

Méditations à découvrir



**pour méditer régulièrement
sans vous ennuyer**

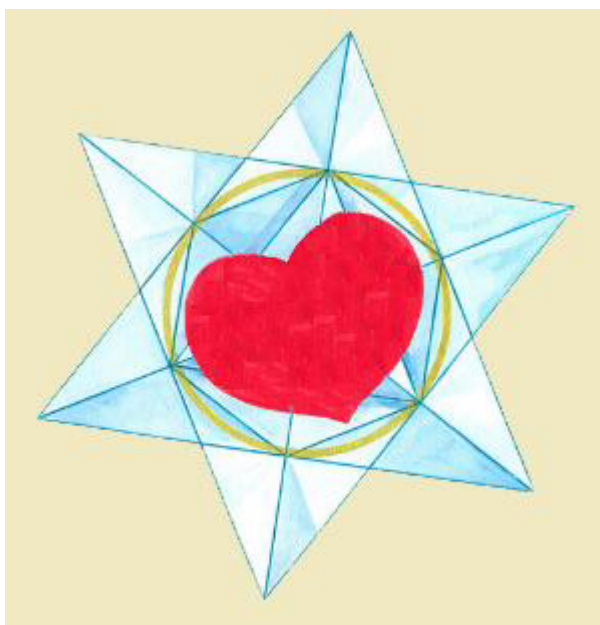
Anneliese TSCHENETT
Heilpraktiker en psychothérapie

www.duchnapur.com
www.duchnapur-blog.com

À LIRE

Ce présent livre est un cadeau.

**Vous pouvez également l'OFFRIR
à qui vous le souhaitez.**



Sommaire

Introduction	4
Pourquoi méditer ?	6
Chapitre I Les méditations dynamiques	8
Chapitre II La méditation Merkabah	11
Chapitre III La méditation Réintégration des parties d'Âmes égarées	13
Chapitre IV La méditation par le son (bols tibétains et Gong)	15
Chapitre V Les méditations pour chez vous, à la maison	17
5.1 La méditation Réconciliation	17
5.2 Des méditations avec des thèmes spécifiques	17
Conclusion	20
Ressources	22

Introduction



en méditation au Taenchel

La méditation vous interpelle ?

Bonjour, je m'appelle Anneliese Tschenett.

J'ai le diplôme allemand de Heilpraktiker (traduction officielle en français : naturopathe) avec une orientation en psychothérapie.

J'ai découvert la méditation en 1995 lors d'une formation sur l'énergie universelle et son utilisation.

Depuis, je pratique la méditation régulièrement. Je suis passée par des phases où je méditais de façon constante et intensive

et par des périodes où cela était plutôt ponctuel, selon ma nécessité intérieure.

Je suis quelqu'un qui aime beaucoup la diversité, je me suis donc intéressée aux différentes possibilités concernant la méditation.

Comme toujours, j'aime d'abord tester les choses sur moi-même afin d'en constater les effets bénéfiques.

Dans ce livret, vous allez découvrir des méditations que j'apprécie beaucoup et que je propose dans mon atelier appelé Découverte Méditations.

Bonne découverte !

Pourquoi méditer ?

Comme dit Eckart Tolle, grand enseignant spirituel :

"La réalité première, c'est l'intérieur, la réalité secondaire, c'est l'extérieur."



Le but de la méditation, c'est justement de vous tourner vers cette réalité première, vers votre intérieur.

Savez-vous que vous créez votre vie le plus souvent inconsciemment, selon :

- vos pensées, vos émotions
- vos valeurs, vos croyances
- vos conditionnements, vos programmes intérieurs, vos blessures,
- vos informations héritées du système familial,
- ...

Vous êtes tellement identifié à tout cela, que cela génère de la souffrance.

La méditation aide à reconnaître que vous n'êtes pas tout cela ;
c'est seulement une identification.

Plus vous pratiquez la méditation, plus **un détachement à cette identification et à la souffrance devient possible.**

Votre mental et vos émotions se calment alors et **une paix intérieure s'installe.**

La méditation est une pratique spirituelle et mentale.
Elle se pratique dans beaucoup de cultures.

Elle vous aide à développer votre ressenti et votre concentration.

Au fur et à mesure, vous parvenez à **élargir votre conscience** et à prendre **la position détachée d'un observateur.**

Le but final de la méditation est de trouver votre paix profonde intérieure et de réaliser votre identité spirituelle
« Je suis ».

Découvrez maintenant quelques formes de méditations.

Chapitre I

Les méditations dynamiques

Comment méditer, tourner votre regard vers votre intérieur quand vous êtes pris par l'agitation du quotidien ?

Un des moyens est de solliciter d'abord votre corps, d'évacuer les tensions par des mouvements physiques.

Ce qui permet par la suite de rentrer plus facilement dans un état méditatif, de calme mental.

Osho, qui était un grand enseignant spirituel, a mis au point différentes méditations, qui commencent par une phase dynamique.

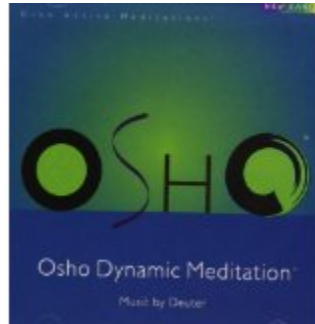
En voici quelques unes :

- la méditation Dynamique
- la méditation Kundalini
- la méditation Mandala

Ces méditations durent une heure et comportent plusieurs phases, alternant des périodes dynamiques et des périodes de calme.

La méditation dynamique

Sa particularité : elle libère davantage les émotions.



Elle offre une porte de sortie pour les tensions et les émotions retenues tout en étant un grand propulseur d'énergie !

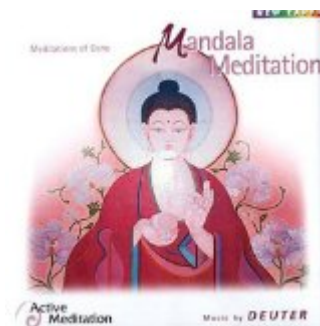
La méditation Kundalini :



Cette méthode est une façon douce et pourtant efficace de libérer tout le stress accumulé durant votre journée.

Sa particularité : elle active l'énergie qui sommeille en nous, la Kundalini.

La méditation Mandala :



Cette méditation vous laisse dans un état de sérénité absolue, dans un profond silence.

Sa particularité : elle stimule fortement le système digestif et les yeux.

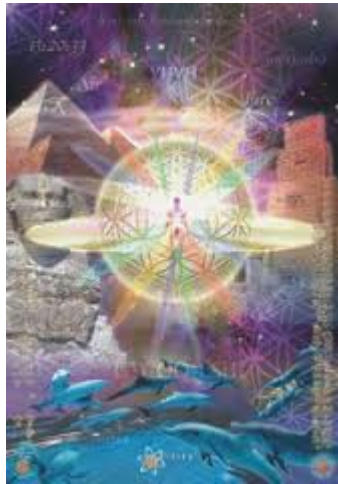
Personnellement, j'aime beaucoup ces méditations car je sens que cela fait du bien de **travailler le physique et le mental en même temps.**

J'ai souvent une sensation d'être plus libre et d'avoir transformé des émotions et des tensions dans mon corps physique.

Chapitre II

La méditation Merkabah

C'est une méditation initiatique. Dans ce contexte, l'initiation veut dire passer de votre fréquence vibratoire actuelle à une autre, plus élevée.



La méditation Merkabah a pour but d'élargir votre conscience.

Cette méditation est spéciale car elle vous transporte dans d'autres réalités.

C'est comme si vous faisiez un voyage. Elle vous emmène à la découverte de lieux mystérieux, de lieux énergétiques ou mythiques.

Par exemple, l'Egypte, le Pérou, le Mexique ou encore les anciennes cultures.

Elle vous permet de recevoir des initiations personnelles, des enseignements et des guérisons.



Machu Picchu au Pérou en 2010

Elle vous aide également à élever votre taux vibratoire (votre niveau énergétique).

Concrètement pendant la méditation vous vous rendez au lieu choisi à l'aide d'une Merkabah (vaisseau de lumière).

Vous recevez sur le lieu choisi une initiation qui vous est personnelle, donnée par vos propres guides ou par les gardiens du lieu.

Cette initiation sert à votre évolution et vous permet des prises de conscience.

Personnellement, j'adore la Merkabah, car j'ai déjà reçu, ainsi que de nombreux participants à cette méditation, des enseignements et des prises de conscience très étonnantes, très riches.

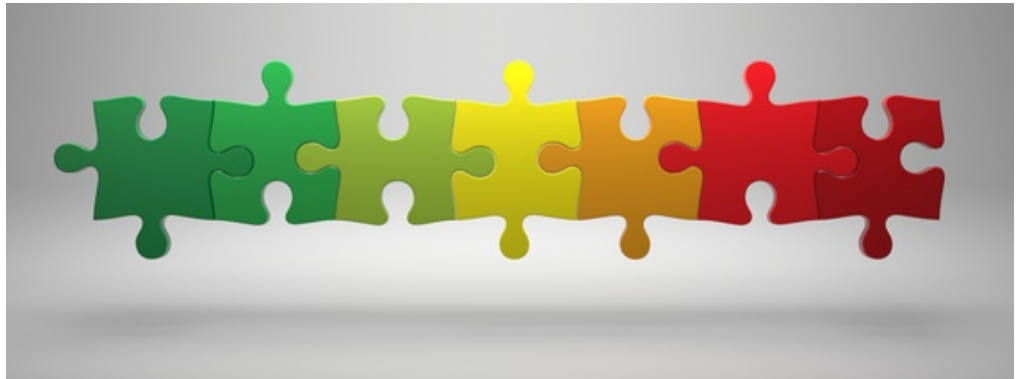
Chapitre III

La méditation Réintégration des parties d'Âmes égarées

Voici une autre méditation guidée très particulière, transmise par les anges.

Savez vous qu'à chaque fois que votre personnalité refuse une expérience qui a été traumatique (perte d'un bien-aimé, accident, forte dispute, choc, abus sexuel, viol, séparation ...) dans cette vie ou une autre, des parties de votre champ énergétique (appelées parties d'âme) se séparent.

De cette façon, il manque de plus en plus de parties d'âme, comme des morceaux manquant dans un puzzle.



Ce sont des endroits laissés vides, qui conduisent à des pertes d'énergie et permettent à des énergies étrangères de s'immiscer, de se nourrir.

A chaque endroit où vous n'êtes pas présent, vous laissez de votre force et de votre énergie.

Vous vivez alors avec un potentiel diminué.

Cette méditation active votre potentiel énergétique :

- en libérant les énergies qui ne vous appartiennent pas
- en réintégrant des parties manquantes dans votre système énergétique.

Vous reprenez ainsi plus contact avec votre force, votre pouvoir.

Vous vous sentez plus complet, plus vous-même.

J'apprécie beaucoup cette méditation pour sa simplicité et son efficacité.

Si cette méditation vous intéresse, sachez que je propose une formation en ligne pour l'apprendre d'abord pour soi-même, et ensuite pour la transmettre aux autres.

www.duchnapur.com/formation_parties_ame

Chapitre IV

La méditation par le son (bols tibétains et Gong)

Voici une méditation très douce et agréable : la méditation par le son.

Dans cette méditation, c'est le son qui vous enveloppe et vous transporte.

Notamment avec l'aide de mes bols chantants tibétains et de mon gong.



Avez-vous remarqué comme il est parfois difficile de vous concentrer sur une chose précise, tant les pensées tournent ?

Le son est alors d'un grand secours, car on peut difficilement y résister.

En effet, le son est pénétrant, enveloppant.

Il crée comme un vaisseau sphérique propice à la détente et à la méditation.

J'aime aussi beaucoup cette méditation, car je sens immédiatement une détente et une modification de mon état de conscience.

Et souvent j'ai la sensation que même après la méditation, il y a toute la pièce qui vibre encore.

Si vous ne connaissez pas le son des bols,
voici un petit aperçu :

Cliquez sur lien ci-dessous

www.duchnapur.com/8092/massage-bols-tibetains



Chapitre V

Les méditations pour chez vous, à la maison

Peut-être souhaitez-vous méditer sans vous déplacer, en restant confortablement chez vous ?

5.1 La méditation Réconciliation

Avez-vous déjà eu l'occasion d'écouter la méditation Réconciliation qui se trouve **gratuitement** sur mon site ?

Il s'agit d'une méditation guidée qui vous aide à vous réconcilier avec des personnes, des événements de votre passé ou de votre présent avec qui vous avez eu peut-être des difficultés.

Je vous rappelle le lien :

http://www.duchnapur.com/meditation_reconciliation

5.2 Des méditations avec des thèmes spécifiques



Méditation guidée sur le Pardon

Si vous n'arrivez pas à pardonner,
vous ne faites du mal qu'à vous même.
Le pardon aide et apporte la paix ainsi
que du lâcher prise.

[disponible gratuitement sur le blog](#)



Méditation guidée sur l'Amour de Soi

L'amour de soi est une des clés essentielles sur notre cheminement spirituel en tant qu'être humain sur terre.

S'aimer soi-même implique de s'aimer et de s'accepter inconditionnellement.

[disponible gratuitement sur le blog](#)



Méditation guidée sur l'héritage de vos Ancêtres

C'est très important de reconnaître et d'accepter les trésors de nos ancêtres.

Nous avons un potentiel énorme à notre disposition, il faut juste puiser là-dedans.

Connectez vous à la force de vos racines.

[Disponible gratuitement sur le blog](#)



Méditation guidée Yin Yang

Reconnaître et respecter les forces féminine et masculine

Le féminin et le masculin sont des forces équivalentes.

L'une ne peut pas exister sans l'autre.

C'est vraiment l'heure que nous arrivions à les respecter pleinement

[disponible gratuitement sur le blog](#)

Conclusion

Avec ce livret, j'espère vous avoir donné envie d'expérimenter ou d'approfondir la méditation.

Méditer, ce n'est pas forcément austère, ni contraignant. Il y a la possibilité de travailler votre connexion spirituelle de façon variée.

Chaque méditation a son approche spécifique, mais toutes les méditations ont le même but :

- sentir ce qui se passe en vous
- trouver une plus grande paix intérieure
- élargir votre conscience
- vous détacher de la souffrance
- vous apporter un mieux-être physique (cela est prouvé scientifiquement)

Les méditations sont finalement complémentaires.

Si vous souhaitez expérimenter différentes formes de méditation, rester motivé et profiter de l'amplification énergétique du groupe, je vous invite à participer à l'atelier **Découverte Méditations en Alsace**.

[Cliquez ici pour le découvrir](#)

Témoignage de Claudine : « J'ai beaucoup apprécié la diversité de tes méditations »

Merci pour votre intérêt.

Anneliese

Facebook :

Vous pouvez me suivre sur Facebook :

<http://www.duchnapur.com/facebook>

Blog

Vous trouverez plein d'articles informatifs sur mon blog :

<http://www.duchnapur-blog.com>

Ressources

Articles sur le blog :

La réintégration des parties d'âmes

<http://duchnapur-blog.com/meditation-la-reintegration-des-parties-d-ames/>

Pourquoi méditer ?

<http://duchnapur-blog.com/pourquoi-mediter/>

La magie des bols tibétains (massage et méditation sonores)

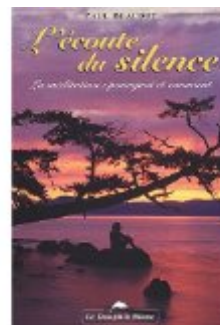
<http://duchnapur-blog.com/massage-bols/>

Livres

L'écoute du silence

Paul Beaudry

[disponible sur amazon.fr](http://amazon.fr)



Extrait :

« La méditation est l'ultime moyen dont nous disposons pour réaliser notre divinité et vivre le ciel sur la terre.

Elle permet d'établir l'union entre notre dimension spirituelle (l'âme) et notre dimension matérielle (la personnalité).

Elle consiste à apaiser suffisamment la personnalité constituée d'émotions, de pensées et d'appétits physiques, pour que la beauté spirituelle se cachant derrière rayonne sans distorsion. »

Mettre en pratique le pouvoir du moment présent

Eckhart Tolle

Enseignements essentiels, méditations et exercices pour jouir d'une vie libérée



[disponible sur amazon.fr](https://www.amazon.fr/dp/1501100010)

Extrait :

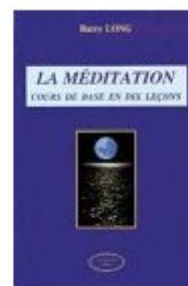
« Par des lectures méditatives et de simples exercices, Eckhart Tolle explique aux lecteurs de quelle manière apaiser leurs pensées et regarder le monde dans l'instant présent puis, enfin, trouver la voie du bien-être intérieur. »

La méditation

Barry Long

Cours de base en dix leçons

[Disponible sur amazon.fr](https://www.amazon.fr/dp/1501100010)



Extrait :

« Etape par étape, vous allez apprendre à calmer votre mental et faire face à l'inquiétude.

Cet ouvrage propose un cours pratique et concis, avec des exercices simples que vous pouvez utiliser dans la vie quotidienne, chez vous ou au travail.

Le style direct de ces dix leçons ouvre une voie permettant à chacun d'atteindre le calme au cœur de lui-même, et de devenir de plus en plus conscient de la vérité de la vie. »

@2014 www.duchnapur.com Tous droits réservés pour tous pays

Les photos de cet Ebook proviennent des sites :

- Fotolia
- www.duchnapur.com
- www.selftransform.net
- Amazon.fr

Copyright Fotolia et www.duchnapur.com