



CLAUDE CLERET

Les Secrets de la Méditation Profonde

*...ou comment
Transformer votre Vie
grâce à la Méditation*

Claude Cléret

*Les Secrets de la
Méditation Profonde*

**ou comment transformer votre Vie
grâce à la Méditation**

<http://www.meditation3g.com/decouverte.php>

Table des matières

Introduction.....	5
Qu'est-ce que la Méditation Profonde ?.....	7
Transformez votre vie grâce à la Méditation Profonde	9
1. Amélioration des performances.	9
2. Développement personnel et spirituel	10
3. Libération émotionnelle	11
4. Expériences intérieures	12
5. Conclusion sur la Méditation Profonde	13
Comment atteindre la Méditation Profonde ?.....	15
1. La Méditation traditionnelle.....	15
2. La Méditation de 2eme génération.....	16
3. La Méditation de 3eme génération.....	17
Atteindre la Méditation Profonde en une semaine.....	21
Jour n°1 : Comment vous sentir connecté quand vous méditez.....	22
Jour n°2 : Découvrez un mot magique en 9 lettres	23
Jour n°3 : Libérez-vous enfin... ..	24
Jour n°4 : Allez au-delà des rêves éveillés	26
Jour n°5 : Une recette secrète de méditation.....	28
Jour n°6 : Les bénédictions !	29
Jour n°7 : Dernier jour et la pratique la plus importante.....	31
Conclusion	33
Usages de la Méditation Profonde	35
Vos Questions, mes Réponses.....	37
A propos de l'Auteur.....	43



Introduction

Il y a quelques années, je me suis retrouvé à méditer dans un temple bouddhiste.

Par hasard, j'étais passé devant au moment d'une séance publique de méditation et je m'étais joint au groupe par curiosité.

Nous étions dans une salle richement décorée où trônait un bouddha recouvert de feuilles d'or. Sur la moquette épaisse, des nattes de paille, d'épais zafus et quelques chaises.

A la fin de la séance de méditation, j'ai rejoint quelques habitués pour un verre de thé vert bio dans la petite échoppe attenante qui fleurait bon l'encens.

La conversation est rapidement venue sur la méditation et on m'a prié, moi le tout jeune arrivé, de partager mes expériences. Je me suis lancé avec enthousiasme dans la discussion, tout en étant conscient que je n'avais pas autant d'années de « zafu » que les autres.

Lorsque j'en eu fini, un étrange silence flottait sur notre groupe. A la table voisine, un bonze me regardait avec un regard incrédule.

C'est ce jour-là que j'ai compris que j'avais trouvé quelque chose de très précieux. Ce quelque chose, c'est un chemin vers une forme très particulière de méditation que j'appelle la Méditation Profonde.

Le chemin est simple, efficace et pragmatique.

La Méditation Profonde a transformé ma vie, tout comme celle de milliers de personnes.

Dans les pages qui vont suivre, je vais vous expliquer exactement en quoi consiste la Méditation Profonde, de quelle façon elle peut transformer votre vie, et quelles techniques vous pouvez utiliser pour l'atteindre.



<http://www.meditation3g.com/decouverte.php>

Je souhaite que cela vous donne envie de nous rejoindre sur le chemin.

Amicalement,

Claude



Qu'est-ce que la Méditation Profonde ?

Au cours des années, j'ai fait un constat plutôt déprimant : la plupart des méditants reste le plus souvent en surface et le pire, c'est qu'ils ne s'en rendent même pas compte.

Ce n'est pas lié au temps passé à méditer ni à l'expérience, c'est une question de technique - de direction des efforts déployés.

Méditer, c'est comme descendre dans les profondeurs marines. On débute dans l'air, puis on commence à descendre. Il y a la faune des premiers mètres, l'obscurité silencieuse des profondeurs, les animaux merveilleux des abysses...

Certains utilisent un tuba, d'autre des bouteilles à oxygène, d'autres encore des scaphandres ou des bathyscaphes.

Mais une chose est sûre : si vous n'appliquez pas votre énergie à descendre, quel que soit le temps passé à nager, vous resterez toujours en surface.

Lorsqu'on médite, on réduit en fait l'activité de ses ondes cérébrales.

Cette activité peut être mesurée par des électroencéphalogrammes, par exemple, et codifiée. Ainsi, vous lisez ce rapport en zone d'activité Bêta (niveau d'activité habituel). Plus vous vous relaxez et plus vous changez d'état de conscience. Vous passerez ainsi par Alpha, Thêta, et enfin Delta (sommeil).

Lorsqu'on « descend » en méditation, on rencontre donc plusieurs états de conscience, que je simplifie comme suit :

- A la surface, notre cerveau est rempli des bavardages du quotidien. Ne serait-ce que parvenir à goûter quelques secondes au silence de l'esprit est un exploit en soi.
- Il y a ensuite la méditation légère, une zone de détente, de calme, de paix. Il faut des mois, voire des années pour y parvenir, et la plupart des méditants s'arrêtent là.



- On trouve ensuite un grand espace apparemment vide. C'est en ce lieu que nous pouvons nous libérer de nos blocages inconscients – ce que j'appelle la libération émotionnelle.
- Et finalement, on accède aux vastes profondeurs des abysses de l'esprit, à la connexion universelle. C'est le lieu où la frontière entre conscience individuelle et universelle devient floue, le lieu dimensionnel où la matière et l'énergie ne font qu'un.

C'est depuis cet endroit très particulier que nous pouvons mener une vie véritablement épanouie et bénéficier de tous les bienfaits de la méditation.

Cet état de conscience, ce lieu, ce processus, c'est ce que j'appelle la Méditation Profonde.

Permettez-moi maintenant de vous expliquer comment cette Méditation Profonde peut transformer radicalement votre vie comme elle a transformé la mienne.



Transformez votre vie grâce à la Méditation Profonde

La Méditation Profonde est un outil extraordinaire pour transformer sa vie. Personnellement, je ne connais rien de plus puissant, car elle agit sur 4 leviers principaux :

1. Amélioration des performances
2. Développement personnel et spirituel
3. Libération émotionnelle
4. Expériences intérieures

1. Amélioration des performances.

Sur le plan physique, la méditation est bénéfique pour la santé, elle réduit notre pression artérielle, libère les antidépresseurs naturels de notre corps, etc. Nous sommes plus heureux, plus ouverts, plus détendus.

De même qu'un travail méditatif nous aide à être à notre écoute, il nous permet parfois de détecter des faiblesses ou des pré-conditions problématiques. Les difficultés peuvent ainsi être détectées à l'avance et soignées beaucoup plus simplement.

La méditation est aussi une pratique importante pour les professionnels au plus haut niveau, comme les sportifs internationaux ou les managers à responsabilité. Ying et Wang¹ ont ainsi démontré la relation entre vivre en pleine conscience et la performance dans « la Zone », c'est-à-dire cette zone de performance magique dans laquelle on réussit bien au-delà de notre niveau habituel.

Finalement, la méditation nous aide à avoir un meilleur discernement, plus de recul dans nos décisions, une utilisation plus intégrée de nos deux hémisphères mentaux (logique et créativité ; gauche et droit).

¹ H. Ying et J. Wang : Relationships between Mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption : a cluster analysis approach



Marcel, un utilisateur de la Méditation3G (ma technologie d'aide à la Méditation Profonde) a ainsi pu réduire son stress : *« Je voulais réduire la tension permanente que je ressentais au bureau. Après quelques jours de pratique, je me suis rendu compte que j'allais mieux, que les difficultés semblaient s'être estompées. Ce que je n'avais pas anticipé, c'est que mon chef était soudain beaucoup plus aimable avec moi. Comme si quelque chose en moi avait changé, qui attirait les gens au lieu de les repousser. ».*

Il s'agit des effets de la méditation la plus légère, la méditation en zone Alpha. Lorsqu'ils en arrivent là, la plupart des gens sont déjà contents. Mais ce n'est que la surface des choses...

2. Développement personnel et spirituel

Pour avoir pratiqué de nombreuses techniques de développement personnel ou spirituel, je peux vous donner la raison principale pour laquelle elles échouent : elles opèrent à la surface et non depuis les profondeurs.

Si vous attaquez seulement les symptômes, vous ne soignez pas la maladie, d'accord ?

Ce serait comme vouloir repeindre la carrosserie de votre voiture en panne alors qu'il faut changer la batterie.

La meilleure technique du monde ne servira à rien si vous n'agissez pas sur les causes profondes, i.e. en dessous de la surface.

Par contre, si vous agissez depuis un état de conscience modifié, l'efficacité de la moindre technique s'en trouve multipliée par 10, 100, 1000 !

Suivant les mots d'Eve : *« J'avais des problèmes pour peindre. J'étais complètement coincée et ce que je faisais n'avait plus de 'tzinggg'. J'avais essayé tout un tas de techniques pour me débloquer, mais sans succès. Mais un jour, j'ai décidé de pratiquer la Méditation Profonde en mode Thêta. Après quelques minutes, des larmes se sont mises à couler de mes yeux... J'ai peint comme une folle, conduite par une force extérieure à moi. Le barrage qui retenait le fleuve de ma créativité avait enfin cédé. ».*



Ces effets peuvent être obtenus en travaillant à la frontière entre Alpha et Thêta. C'est une question de sensibilité et cela dépend des gens. Mais sachez qu'il faut habituellement environ 10 ans de pratique pour atteindre le bon niveau de profondeur.

3. Libération émotionnelle

La libération émotionnelle est un phénomène paradoxal.

Il arrive un moment où plus vous méditez, plus vous vous sentez irritable.

C'est tout simplement parce que vous commencez à atteindre les zones de votre inconscient qui vous « bloquent ».

Ces blocages sont souvent créés par des blessures profondes héritées de l'enfance. Nous n'en sommes pas conscients mais ils nous empoisonnent la vie.

Imaginez que vous portiez en permanence des lunettes bleues sur le nez.

Comment pourriez-vous fonctionner correctement dans le monde avec cette paire de lunettes qui déforme votre vision et brouille votre jugement ?

Si vous vouliez peindre un arbre vert, vous utiliseriez en fait la couleur ... jaune car jaune + bleu = vert ! Vous vous habilleriez sans doute n'importe comment, et vos amis chuchoteraient dans votre dos à propos de vos goûts « bizarres ». Ce serait une vie difficile, n'est-ce pas ?

En réalité, nous avons tous de telles lunettes sur le nez. Nous en avons même une collection, le plus souvent 😊

Tant que nous ne les enlevons pas, nous ne pouvons pas être véritablement libres, nous ne pouvons pas vivre pleinement. Nous restons esclaves de nos automatismes, eux-mêmes issus des traumatismes et des souffrances de notre enfance.

En état de Méditation Profonde, nous pouvons libérer une fois pour toutes ces émotions enfouies. Nous voyons alors passer cette énergie négative venue du passé, écho de notre souffrance, alors qu'elle s'échappe de nous comme du poison aspiré par une seringue.



Notre cerveau rationnel ne pouvant trouver de source à ce flot d'énergie négative, tente de l'associer à quelque chose, n'importe quoi... D'où notre apparente irritabilité, habituellement sur quelques jours.

Lorsqu'on médite profondément pour la première fois, c'est un peu comme quand on se lave après un long voyage. L'eau du bain devient sale... mais si l'eau est sale, c'est tout simplement parce que nous devenons propres. De même que nous ne sommes pas l'eau du bain, nous ne sommes pas nos pensées !

Cette libération émotionnelle a été particulièrement forte pour Dominique, ce qui est naturel vu ce qu'elle a subi : *« Toute jeune, j'ai été abusée par mon père. Je n'en avais jamais parlé à personne, je n'avais jamais trouvé le courage. Mais en pratiquant la Méditation Profonde, j'ai senti toute cette souffrance, cette rage, cette colère, cette humiliation, remonter à la surface... J'ai pleuré beaucoup, et j'ai pardonné. Enfin, j'ai pu en parler autour de moi. Je sais que cela sera difficile à croire, mais j'ai ENFIN l'impression de vivre. C'est comme si un voile noir s'était levé de devant mes yeux et que j'arrivais enfin à voir le soleil, le ciel bleu, les fleurs multicolores. Après 70 ans de silence, il était temps... ».*

La libération émotionnelle se produit quand nous commençons à contacter véritablement notre subconscient, donc autour de la fréquence Thêta. La plupart des gens ne vivent **jamais** ces expériences. Ils restent très près de la surface, le plus souvent en Alpha.

4. Expériences intérieures

Je suis bien conscient que j'aborde ici un sujet tabou.

Sans passer pour un fou ou un menteur, peut-on vraiment parler de sortie hors du corps, de régression dans les vies antérieures, de rencontres dimensionnelles, de pratique de la loi d'attraction, etc. ?

Je répondrai rapidement, en ce qui me concerne, en vous renvoyant à la vaste littérature qui existe sur le sujet.

Sachez simplement que la pratique de la Méditation Profonde a transformé ma vie en long, en large et en travers.



J'étais coincé dans un boulot que je détestais sans m'en rendre compte, j'étais un rouage dans un système énorme qui m'écrasait.

Puis j'ai parcouru le chemin que je viens de vous décrire, relâchant peu à peu le stress, résolvant mes problèmes intérieurs, libérant mes souffrances inconscientes.

Cela a transformé ma vie matérielle. J'ai quitté ce boulot idiot, la vie m'a offert des opportunités uniques, depuis écrire des livres jusqu'à ouvrir une école pour enfants en difficulté, en passant par le développement de la Méditation3G.

Il y a plus de sérénité, d'harmonie, d'amour dans ce que je fais.

C'est pour moi le véritable sens des expériences intérieures que nous pouvons vivre.

Sachez que cette porte est toujours là en nous, en permanence, et qu'elle s'ouvre en son temps si on sait la chercher. La seule chose que nous avons à faire, c'est de trouver la clé.

Ces expériences m'ont conduit à une transformation intérieure plus profonde que tout ce que j'avais pu vivre auparavant. Elles m'ont permis de comprendre certaines vérités universelles et de les utiliser pour changer ma vie et celle des gens autour de moi.

Dans ces états, vous accédez à une forme de connaissance très particulière. Vous comprenez au fond de vous la connexion profonde qui vous unit à tout ce qui est. Sachez juste que je vous souhaite de tout mon cœur, de vivre de telles expériences.

5. Conclusion sur la Méditation Profonde

Vous l'avez compris, la méditation profonde vous donne accès à une transformation véritable de votre être suivant ses dimensions matérielles, intellectuelles, émotionnelles et spirituelles.



<http://www.meditation3g.com/decouverte.php>

Non seulement elle vous fait franchir les portes qui restaient jusque-là fermées pour vous mais elle vous montre d'autres voies que vous n'auriez même pas envisagées.

Pour moi, c'est véritablement le **raccourci** vers la nature profonde de votre être véritable.

Laissez-moi maintenant vous expliquer les moyens à votre disposition pour atteindre des états de Méditation Profonde.



Comment atteindre la Méditation Profonde ?

Le secret de la Méditation Profonde est simple. Il vous suffit d'arriver à un état de silence de l'esprit où vos hémisphères cérébraux sont en cohérence.

Bref, il suffit de prendre votre cerveau et d'enlever tout ce qui ressemble à une pensée ☺ Plus facile à dire qu'à faire !

Heureusement, depuis la nuit des temps, les hommes se penchent sur l'épineux problème de la bonne « technologie » pour méditer.

Pour simplifier, je dirai qu'il existe trois approches pour atteindre la Méditation Profonde :

- La méditation traditionnelle
- La méditation de 2eme génération
- La méditation de 3eme génération

1. La Méditation traditionnelle

La méditation traditionnelle intègre toutes les technologies « de base » inventées au cours des millénaires de l'histoire humaine.

Cela va des exercices respiratoires jusqu'aux pratiques chamaniques, en passant par les battements de tambours.

Cependant, atteindre les états méditatifs « qui comptent » avec cette méthode est extrêmement difficile, même pour des moines qui pratiquent quotidiennement. Par conséquent, de nombreuses technologies ont été développées depuis les temps anciens pour faciliter la « descente » des ondes cérébrales.

Savez-vous par exemple que les danses en rond autour d'un feu induisent des flashes de lumière réguliers qui ralentissaient les ondes cérébrales des Sorciers de nos ancêtres ?



On peut aussi citer les substances hallucinogènes, comme les champignons, la fumée de certaines plantes, etc.² Elles sont d'ailleurs encore utilisées de nos jours chez certaines peuplades, voire dans certains temples.

Le problème de ces méthodes, c'est qu'elles sont très difficiles à maîtriser, lentes à faire effet et qu'il est très dur de parvenir à des résultats fiables et reproductibles. Sans parler des effets secondaires...

Je me souviens en particulier d'un ami qui a voulu suivre un rituel chamanique. Il a été malade pendant tout le séjour, car il avait mal réagi à une certaine plante de la première décoction. Plutôt qu'une expérience spirituelle, il a surtout eu droit à une purge 😊

2. La Méditation de 2eme génération

Après les techniques naturelles, la science moderne a commencé à s'intéresser à la méditation en tant que domaine de recherche à part entière.

Plusieurs essais ont été faits avec des flashes de lumière, la technologie des « sons binauraux », etc.

Si vous connaissez des produits comme Hemi-Sync, du Monroe Institute, ou Hologsync, de CenterPointe, c'est de cela dont il s'agit.

Lors d'un de mes séjours au Monroe Institute (un centre américain basé en Virginie et spécialisé dans les états de conscience), j'ai discuté avec Skip Atwater, le directeur de recherche du centre (pour la petite histoire, c'est un ancien militaire qui a travaillé sur le Controlled Remote Viewing pour la CIA).

Il m'a expliqué que la technologie Hemi-Sync (sons binauraux) était effectivement technologiquement inférieure à celle des sons isochrones (technologie que j'utilise dans la Méditation3G, dont je vous parle plus bas). Cependant, il y avait eu tellement de développements autour des sons binauraux qu'il leur était difficile de « changer de cheval en cours de route ».

² Voir à ce sujet les ouvrages de Carlos Castaneda – Les enseignements de Don Juan Matus, par exemple



Je suis un grand fan du Monroe Institute et de ce qu'ils font. Ceci illustre bien qu'une technologie en soi n'est rien. C'est la façon dont elle est utilisée qui compte.

Vous pouvez me donner les meilleures plaques à induction au monde, je serai toujours incapable de faire cuire un œuf dur. Par contre, je connais un ou deux trucs en matière de stimulation des ondes cérébrales ☺

Concernant l'efficacité de la méditation de 2eme génération, on constate bien un petit effet d'entraînement cérébral. Je connais des gens qui utilisent des méthodes très chères (genre 200 € le CD et il faut 10 CD pour franchir un niveau ; il y a 5 niveaux si ma mémoire est bonne). Ils passent une heure **chaque** soir à écouter le même CD pendant 3 mois, avant de passer au suivant. Cela marche peut-être mais c'est **très** long. C'est tout le problème de la technologie des sons binauraux.

C'est comme prendre un canoë pour traverser la Manche. Ca va plus vite qu'à la nage et on est moins mouillé, c'est sûr, c'est une sacrée amélioration... Sauf qu'en prenant l'Eurostar, vous y êtes en 3 heures et au sec en plus !

Bref, tout cela pour dire que la méditation de 2eme génération était un bon début, dans la droite ligne de la recherche technologique engagée depuis bien longtemps.

Mais cela restait insuffisant, jusqu'à...

3. La Méditation de 3eme génération

La méditation de 3eme génération est basée sur une technologie propriétaire que j'appelle les Fréquences3G. C'est à mon sens la technologie la plus efficace pour faciliter la méditation.

En passant, cela vous étonnera peut-être que je parle de quête technologique pour la méditation, comme s'il s'agissait du nouveau gadget électronique à la mode.

Pour moi, une technologie est simplement une technique humaine pour résoudre un problème humain.



Quand Siddharta Gotama quitte le palais de son père, il recherche une « technologie » de libération, d'éveil.

Il essaye plein de choses, jusqu'à ce qu'il arrive à **la** bonne technique : la méditation. Il touche le sol sous un ficus en se moquant de Mâra, il atteint l'illumination, il devient Bouddha, et le reste en découle.

Les koans, la position des mains, la respiration... sont des technologies, c'est-à-dire des façons de procéder pour atteindre un résultat donné.

Depuis Bouddha, nous avons transformé notre façon de manger, de nous habiller, de voyager...

Tout est impermanence et la pratique de la méditation ne fait pas exception. Nous transformons donc aussi notre pratique de la méditation, bien que plus lentement à cause des inerties philosophiques, culturelles et religieuses.

Bouddha a dit que chaque époque devait inventer sa voie. Notre civilisation souffre du stress et de la vie de fous que nous menons tous, mais elle offre aussi le support inappréciable de la technologie moderne.

Je crois que nous sommes à la croisée des chemins, i.e. au moment de l'histoire où nous sommes collectivement mûrs, en tant que race humaine, pour intégrer sagesse orientale et technologie occidentale.

Après la domination de la religion, puis le culte de la science et du matérialisme, nous entrons dans la troisième génération de notre développement spirituel, celle de la synthèse.

La Méditation3G est ma contribution à recherche humaine pour réconcilier développement technologique et développement humain.

Ce n'est pas la réponse absolue, elle a ses limites, mais elle représente un merveilleux soutien pour les débutants comme pour les méditants expérimentés.

Je vois cette technologie comme les petites roues du vélo de la Méditation Profonde. Elles vous aident à stabiliser l'engin, à sentir le vent dans vos cheveux, à



<http://www.meditation3g.com/decouverte.php>

comprendre de quoi il s'agit réellement. Et de cette façon, elles vous permettent d'aller beaucoup plus loin que vous ne pourriez aller seul...

Si vous voulez découvrir la Méditation3G, je vous invite à visiter cette page :

<http://www.meditation3g.com/decouverte.php>

Permettez-moi maintenant de vous proposer quelques exercices concrets pour accéder à la Méditation Profonde.



Atteindre la Méditation Profonde en une semaine

Pour vous aider à atteindre la Méditation Profonde, j'aimerais vous proposer un voyage au pays de la méditation ☺

Ce voyage va vous aider à atteindre vos objectifs en termes de méditation : comment avoir plus de résultats, plus rapidement, de façon encore plus plaisante.

La seule chose dont vous avez besoin, c'est de méditer 10 minutes par jour pendant une semaine.

Pouvez-vous méditer 10 minutes par jour pendant une semaine ?

Dans ce cas, bienvenue dans 7 jours de pur Zen où je vais vous donner des astuces, des outils et des conseils pour devenir un expert en méditation !

L'objectif ? Vous aider à bien méditer de façon à ce que vous puissiez réaliser des changements magnifiques dans votre carrière, vos finances, votre santé et vos relations.

Cela va faire une différence majeure dans votre pratique méditative et dans votre vie. Tout cela en seulement 10 minutes par jour :-)

Alors je vous invite à choisir votre lieu et horaire de pratique. Cela peut être au réveil, pendant vos transports, en arrivant au travail, avant de vous coucher... bref, c'est vous qui décidez !

Mais ayez en tête de méditer 10 minutes par jour pendant les 7 prochains jours.

Vous êtes prêt ?

Alors voici le programme des 7 prochains jours.



Jour n°1 : Comment vous sentir connecté quand vous méditez

La méditation est un outil puissant pour s'aligner avec l'Énergie universelle et vous sentir plus connecté avec votre environnement et les gens qui vous entourent.

Voulez-vous vous sentir dans un état permanent de « flux », cet état de performance optimal identifié par le psychologue Mihail Csikszentmihalyi ? Avoir un état d'esprit plus positif ? Vous sentir en meilleure harmonie avec vos proches, vos amis et vos collègues ?

Dans ce cas, il vous suffit de suivre ces étapes lors de votre prochaine méditation :

1. Fermez vos yeux et visualisez une source d'énergie - comme une lumière blanche - descendant depuis votre chakra coronal (sommet de votre front), passant le long de votre colonne vertébrale et descendant jusqu'à vos pieds.
2. Imaginez ensuite que cette énergie s'échappe de vos pieds et gagne votre environnement proche. Commencez par la pièce dans laquelle vous êtes, puis imaginez que cette énergie gagne votre ville, votre pays, votre continent et finalement le monde entier.
3. Visualisez-vous en train d'envoyer de l'amour et de l'énergie positive au monde entier.
4. A la fin de votre méditation, souvenez-vous que vous sentir connecté de cette façon enrichit votre vie et vous remplit d'énergie !

Note : Si vous êtes un utilisateur de la Méditation3G, c'est l'occasion parfaite pour vous de tirer le meilleur parti de vos audios ! Dans ce cas, cet exercice se pratique en Alpha.

Si vous voulez vous sentir connecté en dehors de vos moments de méditation, je vous recommande cet exercice de marche méditative de Neale Donald Walsch, célèbre enseignant spirituel et l'un de mes auteurs favoris :

La prochaine fois que vous serez dans un lieu public et que vous verrez quelque chose ou quelqu'un qui vous fait vous sentir en colère ou mal à l'aise (par exemple une personne impolie qui passe devant tout le monde), dites-vous simplement ceci : « Eh bien voilà, je suis encore en train d'être impoli. »



Modifiez cette phrase en fonction du scénario. Par exemple, si vous rencontrez un chauffeur de bus grossier, dites-vous : « Eh bien voilà, je suis encore grossier ».

Le simple fait de penser à ces mots vous permettra de vous souvenir que vous êtes connecté à tout ce qui est - et que ce qu'une personne ressent ou fait est une partie intégrale de la conscience globale qui nous relie tous.

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui !

Souvenez-vous de méditer pendant au moins 10 minutes aujourd'hui et essayez l'exercice de connexion.

Jour n°2 : Découvrez un mot magique en 9 lettres

Pour ce deuxième jour, j'aimerais vous parler d'un mot très spécial.

Les études montrent que ce mot magique peut à lui seul vous rendre 25% plus heureux.

Il vous protège contre la colère, la déception, la frustration, la dépression et de nombreuses autres émotions négatives.

On a même montré qu'il soulage la souffrance et aide votre corps à se soigner. Ce mot magique, c'est la **GRATITUDE** - et des choses extraordinaires se passent quand vous l'intégrez à votre pratique méditative.

Voici un exercice amusant que vous pouvez essayer :

1. Asseyez-vous pour méditer, respirez profondément.
2. Maintenant, imaginez que votre cœur se remplit de gratitude. Voyez cette énergie et cette lumière rayonner depuis le cœur de votre Être. Ressentez cette joie et cette légèreté.
3. Pensez à cinq choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude dans votre journée. Cela peut être aussi simple que « la salade de midi était délicieuse » jusqu'à quelque chose de majeur dans votre vie comme « je me sens heureux d'avoir une famille qui m'aime ».



4. Pensez aux personnes qui sont derrière ces situations pour lesquelles vous vous sentez rempli de gratitude et remerciez-les en pensées.
5. Souvenez-vous que ce sur quoi vous vous concentrez se développe. Vos sentiments attirent d'autres sentiments similaires. Quand vous vous concentrez sur la gratitude et des émotions positives, vous en recevrez encore plus en retour.

Soyez bien conscient que vous attirerez plus d'abondance, d'amour et de santé en exprimant votre gratitude dans ces différents endroits de votre vie.

Si vous souhaitez avoir de meilleurs résultats encore, vous pouvez utiliser des techniques d'entraînement cérébral avancées comme la Méditation3G. Dans ce cas, je vous recommande de pratiquer cet exercice avec la Méditation3G Thêta.

Profitez-en bien !

Jour n°3 : Libérez-vous enfin...

Pour commencer cette journée, réalisez que la méditation est comme une douche bien chaude et bienfaisante pour votre Esprit.

Vous doucher régulièrement vous permet d'avoir un corps propre et en bonne santé.

Méditer régulièrement vous permet de garder vos pensées et votre esprit focalisés, calmes et fluides.

Cette troisième journée est consacrée à une difficulté que la plupart d'entre nous rencontrent tout le temps : les charges négatives.

Les charges négatives sont des émotions négatives que vous continuez à ressentir après une rencontre ou un événement, comme un coup de stress ou un coup de sang.

Cela peut être une incompréhension avec un collègue. Ou une dispute avec votre partenaire. Ou même un inconnu qui vous est passé devant sur la route.



Cette charge est comme le courant électrique d'une batterie, et elle peut rester avec vous pendant très longtemps.

Quand ça arrive, une charge négative peut vraiment gâcher votre journée et même votre semaine. Vous n'arrivez pas à vous concentrer au travail. Les frustrations et les petits ennuis vous énervent plus que d'habitude.

C'est exactement comme si quelque chose bloquait votre lumière intérieure.

Mais c'est encore plus grave que ça.

D'après Tony Robbins, le coach des coaches, les charges négatives peuvent même nuire à votre santé.

Donc il est indispensable pour votre bien-être de vous débarrasser de vos charges négatives.

Comment faire ? Grâce au Lâcher-Preise.

D'après le Dr. Fred Luskin, auteur de Pardonner une bonne fois pour toute, vous libérer de vos ressentiments peut réduire votre niveau de stress de 50% !

Les études montrent même que cela améliore votre énergie, votre humeur, la qualité de votre sommeil et votre vitalité.

La technique d'aujourd'hui est un simple exercice en 3 étapes qui vous libèrera de vos charges négatives en quelques minutes seulement.

Je vous recommande de la pratiquer en Thêta. A moins que vous n'ayez une expérience poussée de la méditation, il vous sera plus facile d'atteindre et surtout de maintenir cet état si vous utilisez la Méditation3G Thêta.

1. La première étape est de visualiser la source de votre charge négative. Qui vous a donné cette charge négative ? Explorez votre mémoire et visualisez la personne et ce qu'elle vous a fait. Est-ce que c'était votre partenaire ? Un collègue ? Construisez-vous une image mentale aussi claire et détaillée que possible.



2. Ensuite, demandez à la personne de vous pardonner...
...et visualisez-la en train d'accepter votre pardon.
Oui, je sais, cela peut sembler étrange de demander à la personne qui vous a blessé de vous pardonner mais il y a une excellente raison à ça : cela vous rappelle que nous sommes tous connectés et que ce que fait un individu affecte tout le monde. L'étape suivante en sera facilitée.
3. Enfin, pardonnez à cette personne.

Une fois que vous avez vu cette personne en train de vous pardonner, imaginez-vous en train de lui pardonner sincèrement pour ce qu'elle a fait. Visualisez votre charge négative se dissiper à mesure.

Vous verrez que cet exercice va avoir un effet magnifique sur votre vie, sur votre niveau de stress, sur votre productivité et sur les relations que vous avez avec les autres. Et votre vie va devenir progressivement plus légère et plus lumineuse :-)

Excellentes méditations !

Jour n°4 : Allez au-delà des rêves éveillés

La technique dont je vais vous parler aujourd'hui est utilisée par de nombreuses « stars » depuis des entrepreneurs de génie jusqu'à des athlètes olympiques.

Je veux bien entendu parler de...

La Visualisation Créative !

La visualisation créative peut être décrite comme un rêve surpuissant. Vous visualisez dans votre esprit un scénario spécifique ou le résultat que vous recherchez et vous utilisez cette énergie et cette émotion pour faire arriver votre rêve dans votre réalité physique.

D'après Shakti Gawain, la visualisation créative peut vous aider à canaliser vos énergies dans de bonnes directions, à renforcer votre estime de vous-même et même à améliorer votre santé.

Alors pourquoi n'essayeriez-vous pas la visualisation créative pendant votre méditation aujourd'hui ?



Les trois règles CLES de la visualisation créative

Il y a de nombreuses règles et astuces pour la visualisation créative mais voici celles qui sont à mon avis les plus importantes :

Règle clé #1 : Utilisez votre émotion et vos sensations.

Par exemple, si vous vous voyez en vacances au bord de la mer, ressentez le sourire sur votre visage pendant que vous marchez sur la plage. Sentez la brise jouer avec vos cheveux. Ecoutez le bruit des vagues.

Rendez la scène aussi réelle que possible. Amusez-vous bien !

Règle clé #2 : Imaginez que c'est déjà arrivé.

Visualisez que vous possédez déjà l'objet ou le résultat que vous désirez.

Si vous désirez partir à l'étranger, dites-vous que vous avez déjà les billets d'avion. Si vous voulez une belle maison, imaginez que cette maison est déjà à vous.

En faisant ça, vous programmez votre subconscient pour le faire arriver.

Règle clé #3 : Persistez.

Votre inconscient a besoin que vous lui rappeliez souvent ce qui compte pour vous, donc visualisez vos rêves ou vos buts chaque jour.

Faites-le le matin, avant de vous coucher, pendant votre pause déjeuner.

Et ne soyez pas surpris quand votre vie commencera à changer de façon magistrale.

Tout en gardant ça en tête, n'oubliez pas de consacrer 10 minutes à votre méditation aujourd'hui en essayant la visualisation créative :-)

Si vous utilisez la Méditation3G, cet exercice sera particulièrement efficace en Alpha.



Jour n°5 : Une recette secrète de méditation...

Félicitations, vous avez fait plus de la moitié du chemin ☺

Si vous avez médité pendant 10 minutes quotidiennement au cours des 4 jours précédents, vous devriez déjà avoir remarqué des améliorations dans votre vie.

Vous êtes peut-être plus productif au travail ou vous vous sentez plus en paix ? Ou alors vous arrivez à mieux vous entendre avec vos collègues ou avec vos proches ? Est-ce que vous avez des pensées plus positives, est-ce que vous évitez les pensées négatives ?

Quels que soient vos résultats jusqu'à présent, la technique d'aujourd'hui vous aidera à les amener à un niveau supérieur.

C'est une technique tellement puissante que je la considère un peu comme une recette secrète !

Parlons donc des **Intentions**.

Quand vous vous levez le matin, ou avant d'aller vous coucher, définissez une intention pour votre méditation.

Comment faire ? Simplement en gardant un résultat très précis en tête.

Idéalement, cette intention doit être une forme d'énergie, une émotion, une fréquence mais vous pouvez commencer par une simple pensée.

Par exemple : « Aujourd'hui, je vais avoir une journée vraiment productive au travail. Mon trajet jusqu'au bureau sera rapide et plaisant. Mon travail sera passionnant, mes relations avec mes collègues seront constructives. Je rentrerai à la maison pour un bon dîner. Je passerai un bon moment avec ma famille avant de profiter d'une soirée agréable ».

Cela peut paraître un peu artificiel mais n'oubliez pas que c'est une intention. Vous avez le droit de désirer une excellente journée pas vrai ?



Comme vous pouvez le voir, ces intentions sont très spécifiques et je vous encourage d'ailleurs à les préciser encore plus.

En effet, quand vous utilisez vos intentions avec un scénario spécifique vous vous retrouverez naturellement en train de faire des choses alignées avec votre intention.

Par exemple, même si vous êtes fatigué en rentrant, votre inconscient travaillera avec vous pour vous aider à passer un moment sympathique en famille.

Pour commencer, définissez vos intentions pour des objectifs que vous avez de bonnes chances d'atteindre.

Comme par exemple, ne pas rentrer trop tard pour passer un peu de temps avec vos enfants ou consacrer 10 minutes par jour à votre méditation :-)

Peu à peu, vous développerez votre confiance en vous et en votre capacité à réaliser vos intentions dans la réalité. Une fois que vous en aurez pris l'habitude, vous serez en mesure d'accomplir tout ce qui compte véritablement pour vous.

Ce qui est important ici, c'est à la fois de programmer vos intentions et de vous assurer que ces intentions sont bien « alignées » avec votre moi supérieur. Pour cette raison, je vous recommande de pratiquer vos intentions avec la Méditation3G Thêta. Cela vous permettra d'avoir des intentions justes, mais surtout de les faire arriver plus rapidement dans votre quotidien.

Maintenant, à vous de jouer !

Lancez-vous dans votre méditation, définissez vos intentions... et vous verrez ;-)

Jour n°6 : Les bénédictions !

Arrivé à ce stade, vous avez de quoi être fier : vous êtes au 6eme jour de votre semaine de Méditation Profonde !

Aujourd'hui, je vais partager avec vous une des façons les plus simples mais aussi les plus puissantes, pour élever votre méditation et votre vie : les bénédictions.



Alors bien entendu, le terme Bénédiction veut dire différentes choses selon les personnes. Le sens profond que vous lui donnez dépend de vous. Ce sens peut être spirituel, religieux, mais aussi totalement scientifique.

Mais ce qui compte ici, c'est votre intention.

Quand vous commencez une bénédiction, vous canalisez une énergie d'une source plus grande que vous, la planète ou l'Univers.

Cela renforce votre connexion à votre moi supérieur et cela élève vos vibrations, ce qui vous aide à attirer ce que vous voulez et à repousser ce dont vous ne voulez pas.

Pendant vos dix minutes de méditation aujourd'hui, suivez ces étapes pour vous envoyer une bénédiction à vous-même.

Pratiquez votre Bénédiction personnelle

1. En fonction de vos croyances, demandez une bénédiction à votre source préférée d'énergie. Vous pouvez demander à l'Univers, à Dieu ou même à votre moi supérieur. Dans ce cas, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise source d'énergie. Ce qui compte, c'est ce qui marche pour vous.
2. Visualisez un flux d'énergie infini sortant de cette source d'énergie pour rejoindre votre corps. Sentez comment cette énergie vous emplit de force pour vous aider à vivre le sens de votre vie et à manifester votre vie idéale.
3. Si vous méditez le soir, étendez-vous sur votre oreiller et laissez-vous glisser dans le sommeil à mesure que cette énergie se répand dans votre corps. Vous vous réveillerez en pleine forme et bien entendu... rempli de bénédictions !
4. Si vous méditez le matin, souvenez-vous pendant la journée de cette énergie dont vous vous êtes chargé. Ce simple acte de visualisation vous aidera quand vous aurez besoin d'un coup de pouce pour avoir plus d'inspiration ou d'énergie.

Et bien entendu, si vous voulez utiliser la Méditation3G, cet exercice sera d'autant plus puissant en Thêta.



Jour n°7 : Dernier jour et la pratique la plus importante

Félicitations pour avoir atteint le 7eme et dernier jour de votre semaine dédiée à la Méditation Profonde !

Si vous avez tenu votre engagement (et je suis sûr que vous l'avez fait) - vous avez maintenant médité pendant 10 minutes par jour pendant une semaine entière.

Vous avez aussi reçu des techniques et des conseils pendant 7 jours pour vous aider à amener votre pratique à un tout nouveau niveau.

Alors, comment vous sentez-vous ? Est-ce que vous avez remarqué des changements ? Avez-vous réalisé des choses nouvelles ?

Voici un rappel rapide des leçons :

1. Vous avez appris à vous connecter à l'Univers et à votre environnement
2. Vous avez appris à vous libérer
3. Vous avez appris à intégrer la gratitude à vos méditations
4. Vous avez appris les 3 règles de la visualisation créative
5. Vous avez appris comment définir des intentions pour tirer le maximum de vos journées
6. Vous avez appris à canaliser l'énergie de sources supérieures à travers les bénédictions

Que se passe-t-il quand vous méditez régulièrement en mettant ces enseignements en pratique ?

Voici des exemples de retour que nous avons reçu d'autres participants :

« Je voulais juste vous envoyer un grand merci à tous et à chacun d'entre vous. J'adore ce que vous faites. J'utilise la Méditation3G dans ma vie personnelle et dans ma vie professionnelle. J'ai beaucoup aimé votre défi en 7 jours... Je suis une thérapeute holistique... Maintenant, quand je travaille avec mes patients je leur passe la piste qui leur correspond le mieux et cela leur fait beaucoup de bien. Merci à Claude et à toute l'équipe3G. » - Marjorie



« Merci Claude, c'est génial. Ça marche vraiment et j'ai ressenti une joie profonde. C'est merveilleux de voir à quel point tout se passe naturellement et au bon moment. Ma journée d'aujourd'hui a été tellement belle... C'est difficile à expliquer, je ne sais pas si quelqu'un peut comprendre ce que je ressens. C'est juste magnifique. Je vous aime tous, merci pour la Méditation3G. » - Anne

« Votre concept de la Semaine3G est très original. C'est un excellent moyen de nous motiver à méditer... Claude, merci pour vos techniques quotidiennes, elles sont impressionnantes d'efficacité. Vous allez plus loin que ce que j'ai pu lire par ailleurs, tout en restant simple et direct. Vous expliquez non seulement le principe, mais aussi comment faire. C'est une excellente idée et cela rend la Méditation3G d'autant plus facile à utiliser. » - Julien

J'aimerais maintenant vous donner un dernier « truc » de méditation. Et c'est probablement le plus *fondamental* de tous.

Vous devez *persévérer* dans votre méditation, parce que c'est cette persévérance qui vous aide à vous améliorer.

Si vous voulez poursuivre et accentuer les résultats de votre méditation au-delà de cette semaine, vous devez faire de la Méditation une part indispensable de votre routine quotidienne, au même titre que vous habiller ou vous laver.

Vous devez aussi avancer dans votre compréhension de l'Univers et de qui vous êtes.

C'est pour vous y aider que nous sommes là :-)



Conclusion

J'ai tout fait pour construire la meilleure porte qui soit pour vous permettre d'entrer dans le pays merveilleux de la Méditation Profonde.

Je l'ai sculptée avec soin, j'ai huilé les gonds, je l'ai peinte en rouge fluo et j'ai mis un grand signe sur le chemin pour que vous puissiez la voir de loin ☺

Et visiblement j'ai eu raison, puisque la Méditation3G gagne chaque jour de nombreux utilisateurs.

Mon objectif est de vous permettre de méditer dans les meilleures conditions et c'est pour cette raison que j'ai mis au point la Méditation3G.

Maintenant, vous avez le droit de ne pas vous intéresser à la méditation. C'est vrai après tout, nous avons tous tellement de choses à faire dans la vie...

Vous avez le droit de vous laisser distraire une fois de plus par le « singe mental » qui habite votre cerveau, de jeter ce rapport sur un haussement d'épaule, en vous disant que vous ferez ça plus tard.

Sauf que vous et moi savons très bien comment cela va se passer. Vous allez penser à autre chose, le repas du soir ou le costume à porter au pressing, et vous n'y reviendrez pas.

La raison essentielle pour laquelle les gens n'avancent pas dans leur vie, c'est parce qu'ils sont coincés dans leurs programmations automatiques.

C'est un peu comme un combat si vous voulez. Votre mental vous tient en cage. La Méditation3G est ce qui peut vous permettre de faire sauter ces verrous, mais en même temps vous êtes encore sous leur influence. Vous êtes hypnotisé par votre propre mental pour ne **pas** bouger.



<http://www.meditation3g.com/decouverte.php>

Alors si vous voulez vraiment faire changer les choses, pour vous, vos proches ou le monde en général, le meilleur conseil que je puisse vous donner, c'est d'agir.

Maintenant.

<http://www.meditation3g.com/decouverte.php>



Usages de la Méditation Profonde

Il existe de nombreux usages de la Méditation Profonde suivant ce que vous pratiquez et vos objectifs.

En vous permettant d'atteindre facilement des états modifiés de conscience, l'état de Méditation Profonde provoqué par la Méditation3G est adapté dans les situations suivantes :

- Méditation bien entendu :-)

Mais aussi :

- Aide à l'apprentissage et à la préparation d'examens
- Arts Divinatoires
- Arts Martiaux
- Arts Médiumniques
- Changements de Vie
- Concentration
- Confiance en Soi
- Connexion Universelle
- Créativité Artistique
- Développement Personnel
- Développement Spirituel
- Diminution de l'Anxiété et des troubles associés
- Diminution du Stress et des troubles associés
- Expériences Intérieures/Spirituelles
- Hypnose et Auto-Hypnose
- Lutte contre la Dépression
- Lutte contre la Fatigue
- Massage et Arts Corporels
- Ouverture et Développement des Chakras
- Pleine Conscience



- Pratique de la Loi d'Attraction
- Pratique de la Prière
- Pratique du Mantra
- Prises de Décisions Importantes
- Qi Gong
- Recherche de Solutions à des problèmes difficiles
- Recherche du Sens de sa Vie
- Recherche personnelle/spirituelle
- Reconnexion
- Reiki
- Relaxation
- Rêves Lucides
- Sommeil
- Sortie Hors du Corps
- Tai Chi
- Tantra
- Vie dans le Moment Présent
- Vies Antérieures
- Yoga
- ...



Vos Questions, mes Réponses

Je reçois tous les jours de nombreuses questions sur mon approche de la méditation, sur ma vision du monde, sur les raisons pour lesquelles je fais ce que je fais et bien d'autres choses encore...

Vous trouverez ici les questions principales... et mes réponses :-)

Pourquoi vous intéressez-vous à la Méditation ?

Notre monde est dans un triste état...

Nous recherchons le bonheur mais combien d'entre nous l'atteignent vraiment ?

Nous recherchons un monde harmonieux, respectueux de l'Homme et la Nature, mais pourquoi en sommes-nous si loin ?

Nombre d'entre nous sont stressés, endormis dans leur vie, privés du Sens fondamental de leur existence.

Votre vie mérite bien plus que Métro, Boulot, Dodo, Caveau. Vous êtes ici pour une raison qui dépasse le simple besoin de survie.

Vous êtes ici pour vous éveiller. Vous êtes ici pour vous accomplir et accomplir le monde autour de Vous.

Pour cela, la Méditation Profonde est votre meilleur outil de transformation individuelle et collective. Elle m'a apporté énormément et je suis heureux de partager cette passion avec vous car je sais qu'elle peut transformer votre vie.

Ceci dit, mes intérêts vont bien au-delà. En un mot, je me passionne pour tout ce qui peut contribuer à notre éveil individuel et collectif.



Pourquoi est-ce que je n'ai jamais entendu parler de la Méditation3G avant ?

Toute innovation commence comme un phénomène discret réservé à quelques-uns, plus avancés ou plus conscients que les autres.

Si vous regardez Internet ou les téléphones portables il y a quelques années, ce n'était encore que des modes technologiques réservées à quelques-uns. Et puis avec le temps, ces innovations se sont mises à faire partie de notre vie quotidienne.

C'est la même chose pour la Méditation3G.

La Méditation3G est une innovation relativement nouvelle, qui n'a pas encore atteint les circuits de communication et de distribution « de masse ».

Personnellement, je pense que c'est mieux ainsi...

Cela veut dire que la Méditation3G n'est pas un gadget mais un véritable outil qui arrive entre les mains de ceux qui en ont le plus besoin, au moment pertinent dans leur vie.

Je ne compte plus les utilisateurs qui ont découvert « par hasard » la Méditation3G et ont ainsi pu ouvrir de nouvelles portes dans leur développement personnel et spirituel. Je souhaite qu'il en soit de même pour vous.

Donc la vraie question n'est pas de savoir pourquoi la Méditation3G n'est pas encore au journal télévisé. La vraie question, c'est de savoir si elle peut vous aider, vous, ici et maintenant.

Les grands Maîtres n'ont jamais eu besoin de cette technologie. Pourquoi est-ce que j'en aurais besoin ?

Chaque époque avance vers l'éveil avec les moyens à sa disposition.

Il n'y a pas si longtemps, la plupart des gens n'avaient pas besoin de lire ou d'écrire. Il leur suffisait de travailler la terre pour se nourrir. De même, le temps où les religions dictaient le fonctionnement de la société n'est pas si loin. La question ne se posait pas sur comment vivre, qui épouser, quel travail choisir, etc. puisque tout était cadré et défini par des autorités supérieures.



Mais notre époque est différente et votre vie ne ressemble probablement pas à celle des Grands Maîtres.

Ils étaient, la plupart du temps, célibataires, entièrement dévoués à leur vie monastique ou solitaire, ce qui impliquait des sacrifices surhumains. Savez-vous, par exemple, que Milarepa ne s'est nourri que d'orties pendant des années, à tel point que son corps en est devenu vert ?

Si vous voulez passer 15 ans à méditer dans une grotte, si vous pouvez faire les mêmes sacrifices, alors je vous engage à le faire. Rien ne pourra remplacer cette expérience si c'est ce que vous recherchez.

Mais si vous avez un travail, une famille, des amis, des loisirs et que vous ne voulez abandonner ni cette vie matérielle, ni votre chemin spirituel, alors vous avez besoin d'aide pour respecter cet équilibre.

Notre époque est très exigeante en termes de stress, de difficultés de toutes sortes. Mais sa contrepartie, c'est notre impressionnant développement technologique.

Pourquoi subir tous les inconvénients de la vie moderne et ne pas profiter des avantages qu'elle nous offre ? Qui sait ce que Milarepa aurait pu réaliser s'il avait pu bénéficier de ces moyens merveilleux mis à notre disposition par le monde moderne ?

Pourquoi vendez-vous la Méditation3G alors que vous pourriez l'offrir gratuitement ?

Je vous engage à poser cette question à votre boulanger, à votre marchand de journaux, à un chanteur, à un fabricant de logiciel, à qui vous voudrez...

Notre monde est matériel, on ne fait rien sans argent, c'est aussi simple que ça !

Alors c'est vrai que notre époque aime à faire croire que tout ce qui est « spirituel » devrait être gratuit. C'est une forme de manipulation insidieuse car de cette façon, on prive le spirituel de tout moyen d'action au profit de la consommation de masse.

Le spirituel, dès qu'il est incarné dans la matière, n'a jamais été « gratuit ». De tout temps, les Eglises de toute tradition ont vendu des indulgences, saisi des



biens, monnayé des privilèges. Dans les temples, le savoir s'obtenait en échange de nombreuses années de travail gratuit.

La réalité, c'est que si j'offrais la Méditation3G gratuitement, je devrais fermer mes serveurs et licencier mon équipe et ce serait la mort de cette méthode de méditation en moins d'une semaine.

Si vous n'êtes pas prêt à payer le prix très raisonnable de la Méditation3G, vous n'aurez probablement pas la motivation nécessaire pour méditer véritablement. Donc économisez votre temps, votre argent et passez à autre chose.

Que faites-vous de l'argent ?

Contrairement à la plupart des entreprises, nous sommes totalement indépendants. Nous n'avons pas d'actionnaires ni de banques à payer.

Cela veut dire que votre argent est utilisé intégralement pour :

- Créer des emplois (je ne parle pas de moi, mon travail au sein de la 3G est bénévole)
- Mettre au point de nouveaux cours et produits pour vous accompagner sur votre chemin
- Diffuser plus largement la pratique de la Méditation (le plus gros poste de dépenses)

Je trouve que votre communication est un peu agressive. Pourquoi agissez-vous ainsi ?

Parce que je n'ai pas le choix...

Nous vivons dans un monde anesthésié par les médias de masse, dont le seul objectif est de « vendre des parts de cerveaux disponibles à des multinationales » pour reprendre les mots cyniques mais véridiques du PDG d'une grande chaîne télévisée française.

Pour espérer percer la cacophonie médiatique de ces mastodontes de l'information, il faut malheureusement dépenser énormément d'énergie. Soyez sûrs que si je pouvais m'en passer, je le ferai avec beaucoup de plaisir et de soulagement...



La question est donc plutôt de savoir pourquoi je suis obligé de dépenser autant d'argent et d'énergie pour diffuser une pratique aussi évidente et bénéfique que la Méditation...

Au final, pourquoi faites-vous ça ?

Chacun d'entre nous est ici pour une raison.

Je considère que ma mission personnelle est de diffuser la pratique de la Méditation et de tout ce qui peut faciliter l'éveil individuel et collectif.

Je le dis sans ego particulier. Ce n'est ni bien ni mal, c'est comme ça, c'est tout.

Je réalise simplement mon appel personnel qui est de vous tendre la main pour que vous puissiez faire de même...



A propos de l'Auteur



Claude Cléret est passionné par la méditation, le développement personnel, la spiritualité, l'entrepreneuriat et tout ce qui peut nous aider à vivre notre vie pleinement.

Son travail sur la méditation a été vu sur France2, France5, Télé7jours, Psychologies, Biba, et dans bien d'autres médias.

Auteur, éditeur et conférencier international, Claude a aidé des milliers de personnes à trouver l'harmonie intérieure et à transformer leur vie vers plus de plénitude.

Après 10 ans en tant que consultant pour de grandes entreprises internationales, il mène actuellement une vie « multi-dimensionnelle », réunissant une carrière de cadre, l'entrepreneuriat, l'écriture, l'édition, l'éducation et, bien entendu, sa vie familiale.

Claude Cléret est l'inventeur de la Méditation3G et créateur de nombreux cours et séminaires.

Il vit dans la banlieue parisienne avec sa femme et leurs deux enfants.

Avertissement

Ce document fait partie d'un cours proposé par Claude Cléret. A ce titre, il est protégé par les règles du copyright. En dehors de son utilisation à titre personnel, vous n'avez pas le droit de le copier, de le reproduire ou de le distribuer par quelque moyen que ce soit sans accord écrit de l'auteur.

Vous pouvez cependant inviter les gens à le télécharger sans engagement sur

<http://www.meditation3g.com/bienvenue.html>

Le plus grand soin a été apporté à ce document et aux informations qu'il contient. Cependant, son auteur ne pourrait être tenu pour responsable en cas d'éléments erronés ou incomplets. La responsabilité de l'auteur ne pourra pas être engagée en cas de résultats ou d'absence de résultats liés à l'utilisation des informations fournies dans ce document.

En particulier, les informations fournies n'ont pas vocation à fournir des conseils sur le plan légal, financier, psychologique, thérapeutique, médical ou dans tout autre domaine. Pour tout conseil en particulier médical, nous vous conseillons de consulter un professionnel.