nous perturbe. C'est bien parce que nous nous mettons la pression que la vie nous stresse.

S'accorder ne serait-ce que dix minutes de pause dans une journée de travail pour se recentrer, se détendre, ce n'est pas perdre du temps bien au contraire. Le calme est nécessaire pour se sentir bien et ce, quelque soit l'environnement.

J'ai été moi-même victime du stress lorsque je travaillais en entreprise et puis un jour, j'ai décidé de ne plus me stresser et cela a marché. Mes conditions de travail ont été meilleures et mon efficacité indiscutablement améliorée.

Penser positif

Il faut veiller à penser positif car lorsque nous pensons positif nous attirons le positif (cf. Parcours d'une âme vers la lumière – partie 2) ; à défaut quand nous avons des pensées négatives nous attirons des expériences négatives ; et cela nous empêche d'être heureux et d'être connectés aux énergies divines. Puisque le Divin est tout amour, nous nous devons d'être tout amour.

Je ne laisse jamais partir mon enfant de la maison le matin si j'ai des pensées négatives à son égard ou si nous sommes en conflit ; et je fais de même le soir, il n'est pas question que je me couche avec la boule au ventre, fâchée. Je fais toujours la paix. Même si le problème ne se règle pas tout de suite, il est important pour moi de lui dire au revoir en l'embrassant et en lui souhaitant de passer une bonne journée. J'utilise aussi la pensée pour accompagner mon enfant dans la Lumière. Je demande aux Anges et aux Guides de faire en sorte que sa journée se passe bien, qu'il ne reste pas sur une impression négative. Et le soir quand je demande à mon enfant comment les choses se sont déroulées pour lui, finalement tout s'est bien passé.

Importance de ce que l'on écoute et de ce que l'on regarde

La violence des musiques que nous écoutons parfois influence notre comportement ; il faut donc être vigilant. De la même manière, les images que nous regardons, les événements que nous percevons par l'intermédiaire des livres, médias (télévision, internet, réseaux sociaux, jeux vidéos...) peuvent entraîner de l'incompréhension, de la haine envers les autres, et donc une certaine forme de violence.

Un environnement favorable

Notre habitation : rechercher l'harmonie et tenir compte des règles de feng shui pour l'intérieur de son lieu de vie comme pour son extérieur (choix des couleurs, des éléments, rangement, organisation de l'espace pour laisser circuler l'énergie...). La maison représente notre état intérieur. Quand les pièces sont encombrées d'objets, qu'elles sont surchargées, cela veut dire que l'on est soi-même intérieurement dans le trouble et la confusion.

J'observe très souvent sur les personnes que j'ai « nettoyées », que les transformations intérieures entraînent aussi des transformations dans leur lieu de vie, leur façon de vivre. Il devient tout à coup évident pour elles, de trier, de mettre de l'ordre autour d'elles. On a besoin de se sentir en accord avec notre environnement.

Pour exemple nous pouvons prendre le cas de la chambre d'un adolescent. Il n'est pas rare qu'elle soit en bazar. Cela est normal car l'adolescent se cherche. Le désordre dans lequel il vit est le reflet de ce qu'il ressent à l'intérieur de lui et il en a besoin pour se retrouver. Cela lui procure une certaine sécurité.

Un endroit à soi : ce lieu n'a pas besoin d'être grand, pour certains il pourra être seulement représenté par un « autel » auprès duquel ils pourront méditer, trouver le silence, ou s'y recueillir pour être en contact avec eux-mêmes et avec le Divin. Étant donné que l'Être humain a besoin de ce lien, de cette présence dans le concret, il pourra décorer ce lieu personnel avec des images, des statues, des objets. Le contact avec des êtres aimés, des Anges, des Fées, des Guides, le Divin, en sera facilité.

Notre planète : nous recherchons l'harmonie au niveau de notre maison, de notre jardin, mais nous ne pouvons pas être en accord avec l'Énergie divine sans prendre soin de notre planète, la Terre Mère. Nous sommes en interdépendance avec elle et nous avons plus besoin d'elle qu'elle de nous.

Soyons dans la conscience de participer un peu plus chaque jour à changer nos mauvaises habitudes.

Avoir une attitude éco-responsable, c'est par exemple :

— veiller à ne pas polluer (trier les déchets, recycler les vêtements, les appareils électroménagers, les meubles...),

— utiliser des produits d'entretien écologiques (comme le savon noir et le vinaigre blanc), des produits naturels pour le jardinage (grandes variétés disponibles en magasin mais aussi des préparations faciles à faire à base de savon noir, d'eau et/ou d'huiles essentielles comme l'arbre à thé ou le thym que l'on vaporise sur les plantes afin de lutter contre les pucerons ou certaines maladies ; les granulés de soufre sont à utiliser pour lutter contre les fourmis, et les maladies des rosiers par exemple) . Ou bien encore, choisir d'associer certaines plantes ou d'alterner les cultures afin de lutter contre certaines maladies et insectes. Pour aller plus loin, on peut se documenter sur la permaculture.

— réaliser notre jardin potager en prenant soin de la planète (pas de produit chimique, paillage pour réduire l'arrosage, compost), de notre santé en mangeant des produits non traités. Travailler la terre est bon pour notre santé mais aussi pour notre moral, car cette activité recentre l'Être. Elle nous permet de libérer le stress et de retrouver notre ancrage, le lien à la terre.

Se donner la peine de mener toutes ces petites actions contribue à une vie plus saine, plus simple et à développer notre créativité. Il est important toutefois d'écouter son ressenti et d'appliquer ce qui est juste pour soi.