

"Livre des coïncidences" de Chopra. (extrait de cette méthode basée sur les mantras)

Chaque jour, pratiquez le mantra "**So-Ham**" : commencer ("So" en inspirant et "Ham" en expirant à chaque fois pendant quelques minutes) et ensuite un soutra, chaque jour. Chaque semaine, recommencez à partir du 1er soutra, etc. (mais toujours en commençant par le Mantra). Méditer le matin ou le soir. Quand on est décentré, pendant la journée, pratiquez (en pensée) le mantra puis le soutra. Par exemple, en se baladant ou, surtout, en faisant, du vélo, pratiquer le mantra puis le soutra. Ça marche pour des raisons assez simples liées à la ... physique quantique, aux archétypes et aux védantas.

Aham Brahmasmi (Ah-HAM brah-MAHS-mi) : Faire corps avec le Cosmos

L'essence de mon être est la réalité ultime, la racine et la base de l'Univers, la source de tout ce qui existe.

- L'Univers entier se déploie à l'intérieur de moi
- Je suis connecté à tout ce qui existe, Je suis un brin du fil cosmique, connecté à tous les autres brins, je suis éternel
- Je suis semblable à une perle de cristal. Je reflète la lumière de tous les autres êtres sensibles. Je reflète aussi la Lumière de tout l'Univers

Je mettrai en œuvre **la Loi du Don**, en prenant les décisions suivantes:

- Où que j'aille, quelle que soit la personne que je rencontre, **je lui donnerai quelque chose**. Ce présent peut être un compliment, une fleur, une prière. Aujourd'hui j'offrirai quelque chose à tous ceux avec qui j'entrerai en contact, et ainsi je mettrai en œuvre, dans ma vie et dans celle des autres, le processus de circulation de la joie, de la richesse et de l'affluence.
- **Aujourd'hui je recevrai tous les dons** que l'on me fait avec gratitude. J'accepterai aussi les dons de la nature: la lumière du soleil et le chant des oiseaux, une pluie de printemps ou la première neige de l'hiver. je m'ouvrirai également aux présents des autres, que ceux-ci aient une forme matérielle, comme l'argent, ou une forme spirituelle comme un compliment ou une prière.
- Je prends l'engagement de protéger la circulation de la richesse dans ma vie en donnant et recevant les biens les plus précieux de l'existence: l'attention, l'affection, le respect et l'amour. Chaque fois que je rencontrerai quelqu'un, **je lui souhaiterai silencieusement bonheur, joie et rires**.

Tat Tvam Asi (Taht t'vahm AH-si) : Découvrir, à travers le miroir des relations, son être non localisé. Accueillir son potentiel de lumière et d'ombre

Je vois l'autre en moi et moi-même en les autres.

- Mon esprit n'est pas seulement en moi mais en tous les autres êtres et en tout ce qui est
- Chaque personne est un reflet de moi-même
- Quand je regarde l'Univers, je regarde dans mon miroir, Je suis les qualités que j'admire le plus chez les autres, Les autres reflètent les qualités que j'aime chez moi.
- Je vois ce que les autres voient, Je peux ressentir ce que les autres ressentent
- Tout ce que je vois est un reflet de moi-même, mais sous une apparence différente (miroirs)

Loi de cause à effet

- Aujourd'hui je serai à chaque instant le **témoin de mes choix**. Par ma seule observation, ceux-ci seront portés à l'attention de ma conscience. Je saurai que le meilleur moyen de préparer le futur est d'être totalement conscient du présent.

- À chaque fois que je prendrai une décision, je me poserai deux questions: **Quelles sont les conséquences du choix que je suis en train de faire? et Apportera-t-il satisfaction et bonheur, à moi-même comme à ceux qui en seront affectés?**
- Je **demandrai alors à mon cœur de me conseiller** et de me guider par ses messages de confort ou d'inconfort. si un choix m'apporte le confort, je m'y abandonnerai. S'il me donne une sensation d'inconfort, je ferai une pause et j'observerai les conséquences de mon action à l'aide de mon regard intérieur. Ces conseils me permettront de faire les choix spontanément justes pour moi comme pour autrui.

Sat Chit Ananda (saht chit ah-NAN-dah) : Maîtriser son dialogue interne Transformer la réalité pour créer l'abondance

Mon dialogue interne reflète le feu de mon âme.

- Je suis centré et totalement en paix
- Je porte sur le monde un regard plein de pénétration et de paix
- Tous les êtres sont mes égaux
- Ni la flatterie ni la critique ne m'atteignent
- Je suis focalisé sur le voyage, non sur la destination ; je suis détaché du résultat
- En ma présence, une paix profonde triomphe de toute hostilité
- En moi existe un profond océan de calme qu'aucune agitation ne peut affecter
- L'amour émane de moi comme la lumière d'un feu de joie
- Je suis amoureux de toute chose et de tout le monde. Je suis ivre d'amour
- La réponse juste vient à moi spontanément chaque fois que je fais face à un problème
- Je sais exactement que faire dans toute situation

Loi du Moindre Effort ou de l'effort moindre.

- Je pratiquerai **l'abandon**. Aujourd'hui, j'accepterai les personnes, les situations, les circonstances et les événements comme ils se présentent. Je saurai que ce moment est tel qu'il doit être parce que l'univers entier est tel qu'il doit être. Je ne me rebellerai pas contre l'univers entier en me rebellant contre ce moment. Mon abandon est total et complet. J'accepte les choses comme elles sont à cet instant, et non pas comme je voudrais qu'elles soient.
- Ayant accepté les choses comme elles sont, j'assumerai **la responsabilité** de ma situation en face de tous les événements que je considérerai comme des problèmes. Je sais qu'assumer ma responsabilité veut dire ne blâmer personne pour cette situation - y compris moi-même. Je sais aussi que tout problème est une opportunité déguisée. Cette attention aux opportunités me permettra de saisir ce moment et de le transformer en un grand bienfait.
- Aujourd'hui mon attention restera établie dans la confiance. **J'abandonnerai le besoin de défendre mon point de vue.** Je ne ressentirai pas non plus celui de convaincre ou de persuader les autres de l'accepter. je resterai ouvert à tous les points de vue et ne serai strictement attaché à aucun.

San Kalpa (sahn KAL-pah) : Clarifier ses intentions pour les confier à l'Univers Harmoniser intention personnelle et intention universelle

Mes intentions ont un pouvoir d'organisation infini.

- L'Univers entier est un vaste océan de conscience et mes intentions, jaillissant de l'intérieur de mon cœur, le traversent en ondulant
- Mon intention orchestre l'activité infinie de l'Univers, contrebalançant tout l'écosystème
- Mon intention peut guérir ceux qui ne vont pas bien, Mon intention peut apporter joie et rire à ceux qui sont affligés, J'amène de la force à ceux qui se sentent faibles et craintifs
- J'apporte de l'espoir à ceux qui se sentent démunis
- Mes pensées agissent sur les forces naturelles de l'Univers, je peux amener pluie et soleil, nuages et arcs-en-ciel

- Chaque pensée que je formule, chaque mot que je prononce, chaque action que je fais amènent un bienfait au monde

Loi de l'intention et du désir

- J'établirai une liste de tous mes désirs. Je la porterai sur moi où que j'aille. Je la relirai avant d'entrer dans le silence et la méditation. Je la relirai également tous les soirs, avant d'aller me coucher, et tous les matins lorsque je me réveillerai.
- Je **confierai ces désirs à la matrice de la création**. Je saurai alors que, si les choses ne se présentent pas comme je le souhaite, c'est qu'il existe une raison à cela. Je saurai que les plans cosmiques ont pour moi des projets bien plus importants que ceux que j'ai imaginés.
- Je n'oublierai pas, quels que soient mes actes, de **pratiquer la conscience du moment présent**. Je ne permettrai pas aux obstacles de consumer cette attention au moment présent. J'accepterai ce présent comme il vient et je créerai la manifestation du futur par mon attention et mes désirs les plus profonds, et les plus chers.

MOKSHA (MOK-shah) : Pacifier son agitation émotionnelle Transformer l'expérience douloureuse en une conscience nouvelle

Je suis émotionnellement libre.

- Je n'ai pas de forme physique, je suis un champ de conscience qui est partout, à tout instant
- J'ai laissé à jamais toute sensation de colère ou de ressentiment
- Blâmer, me sentir blâmé et éprouver de la culpabilité m'est absolument étranger
- Je ne verse jamais dans le mélodrame ou l'hystérie
- Je peux choisir tous les ressentis émotionnels dont je veux faire l'expérience
- Je peux fixer tous les buts que je souhaite réaliser et effectivement les atteindre
- Je suis débarrassé de mes compulsions et de mes schémas de comportements habituels, Je suis débarrassé de toute dépendance
- Je ne participe jamais à aucun commérage, Je suis libre de répondre au niveau le plus élevé, quelle que soit la situation ou le comportement d'autrui
- Il n'y a aucune limite à ce que je peux manifester,
- Je peux voir un éventail infini de possibilités à tout instant

Loi du détachement

- Aujourd'hui je me consacrerai au détachement. **J'offrirai, à moi comme à autrui, la liberté d'être ce que nous sommes**. Je n'imposerai pas mes idées de ce qui devrait être. En ne cherchant pas à tout prix une solution à mes problèmes, je n'en provoquerai pas d'autres. Je participerai à tout avec un engagement détaché.
- Aujourd'hui j'agirai dans l'incertain en considérant ceci comme un ingrédient essentiel de mon expérience. Grâce à ma **décision d'accepter l'incertain**, les solutions surgiront spontanément des problèmes, de la confusion, du désordre, du chaos. Plus les choses me sembleront incertaines, plus je me sentirai en sécurité, parce que l'incertain est mon chemin vers la liberté. Dans la sagesse de l'incertain, je trouverai ma sécurité.
- **J'entrerai dans le champ de tous les possibles** et j'anticiperai le bonheur de rester ouvert à une infinité de choix. Je ferai alors l'expérience de la joie, de l'aventure, de la magie et du mystère de la vie.

Shiva-Shakti (SHI-vah SHAK-ti) : Célébrer la danse du Cosmos Embrasser le masculin et le féminin en soi

Je donne naissance aux dieux et aux déesses en moi; à travers moi ils expriment tous leurs attributs et leurs pouvoirs.

- Je suis capable de changer de forme, Je peux être aussi bien masculin que féminin, si je le désire

- Je suis fort, décidé, courageux, cohérent, éloquent et puissant
- Je suis beau, charnel, intuitif, nourricier et affectueux
- J'ai la stabilité d'une montagne, J'ai la souplesse du vent, Je suis un ange ailé
- Je suis éveillé à la compassion infinie
- Je suis un être divin évoluant dans les sphères célestes
- Je peux changer de forme. Je peux devenir animal, oiseau, insecte, plante ou rocher
- Tous les êtres mythiques résident en moi, bien que certains soient mes archétypes favoris
- Je peux devenir les héros et les héroïnes que j'admire le plus

Je mettrai en œuvre la **Loi du Dharma** en prenant les décisions suivantes:

- Aujourd'hui, je nourrirai avec amour le dieu ou la déesse qui vit au plus profond de mon âme. Je porterai mon attention à l'esprit qui, à l'intérieur de moi, anime mon corps et ma pensée. Je m'éveillerai à la profonde tranquillité de mon cœur.
- Je vais établir une liste de mes talents particuliers, j'y noterai ce que j'aime faire, ce qui exprime mes talents. Lorsque **je mettrai ces talents en action**, pour le service de l'humanité, j'échapperai au temps et je créerai l'abondance, aussi bien pour moi que pour autrui.
- Je me poserai chaque jour les questions suivantes: **Comment puis-je servir? Comment puis-je aider?** Les réponses à ces deux questions me permettront d'aider et de servir mes semblables avec amour.

Ritam (ri-tahm) : Atteindre l'improbable S'ouvrir à l'infini des possibles

Je suis alerte, attentif aux coïncidences et je sais qu'elles sont des messages de Dieu. Je suis porté par le flux de la danse cosmique.

- Je me déplace en rythme, sur les impulsions d'un Univers conscient
- Je danse au rythme de l'Univers, Les rythmes de mon corps sont parfaitement en ordre
- Mon corps est une symphonie, Je suis l'harmonie de l'Univers
- Chaque fois que je cherche quelque chose, l'Univers m'offre des indices sous forme de coïncidences, Il y a une connexion entre ce qui se passe dans mes rêves et ce qui se passe pendant mes heures de veille
- Je me transforme et j'évolue pour devenir un être supérieur
- Il y a un sens et un but à tout ce qui se passe et tout ce que je fais, J'ai une contribution à apporter au monde, La vie est pleine de coïncidences
- Je remarque ce que les autres, peut-être, ne remarquent pas, Je décèle le sens caché derrière les événements, La vie est pleine d'expériences ineffables
- J'ai des talents uniques que j'utilise pour servir et aider autrui
- Toutes mes relations sont nourricières et joyeuses
- Le jeu et l'humour font mes délices

Je mettrai en œuvre la **Loi de Pure Potentialité** en prenant les décisions suivantes:

- J'entrerai en contact avec le champ de pure potentialité en **consacrant chaque jour un moment à rester silencieux**, à Être. Je resterai assis, seul, dans une méditation silencieuse, au moins deux fois par jour, environ trente minutes le matin et trente minutes le soir.
- Je prendrai le temps, **chaque jour, de communier avec la nature et de témoigner silencieusement de l'intelligence présente en toute chose vivante**. Je resterai assis et regarderai un coucher de soleil, j'écouterai le bruit de l'océan ou celui d'un ruisseau, ou je respirerai simplement le parfum d'une fleur. Dans l'extase de mon propre silence, et en communiant avec la nature, j'entrerai en contact avec la profonde pulsation de la vie, avec le champ de potentialité pure et de créativité illimitée.
- **Je pratiquerai le non-jugement**. Je commencerai ma journée par cette résolution: << Aujourd'hui, je ne jugerai rien de ce qui arrivera >> et tout au long de la journée je me souviendrai de ne pas juger.