



Méditer

AVERTISSEMENT

Ces informations sont un partage d'expérience destiné à vous permettre de tirer le plus de bienfaits possible de vos méditations avec la Méditation3G. Elles n'ont cependant pas de vocation médicale ou thérapeutique.

Si vous rencontrez des problèmes physiques ou psychologiques, vous devez consulter un professionnel.

Comme tous les produits de relaxation musicaux, Méditation3G peut induire de la somnolence ou un déficit d'attention lors de son utilisation.

Les utiliser lors de la conduite de véhicules, ou de toute situation pouvant présenter un risque pour soi ou pour autrui est fortement déconseillé. De même, si vous êtes sujet à des crises d'épilepsie ou tout autre désordre ou maladie, réel ou somatique, vous êtes invité à consulter votre médecin traitant avant d'utiliser ce produit.

La responsabilité de Méditation3G ou de ses partenaires ne pourrait être engagée en cas de non-respect des consignes ci-dessus.

Claude Cléret

Méditer

Mes astuces de méditation

Attention : si vous vous posez ces questions :

Mais... la musique est la même sur les trois CD ?

C'est quoi ce drôle de bruit sur les CD ?

Rendez-vous page 15 pour connaître la réponse 😊

Information importante

Si vous n'avez pas commandé vous-même ces CD, sachez que vous bénéficiez de cadeaux et d'astuces exclusives. Envoyez un simple mail à claude@meditation3G.com pour les recevoir !

PREAMBULE

Chère amie, cher ami,

Félicitations pour votre acquisition de la Méditation3G !

Vous tenez entre les mains un moyen unique et très puissant pour améliorer votre vie par la pratique de la méditation et par l'atteinte d'états de conscience privilégiés.

La Méditation3G est une technique de méditation révolutionnaire qui, grâce à des fréquences sonores adaptées, permet d'accéder à des états méditatifs profonds. J'ai mis beaucoup de temps et d'efforts afin de m'assurer que ces musiques de méditation répondent aux plus hauts critères de qualité.

J'espère qu'elles vous donneront toute satisfaction.

A votre chemin spirituel,

Claude

L'essentiel

1) Méditer, c'est faire taire notre cerveau organique, le siège de notre ego, de nos conditionnements, de nos pensées parasites. Un peu comme si vous étiez au téléphone avec quelqu'un que vous aimez mais qui chuchote, et que la télé hurle dans le fond. La première chose à faire serait d'éteindre la télé, pas vrai ? On peut ensuite greffer de nombreuses choses, en particulier le travail sur l'énergie corporelle et spirituelle, mais tout part de là.

2) Faire taire le cerveau organique, c'est se rapprocher d'un état proche de celui du sommeil, tout en restant « conscient ». Pour cela, il existe différentes techniques, basées sur la posture, le souffle, etc. Et bien entendu, la Méditation3G :-)

3) Il faut voir les différents CD comme les fréquences d'un poste de radio. Vous avez 4 stations :

- a. *Radio Quotidien* : votre état habituel
- b. *Radio Relax* : le CD Alpha (relaxation, concentration...)
- c. *Radio Méditation Profonde* : CD Thêta (libération émotionnelle, intuition...)
- d. *Radio Dodo* : pour faciliter le sommeil ou aller vers des méditations très profondes.

4) Pour utiliser tout cela, vous avez donc deux approches complémentaires :

a. Vous choisissez un CD en fonction d'un état de conscience donné, suivant votre envie.

b. Vous vous engagez sur un « chemin » avec l'objectif de descendre de plus en plus profondément dans votre méditation ; ce qui est, je pense, votre objectif ; et ce qui est de toute façon préférable si l'on veut tirer tous les bénéfices en termes de méditation profonde.

5) Pour ces deux approches, vous avez besoin de bien utiliser les CD. Pour cela, il vous faut choisir un lieu, une heure, une fréquence. Disons que vous méditez tous les matins, à 8 h 00, sur une chaise, dans votre chambre. Vous mettez le CD de votre choix, avec ou sans écouteurs. Vous portez votre attention sur la musique, ou plutôt sur la « musique derrière la musique », c'est-à-dire les petites vibrations en arrière-plan (ce sont les fréquences 3G). Vous devrez sans doute trouver le bon équilibre entre attention et lâcher-prise, entre activité mentale et assoupissement, comme pour toute activité méditative. Mais les fréquences 3G facilitent naturellement ce phénomène.

L'état que vous devez rechercher est celui de vigilance passive, d'écoute silencieuse – si vos pensées s'agitent, reportez simplement votre attention sur la « musique derrière la musique ».

6) Si vous souhaitez suivre un « chemin », vous voudrez d'abord commencer par Alpha, pendant quelques jours. L'idée étant de voir votre réaction. Pour certaines personnes, c'est déjà beaucoup, pour d'autres c'est superficiel, chacun atteint un état différent. Normalement, Alpha provoque une légère sensation de relaxation. Pratiquez quelques jours, de manière à avoir un point de référence.

Passez ensuite à Thêta. Thêta est la musique privilégiée pour la méditation profonde. Mais elle peut aussi « remuer » profondément. Acceptez ce qui vient, sans chercher à le contrôler ou à le fuir. Ce qui est là est là. Entre quelques jours et quelques semaines, vous passerez probablement par une période de guérison émotionnelle, plus ou moins marquée. Cela permettra à votre méditation de faire un bond en avant, car vous vous serez débarrassé de vos « choses à évacuer ».

Ensuite, vous pourrez essayer Delta. Mais il est plus difficile de trouver le bon équilibre entre veille et sommeil. Il faut donc un peu de pratique.

Je vous souhaite d'excellentes méditations !

Chère amie, cher ami,

Afin de vous permettre de profiter au mieux de la Méditation3G, je voudrais partager avec vous quelques conseils rapides sur les points clés et les questions que je me suis longtemps posées.

J'ai le plus grand respect pour votre temps. Plutôt qu'un long pensum abstrait, je préfère partager avec vous, sans fioritures, ce qui marche pour moi sur les sujets suivants :

- 1) **Qu'est-ce que méditer ?**
- 2) **Où méditer ?**
- 3) **A quelle heure méditer ?**
- 4) **A quelle fréquence faut-il méditer ?**
- 5) **Quelle doit être la durée de la méditation ?**
- 6) **Comment s'asseoir ?**
- 7) **Comment respirer ?**
- 8) **Faut-il un matériel particulier ?**
- 9) **Comment bien utiliser la Méditation3G ?**
- 10) **Quels sont les effets de la Méditation3G ?**
- 11) **Et les phénomènes paranormaux ?**

A noter que vous trouverez à la fin les **questions fréquentes** sur la Méditation3G.

Vous êtes prêt ? Alors commençons !

1) **Qu'est-ce que méditer ?**

Il y a probablement autant de réponses à cette question que de méditants. On peut définir la méditation par ses effets (calmer l'esprit), par une technique (façon de s'asseoir ou de respirer par exemple), par la référence à certaines religions ou philosophies, etc.

Pour faire simple, nous dirons que méditer, c'est *contempler le calme de l'esprit*. C'est la base fondamentale à tous les effets bénéfiques de la méditation, de la réduction du stress aux pouvoirs de l'esprit en passant par la guérison émotionnelle...

Vous êtes stressé ? Vous avez du mal à vous endormir ? Vous êtes rongé par des souffrances passées ? Vous manquez de confiance en vous ? Vous n'arrivez pas à vous concentrer ? Votre esprit vagabonde ? Méditer vous aidera à venir à bout de ces problèmes qui vous empoisonnent l'existence.

2) Où méditer ?

Malgré tout ce qu'on peut vous raconter sur le sujet, vous pouvez méditer n'importe où. Chez vous, bien entendu, mais aussi dans un train, en avion, voire même dans un restaurant bondé ou la salle d'attente du dentiste !

Cependant, je vous recommande de choisir un lieu de méditation fixe pour votre pratique quotidienne. Un coin de votre chambre par exemple. La création d'une routine est importante pour vous permettre d'atteindre encore plus vite de profonds états méditatifs.

3) A quelle heure méditer ?

Il n'y a pas d'horaire spécifique. Le matin avant d'aller travailler, le soir en rentrant ou avant de se coucher sont autant de moments propices à la méditation – tout dépend de votre rythme personnel. En ce qui me concerne, je préfère le matin et le milieu de l'après-midi. Mais dans nos vies surchargées, le moment imparfait où l'on médite vaut mieux que le moment parfait qui n'arrive jamais ! Notez que si vous avez du mal à calmer votre mental, pratiquer au moment du coucher peut vous aider (et inversement évitez-le si vous vous endormez en méditant !).

Tachez de vous créer une routine. Cela facilite l'acquisition de l'habitude de la méditation et prépare votre cerveau à être dans un état réceptif à l'heure que vous avez choisie.

4) A quelle fréquence faut-il méditer ?

Je conseille habituellement une à deux méditations par jour. Mais suivant les périodes, on peut avoir plus ou moins envie de méditer et parfois deux méditations par semaine peuvent être suffisantes.

Gardez cependant en tête que méditer, c'est un peu comme faire chauffer de l'eau. Il ne se passe apparemment pas grand-chose pendant très longtemps, jusqu'au moment où ça se met à bouillir... Mais seulement si vous avez persévéré dans vos efforts ! Les effets de la méditation sont cumulatifs, et si vous ne méditez pas pendant une dizaine de jours, vous « repartez à zéro ».

La Méditation3G est très efficace pour démarrer ou pour atteindre rapidement un état méditatif profond quand on a peu de temps pour pratiquer. Vous pouvez tout à fait l'utiliser en alternance avec d'autres musiques de méditation, par exemple une fois sur deux.

Faites jouer la force des habitudes en votre faveur !

La création d'une routine peut améliorer fortement vos expériences de méditation. Vous sentirez très rapidement, par votre état de conscience, que votre corps et votre cerveau « attendent » avec impatience leur séance !

5) Quelle doit être la durée de la méditation ?

Je conseille habituellement des séances de 20 minutes, ce qui permet de tirer tous les bénéfices de la méditation tout en respectant nos emplois du temps encombrés. La Méditation3G présente l'avantage de vous plonger dans un état de méditation profonde très rapidement et vous fait ainsi gagner du temps sans sacrifier la qualité de votre pratique.

Cependant, rien ne vous empêche de vous adonner au plaisir de la méditation et des états de conscience modifiés plus longtemps. Par exemple, le morceau Alpha peut être écouté en boucle pendant des périodes où vous avez besoin de vous concentrer (voir plus loin « Comment bien utiliser la Méditation3G ? »).

6) Comment s'asseoir ?

On associe souvent la méditation avec la posture du lotus où les jambes sont croisées, les pieds remontés de part et d'autre sur les cuisses.



Posture du Lotus



Posture du demi-Lotus

Je reconnais qu'elle a des avantages du point de vue des énergies internes, mais il faut beaucoup d'expérience pour la « tenir ». Je conseille donc plutôt la posture du demi-lotus : seul l'un des pieds remonte sur la cuisse, l'autre restant sur le sol. Elle est tout aussi efficace que la position du Lotus, tout en étant plus simple à adopter.

Je conseille de méditer assis, car cela favorise la circulation des énergies internes. En particulier, évitez de méditer couché. Si vous avez des problèmes de dos, l'appui contre un mur peut vous aider. Ceci dit, mieux vaut méditer couché que pas du tout !

Un truc peu connu et pourtant... ça marche !

S'asseoir sur une chaise à dos droit fait très bien l'affaire ! C'est moins folklorique mais tout aussi efficace, y compris au niveau des énergies subtiles... Evitez juste le fauteuil moelleux du salon, trop propice à l'assoupissement, surtout si vous avez l'habitude d'y faire la sieste... ;-)

Concernant les mains, le cliché occidental est de les représenter éloignées du corps, posées sur les genoux, le pouce et l'index formant un cercle (voir ci-contre). C'est très visuel dans une pub, mais en réalité il est beaucoup plus efficace de les placer « en coupe ». Les bras reposent sur les cuisses, la main dominante repose au-dessus de l'autre et les pouces se touchent. Cela améliore fortement la concentration de l'énergie.



Doigts en cercle



Mains en coupe

7) Comment respirer ?

En respirant, pardi ! Blague à part, des livres entiers ont été écrits sur ce sujet et il existe de multiples pratiques. Je me permets cependant de vous mettre en garde contre une sur-intellectualisation de cette question. Contentez-vous de respirer calmement, sans artifices. La Méditation3G se chargera du reste. ☺

Le meilleur conseil : oubliez votre respiration !

Penser à sa respiration est AUSSI une perturbation mentale ! La respiration est un phénomène naturel – mettez-vous simplement « hors de son chemin ».

8) Faut-il un matériel particulier ?

Vous n'avez besoin de rien pour méditer ! Vous pouvez écouter la Méditation3G sans écouteurs, directement depuis votre chaîne Hi-fi. Ou avec des écouteurs pour ne pas déranger vos proches.

Pour vous asseoir, un coussin suffit, un 'Zafu' si vous êtes puriste !

Il existe des matériels sophistiqués (sangles, coussins, bancs de méditation, etc.) qui aident à réduire la pression sur la colonne vertébrale. Mais une bonne posture s'équilibre naturellement et ces matériels sont souvent inutiles à moins que vous n'ayez des problèmes de dos ou que vous souhaitiez méditer pendant de longues durées. Personnellement, je médite souvent sur un simple oreiller, en position de demi-lotus.

9) Comment bien utiliser la Méditation3G ?

Pour bénéficier des avantages de la Méditation3G, il vous suffit d'écouter la musique quand vous en sentez le besoin.

Concentrez-vous simplement sur la musique et plus particulièrement sur les petites vibrations que vous entendez en arrière-fond. Ce bruit étrange (vibrato, bruit de moteur, etc.) provient justement des fameuses « fréquences 3G ». Avec un peu de pratique, vous entendrez ces fréquences baisser doucement au cours de la musique. Vos ondes cérébrales suivent leur rythme et s'apaisent peu à peu. Si vous sentez que vos pensées vagabondent, ramenez-les simplement sur ces sons. Adoptez un état d'esprit similaire à celui qui précède l'endormissement. Présent, relâché, en paix.

Vous trouverez dans ce pack différentes fréquences qui correspondent à des usages bien précis : Alpha, Thêta et Delta.

Alpha correspond à un état de relaxation légère. Vous pouvez l'écouter en posture de méditation, ou simplement en fond sonore, seul ou en groupe¹. Cela favorise un climat de détente, d'écoute, de bien-être. Avec les étudiants, Alpha favorise une attitude studieuse, le calme, les devoirs. Alpha peut aussi être utilisé lors de la préparation d'examens ou de réunions importantes. Votre cerveau est plus concentré, plus alerte, plus propice à retenir des informations. Mettez la musique en lisant vos notes, vous serez surpris du résultat !

Thêta correspond à un état de méditation profonde. Il vaut mieux l'utiliser dans une vraie posture méditative, avec une attitude d'attention silencieuse ou de « vigilance sans attente ». En Thêta, vous pouvez avoir des intuitions fulgurantes, libérer des blocages enfouis, ressentir des élans d'amour profond ou de compassion universelle. C'est un préalable à de nombreuses expériences spirituelles.

Delta favorise le sommeil ou l'endormissement. Vous pouvez écouter Delta dans votre chambre en soirée. Cela peut vous permettre un sommeil plus rapide, plus

¹ Assurez-vous que chaque participant soit informé des conditions d'utilisation. (Cf. Avertissement)

efficace, plus reposant. Il est aussi possible de « Méditer en Delta », à la frontière entre l'éveil et le sommeil.

Chaque fréquence est fournie en version classique (20 mn), longue (35 mn) et pro (20 mn). La Méditation3G Pro est moins musicale que la Méditation3G classique, mais l'effet d'entraînement des ondes cérébrales est plus marqué. Certaines personnes, en particulier les méditants expérimentés, préfèrent la version Pro.

Pour commencer, utilisez simplement Alpha 20 mn, pour vérifier votre sensibilité aux fréquences 3G. Passez ensuite à Thêta, et enfin, plus tard, à la version Pro. Delta est consacré au sommeil, mais peut être utilisée pour des méditations particulièrement profondes par des utilisateurs expérimentés.

10) Qu'attendre de la Méditation3G ?

Tout d'abord, je vous conseille fortement de... ne rien attendre ! Avoir des attentes peut créer des conditionnements mentaux qui limitent notre capacité à méditer profondément et à vivre des expériences spirituelles authentiques. Cependant, notre esprit rationnel veut souvent être convaincu qu'il se passe quelque chose et recherche donc une « référence ».

Quand on y pense, c'est assez paradoxal, puisque la méditation profonde se caractérise par le silence de l'esprit. Notre cerveau désirant « ressentir » ou « expérimenter » ou bien encore « analyser » ce qui se passe n'est autre que l'une des multiples mais non moins subtiles résistances de notre mental. Contentez-vous donc d'être présent à la musique. « Ressentez » ce qu'il se passe, sans jugement... Il sera toujours temps d'analyser après votre séance.

Les effets de la Méditation3G peuvent se faire sentir immédiatement ou après quelques jours de pratique. Je ne veux pas contribuer au conditionnement de votre mental : sachez juste que les effets peuvent être très variables (voir encart ci-dessous).

Ils varient d'un individu à un autre car chacun est à un état différent de pratique et de développement. Des effets désagréables peuvent être le signe de certains mouvements importants d'énergie interne : si nécessaire espacez vos séances de Méditation3G.

Exemples d'effets de la Méditation3G

- Pulsations de vos « chakras » principaux (front, plexus solaire, nombril)
- Vibrations au niveau de la tête pendant l'écoute
- Sensation de « flottement » dans votre vie de tous les jours
- Intuitions fulgurantes, désir subit de faire des choses différentes
- Tristesses profondes ou joies intenses, sans raison directe (liées à la libération des blocages énergétiques et des émotions enfouies)
- Sensation d'une « énergie » circulant autour de vous lors de votre méditation
- Chatouillements sur les bras ou les jambes
- Visions, paroles, ou impressions d'être « touché » pendant vos méditations
- Rêves très expressifs, voire prémonitoires
- ...

11) Et les phénomènes paranormaux ?

Dans notre monde matérialiste et cartésien, voilà clairement un sujet délicat, voire tabou. Mais ce guide n'aurait pas été complet sans en dire au moins un mot, d'autant plus que j'ai longtemps buté dessus...

Je confirme, preuves à l'appui, que la pratique de la méditation peut donner lieu à des phénomènes dits paranormaux, c'est-à-dire que la science classique a du mal à expliquer, même s'ils rentrent dans le cadre conceptuel de la mécanique quantique.

Rêves prémonitoires, vibrations des chakras, états de conscience modifiés, sorties hors du corps, visions, rencontres dimensionnelles... peuvent se produire avec la pratique de la méditation profonde. C'est un phénomène naturel, qui doit être accepté comme tel.

Si ce sujet vous intéresse, je vous engage à consulter mon livret *Expérience(s)* offert avec ce pack ou à consulter mon site www.spiritualite3g.com, destiné aux explorateurs de ces techniques.

Conclusion

J'espère que ces quelques conseils vous seront utiles pour bénéficier au mieux des avantages de la Méditation Profonde. Je pense comme Malraux que « *le XXIème siècle sera spirituel ou ne sera pas* », et je suis convaincu que la méditation jouera un grand rôle dans notre évolution personnelle et collective.

C'est à ce chemin de transformation de vie que je vous invite. Là où la méditation est le chemin, la Méditation3G est votre raccourci.

Je vous souhaite bonheur, succès et paix intérieure.

Claude

Et après ?

Ce guide n'est qu'un commencement.

Je l'ai gardé volontairement court et simple, afin de ne pas vous encombrer de multiples détails qui cachent les fondamentaux de la méditation.

Cependant, l'histoire, votre histoire, celle de votre développement personnel et spirituel, ne s'arrête pas là... Que vous en soyez conscient ou non, VOUS êtes sur un chemin spirituel. Vous ne tenez pas cette méthode entre vos mains « par hasard »...

Si vous en êtes d'accord, je partagerai avec vous au fil des semaines plusieurs astuces sur la méditation et sur votre développement spirituel (vous êtes automatiquement inscrit si vous avez commandé le pack sur le site, sinon inscrivez-vous gratuitement en envoyant un mail à claude@meditation3G.com).

Si vous le souhaitez, nous avons encore beaucoup à partager, beaucoup à vivre, à expérimenter, à faire... Attendez-vous donc à quelques bonnes surprises... ☺

A votre chemin spirituel,

Claude

C'est quoi ce drôle de bruit sur les CD ?

Ce que vous entendez, ce sont les « fréquences 3G », justement ce qui fait l'efficacité de la méthode. Elles sont perçues très différemment selon les utilisateurs, c'est pour cela qu'il est toujours difficile d'en parler. Certains entendent un ronronnement, d'autres un vieux disque un peu rayé, d'autres un bruit de moteur au fond du jardin... et certaines personnes n'entendent même rien du tout. ☺

En fait, nous réagissons tous avec notre « vécu des sons » en quelque sorte. Ce qui est plus surprenant encore – faites le test si vous pouvez – c'est qu'en fonction du mode d'écoute, une même personne les perçoit différemment. Sur l'ordinateur, sur la chaîne Hi-fi ou encore sous casque, nous avons presque autant de perceptions que de lecteurs. A noter que le CD bonus ne comporte pas de fréquences 3G, mais que le rythme naturel de ces sons aquatiques provoque un léger effet d'entraînement.

Mon conseil : utilisez ces CD pendant quelques temps, selon les instructions communiquées dans ce livret. Evitez surtout de mélanger les fréquences, comme écouter Delta quand vous travaillez ou Alpha quand vous voulez dormir et voyez comment vous réagissez.

Les utilisateurs que cela perturbait au début ont généralement fini par ne plus prêter attention à ces sons – ils profitent simplement de leur efficacité.

Mais... la musique est la même sur les 3 CD ? Ces 3 CD sont-ils vraiment différents ? Pourquoi mon ordinateur ne fait-il pas la différence ?

Oui, oui et encore oui !

La musique de fond est la même, car je constate que la musique cause souvent plus de perturbations mentales qu'autre chose. En utilisant la même musique, on réduit le temps d'apprentissage.

Par contre, les fréquences 3G utilisées sont différentes. Il s'agit de micro-silences qui interviennent à des intervalles spécifiques. Les courbes de descentes sont à peu près

les mêmes pendant les trois premières minutes, mais ensuite le profil change pour correspondre aux états de conscience en question.

De même, si vous tentez d'extraire les fichiers de ces CD sur votre ordinateur, vous aurez un problème de reconnaissance : si vous mettez en premier Alpha, votre ordinateur appellera tous les CD Alpha – et si vous mettez en premier Thêta, il appellera tous les CD Thêta. Dans ce cas, récupérez la version électronique directement sur le site, elle sert à ça !

Je me suis endormi, est-ce grave ?

Non, pas du tout.

Cela signifie simplement que vous êtes assez sensible à la technologie utilisée. ou que vous manquez de sommeil ! Comme dit le Zen : quand tu as faim, mange, quand tu as sommeil, dors !

Il se passe de nombreuses choses pendant le sommeil, donc rien ne vous empêche de continuer comme ça.

Cependant, si vous voulez vraiment pratiquer la méditation profonde – et pas seulement le sommeil profond ;-) – essayez avec une fréquence moins basse (Alpha par exemple). De même, évitez de pratiquer allongé, ou trop près de votre heure d'endormissement.

Il ne se passe rien, je n'y arrive pas, mon cerveau tourne en rond, que dois-je faire ?

Déjà, arrêtez de stresser sur le fait que vous n'arrivez pas à méditer. ☺

Comme l'a dit Bouddha, la méditation est comme la corde d'une cithare, trop tendue elle casse, trop lâche elle ne chante pas.

Pour simplifier, la méditation demande un équilibre entre « veille » et « sommeil ».

Évitez de prendre des excitants (café, thé, sucre...) ou de faire un gros repas avant de méditer. Assurez-vous de bien centrer votre attention sur la musique, et en particulier sur ces fameux bruits en arrière-plan.

Essayez aussi une fréquence plus basse, type Thêta ou Delta, voire la version Pro. Pratiquez le soir, au moment habituel où vous vous endormez. Essayez d'aborder la méditation avec une attitude proche de celle que vous avez en allant vous coucher. Allongez-vous si besoin. Laissez juste le calme vous gagner, sans chercher à analyser ce qui se passe ou ne se passe pas.

Vous pouvez aussi essayer de vous sentir « descendre » progressivement, comme si vous étiez dans un ascenseur.

Certains de ces conseils sont des entorses aux principes énoncés précédemment, mais peuvent vous donner un petit coup de pouce au début. Vous reviendrez à une pratique plus classique par la suite.

Dans tous les cas, soyez assuré que « quelque chose » se passe. L'effet peut se sentir immédiatement, ou après quelques semaines de pratique. Chacun est différent, et il n'y a pas d'urgence... Comme le dit Saint-Exupéry, un de mes auteurs préférés : *« Vivre, c'est naître lentement. Il serait un peu trop aisé d'emprunter des âmes toutes faites ! »*

Je me sens plus stressé qu'avant, j'ai mal à la tête, cette musique me semble très désagréable... Au secours !

La Méditation3G nous permet de nous libérer de certaines de nos émotions enfouies, souffrances, peines, etc.

Dans ce cas, l'énergie émotionnelle négative accumulée de façon inconsciente s'échappe et passe au niveau de notre esprit conscient. Quand vous prenez un bain, l'eau devient sale ce qui est paradoxalement le signe que vous devenez propre ! Mais, de même que vous n'êtes pas l'eau du bain, vous n'êtes pas vos pensées.

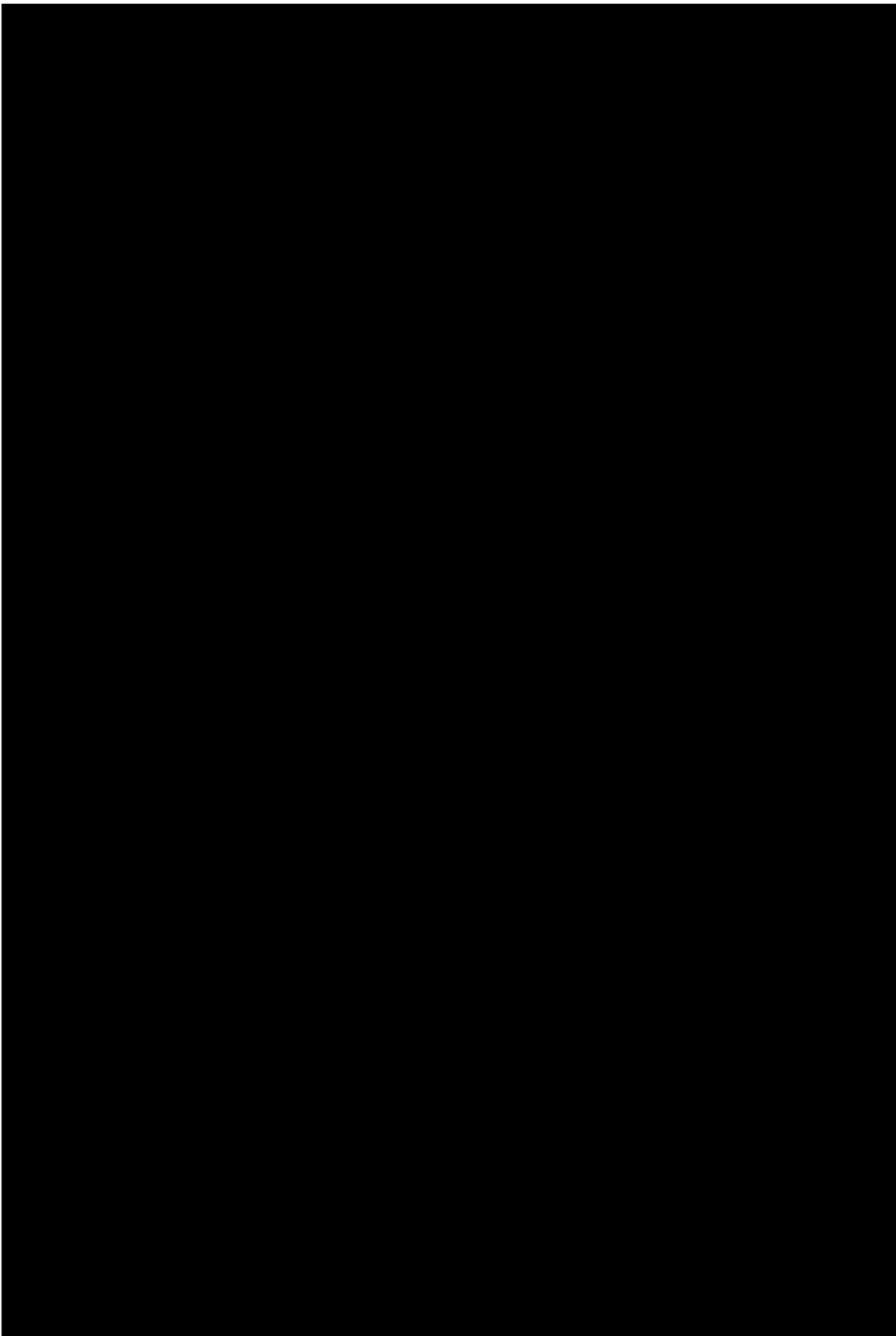
Au tout début, cette guérison émotionnelle peut se traduire par des sensations désagréables, qui ne sont, en fait, que des échos du passé. Votre esprit conscient, ne sachant pas à quoi attribuer ces sensations, les « colle » sur la musique ou sur d'autres éléments extérieurs ! Cela peut se traduire par un rejet de la musique ou une irritabilité plus accentuée. Plus rarement, un léger mal de tête ou un coup de blues peuvent se manifester.

Cet effet a été constaté avec plusieurs autres musiques « spirituelles » – la Musique Multidimensionnelle (M.M.D) par exemple. Des phénomènes similaires peuvent se produire lors de psychanalyses ou de tout autre véritable travail sur soi, comme le savent les thérapeutes.

La plupart des gens qui ont persévéré malgré ces phénomènes ont constaté une grande amélioration de leur état psychologique et psychique général. Ils bénéficient, en effet, d'une guérison profonde de leurs blessures enfouies, étape indispensable pour avancer véritablement.

Mais il y a un temps pour tout et rien ne vous oblige à traverser quelque chose que vous ne souhaitez pas affronter. Je vous conseille dans ce cas d'espacer vos séances et de réduire la profondeur (restez sur Alpha jusqu'à amélioration).

Si votre sentiment d'inconfort persiste, il est possible que la Méditation3G ait aidé à révéler une difficulté physique ou psychologique déjà présente. Parlez-en à votre médecin traitant ou thérapeute.





**Une méthode révolutionnaire
pour méditer sans effort et atteindre
rapidement les états de conscience dont
VOUS avez besoin !**

www.Meditation3G.com