

Soleil intérieur

6 méditations guidées

Pour être et agir avec son coeur

- 1- Apaiser une émotion (5'41)
- 2- Coeur blessé (6'35)
- 3- Les peurs (9'28)
- 4- Faire le point (16'49)
- 5- Corps cosmique (11'29)
- 6- La coupe de Francesco (8'57)

Enregistré et mixé
dans le studio de Soham Production
par David Clément-Bayard

Durée totale : 58'59

Livret 8 pages



Merci !

Toute ma gratitude à Daniel Meurois et à Marie Johanne Croteau. Merci d'avoir autorisé l'enregistrement de "Corps cosmique" et "la coupe de Francesco".

Un grand merci à David Clément-Bayard pour le travail en studio. Merci Dadou !

Et merci à mon Cricri, Tonio, Martine et Eric, Claudia, Vincent, Sylvie, Julia, Jérémie Frédéric...



Soleil intérieur

Six méditations guidées

Pour être et agir avec son coeur

Inclus:
2 méditations de
Daniel Meurois

Avec la voix de
Nathalie Marin

Nathalie Marin

Conférencière, Formatrice, Thérapeute

Passionnée par la spiritualité et les thérapies depuis plus de vingt-cinq ans, ayant la faculté de percevoir les auras, son chemin l'a conduite vers les livres de Daniel Meurois. Ces derniers ont donné enfin un sens à ce qu'elle vivait. Formée aux thérapies esséniennes et égyptiennes de Daniel Meurois et Marie-Johanne Croteau, elle peut aujourd'hui, dans la pratique, mettre cet outil au service du mieux-être. Au travers de conférences, ateliers et consultations, elle tente de transmettre ces connaissances et d'accompagner par ces soins dans diverses villes de France et de Suisse.



Conférences

- Lecture d'auras et soins esséniens
- Mémoires et vies antérieures
- Le processus d'incarnation
- Le chemin de vie
- Vivre dans l'ère actuelle
- Quitter ce monde, et après...
- Les maladies karmiques
- Les formes pensées
- Le couple, la rencontre, la relation
- Les auras, révélatrices de notre être
- Chakras, les roues de la vie
- D'une peur à l'autre
- Le sentiment de culpabilité

Ateliers (une journée)

- S'ouvrir pour se découvrir
- Un pas vers soi
- mémoires et vies antérieures
- Le contrat de vie
- Dépasser ses peurs
- Se libérer du sentiment du culpabilité
- Atelier Saint Valentin, en couple

Consultations

Tours, Paris, Bordeaux, Marseille, Porrentruy (Suisse)

www.soinsessenien.eu



Daniel Meurois et Marie-Johanne Croteau

6- La coupe de Francesco

Cette méditation vous invite à amorcer l'Abandon, c'est dire un réel mouvement de détente. "Je vous invite maintenant non pas à un exercice au sens classique du terme, mais au développement d'une attitude de "réarmement mental" où rien _justement_ n'est à contrôler et où tout est à éprouver. Un exercice où l'on joue la beauté de la partition avant que de se préoccuper de l'irréprochabilité de la technique instrumentale." Le principe de cette pratique est simple : Respirer la présence divine en conscience, tel un parfum, La faire sienne, La remercier et enfin La redistribuer "en amour" sans aucune limite."



Saint François d'Assise
par Christophe Saulière

"Appeler, recevoir, communier puis semer... Toute la mécanique subtile du déclic qui mène à la joie et à la sérénité se trouve dans ces quelques lignes." **Daniel Meurois, Advaita, éditions le Passe-monde**

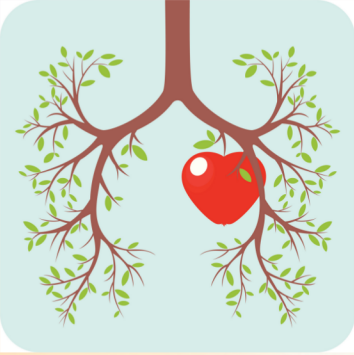
1- Apaiser une émotion

Cette méditation est conçue pour vous aider à accueillir vos émotions. Vous pouvez pratiquer cet exercice lorsque vous ressentez une émotion forte, ou vous pouvez le pratiquer chez vous le soir, après l'avoir vécue. En fait l'idéal est de "s'entraîner" à cet exercice le soir, chez vous, un certain nombre de fois jusqu'à ce que vous y parveniez seul, sans le CD. Ainsi, au moment même où vous ressentirez une émotion forte, vous pourrez mettre en oeuvre cet exercice immédiatement. Peu importe les circonstances, car cette pratique se fait très rapidement et discrètement.



2- Coeur blessé

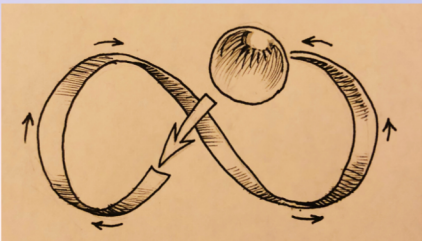
Vous avez été blessé par une situation ou par quelqu'un, ou bien il y a quelqu'un qui compte pour vous et vous avez du mal à vous ouvrir à cette personne. Dans ce cas, cette méditation va peut-être pouvoir vous aider. C'est une pratique qui vise à vous aider à modifier votre vision intérieure d'une situation difficile. Vous pouvez mettre en oeuvre cet exercice lorsque vous êtes seul et au repos, le soir par exemple. Le but de cette méditation guidée est de vous aider à prendre de la distance entre vous et cet événement ou cette personne, à l'aide de votre Soleil intérieur. Le moment venu, vous pourrez agir avec cette personne, selon ce que votre coeur vous dit...



3- Les peurs

Cette méditation va vous aider à accueillir votre peur. Elle vous remet en douceur en contact avec cette émotion par le biais de votre respiration. La peur est un processus naturel que nous ne pouvons pas empêcher, mais juste apprendre à orienter dans un meilleur sens pour nous. Vous allez apprendre à en moduler l'expression en acceptant ce qui arrive, en vous, et autour de vous. Vous allez tenter de regarder en face l'un des objets de votre peur, afin que vous puissiez être le plus calme possible si cette situation se présente dans votre vie.

Puis vous allez visualiser cette peur, ou cette angoisse, dans une boule de cristal, comme ces petites boules avec de la neige que l'on secoue...

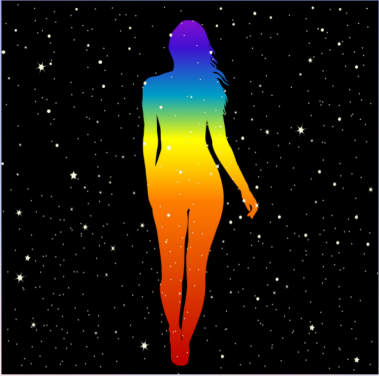


Voici le mouvement en lemniscate de cette "boule de cristal" dans laquelle vous placez la représentation mentale de votre peur. cette image est face à vos paupières closes.



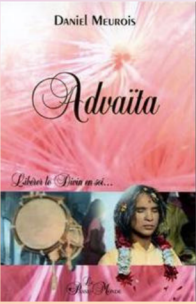
4- Faire le point

Cette pratique va vous aider à faire le point en vous, à chaque "étage" de votre être, en partant à la découverte de vos Chakras. Grâce au regard aimant de votre soleil intérieur, vous allez visiter chaque partie de vous-même, afin de faire le bilan de vos capacités et vos faiblesses. En utilisant les couleurs correspondant à chaque chakra, vous vous renforcerez.



5- Le corps cosmique

Cet exercice provient du livre Advaita de Daniel Meurois (éditions le Passe-monde) avec sa gracieuse autorisation.



"Il est destiné à l'invitation puis à la perception unificatrice du Courant Divin en soi. Il se pratique indifféremment allongé ou assis confortablement, selon les circonstances ou les préférences de chacun."

... " En réalité, nous pouvons considérer la Lumière appelée en nous comme une expression de la Vitalité du Divin ; elle est le souffle subtil que Celui-ci infuse en permanence à la Création tout entière... et dont la contrepartie que nos yeux de chair captent n'est que l'enveloppe extérieure..."

... "En résumé, cette Lumière à laquelle nous nous confions est l'Onde totale de Guérison, celle que véhicule instantanément tout thaumaturge, celle que recherche aussi tout thérapeute."

D. Meurois, Advaita, éditions le Passe-Monde