

L'AUTEUR :



Après des études supérieures de naturopathie et de médecine traditionnelle chinoise en Australie dans les années 1970, Judee s'est formée aux États-Unis à diverses techniques psycho-corporelles (shiatsu, massage profond, rebirthing), métaphysiques (perception intuitive, guérison psychique) et transpersonnelles (méditation, thérapie de l'être).

Depuis 1977, elle s'engage intensivement dans la recherche personnelle de la perception juste, de l'approche intégrale de l'être et de l'épanouissement de la personne.

Elle assure des formations de thérapeutes dans les domaines du développement de l'intuition, des pratiques du souffle conscient, de la guérison psychique et de la psychologie transpersonnelle depuis le début des années 1980.

Elle est installée en France depuis 1988. Créatrice de *l'École de l'Intuition*, elle est également la co-fondatrice de *La Voie de la Conscience*, enseignement transpersonnel consacré à l'éveil de l'Être.

Présidente de *l'International Breathwork Foundation* de 1998 à 2001 et membre fondateur de *l'International Breathwork Training Alliance* (2000).

« D'aussi loin que je m'en souviens, la quête de la compréhension a été une force motrice pour moi. L'éveil et le développement de ma propre intuition m'a énormément aidée à repérer et à m'approprier ma place juste dans le monde. Aujourd'hui, mon attention est plus focalisée sur l'aspect transpersonnel de l'Être, et sur l'importance de la présence, de la conscience et de l'acceptation en tant qu'éléments essentiels dans le processus de guérison et de réalisation de soi ».

Judee GEE

Comment développer votre intuition

L'éveil de votre être intérieur

Publié sous la direction d'Aline Apostolska
Traduit de l'anglais par Véronique Groux de Mieri
en collaboration avec l'auteur

Éditions
Trajectoir**E**

Introduction

Le mystère infini de l'intuition m'a toujours fascinée, et lui donner une existence tangible a été l'une de mes principales pré-occupations depuis 1980, année où j'ai découvert l'évidence irréfutable de ma propre intuition à l'*Heartsong School for Psychic Perception* de Berkeley aux Etats-Unis. La révélation de mon don intuitif, rendue possible grâce à l'enseignement que j'ai reçu, transforma profondément – et pour toujours – ma perception de moi-même, des autres et du monde.

Cette découverte fut, en fait, une redécouverte de moi-même. Quand je pense à ma façon d'être avant de découvrir mon intuition, c'est comme si j'avais été fragmentée en de très nombreux morceaux, en de nombreux êtres différents. J'étais perpétuellement en quête de quelque chose que j'avais perdu, de quelque chose de précieux et d'essentiel à mon bien-être et au sentiment que j'avais de moi. Alors que je réunissais lentement les morceaux, me reconstruisais et me souvenais qui j'étais, la réconciliation avec mon intuition réunifia soudainement tous ces éléments pour ne former qu'un tout. La redécouverte de ma capacité à accéder et à percevoir la vérité qui est en moi engendra une profonde guérison dans mon cœur et le sentiment de revenir enfin à moi-même.

J'avais toujours cru que l'intuition était un don réservé à quelques privilégiés et, lorsque je pris conscience que **cette capacité sommeillait en chaque être, attendant d'être éveillée**, cela fut pour moi une fabuleuse source d'inspiration. Je sus immédiatement que j'avais trouvé ma voie, mon chemin. Je sus avec certi-

tude que mon but était d'enseigner le développement de l'intuition autour de moi. Je compris que j'avais « perdu » puis redécouvert ma propre intuition afin de mieux comprendre et de mieux aider les autres dans leur propre processus d'éveil intérieur.

J'aime l'intuition. J'aime son mystère, sa profondeur et sa vérité. Guider les autres est un travail délicat, puissant et béni auquel je participe avec respect et gratitude. Au cours de mes années passées en tant que guérisseuse et psychothérapeute, j'ai compris que les quatre questions qui incitent le plus les gens à s'engager sur un chemin de transformation personnelle et de développement spirituel sont les suivantes :

- Qui suis je ?
- Pourquoi suis-je ici ?
- Que m'arrive-t-il ?
- Où vais-je ?

Ces questions engendrent la recherche spirituelle, la quête. Lorsque nous commençons à nous poser ces questions, nous débutons le voyage initiatique et notre vie devient le moyen grâce auquel nous explorons et découvrons les réponses à nos questions, lesquelles réponses sont impossibles à trouver avec le seul esprit rationnel. Il se peut que nous commençons à y répondre grâce à un processus logique de déductions rationnelles, mais nous découvrons rapidement que les réponses raisonnables du mental sont linéaires, limitées et ne possèdent ni profondeur, ni inspiration. Nous sommes obligés, afin d'explorer les réponses possibles, d'aller chercher plus profondément et de revenir à nous-même de façon différente.

Le don de notre intuition est celui du souvenir, de la connaissance et de l'appartenance. L'intuition nous amène à nous poser ces questions, mais elle est une âme aimante et nous fournit les réponses, nous montrant qu'elles ont toujours été là, précieusement protégées jusqu'à ce que nous soyons prêts à les découvrir.

L'intuition constitue notre droit de naître, un droit de naissance béni, l'existence du divin incarné dans notre forme physique. Grâce à elle, nous pouvons trouver notre place et notre but dans ce monde et réaliser notre plus profond potentiel. Grâce à

notre intuition nous pouvons nous réconcilier avec la Lumière que nous percevons grâce à nos sens intérieurs, nous pouvons nous guérir et participer à la guérison des autres et à celle de notre monde, notre «chez nous».

J'espère sincèrement que la lecture de ce livre vous aidera à recevoir dans votre vie la grâce et les bienfaits de votre intuition.

Novembre 1994,
Clermont (France).

PREMIERE PARTIE

**L'intuition :
le droit à la naissance
de chaque être**

CHAPITRE I

Qu'est-ce que l'intuition ?

1. L'intuition est un don

L'intuition est une capacité mystérieuse, puissante et subtile que chaque être humain possède et peut développer. C'est un don avec lequel nous naissons, une capacité innée. Nous pouvons choisir de l'ignorer ou de la suivre, de la négliger ou de la nourrir.

La fonction intuitive n'est pas impérative à notre survie, mais elle tient une place extrêmement importante dans notre bien-être physique, notre expression créatrice et notre capacité à nous comprendre, à comprendre les autres et l'expérience de la vie elle-même. Sa définition, d'après l'*Oxford Dictionary*, est : « Perception rapide de la vérité sans attention consciente ni raisonnement. Connaissance intérieure. Connaissance ou ressenti instinctif... »



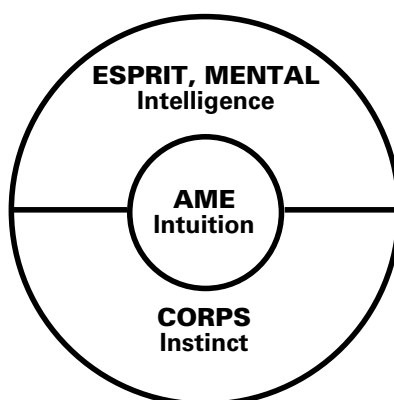
L'intuition, de par sa nature, n'est pas une fonction de l'esprit conscient. Elle est « rapide », « sans raisonnement », sans pensée « consciente ». Elle jaillit d'une source plus profonde que celle de l'esprit rationnel et linéaire. Avec notre intuition, nous pouvons percevoir la vraie nature, le véritable état d'une personne, d'une situation ou de nous-même. Cette perception, cette compréhension vient de l'« intérieur » de nous ; elle s'apparente à l'instinct et au ressenti.

2. L'intuition est conscience

L'intuition est reliée au fonctionnement du subconscient, de l'hémisphère droit imaginal de l'esprit, qui opère d'après une perspective globale et unifiée. Mais l'intuition n'est pas une fonction du subconscient. La perception intuitive est une fonction de la conscience de l'être, agissant par le biais de l'esprit et des niveaux conscient et subconscient de la conscience mentale. Elle jaillit d'une source plus profonde que celle du mental, même si ses messages sont reçus et intégrés par l'esprit subconscient et traduits par l'esprit conscient.

3. L'intuition est présence et lucidité

Afin de mieux comprendre l'intuition, nous pouvons la considérer par rapport à l'instinct et à l'intelligence. Si nous imaginons que l'instinct est une fonction de la conscience du corps et l'intelligence une fonction de la conscience de l'esprit, nous pouvons alors considérer l'intuition comme une fonction de la conscience de l'âme et de l'esprit de l'être humain.



Instinct, intelligence et intuition.

L'intuition est l'expression de la conscience de l'âme. C'est dans l'âme que se trouve la sagesse profonde de l'être humain, ce qui est immortel dans cet être, dont les origines sont dans la Lumière et qui n'a jamais perdu le pouvoir de se connecter sur une plus large vision du monde et sur une vérité plus vaste.

4. L'intuition, l'âme et l'esprit

Au-delà de notre personnalité, de notre dimension d'être humain en tant que corps/esprit, nous existons avant tout en tant qu'être. L'être est fait d'une âme et d'un esprit, et ce sont la présence (l'âme) et la conscience (l'esprit) de cet être qui animent le corps/esprit de l'être humain.

L'âme est la manifestation de la nature féminine de notre être, c'est elle qui cherche à entrer en relation, à comprendre la signification des choses, à entrer dans le ressenti et la fusion. L'incarnation dans un corps humain lui donne la possibilité de vivre une grande diversité d'expériences terrestres et d'accumuler progressivement la sagesse qu'elle en retire. L'évolution s'accomplit avec le temps, grâce aux interactions de l'âme avec d'autres êtres vivants. Au cours de nos incarnations successives, nous sommes confrontés à de nombreux défis dont nous tirons des leçons et qui nous permettent de développer des qualités ; c'est ainsi que nous apportons à notre âme la diversité d'expériences dont elle a besoin pour devenir un Etre réalisé.

De nature féminine, l'âme reçoit, absorbe et intègre les expériences de son existence dans une structure où prédominent les sensations et les sentiments. Réceptive et passive, elle découvre sa nature dans le reflet de l'autre ; l'âme étanche sa soif d'évolution et de réalisation en embrassant les leçons que la vie lui apporte. Etant certaine de son immortalité, l'âme peut aller loin dans sa recherche d'expériences diverses. Le but de l'âme est la sagesse, et c'est à travers la relation qu'elle y parvient. Le monde des émotions et des sensations reste son domaine, et c'est dans le monde intérieur de nos émotions et de nos sensations que nous pouvons nous relier avec sa profondeur.

L'esprit est la manifestation de l'aspect masculin de notre être. Il est pure conscience, lucidité incarnée. Détaché de nature, l'esprit observe, perçoit et reste témoin. Tout en étant présent et disponible au processus de la vie qui se déroule, il garde cependant une certaine distance par rapport aux événements. L'esprit perçoit la vie avec distance, avec la vision globale d'un être conscient de ses origines, de sa nature originelle et de sa relation avec la source de toute vie. L'esprit est conscient de sa nature divine et de son immortalité. D'essence masculine, il est expressif, dynamique et actif. Il génère et crée, pénètre le monde de la matière avec la vitalité charismatique de sa présence. L'esprit perçoit la réalité avec profondeur et lucidité, et agit dans le monde avec certitude et pure puissance. Les qualités de l'esprit trouvent leur expression dans la conscience de l'esprit et dans l'action des pensées sur le monde de la matière.

C'est la présence de l'âme et de l'esprit, incarnés sous forme humaine, qui donne naissance à notre fonction intuitive. L'intuition est à la fois le moyen grâce auquel notre être perçoit la réalité et celui avec lequel il peut agir et entrer en interaction avec cette même réalité.

Notre être intuitif est notre être le plus évolué, notre être supérieur, à la fois conscient et lucide. L'être intuitif perçoit les actions de la personnalité (corps/esprit) dans le monde et observe les expériences de la vie avec lucidité et attention. Si nous désirons comprendre les dynamiques qui nous habitent, saisir celles d'une autre personne ou d'un événement – et cela avec la profondeur et les prises de conscience de notre intuition – nous devons être capable d'entrer en contact avec cet être pour pouvoir recevoir les prises de conscience de ses perceptions.

5. L'intuition, notre guide intérieur

Notre intuition nous aide à nous connaître, à nous comprendre et à connaître et comprendre le but de notre vie. Elle joue le rôle de guide en nous aidant à développer notre plus haut potentiel créatif. Elle nous montre la voie et nous encourage à toujours

plus nous développer, à explorer plus profondément, à nous découvrir et nous connaître plus pleinement.

Il est sain et naturel d'être capable de percevoir profondément la véritable nature de la réalité qui nous entoure. Il est naturel d'être capable de comprendre comment les gens, les situations et les événements existent les uns par rapport aux autres. C'est notre droit de naissance de percevoir notre juste place dans le monde et de comprendre la contribution créative et personnelle que nous pouvons apporter dans notre vie.

Avant de pouvoir bénéficier pleinement de notre intuition, nous devons être capable d'entrer en contact avec elle, pouvoir reconnaître sa façon de fonctionner et apprendre à communiquer avec elle. Nous devons entrer en relation avec elle et entretenir cette relation. Avec le temps, et en y étant attentifs, nous pouvons apprendre comment elle nous transmet des vérités et des prises de conscience, et nous pouvons comprendre plus clairement comment nous pouvons les recevoir et les traduire.

6. Les quatre expressions de l'intuition

Bien que le fonctionnement de l'intuition soit personnel à chacun, elle possède quatre principaux moyens de nous transmettre ses messages, qui sont :

- Le *clairsenti* (ou le ressenti) : sentir clairement.
- La *clairaudience* : entendre clairement.
- La *clairvoyance* : voir clairement.
- La *connaissance* : perception directe.

a) Le clairsenti

Le *clairsenti*, ou littéralement « sentir clairement », consiste à recevoir l'information intuitive sous forme de sensations physiques ou d'émotions. L'information peut alors se présenter sous la forme d'une réaction ou d'une réponse instinctive qui déclenche un changement ou un mouvement physique notable. Cette réaction peut également être perçue de façon plus subtile en agis-

sant sur le monde de nos sensations physiques. Votre être intuitif peut communiquer avec vous en créant des sensations dans votre corps physique (sensations de chaleur, de froid, de picotement, de tiraillement, de serrement, de détente...) qui vous indiqueront quelque chose de significatif si vous y faites attention et en êtes conscient. Le *clairsenti* est l'expression la plus fréquemment empruntée pour reconnaître et comprendre le fonctionnement de l'intuition. C'est grâce à lui que vous « sentez » l'état émotionnel de quelqu'un, que vous « comprenez » ses douleurs, sa joie, sa souffrance. Votre *clairsenti* est à l'origine de la sensation d'abattement que vous pouvez ressentir après avoir côtoyé un ami déprimé ou de l'amélioration de votre moral après avoir passé quelque temps en compagnie d'un ami plein d'enthousiasme et de projets pour son avenir.

Votre *clairsenti* vous permet de « sentir » une situation ou de « comprendre » une atmosphère. Il vous prévient de la présence d'un éventuel danger afin que vous puissiez vous retirer de la situation ou changer votre comportement afin de l'éviter.

C'est avec votre *clairsenti* que vous contrôlez vos réactions émotionnelles envers les autres et que vous modifiez vos réponses pour maintenir un état d'équilibre et d'harmonie. Avec l'aide de votre *clairsenti*, vous sentez l'état d'esprit de l'autre et modifiez votre comportement pour entretenir un rapport harmonieux. Si quelqu'un près de vous est en colère, il se peut que vous perceviez sa colère par une sensation d'oppression ou de douleur dans votre plexus solaire, ou par une tension au niveau du front ou des mâchoires. Votre corps vous retransmet des informations significatives de l'état véritable de l'autre, qu'il exprime ou non sa colère.

De même si vous êtes stressé ou nerveux, les autres peuvent se sentir épuisés, nerveux ou peut-être même avoir des maux de tête en votre présence. Si vous ne reconnaissez pas dans votre corps les symptômes dus au stress ou à la fatigue nerveuse, les autres peuvent les ressentir avec leur propre *clairsenti*, en entrant en contact et en rapport intuitif avec vous. Moins vous êtes en contact avec vous-même, avec votre état émotionnel intérieur et avec votre corps physique, moins vous pouvez être en contact

avec votre *clairsenti*. Plus vous refoulez vos émotions et plus vous êtes physiquement bloqué, plus votre capacité de *clairsenti* est bloquée et refoulée. Plus vous êtes en contact avec votre corps physique et votre propre état émotionnel, plus votre *clairsenti* pourra s'exprimer pour vous dans votre vie.

Quand vous aurez développé votre capacité à ressentir clairement à un niveau intuitif, celle-ci vous apportera une aide inestimable dans toutes les situations de votre vie. Cependant, vous découvrirez peut-être, lorsque vous commencerez à être conscient de cette aptitude, qu'elle engendre en vous confusion et doute à votre sujet ainsi que des difficultés à différencier vos propres sentiments et sensations de ceux d'autrui. Si tel est le cas, soyez particulièrement attentif, lors de votre préparation intérieure, aux exercices d'*enracinement*, de *centrage* et de *création de la frontière personnelle*.

b) La clairaudience

La *clairaudience*, ou littéralement « entendre clairement », est la capacité de recevoir les messages de votre intuition par le biais de vos canaux auditifs. Vous *entendez* l'information. Dans ce mode d'expression, votre intuition vous parle et vous recevez ses messages sous forme de mots. Il se peut que vous entendiez une voix intérieure à la tonalité ou à l'accent particuliers, mais ce peut aussi être une voix qui ressemble à la vôtre... Vous pouvez aussi entendre plusieurs voix, différentes. La *clairaudience* est également connue sous le nom de *télépathie* ou de *communication de l'esprit*. Parfois, il se peut que vous pensiez à quelqu'un et que le jour même vous receviez une lettre ou un coup de téléphone de cette personne, ou bien que vous entendiez intérieurement le nom de la personne qui vous appelle avant même de décrocher le téléphone.

Vous êtes préoccupé par un problème ou une question et êtes en train d'y réfléchir quand vous ouvrez un livre, et là, devant vos yeux, se trouve la réponse, une réponse écrite qui vous donne un conseil utile. Toutes les informations et les conseils que vous

recevez de façon auditive sont l'expression de votre *clairaudience* intuitive.

Les signes d'un talent de *clairaudience* peuvent le plus souvent être observés chez les personnes qui possèdent un talent pour la communication. Si vous avez confiance en votre capacité à vous exprimer et dans la vérité de vos paroles, si vous êtes à l'aise en partageant vos perceptions, il est probable que votre intuition fonctionne dans une structure de clairaudience.

Si vous avez tendance à douter de votre aptitude à communiquer, si vous éprouvez de la difficulté à entendre, à écouter les autres et à comprendre ce qu'ils expriment, alors cette fonction est peut-être bloquée. Les affections chroniques de gorge, les tensions dans le cou, les problèmes de dents et de mâchoires et les douleurs du haut du dos sont aussi des indications d'une aptitude de *clairaudience* réprimée. Les exercices qui vous encouragent à parler et à exprimer vos sensations et vos sentiments intérieurs vous aideront certainement à développer votre habileté intuitive et à transmettre la vérité avec des mots.

c) La clairvoyance

La *clairvoyance*, ou « voir clairement », est la capacité intuitive de percevoir la vérité dans une structure visuelle. Lorsque l'intuition opère selon ce mode, nous avons des visions, recevons des images symboliques et métaphoriques et voyons des scènes ressemblant à des rêves prenant toute leur signification après traduction et interprétation.

La *clairvoyance* permet de percevoir les énergies subtiles que nous ne pouvons pas percevoir avec les yeux de notre corps physique. Le don de la vision intérieure nous permet de voir au-delà des limites de la matière ; nous pouvons percevoir la structure énergétique subtile de l'univers et ce qui existe entre les particules de la matière. Avec la *clairvoyance*, nous pouvons percevoir le visible et l'invisible ainsi que ce qui relie la structure et le vide. Nous pouvons voir les dessins et les rythmes des situations, des gens, des relations et des événements. En regardant en l'autre, nous pouvons voir le cheminement de ses expériences passées et

son état d'être présent ; nous pouvons percevoir ses types de comportements, ses habitudes émotionnelles et ses systèmes de croyance.

La *clairvoyance* nous offre le cadeau de la grâce artistique, le goût des formes, des courants et de la couleur. Le monde intérieur de l'imagination est relié à la fonction clairvoyante, tout comme le sont les rêves et les phantasmes.

Si vous possédez une imagination riche et souple et si vous exprimez votre talent artistique sous forme visuelle, si vous pouvez percevoir les schémas sous-jacents en vous-même, chez les autres et ce qui se passe « derrière » leurs actions ; si vous pouvez également percevoir leurs besoins et leurs motivations profondes, vous faites l'expérience de votre *clairvoyance*.

Si vous trouvez les techniques de visualisation difficiles, si vous éprouvez des difficultés à vous souvenir de vos rêves et à utiliser votre imagination et si vous avez tendance à ne pas voir les choses « arriver dans votre vie », cette capacité est probablement bloquée en vous. Les problèmes oculaires et les maux de tête dus à des tensions peuvent également indiquer un refoulement du potentiel de votre vision intérieure. Les techniques qui vous aident à vous enraciner, à vous centrer et à avoir confiance vous aideront à établir une base pour redécouvrir votre capacité à voir dans votre monde à la fois intérieur et extérieur. Les exercices de visualisation et ceux qui insistent sur votre capacité à être détaché et à rester témoin, vous aideront à trouver votre véritable centre et à acquérir de plus en plus de confiance en vos perceptions intuitives.

d) La connaissance

Ce quatrième aspect de l'intuition fonctionne de façon totalement unique, c'est la *perception directe*. Avec notre conscience intuitive nous savons soudainement que quelque chose est vrai sans pour autant percevoir comment nous pouvons le savoir. La perception directe opère au-delà des trois autres modes d'expressions de l'intuition : nous sommes confrontés au défi de faire confiance aux informations que nous recevons, même si nous ne

Table des matières

Introduction	9
<i>PREMIERE PARTIE :</i>	
L'intuition : le droit à la naissance de chaque être	
Chap. I : Qu'est-ce que l'intuition ?	15
1. L'intuition est un don	15
2. L'intuition est conscience	16
3. L'intuition est présence et lucidité	16
4. L'intuition, l'âme et l'esprit	17
5. L'intuition, notre guide intérieur	18
6. Les quatre expressions de l'intuition	19
a) Le clairsenti	19
b) La clairaudience	21
c) La clairvoyance	22
d) La connaissance	23
7. L'intuition, catalyseur d'évolution personnelle	25
a) L'intuition et le risque	25
b) L'intuition et l'engagement	26
c) L'intuition et le choix	26
d) L'intuition et la confiance	28
e) L'intuition et la joie	29
f) L'intuition et le cœur	29
Chap. II : L'intuition, un don inné oublié	31
1. Nos racines perdues	31
2. Comment avons-nous perdu l'intuition ?	33
3. Le traumatisme de la naissance	33
4. Corps, respiration et blocages énergétiques	34
5. La famille : traditions, conditionnement, attentes	36
6. Le style de vie	36
7. L'esprit rationnel et les systèmes de croyance	37

8. La religion et les archétypes traditionnels	38
9. La négligence	39
10. L'intuition au tournant de ce siècle	40

DEUXIEME PARTIE :

**La dimension du corps, de l'esprit et de l'être
Comprendre et transformer notre monde intérieur**

Chap. III : Le corps, temple de l'âme	45
1. Nous avons oublié notre corps	45
2. Le corps, instrument sacré	46
3. Les besoins du corps	47
4. Physiologie de la peur et de la confiance	49
a) Le rôle de l'hypothalamus	49
b) Vaincre l'état de peur	50
Chap. IV : Le souffle, le mouvement et l'émotion	53
1. L'harmonie intérieure	53
2. L'importance des séances individuelles	54
3. Le massage en tant qu'outil psychothérapeutique	55
4. La respiration comme catalyseur de transformation	56
a) Le rebirth	57
b) Respiration et systèmes de croyance	57
c) La félicité est notre droit de naissance	58
d) Guérison, libération et intégration	59
5. L'acceptation de soi et l'intuition	60
Chap. V : Les systèmes de croyance	61
1. Les manques de notre éducation	61
2. La pensée est créatrice	62
3. La qualité de nos pensées	64
4. Exercice du « mensonge personnel »	64
a) Etapes de l'exercice	65
b) La posture et le « mensonge personnel »	66
c) Quelques exemples de « mensonges personnels »	67
5. Exercice de « la clé éternelle »	67
a) Trouver votre « clé éternelle »	68
b) Quelques exemples de « clé éternelle »	69
Chap. VI : Le corps énergétique	71
1. Le monde des perceptions subtiles	71
2. L'aura	71
3. Les chakras	74
a) Premier chakra	76
b) Deuxième chakra	79

TABLE DES MATIÈRES

267

c) Troisième chakra	82
d) Quatrième chakra	86
e) Cinquième chakra	89
f) Sixième chakra	91
g) Septième chakra	94
h) Caractère expressif ou réceptif des chakras	95
4. La circulation de l'énergie vitale	97

TROISIEME PARTIE :
Vivre l'intuition en soi

Chap. VII : Le rituel de la préparation intérieure	101
1. Les étapes du rituel	101
2. La respiration, la détente, la présence	105
Méditation de la respiration	105
3. « Paysage naturel ressourçant » et « temple intérieur » ...	106
Méditation du « paysage naturel ressourçant » et du « temple intérieur »	108
4. Axe, enracinement	109
a) S'enraciner à la Terre	109
b) Se relier à la Lumière	110
Méditation de l'axe	112
5. Se centrer dans le cœur	114
Méditation de la circulation de la Lumière	114
6. Cercle de protection	116
Méditation de la frontière personnelle	116
7. Ancrage du mode intuitif	117
Méditation de l'ancrage intuitif	118
Chap. VIII : Le cycle créatif de l'expression intuitive	121
1. Un voyage intérieur	121
a) Préparation personnelle	122
b) Entrer dans l'état intuitif	123
c) Recevoir des réponses	123
d) Interpréter des informations	123
e) Communication/expression	124
2. Comment interpréter le symbolisme de l'intuition	124
a) Le corps, véhicule physique	125
b) Les rêves éveillés	126
c) Notre être intuitif	126
d) Le défi du symbole	127
e) De la sensation à l'image	129
f) Le ressenti	130
g) La qualité des images	131

h) Du symbole à la réalité	132
i) Exemple type	133
Chap. IX : Pratique des méditations	137
1. Le retour sur soi	137
2. Les pièges du comportement mental	138
3. Programme de pratique quotidienne	141
Rituel de préparation	141
Méditation du silence mental	142
4. Etat intérieur du moment	143
Méditation de l'arbre	143
Méditation de la maison	146
5. Autoguérison et transformation	149
a) Le besoin de guérison	150
b) Remplir les manques	151
c) La guérison est un passage	152
d) Guérir commence en soi	153
6. Transformation des images symboliques	154
Méditation de l'arbre (1)	154
Méditation de l'arbre (2)	155
Méditation de la maison	156
7. Les chakras	158
Méditation des chakras	159
Méditation des chakras et couleurs	162
Méditation des chakras et qualités	164
8. L'aura	167
Méditation : créer et maintenir les frontières personnelles	169
9. Suivre son chemin	169
a) L'expérience est le but de la vie	170
b) Le cycle karmique	171
c) L'évolution de l'âme	172
Méditation : prise de décision	173
Méditation : situations difficiles	174
Méditation : relations	176
10. Guérir votre monde	177
a) Les difficultés relationnelles	177
b) Accepter et pardonner	178
Méditation d'acceptation et de pardon	180
11. Les techniques de manifestation	181
a) La création de votre destin	181
b) Mériter pour recevoir	182
c) Créez votre vie	183

TABLE DES MATIÈRES	269
12. La carte du trésor	184
Méditation de la bulle rose	187
Méditation : la chanson du cœur	188

QUATRIÈME PARTIE :

Utilisez votre intuition avec les autres

Chap. X : Les règles de la pratique	191
1. La nécessité d'être clair	191
a) La vraie nature de la réalité	191
b) Travail sur soi et sur les autres	192
c) L'enseignement de nos erreurs	193
2. L'intuition, une aptitude sacrée	194
a) L'expression de notre aspect divin	194
b) La relation d'aide	195
c) Vaincre son ego	195
d) S'ouvrir à l'Intelligence universelle	196
e) La maîtrise progressive	197
3. La projection	199
a) Le transfert sur l'autre	199
b) Quelques exemples de projections en action	199
c) Se défendre contre les projections	200
d) Confondre soi et l'autre	202
e) Le travail en groupe	202
4. Le piège du pouvoir	204
a) La domination de l'autre	204
b) Les jeux de pouvoir	205
5. Les prédictions	206
a) La responsabilité du choix	206
b) Le danger de la prédiction	207
c) La puissance de la vérité	208
6. L'interprétation	209
a) Déchiffrer les réponses	209
b) De l'intuitif au concret	210
c) Ecarter l'esprit logique	211
7. La puissance sacrée de la présence et du silence	212
8. L'intuition et la communication	214
a) Le pouvoir des mots	214
b) Règles de base	214
9. Points dont vous devez vous souvenir	215
10. La pratique des lectures intuitives	216
Lecture de l'arbre	217
Lecture de la maison	218

Lecture des chakras	219
Lecture des relations affectives	219
Chap. XI : L'intuition, outil de guérison	221
1. Le pouvoir de guérison	221
a) La renaissance intérieure	221
b) Etapes du processus	222
2. La pratique de la guérison	224
a) Préparation	225
b) Réception	225
c) Transmission	225
d) Intention	226
3. Traitements de guérison	227
Channeling de la Lumière dans le cœur	227
Channeling des couleurs dans les chakras	228
Channeling des qualités	229

CINQUIEME PARTIE :

L'intuition et l'évolution de l'âme

Chap. XII : Les vies antérieures et la réincarnation	235
1. Le chemin d'évolution	235
2. La roue de l'évolution	236
3. Premier exemple	237
4. Second exemple	239
Chap. XIII : Les Guides spirituels	241
1. Nos aides invisibles	241
2. Le channeling	242
3. Messages de mes Guides spirituels	243
a) Raphaël	244
b) Istar	244
c) Ariel et Raphaël	246
d) Red Eagle	249
e) Kwan Yin	252
f) Ariel	256
Postface : Sur le chemin des nuages blancs	259
Appendice : Le développement de l'intuition	267
L'intuition révélatrice : stage de 2 jours	261
La perception juste : stage de 3 jours	262
La place juste : stage de 5 jours	262
Table des matières	265