

Anne GIVAUDAN et Daniel MEUROIS

# *Sois*

Pratiques pour Être et Agir

Editions  
**SOIS.**

## SOMMAIRE

### *Pratiques extraites de "Celui qui Vient"*

Être présent .....	13
Les peurs .....	15
Méditation solaire .....	17
Débanalisez tout .....	19
Spectacle .....	21
Pause .....	24
Le thé violet .....	25
Que cherches-tu ? .....	27
Présence Divine .....	29
Le bord du chemin .....	32
L'autre .....	34
Dieu en Soi... Soi en Dieu .....	36
Le baume pour l'Âme .....	38
Le pont .....	40
Ombre et Lumière .....	42
Le cheval du mental .....	45
La fleur .....	48
L'objet .....	50

Rayon de Lumière .....	52
Celui qui Vient .....	54
Rayonnement .....	56

*Pratiques extraites de "Wésak"*

L'engagement .....	62
Le miroir .....	64
L'Esprit de l'Eau .....	69
Libération.....	71
Le sourire .....	75
Respirer .....	76
La sphère bleue.....	78
Le don .....	81
La transparence .....	84
Les mots.....	86
La porte entrouverte.....	88
Le regard neuf.....	90

*Pratiques extraites du "Voyage à Shambhalla"*

La méditation du pissenlit .....	96
Endiguer l'émotion .....	98
Pacification .....	101

*Pratiques extraites de*  
*"Celui qui Vient"*

Pour un travail approfondi, il est souhaitable que chacune des pratiques données sous le titre "*Celui qui Vient*" soit répétée sept jours de suite.

L'ordre dans lequel elles ont été classées n'est pas arbitraire mais correspond à une progression logique en rapport avec l'élaboration de la Pierre intérieure.

On peut néanmoins pratiquer chacun des éléments de cette méthode indépendamment les uns des autres, selon le ressenti personnel.

## *Être présent*

Fermez les yeux et prenez trois longues inspirations avant de relâcher totalement votre souffle et de le laisser aller de lui-même. Intérieurement vous allez tenter de percevoir la présence du décor qui est autour de vous. Il y a peut-être des murs, des chaises, des tables, des bibelots ou au contraire, un coin de nature, des arbres. Sans effort de concentration, mais au niveau de votre cœur, percevez bien la présence de tout cela.

Tout d'abord, globalement, recevez en vous l'aspect vibratoire du lieu où vous vous trouvez, puis, dans le détail, la proximité de tel objet ou de tel autre. Les yeux toujours

paisiblement fermés, tentez maintenant de vous sentir non plus parmi tout cela mais le centre de tout cela, son élément ordonnateur. Tranquillement, alors, vous laissez chacun des composants essentiels du décor vous raconter son histoire. Vous prenez alors conscience à quel point tout est vivant autour de vous et vous acceptez la beauté de cette symphonie qui s'est ordonnée ainsi spontanément. En prenant à nouveau trois longues inspirations vous remerciez la pensée qui est en vous de l'avoir laissée s'exprimer.

## *Les peurs*

Dans un lieu où vous vous sentez bien, accordez-vous quelques instants de silence, les yeux fermés. Une fois de plus, ressentez la présence de ce décor qui vous entoure. Est-ce une présence réelle ou l'imagination d'une présence ?

Acceptez l'idée que ce fauteuil, que ce lit, ou cet arbre sous lequel vous êtes ne sont peut-être, après tout, que du vent.

Vous êtes seul au milieu du vent. Tentez d'accepter cette idée de flotter dans un monde factice.

Revenez maintenant à vous-même et à votre personnalité incarnée et répondez intérieurement à ces questions :



“De quel isolement ai-je surtout peur et pourquoi ? Suis-je prêt à le vivre pour le dépasser ?”

Enfin, respirez et expirez trois fois de suite doucement et profondément.

## *Méditation solaire*

“L'impossible est une absurdité. Le Beau fait partie intégrante de mon essence”

Voilà deux vérités qu'il vous faut désormais explorer.

Inscrivez-les en lettres superbes dans le lieu où vous vous tenez le plus, au-dessus de votre table de travail, face à votre lit, peu importe. Laissez vos yeux et votre cœur s'en imprégner aussi souvent que possible, puis fermez vos paupières et tentez de percevoir la présence de ces mots au creux de votre poitrine. Au bout de quelques instants vous ne ressentirez plus que la luminescence d'un petit soleil en ce point de votre corps. Laissez-le vivre de lui-même, sentez-

le palpiter car il est ce qu'il y a de plus merveilleux en vous. Il est la force avec laquelle vous allez tout rendre possible. Laissez-le maintenant croître, ce soleil. Percevez sa dilatation lente et douce. Voyez enfin comme son rayonnement dépasse les limites de votre corps et peut se répandre autour de vous. Alors, seulement, vous ouvrez les yeux et vous le remerciez de s'être manifesté.

*Ne négligez pas l'importance de ce petit exercice. Et surtout, ne croyez pas qu'il s'agisse d'une pratique d'autosuggestion. Il s'agit au contraire d'une pratique de rappel. Elle ranime le souvenir de ce qui EST, ni plus ni moins. Y a-t-il besoin de suggérer une réalité? Non, on ne peut que l'évoquer, la stimuler. Nul ne saurait vous apprendre la Beauté et la Force du Soleil puisque vous avez déjà un fragment de sa Présence en vous...*

## ***Débanalisez tout***

*Débanalisez-vous! Débanalisez tout ce qui est autour de vous, jusqu'à la mouche qui vient se poser sur le rebord de votre tasse. Elle-même est un miracle de la Vie.*

*Voici une pratique toute simple qui pourra être une aide précieuse à ce stade de votre cheminement.*

Prenez la position assise qui vous convient le mieux et posez vos mains sur vos genoux, paumes vers le ciel. Fermez les yeux et prenez bien conscience de votre présence stable dans le lieu où vous vous trouvez. Pendant quelques instants prenez soin d'établir un rapport paisible entre la globalité de ce lieu et vous.

Au creux de chacune de vos mains, vous allez maintenant ressentir une petite sphère de lumière. Dans la gauche elle sera rouge et dégagera une certaine chaleur. Vous commencerez par percevoir celle-ci. Puis, vous prêterez attention à la droite où la présence de celle-ci sera bleutée et fraîche.

Vous prendrez alors une tranquille inspiration et vous unirez vos deux mains, paume contre paume au centre de votre poitrine comme pour prier ou pour saluer.

Par ce geste, prenez conscience de l'immense douceur qui vous envahit et centrez votre attention sur un rayonnement de lumière violette qui monte de vos mains unies. Laissez-le enfin s'élever jusqu'au-dessus de vous...

## *Spectacle*

*Souhaitez-vous véritablement travailler et réformer l'observation, la compréhension de votre spectacle intérieur et extérieur ?*

*Oui ?*

*Alors, il faut accepter de voir se désagréger la nouvelle image de vous que vous commencez à façonner.*

Fermez les paupières et entamez une forme d'introspection... Vous voulez le bien du monde, certes... mais pourquoi ?

Accordez-vous le temps qu'il faut pour répondre sincèrement à cette question, car j'ai bien dit "sincèrement".

Peut-être est-ce pour vous y sentir bien vous-même, peut-être

parce que vous ne pouvez supporter l'idée qu'il y ait des injustices, des souffrances...

Essayez de trouver le pourquoi du pourquoi. Par exemple, si vous refusez l'idée de souffrance, est-ce par amour de la lumière, ou par peur de votre propre souffrance possible ?

Allez jusqu'au bout de l'authenticité dans votre réflexion. Ne cherchez pas de faux prétextes. Alors, si vous êtes honnête, vous vous apercevrez qu'au bout de cette analyse... il se pourrait que vous rameniez le monde à vous, à votre conception de ce qui doit être ou ne pas être.

Notez bien l'itinéraire intérieur que vous parcourrez, identifiez les excuses ou les accusations que vous rencontrez intérieurement. Enfin, lorsque vous aurez terminé de voyager ainsi au-dedans de vous, vous donnerez un nom au point de rouille majeur détecté dans votre âme. Ce pourra être la vanité, la peur de telle ou telle situation, le besoin de dominer par exemple ou encore d'autres choses.

Vous ouvrirez alors les paupières, vous prendrez un papier et

un crayon puis vous y dessinerez simplement la plus jolie fleur que vous puissiez concevoir.

Cette fleur est l'esprit de réparation qui flotte d'ores et déjà en votre âme... Conservez-la sur vous.



## *Pause*

Faites maintenant une pause et, les yeux clos, essayez sans crispation, sans volonté de juger, de déterminer la nature de l'accusation que vous portez contre vous. Oui, je dis bien, identifiez l'accusation que vous portez contre vous, car il y en a une, nécessairement. Chaque homme, chaque femme, nourrit une colère à son encontre et qui est la base de sa souffrance.

Peut-être mettez-vous un certain temps à lui donner un nom, peu importe... Quand son vrai visage vous apparaîtra, dans le silence de votre âme, vous tenterez alors de percevoir, tombant sur vous, une fine pluie, légère et fraîche. Elle sera bien réelle et vous lavera...

## *Le thé violet*

Seul ou entre amis, apprenez à communier de la sorte avec l'Un: Préparez un thé, puis servez-le dans une tasse face à vous. Les yeux clos, assis confortablement, placez chacune de vos mains de part et d'autre de la coupe, paumes ouvertes dans sa direction.

De votre main gauche, vous sentirez alors une lueur rouge s'échapper et de la droite, une bleue. Ne portez aucun jugement sur ces rayonnements, ne projetez aucune symbolique. Laissez-les simplement être. Laissez-les nourrir votre thé. Toujours les yeux fermés, vous porterez ensuite la tasse à vos lèvres et vous en absorberez doucement le liquide. Ce ne