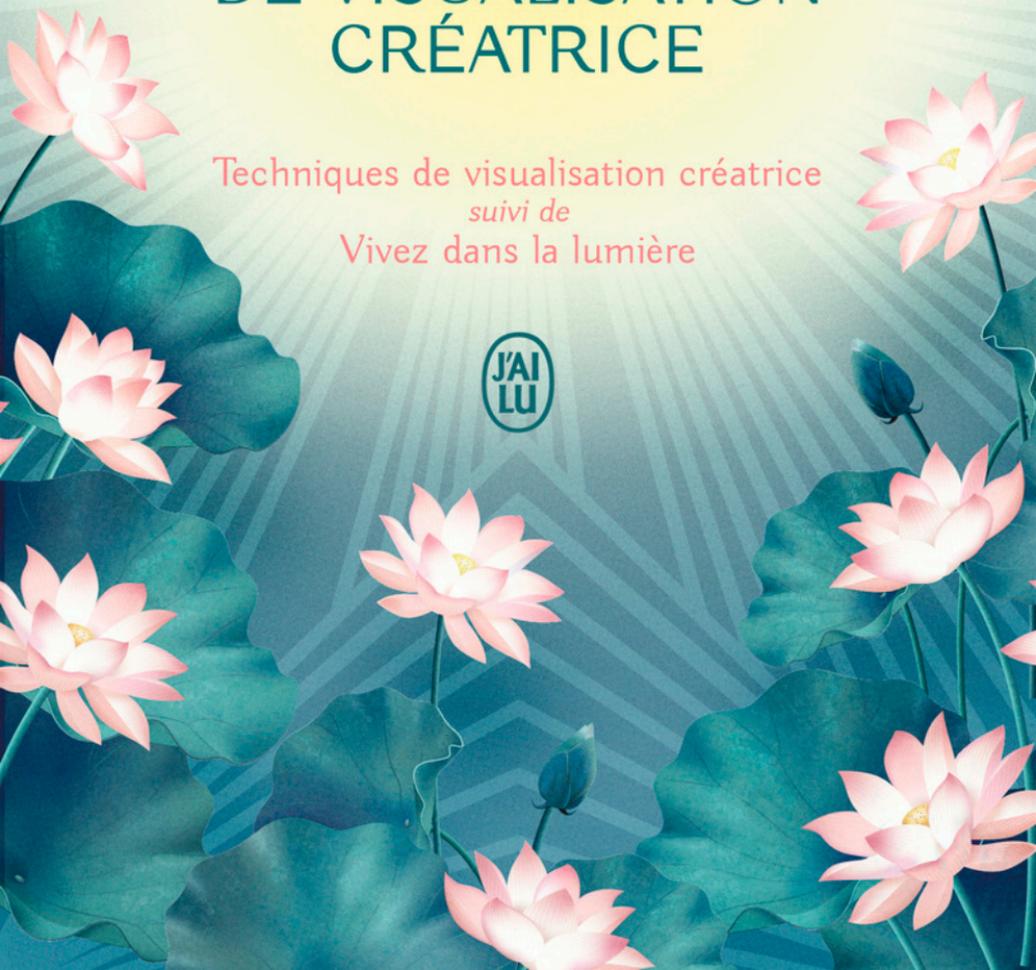


Shakti  
Gawain

LE GRAND LIVRE  
DES TECHNIQUES  
DE VISUALISATION  
CRÉATRICE

Techniques de visualisation créatrice  
*suivi de*  
Vivez dans la lumière



# Le grand livre des techniques de visualisation créatrice



SHAKTI  
GAWAIN

Le grand livre  
des techniques  
de visualisation créatrice

*Techniques de visualisation créatrice*

Suivi de

*Vivez dans la lumière*



*Techniques de visualisation créatrice*

Titre original : CREATIVE VISUALIZATION. USE THE POWER  
OF YOUR IMAGINATION TO CREATE WHAT YOU WANT IN YOUR LIFE

New World Library, San Rafael, Californie

© Shakti Gawain, 1978

© Éditions Soleil, 1984, pour la traduction française

*Vivez dans la lumière*

Titre original : LIVING IN THE LIGHT. A GUIDE TO PERSONAL  
AND PLANETARY TRANSFORMATION

Whatever Publishing, Inc., USA, 1986

© Shakti Gawain et Laurel King

© Le Souffle d'Or, 1986, pour la traduction française

---

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Techniques de visualisation créatrice



## Introduction

Edward Bach, médecin homéopathe anglais, a écrit « toute maladie n'est que la conséquence des influences que nous avons subies ».

En effet, notre corps a été construit par la nature pour fonctionner parfaitement et se régénérer constamment. L'éducation et les contraintes sociales nous apprennent à vivre contre nature, à faire violence à notre corps, à obéir aux idées reçues et à ne plus respecter les conseils que nous prodiguent notre instinct et notre intuition. Nous vivons d'une façon qui engendre troubles de santé et maladies.

Pour nous délivrer des habitudes qui empoisonnent notre vie, prenons en main notre éducation et retrouvons progressivement l'harmonie avec nous-même et avec la nature sans laquelle la santé ne saurait exister.

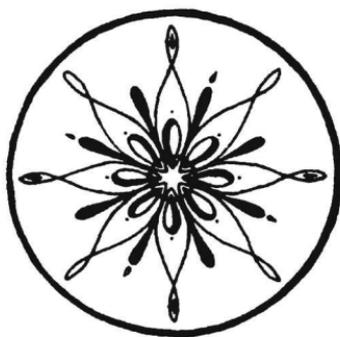
En apprenant à créer des images, nous donnons l'occasion à nos désirs profonds de se manifester peu à peu dans notre existence. Pour vivre une expérience, il faut d'abord la « rêver ». Par la visualisation nous développons notre pouvoir de création et découvrons que nous avons la possibilité de choisir

consciemment ce que nous voulons vivre. Plutôt que de subir des situations dans lesquelles nous dépendons d'autrui, ou de nos conditionnements, nous devenons les artisans de chaque instant, les créateurs de notre réalité quotidienne.

Plutôt que d'attendre que le monde s'améliore autour de vous, transformez vos modes de penser en visualisant toujours plus de santé, d'épanouissement et de joie de vivre. Vous découvrirez avec plaisir que « le bonheur, comme la santé, ça s'apprend » !

**Première partie**

**Fondements**  
**de la visualisation créatrice**



*Infinie est la créativité  
de chaque instant de votre vie,  
Infinie la richesse de l'univers.  
Exprimez vos désirs clairement  
et vos souhaits ne peuvent qu'être exaucés.*

## **Qu'appelle-t-on visualisation créatrice ?**

La visualisation créatrice est la technique qui utilise l'imagination afin de réaliser ses désirs. Elle n'a rien de nouveau, d'insolite ou d'étrange puisque chaque jour, à chaque instant même, vous vous en servez. C'est la puissance naturelle de l'imagination, l'énergie créatrice fondamentale de l'univers à laquelle vous avez recours constamment, que vous en soyez conscient ou non.

Dans le passé, beaucoup d'entre nous ont utilisé leur pouvoir de visualisation créatrice de manière relativement inconsciente. Nos idées négatives sur la vie, profondément enracinées, nous ont fait attendre et imaginer, inconsciemment et automatiquement, les lacunes, limitations, difficultés et autres problèmes comme étant notre lot dans la vie. En fait, nous les avons plus ou moins créés nous-même de toutes pièces.

Ce livre vous apprendra comment utiliser votre puissance d'imagination innée de plus en plus consciemment et en faire une technique pour créer ce que vous désirez *vraiment* : amour, plénitude,

joie, relations satisfaisantes, travail gratifiant, expression de soi, santé, beauté, prospérité, paix et harmonie intérieure... tout ce que vous désirez du fond du cœur. La visualisation créatrice vous ouvre les portes de la générosité et de l'abondance naturelle de la vie.

L'imagination est votre aptitude à créer dans votre esprit une idée ou une image mentale. Dans le cas de la visualisation créatrice, votre imagination vous permet de créer une image précise de ce que vous désirez voir se produire, puis de porter régulièrement votre attention sur cette image ou idée, lui fournissant une énergie positive jusqu'à ce qu'elle devienne une réalité objective... en d'autres termes, jusqu'à ce que vous accomplissiez réellement ce que vous avez visualisé.

Votre objectif peut se situer à n'importe quel niveau : physique, émotionnel, mental ou spirituel. Vous pouvez vous imaginer dans une nouvelle maison, ou bien avec un nouveau travail, ou vivant des relations harmonieuses, ou encore de calme et de sérénité, ou peut-être jouissant d'une meilleure mémoire et d'une plus grande faculté d'assimilation. Vous pouvez également vous voir maîtriser une situation délicate sans le moindre effort, ou tout simplement vous imaginer comme un être rayonnant, rempli d'amour comme un être d'amour et de lumière. Quel que soit le plan sur lequel porte votre travail, vous obtiendrez des résultats... avec l'expérience vous trouverez les images et les techniques particulières qui vous conviennent le mieux.

Prenons un exemple : vous avez du mal à vous entendre avec une certaine personne, et pourtant

vous aimeriez vivre avec elle des relations harmonieuses ; après vous être détendu et avoir atteint un état d'esprit profondément serein et méditatif, vous imaginez mentalement que vous communiquez avec cette personne d'une façon ouverte, franche et harmonieuse. Ayez l'impression que votre image mentale appartient au domaine du possible, vivez-la comme si déjà elle se réalisait.

Renouvelez souvent ce petit exercice facile, environ deux ou trois fois par jour, ou chaque fois que vous y pensez. Si vous êtes sincère dans votre désir et votre intention, véritablement prêt au changement, alors bientôt vous remarquerez que cette relation devient plus facile, plus fluide, et que la communication avec cette personne devient plus aisée et plus agréable. Finalement vous verrez le problème disparaître totalement, d'une façon ou d'une autre, pour le plus grand bien de chacun d'entre vous.

Il convient de noter, à ce stade de l'exposé, que cette technique *ne peut en aucun cas* servir à « contrôler » le comportement d'autrui ou à forcer qui que ce soit à agir contre son gré. La visualisation créatrice vise à résoudre nos blocages intérieurs, obstacles à l'harmonie naturelle et à la réalisation de soi, et ainsi permettre à chacun d'actualiser le meilleur de lui-même.

La pratique de la visualisation créatrice ne requiert aucune croyance métaphysique ou spirituelle particulière, même si vous devez accepter l'idée de considérer certains concepts comme possibles. Il n'est pas non plus nécessaire « d'avoir foi » en une quelconque puissance extérieure à vous-même. Il

vous suffit de vouloir enrichir votre connaissance et vos expériences et d'avoir une ouverture d'esprit permettant d'être bien disposé à essayer une pratique nouvelle.

Étudiez les principes, essayez les techniques avec un cœur et un esprit ouverts, et ensuite seulement jugez si elles vous sont utiles.

Si tel est le cas, continuez à les pratiquer et à les développer, et très vite les changements que vous connaîtrez dans votre vie dépasseront certainement tout ce dont vous aviez rêvé...

La visualisation créatrice est « magique » dans le sens le plus authentique et le plus élevé du terme, impliquant une compréhension de soi en relation avec les lois naturelles qui régissent notre univers, nous demandant une harmonie de vivre avec ces lois et de les utiliser de la façon la plus consciente et la plus créative.

Si l'on vous décrit une magnifique fleur ou un somptueux coucher de soleil alors que vous n'en avez jamais vu, pour vous cela peut relever du miracle (et d'ailleurs c'est un miracle !); mais dès que vous commencez à expérimenter par vous-même et à découvrir un peu comment fonctionnent les lois de la nature qui régissent ces phénomènes, vous commencez à comprendre comment ils se produisent et ils vous semblent alors naturels, sans mystère particulier.

Il en est de même du processus de la visualisation créatrice. Ce qui d'emblée peut paraître étonnant, voire impossible à nos esprits modelés par une éducation très limitée et très rationnelle,

déviert parfaitement compréhensible une fois que les concepts sous-jacents sont connus et utilisés.

Dès que vous connaîtrez et utiliserez ces concepts, vous aurez l'impression d'accomplir des miracles... En vérité, c'est bien ce que vous ferez !

## **Mécanismes de la visualisation créatrice**

Afin de mieux comprendre le fonctionnement de la visualisation créatrice, considérons quelques principes de base.

### **L'univers physique est énergie**

Le monde de la science commence à découvrir ce que les métaphysiciens et les maîtres spirituels connaissaient déjà depuis des siècles. Notre univers physique n'est en fait pas du tout constitué de « matière » ; son composant fondamental est une sorte de force ou d'essence que l'on peut appeler *énergie*.

C'est au niveau où nos sens physiques perçoivent communément les choses que ces dernières nous apparaissent solides et distinctes les unes des autres. Par contre, à des niveaux plus subtils, tels que les niveaux atomiques ou subatomiques, la matière apparemment solide se révèle sous la forme de particules de plus en plus fines, les unes à l'intérieur

des autres, pour finalement se réduire à l'état d'énergie pure.

D'un point de vue physique, nous sommes tous énergie et, en nous comme autour de nous, tout est énergie. Nous sommes tous partie intégrante d'un grand champ d'énergie. Les objets que nous percevons comme étant solides et séparés ne sont à vrai dire que des formes différentes de cette énergie essentielle que nous avons tous en commun. Nous tous ne faisons qu'un, même au sens littéral et purement physique.

Cette énergie vibre à des vitesses différentes qui lui confèrent des qualités différentes, du plus subtil au plus grossier. La pensée est de l'énergie sous une forme relativement subtile et légère et donc capable d'assumer des modifications facilement et rapidement. La matière quant à elle, étant de l'énergie sous un aspect plutôt dense et compact, se transforme et se déplace plus lentement. Au sein même de la matière on trouve également de grandes variations : la chair vivante, relativement raffinée, se modifie vite, et de nombreux facteurs peuvent l'affecter, alors qu'un rocher, étant une forme plus dense, se transformera plus lentement et sera plus difficile à affecter. Cependant, même le roc finit par subir l'influence d'une énergie raffinée et légère, celle de l'eau par exemple. Tous les aspects de l'énergie sont en interaction les uns avec les autres et s'influencent mutuellement.

## **L'énergie est magnétique**

Une des lois de l'énergie est la suivante : une énergie d'une qualité et d'une vibration particulières tend à attirer l'énergie de même qualité et de même vibration.

Pensées et sentiments possèdent leur propre énergie magnétique attirant l'énergie d'une nature identique. On se rend très bien compte de ce principe lorsque, par exemple, on rencontre « par hasard » quelqu'un à qui l'on vient juste de penser, ou lorsqu'on « tombe » sur un livre concernant exactement l'information dont on avait besoin à ce moment précis.

## **La forme suit l'idée**

La pensée est un aspect de l'énergie mobile et rapide. Elle se manifeste instantanément, contrairement aux aspects plus denses tels que la matière.

Lorsque nous créons quelque chose, la forme pensée en est toujours la première étape. La pensée ou l'idée précède toujours la concrétisation, l'action. « Je vais faire à manger » est l'idée qui précède la préparation du repas. On pensera « je veux une nouvelle robe » avant d'aller en acheter une, ou bien « il me faut du travail » avant d'en trouver un, et ainsi de suite.

Avant de peindre une toile, l'artiste en a d'abord l'idée, ou l'inspiration. L'architecte doit concevoir les plans d'une maison avant que la construction puisse commencer.

L'idée est comme un projet, elle crée une image de la forme qui ensuite magnétise et dirige le courant d'énergie physique dans cette forme, pour finalement la faire se manifester sur le plan physique.

Même si l'on n'a pas directement recours à une action physique pour manifester ses idées, le principe reste le même. Le seul fait d'avoir une idée ou une pensée et de la garder présente à l'esprit mobilise une énergie qui tendra à attirer et à créer la forme correspondante sur le plan matériel. À penser constamment à la maladie, on finit par tomber malade. Pensez que vous êtes merveilleux et vous le devenez.

## **La loi de rayonnement et d'attraction**

Il s'agit du principe selon lequel toutes vos pensées, paroles ou actions générées dans l'univers vous reviennent. « On récolte ce que l'on sème. »

D'un point de vue pratique, cela veut dire que nous attirons à nous ce à quoi nous pensons le plus, ce à quoi nous croyons avec le plus de conviction, ce que nous souhaitons le plus profondément et imaginons avec le plus de force, quelle que soit cette pensée.

Lorsque nous sommes négatifs et sous l'emprise de la peur, insécurisés ou anxieux, nous avons tendance à attirer les expériences, situations ou personnes mêmes que nous cherchons justement à éviter. Si nous sommes fondamentalement positifs, enclins au plaisir, à la satisfaction et au bonheur, les gens que nous attirerons, les situations et les

événements que nous créerons seront conformes à nos dispositions positives. C'est pourquoi, plus nous mettons d'énergie positive dans ce que nous imaginons, plus cela a tendance à se réaliser dans notre vie.

## **Application de la visualisation créatrice**

Le processus de changement dont nous parlons ne se produit pas de façon superficielle, sur la seule base d'une « pensée positive » : il implique l'exploration, la découverte et la modification de nos attitudes les plus fondamentales envers la vie. C'est pourquoi apprendre à pratiquer la visualisation créatrice peut déboucher sur un processus de croissance profonde et significative. Au cours de ce processus nous découvrons souvent des domaines dans lesquels nous nous sommes inhibés et limités parce que nos peurs et nos concepts négatifs nous ont fermé les portes de la satisfaction et de la plénitude. Une fois ces attitudes restrictives clairement perçues, la visualisation créatrice peut les éliminer et nous permettre de retrouver et de vivre notre état normal et naturel de bonheur, de plénitude et d'amour.

Pour commencer, vous pouvez pratiquer la visualisation créatrice à des moments particuliers, dans des buts précis. Lorsque vous vous serez habitués à l'utiliser et que vous aurez pris confiance dans les résultats qu'elle apporte, vous verrez qu'elle devient partie intégrante de votre processus de pensée, un

état de conscience permanent dans lequel vous savez que vous êtes constamment le créateur de votre vie.

C'est l'état ultime de la visualisation créatrice, celui qui fait de chaque instant de notre vie le théâtre d'une merveilleuse création et nous permet de choisir spontanément l'existence la meilleure, la plus belle et la plus comblée que nous puissions imaginer...

## Un exercice facile de visualisation créatrice

Voici maintenant un exercice de base en matière de visualisation créatrice.

Tout d'abord, pensez à quelque chose qui vous ferait plaisir. Choisissez quelque chose de simple, *facile* à imaginer. Il peut s'agir d'un objet que vous aimeriez posséder, d'un événement que vous voudriez voir se produire, d'une situation dans laquelle vous aimeriez vous trouver ou d'un aspect de votre vie que vous souhaiteriez améliorer.

Installez-vous confortablement, assis ou couché, dans un endroit calme où vous ne risquez pas d'être dérangé. Détendez complètement votre corps, en commençant par les orteils et en remontant jusqu'au sommet de la tête ; pensez à détendre chaque muscle tour à tour, laissant toutes les tensions s'éliminer de votre corps. Respirez profondément et lentement, avec le ventre, et comptez à rebours de dix à un en ressentant que votre corps se détend de plus en plus au fur et à mesure que vous comptez.

Lorsque vous vous sentez profondément relaxé, commencez à imaginer l'objet de votre désir, dans

ses moindres détails ; figurez-vous que vous êtes avec cet objet, que vous l'utilisez, l'admirez, l'appréciez, le montrez à vos amis. Si vous désirez travailler sur une situation ou sur un événement, placez-vous dans la scène et imaginez que tout se déroule comme vous le souhaitez ; mettez-y même les propos des différents personnages ou tout autre détail pouvant rendre le tableau plus réel.

Vous pouvez imaginer tout cela en un clin d'œil ou bien en vous accordant quelques minutes, selon ce qui vous convient le mieux. Amusez-vous : cette expérience doit être tout à fait agréable, soyez comme un enfant qui rêve à ses cadeaux d'anniversaire.

Maintenant, tout en gardant à l'esprit l'image ou l'idée, formulez mentalement une affirmation très positive (cela peut être énoncé à haute voix si vous préférez), quelques mots du genre :

*« Me voilà en week-end à la montagne, c'est merveilleux, quelles vacances réussies ! »* ou *« Ah, maintenant je suis avec... et nous nous entendons à merveille, nous apprenons vraiment à nous connaître. »*

Ces assertions positives, appelées affirmations, sont de la plus haute importance en visualisation créatrice ; nous y reviendrons de façon plus détaillée.

Terminez toujours votre séance de visualisation en vous disant fermement :

*« Ce désir, ou quelque chose de mieux encore, se réalise maintenant pour moi de la manière la plus satisfaisante et harmonieuse, et pour le plus grand bien de tous. »*

Cette démarche ménage la possibilité qu'une autre chose, peut-être meilleure que celle que vous avez

envisagée, se produise ; elle vous rappelle également que ce processus ne fonctionne que s'il ne lèse personne.

Ne résistez pas aux doutes ni aux pensées contradictoires qui surviendraient ; n'essayez pas non plus de les empêcher de venir, cela leur donnerait une puissance qu'ils n'auraient pas autrement. Laissez-les traverser votre conscience, puis reprenez vos images et vos affirmations positives.

Ne poursuivez votre pratique que dans la mesure où le processus demeure agréable et intéressant.

Cela peut durer cinq minutes comme cela peut durer une demi-heure. Pratiquez quotidiennement ou aussi souvent que vous le pouvez.

Comme vous pouvez le constater, le processus de base est plutôt simple. Cependant, pour l'utiliser de façon vraiment efficace, il est nécessaire de le comprendre et de le raffiner un peu plus.

## **De l'importance de la relaxation**

Il est important de vous détendre profondément lors de vos premiers pas en visualisation créatrice. Lorsque votre corps et votre esprit sont bien relaxés, vos ondes cérébrales se ralentissent. Ce niveau plus profond et plus lent est communément appelé niveau alpha (notre état de conscience de veille, actif, est, lui, appelé niveau bêta) et de nombreuses recherches scientifiques s'intéressent à ses effets.

Ce niveau alpha a des conséquences très bénéfiques au niveau de la santé, en raison des effets relaxants qu'il produit sur l'esprit et le corps. Et il est intéressant de noter qu'il s'avère bien plus efficace que le niveau bêta (plus actif) pour créer par la visualisation des modifications dans le monde prétendu objectif. Concrètement parlant, cela signifie que si vous apprenez à vous détendre profondément et à pratiquer la visualisation créatrice, vous arriverez à changer votre vie bien mieux qu'en y pensant, en vous tourmentant, en faisant des projets et en essayant de manipuler les choses et les gens.

Si vous avez déjà l'habitude d'une méthode particulière pour vous relaxer profondément et vous plonger dans un état méditatif et serein, utilisez-la ! Sinon, vous pouvez utiliser la méthode décrite dans le chapitre précédent : respirer lentement et profondément, détendre chaque muscle du corps à tour de rôle et compter à rebours lentement de dix à un. Si vous avez quelque difficulté à vous relaxer physiquement, il pourra se révéler utile d'apprendre une technique de yoga ou de méditation. Cependant, un peu d'entraînement à la relaxation sera généralement suffisant.

Bien sûr, la relaxation profonde aura en outre l'avantage d'être pour vous une source de santé, bénéfique aussi bien pour l'esprit que pour le corps.

Il est particulièrement approprié de pratiquer la visualisation créatrice le soir, juste avant de s'endormir, ou le matin au réveil, car l'esprit et le corps sont alors généralement très détendus et réceptifs. Peut-être aimez-vous visualiser couché dans votre lit, mais si vous avez tendance à vous endormir, il est alors préférable de vous asseoir confortablement, au bord de votre lit ou sur une chaise, la colonne vertébrale bien droite et stable. Lorsque la colonne vertébrale est droite, l'énergie circule mieux, facilitant ainsi la production d'ondes *alpha*.

Une brève séance de méditation et de visualisation créatrice à midi vous détendra et vous rechargera, et votre journée s'écoulera avec plus de fluidité.

## Comment visualiser

Nombreux sont ceux qui se demandent la signification exacte du mot « visualiser ». Certains s'alarment de ne pas voir véritablement une image mentale lorsqu'ils ferment les yeux et essayent de visualiser.

Ne vous arrêtez pas à ce terme « visualiser ». *Il n'est pas du tout indispensable de voir mentalement une image quelconque.* Pour certains, l'imagination produit des images très claires et précises. D'autres n'ont pas l'impression de « voir » vraiment une image, mais simplement de « penser à » une chose ou d'imaginer qu'ils la regardent, ou bien de prendre conscience d'un sentiment. C'est tout à fait correct. Nous utilisons tous notre imagination à chaque instant, ne pas le faire est impossible, donc, quel que soit le processus selon lequel vous imaginez, tout est pour le mieux.

Si toutefois vous n'êtes pas sûr d'avoir compris ce qu'est la visualisation, lisez chacun de ces exercices, puis fermez les yeux et essayez.

*Fermez les yeux et détendez-vous profondément. Pensez à un endroit familier, tel que votre chambre ou*

*vosre salle de séjour, rappelez-vous certains détails : la couleur de la moquette, la disposition du mobilier, la luminosité ambiante. Imaginez ensuite que vous marchez dans cette pièce, que vous vous asseyez sur une chaise confortable ou vous allongez sur le divan ou sur le lit.*

*Maintenant remémorez-vous une expérience agréable que vous avez vécue quelques jours auparavant et de préférence impliquant des sensations physiques plaisantes. Par exemple : savourer un mets délicat, se faire masser, nager dans l'eau fraîche ou faire l'amour. Revivez cette expérience avec autant d'impact que possible et appréciez à nouveau les sensations de plaisir.*

*Ensuite, imaginez que vous êtes à la campagne, dans un décor idyllique, vous relaxant sur l'herbe verte et tendre, au bord d'une rivière, ou peut-être vous promenant dans une très belle forêt luxuriante. Il peut s'agir d'un endroit que vous avez déjà visité, ou bien du coin idéal où vous aimeriez vous rendre ; créez-le selon votre désir et dans les moindres détails.*

Le processus, quel qu'il soit, par lequel vous faites naître ces scènes à votre esprit, est votre manière à vous de « visualiser ».

Il y a en fait deux modes différents de visualisation créatrice, l'un réceptif, l'autre actif. Dans le cas du mode réceptif, on se détend et on laisse les images, les impressions venir sans en choisir les détails : on prend ce qui se présente. Par le mode actif, on choisit et crée délibérément ce que l'on désire voir ou imaginer. Ces deux processus constituent une partie importante de la visualisation créatrice dont

la pratique renforcera et vos capacités réceptives et vos capacités actives.

### **Problèmes particuliers occasionnés par la visualisation**

Il se peut, dans certains cas, qu'une personne ait complètement bloqué sa capacité à visualiser ou à imaginer à volonté et tout simplement « n'y arrive pas ». Ce genre de blocage provient généralement d'une peur et peut disparaître si la personne le désire vraiment.

Dans la plupart des cas, une personne bloque ses facultés de visualisation créatrice par peur de ce qu'elle peut rencontrer en regardant en elle-même : c'est la peur de ses propres émotions et sentiments inavoués.

Je me souviens d'un homme qui, dans un de mes cours, ne parvenait jamais à visualiser et s'endormait systématiquement pendant les méditations. Il apparut qu'il avait eu une expérience profondément troublante pendant une séance de visualisation et qu'il redoutait de se montrer devant les autres en proie à ses émotions.

En vérité, il n'y a *rien* en nous qui puisse nous choquer, nous sommes seulement enfermés dans la peur d'expérimenter nos propres sentiments.

Si quelque expérience insolite ou inattendue survient pendant la méditation, le meilleur remède est simplement de la regarder en face, de l'accepter et de la vivre autant que possible ; vous verrez alors qu'elle perdra toute emprise négative sur vous. Nos

peurs viennent de ce que nous n'osons pas affronter les choses. Une fois que nous sommes décidés à regarder bien en face, en *profondeur*, la source de notre peur, nous lui ôtons tout pouvoir.

Heureusement, de tels problèmes avec la visualisation sont très rares. En règle générale, le processus vient naturellement, et plus on pratique la visualisation créatrice, plus elle devient facile.

# **Quatre étapes fondamentales pour une visualisation créatrice efficace**

## **1. Fixez-vous un but**

Décidez-vous pour quelque chose que vous aimeriez posséder, réaliser ou créer, pour un objectif que vous voudriez atteindre, à quelque niveau que ce soit : un emploi, une maison, une certaine relation, un changement dans votre personnalité, une aisance matérielle plus grande, un état d'âme plus heureux, une meilleure santé, la beauté ou une meilleure condition physique, ou n'importe quoi d'autre.

Commencez par des objectifs auxquels vous pouvez croire facilement et que vous pensez pouvoir atteindre dans un avenir proche, ainsi vous ne serez pas confronté à trop de résistances négatives en vous-même et vous apprendrez la visualisation créatrice avec un potentiel de sentiments de réussite accru. Par la suite, lorsque vous serez plus expérimenté, vous pourrez vous attaquer à des problèmes plus difficiles et plus audacieux.

## **2. Créez une image ou une idée claire**

Créez une idée ou une image mentale de l'objet ou de la situation qui soit absolument conforme à ce que vous désirez. Pensez-y, au présent, comme si *déjà* cela existait comme vous le voulez. Imaginez-vous maintenant dans la situation telle que vous la souhaitez. Mettez-y autant de détails que possible.

Vous pouvez même représenter très concrètement votre objectif, en dressant une carte du trésor (nous en reparlerons davantage plus loin). C'est une étape facultative et non nécessaire, mais qui est souvent utile (et très amusante !).

## **3. Concentrez-vous souvent sur votre but**

Mettez souvent votre esprit sur l'idée ou l'image mentale, durant les périodes calmes de méditation, et aussi de temps en temps pendant la journée, lorsque vous y pensez. Elle s'intégrera alors à votre vie, deviendra plus réelle à vos yeux, et vous réussirez mieux à la projeter.

Concentrez-vous clairement sur votre image mentale, mais avec légèreté, sans effort. Il est important de ne pas trop forcer ni d'y consacrer une quantité excessive d'énergie, ce qui serait plus un handicap qu'une aide.

#### **4. Nourrissez votre but d'énergie positive**

Lorsque vous concentrez votre attention sur votre but, faites-le de façon positive et encourageante. Faites-vous des déclarations positives inébranlables, par exemple : « Ça existe » ou bien « Ça y est, c'est fait » ou encore « C'est pour bientôt ! » Imaginez-vous que vous touchez votre but ou que vous obtenez l'objet de votre désir. On appelle « affirmations » ces assertions positives. Quand vous utilisez des affirmations, essayez, temporairement, d'écarter tout doute, toute incrédulité, au moins pour le moment présent, et essayez de ressentir que votre objectif est réel et possible.

Continuez cette pratique jusqu'à ce que vous réussissiez... ou que votre désir vous ait quitté. Rappelez-vous que souvent les buts changent avant même d'être réalisés, cela est naturel et fait partie du processus humain de changement et de croissance. N'essayez donc pas de prolonger ce désir plus longtemps que vous n'avez l'énergie nécessaire à lui consacrer. Si un désir ne présente plus d'intérêt à vos yeux, cela signifie peut-être qu'il est temps de remettre à jour vos objectifs.

Si vous pensez qu'un de vos buts a changé, assurez-vous-en. Il doit être bien clair pour vous que vous ne lui accordez plus d'importance. Enterrez le passé et repartez d'un nouveau pied, cela vous évitera toute confusion ou tout sentiment « d'échec » vis-à-vis de ce qui n'est qu'un changement de désir.

Lorsque votre cible est atteinte, prenez bien conscience que vous en avez fini avec elle. Il arrive bien souvent que l'on réalise des désirs que l'on a

visualisés, sans même se rendre compte que l'on a réussi ! Accordez-vous donc une marque d'appréciation, donnez-vous une petite tape dans le dos et n'oubliez pas de remercier l'univers d'avoir exaucé vos vœux.

## **La visualisation créatrice n'est efficace que pour les bonnes causes**

Ne craignez rien, la puissance de la visualisation créatrice ne peut être utilisée à des fins négatives. Elle est un outil pour éliminer les obstacles que nous nous sommes créés et qui obstruent le flot naturel d'harmonie, d'abondance et d'amour de l'univers. La visualisation créatrice n'est vraiment efficace que lorsqu'elle sert nos buts les plus nobles, pour le grand bien de tous.

Si quelqu'un tentait d'utiliser cette puissante technique à des fins égoïstes, préjudiciables ou même destructrices, il ne ferait que démontrer son ignorance de la loi du Karma, identique au principe fondamental de rayonnement et d'attraction : « On récolte ce que l'on sème. » Tout ce que vous tentez de faire pour autrui vous reviendra comme un boomerang, qu'il s'agisse d'amour, d'aide ou de guérison, ou bien d'actions négatives et destructrices.

Cela veut dire, bien sûr, que plus la visualisation créatrice sera pour vous un moyen d'aimer,

d'aider votre prochain et d'arriver à vos fins les plus louables, plus l'amour, le bonheur et le succès vous reviendront naturellement.

Afin d'être bien certain de ne pas oublier ce point il est bon de toujours inclure la phrase suivante dans vos séances de visualisation créatrice :

*« Ce désir, ou quelque chose de mieux encore, se réalise maintenant pour moi de la manière la plus satisfaisante et harmonieuse, et pour le plus grand bien de tous. »*

Par exemple, si vous visez une promotion dans votre travail, n'allez pas imaginer que le titulaire du poste convoité est renvoyé, mais plutôt qu'il se tourne vers quelque chose de mieux pour lui, vers un emploi plus satisfaisant, de sorte que votre souhait ne se réalise pas au détriment de cette personne.

N'essayez pas de comprendre, ni d'imaginer comment les choses vont se passer, ni de décider du moyen le plus approprié pour arriver à vos fins ; dites-vous simplement que tout va pour le mieux et laissez l'intelligence universelle prendre soin des détails !

## L'affirmation

Les affirmations sont un des éléments les plus importants en visualisation créatrice. Affirmer signifie « rendre ferme ». Une affirmation est une déclaration énergique, positive, que quelque chose est *déjà ainsi*. C'est un moyen de « raffermir » ce que vous imaginez.

La plupart d'entre nous sont conscients d'un « dialogue » intérieur presque incessant : l'esprit est occupé à se « parler » à lui-même, engagé dans un commentaire sans fin sur la vie, le monde, nos sentiments, nos problèmes, les autres, etc.

Les mots et les idées qui traversent notre esprit sont très importants. Nous ne sommes généralement pas conscients de leur flot, pourtant ce « bavardage » intérieur est la base même de notre expérience de la réalité. Notre commentaire mental influence et colore nos sentiments, notre perception des événements de notre vie, et ce sont bien ces formes-pensées qui finalement attirent et créent tout ce qui nous arrive.

Tous ceux qui ont déjà une expérience de la méditation doivent savoir combien il est difficile d'apaiser

cette « conversation mentale » afin de laisser s'exprimer notre sagesse et notre intuition profondes. Il existe d'ailleurs une technique traditionnelle de méditation qui consiste tout simplement à observer ce dialogue intérieur aussi objectivement que possible.

Cette expérience est très valable, dans la mesure où elle permet de prendre conscience du genre de pensées qui occupent notre esprit. Nombre d'entre elles sont comme des enregistrements de vieux schémas datant de plusieurs vies. Ces pensées sont d'anciens « programmes » qui aujourd'hui encore influencent directement notre vie.

La pratique des affirmations nous permet de remplacer nos vieux bavardages intérieurs, désuets, obsolètes, ou même négatifs, par des idées ou des concepts plus positifs. C'est une technique puissante qui, en un rien de temps, peut transformer totalement nos attitudes, nos espérances, et donc le cours que nous donnons à notre existence.

On peut pratiquer les affirmations silencieusement, à haute voix, on peut également les écrire ou même les chanter. Une dizaine de minutes par jour d'affirmations efficaces peut suffire à contrebalancer des années de vieilles habitudes mentales. Bien sûr, plus vous songerez à être conscient de ce que « vous vous racontez », plus vous choisirez des mots et des concepts positifs et puissants, plus votre vie reflétera ces valeurs.

Une affirmation peut être n'importe quelle déclaration positive, elle peut être très générale ou bien très spécifique. En fait, il existe une infinité d'affirmations possibles ; voici quelques suggestions :

*Chaque jour je m'améliore, je m'améliore de plus en plus dans tous les domaines.*

*Tout vient à moi facilement et sans effort.*

*Je suis un être radieux, plein d'amour et de lumière.*

*Ma vie s'épanouit dans une totale perfection.*

*J'ai tout ce qu'il me faut pour être heureux, ici et maintenant.*

*Je suis maître de ma vie.*

*J'ai déjà en moi tout ce dont j'ai besoin.*

*Mon cœur renferme une sagesse parfaite.*

*Je suis en moi-même total et complet.*

*Je m'aime et m'apprécie comme je suis.*

*J'accepte tous mes sentiments comme faisant partie de moi.*

*J'aime aimer et être aimé.*

*Plus je m'aime, plus j'ai d'amour à offrir aux autres.*

*Désormais j'aime et je reçois l'amour sans réserve.*

*Désormais mes relations avec autrui sont heureuses, satisfaisantes et pleines d'amour.*

*Mes relations avec « untel » sont chaque jour plus heureuses et plus plénifiantes.*

*Désormais j'ai un emploi parfait, satisfaisant et bien rémunéré.*

*J'aime mon travail, il me comble, tant créativement que financièrement.*

*Je suis une source intarissable d'énergie créatrice.*

*Je sais m'exprimer de façon dynamique.*

*Je communique toujours clairement et efficacement.*

*J'ai maintenant suffisamment de temps, d'énergie, de sagesse et d'argent pour réaliser tous mes désirs.*

*Je suis toujours au bon endroit au moment opportun, accomplissant l'action juste et réussie.*

*Je peux avoir tout ce que je veux !*

*L'univers est une corne d'abondance, chacun peut y puiser.*

*Je suis abondance par nature même, désormais je l'accepte.*

*Ma vie est un libre flot d'infinies richesses.*

*Mes finances prospèrent chaque jour davantage.*

*Plus j'ai, plus je peux donner.*

*Plus je donne, plus je reçois et plus je me sens heureux.*

*Je peux jouir de la vie dans la bonne humeur et je le fais.*

*Je suis détendu et équilibré. J'ai tout mon temps pour chaque chose.*

*Désormais je savoure chacune de mes actions !*

*Je ressens le bonheur et la béatitude d'être en vie.*

*Je déborde de santé et rayonne de beauté !*

*Je suis prêt à recevoir toutes les bénédictions de cet univers d'abondance.*

*... (remplissez l'espace en blanc) vient à moi facilement et sans effort.*

*J'ai un merveilleux travail, merveilleusement bien payé, je rends un service merveilleux de façon admirable.*

*La lumière divine qui m'habite produit désormais des résultats parfaits dans chaque aspect de ma vie.*

*La lumière qui m'habite accomplit des miracles dans ma vie, ici et maintenant.*

*Je rends grâce pour avoir retrouvé la dimension divine de mon esprit, de mon corps et pour avoir rétabli mes affaires et mes relations.*

*Tout contribue désormais à me rendre la vie belle.*

*Je vis désormais en accord avec le plan divin assigné à ma vie.*

*Désormais, je reconnais, j'accepte et je me conforme au plan divin de ma vie, tel qu'il m'est révélé pas à pas.*

*Maintenant, je rends grâce pour cette vie de santé, de richesse, de bonheur et de parfaite expression de soi.*

Voici maintenant, au sujet des affirmations, quelques points importants à ne pas oublier :

1. Formulez toujours vos affirmations au présent, jamais au futur. Il est important de considérer que leur contenu *existe déjà*. Ne dites pas : « Je vais avoir un nouvel emploi merveilleux », mais plutôt « désormais, j'ai un emploi merveilleux ». Ce n'est pas vous abuser vous-même, c'est reconnaître que tout se crée *d'abord* sur le plan mental avant de trouver une expression concrète en tant que réalité objective.

2. Formulez toujours vos affirmations avec autant d'assurance que possible. Affirmez ce que *vous voulez*, et non pas ce que *vous ne voulez pas*. Ne dites pas : « Je ne fais plus la grasse matinée » mais « désormais je me réveille à l'heure chaque matin, débordant d'énergie ». Vous serez ainsi certain de créer l'image mentale la plus positive qui soit.

Dans certains cas, il peut être utile de formuler les affirmations selon une tournure négative, tout particulièrement lorsqu'il s'agit d'éliminer certains blocages émotionnels ou de se débarrasser de mauvaises habitudes, par exemple : « Je n'ai pas besoin d'être tendu pour mener à bien ce que j'entreprends. » Dans une telle situation il serait bon *d'accompagner* ce type d'affirmation d'une seconde revêtant, elle, un caractère positif et décrivant ce

que vous désirez vraiment : « Désormais, je garde mon calme et mon sang-froid et tout s'accomplit aisément et sans effort. »

3. En règle générale, les affirmations les plus courtes et les plus simples sont les plus efficaces. Une affirmation devrait être une assertion claire accompagnée d'un sentiment très fort ; plus le sentiment véhiculé par l'affirmation est profond, plus elle s'imprime dans votre esprit. Les affirmations trop longues, redondantes et théoriques perdent de leur impact émotionnel et deviennent de véritables « acrobaties mentales ».

4. Choisissez toujours des affirmations qui vous conviennent totalement. Ce qui est bon pour une personne peut ne pas l'être pour une autre, et ne pas réussir. Une affirmation devrait être ressentie comme positive, libératrice, expansive et/ou support de vie. Si ce n'est pas le cas, alors formulez-en une autre, ou bien modifiez celle-ci jusqu'à ce qu'elle soit convenable.

Il est tout à fait possible qu'utilisant pour la première fois certaines affirmations, particulièrement celles qui sont puissantes et vont modifier votre conscience de façon notable, vous ressentiez quelque résistance émotionnelle. Ce n'est que l'égo qui se montre rebelle au changement et au progrès.

5. Chaque fois que vous utilisez les affirmations, pensez bien que vous créez quelque chose de neuf et de frais. *Vous n'essayez en aucune façon de refaire ou de modifier ce qui existe déjà*, ce serait vous opposer à ce qui est, créant un terrain propice aux conflits et à la lutte.

Votre attitude doit être d'accepter et de prendre en charge tout ce qui fait déjà votre vie, tout en considérant que chaque instant est une occasion nouvelle de créer exactement ce que vous voulez et d'être plus heureux.

6. Les affirmations ne visent pas à *renier ni à essayer de changer* vos sentiments ou vos émotions ; il est important de les accepter et de les vivre sans essayer de les modifier, y compris ces sentiments prétendus négatifs. Cependant, les affirmations peuvent vous aider à créer une nouvelle façon de voir la vie qui vous permettra de connaître des expériences de plus en plus satisfaisantes.

7. Lorsque vous utilisez des affirmations, essayez d'y croire autant que possible, ayez le sentiment qu'elles peuvent aboutir ; laissez de côté provisoirement (au moins pour quelques minutes) vos doutes, vos hésitations et accordez à vos affirmations toute votre énergie, mentale et émotionnelle.

Si quelque doute, résistance, ou pensée négative venait à interférer avec vos affirmations, pratiquez les processus d'éclaircissement ou d'affirmations écrites tels que décrits dans la quatrième partie de ce livre.

Plutôt que de débiter des affirmations par cœur, imprégnez-vous du sentiment que vous avez vraiment entre les mains le pouvoir de créer la réalité qu'elles décrivent (c'est d'ailleurs ce que vous faites), et vous verrez que leur efficacité en sera remarquablement améliorée.

On peut utiliser les affirmations seules, on peut également les associer à la visualisation ou à l'imagination. Vous devriez toujours réserver une période

de vos séances régulières de méditation et de visualisation créatrice à la pratique des affirmations. Nous verrons plus loin bien d'autres façons d'utiliser ces affirmations.

Les affirmations sont souvent bien plus puissantes et plus inspirantes lorsqu'elles ont une source spirituelle. Mentionner Dieu, le Christ, Bouddha ou tout grand maître accroît l'énergie spirituelle de vos affirmations, c'est aussi une marque de reconnaissance de la source universelle de toute chose. Si vous souhaitez utiliser des expressions telles que : amour divin, lumière intérieure ou intelligence universelle, voici quelques suggestions d'affirmations :

*L'amour divin œuvre en moi ici et maintenant afin de créer telle chose.*

*Le Christ en moi accomplit des miracles dans ma vie, ici et maintenant.*

*Je suis en union avec ma nature suprême et ma puissance créatrice est infinie.*

*Mon grand Soi me guide dans chacune de mes actions. Dieu est en moi et se manifeste dans le monde à travers moi.*

*La lumière de Dieu m'enveloppe, Son amour se déploie en moi, Sa puissance s'écoule à travers moi. Où que je sois, Dieu est présent, et tout est pour le mieux !*

## Un « paradoxe » spirituel

Il arrive que ceux qui ont étudié les philosophies orientales ou qui sont engagés sur un chemin de développement de la conscience éprouvent une certaine hésitation à pratiquer la visualisation créatrice lorsqu'ils en entendent parler pour la première fois. Ce conflit naît du paradoxe *apparent* qu'ils perçoivent entre « être ici et maintenant », sans attachement ni désir, et le fait de se fixer des objectifs et de créer ce que l'on désire. Je parle bien d'un paradoxe *apparent*, parce que en vérité il n'y a pas de contradiction entre ces deux approches, lorsqu'elles sont comprises à un niveau plus profond. Dans les deux cas il s'agit de principes importants qui doivent être intégrés et vécus si l'on désire devenir un être conscient. Afin d'expliquer comment ces deux approches, loin de s'exclure l'une l'autre, s'accordent, permettez-moi de vous présenter mon point de vue sur l'évolution spirituelle.

La plupart des gens, dans nos cultures, ont été coupés du sentiment de leur identité véritable. Ils ont provisoirement perdu le contact conscient avec leur grand Soi, et avec lui leur sens de puissance

intérieure et de responsabilité. Ils se sentent intérieurement démunis, incapables de prendre en main les rênes de leur existence ou de changer le monde. Ce sentiment intérieur d'impuissance les pousse à surcompenser en faisant de gros efforts et en luttant durement pour obtenir un *certain* degré de contrôle et de pouvoir sur leur univers.

C'est pourquoi les gens se fixent des buts rigides, s'attachent émotionnellement à des objets ou à des individus, comme si leur bonheur dépendait de facteurs extérieurs ; ressentant un certain « manque » à l'intérieur, ils deviennent tendus, anxieux, et tombent sous l'emprise du stress, essayant sans relâche de combler ce gouffre intérieur et de manipuler le monde extérieur afin de réaliser leurs désirs.

C'est dans ces dispositions que la plupart des gens se fixent des buts et tentent de réaliser leurs désirs ; mais malheureusement, avec un tel niveau de conscience, ils n'y arrivent pas du tout... soit qu'ils dressent eux-mêmes tant d'obstacles à leur succès qu'effectivement *ils ne peuvent pas réussir*, ou bien, s'il leur *arrive de réussir*, ils s'aperçoivent que cela ne leur apporte pas le bonheur qu'ils recherchaient.

C'est en prenant conscience de ce dilemme qu'on commence à s'ouvrir à une voie spirituelle : on se rend compte qu'il doit y avoir autre chose dans la vie, et on se met à la recherche de cette chose.

On peut, dans cette quête, traverser de nombreuses expériences, suivre bien des chemins différents, mais en fin de compte la guérison survient, c'est-à-dire que nous retrouvons l'expérience de notre Soi véritable, la nature divine ou l'esprit universel qui nous habite tous. Grâce à cette expérience, nous

<b>Cinquième partie – Vivre de façon créatrice</b> .....	175
Conscience créatrice .....	177
À la découverte de notre but suprême .....	178
Votre vie est votre œuvre d'art .....	180

## VIVEZ DANS LA LUMIÈRE

Introduction .....	185
<b>Première partie – Les principes</b> .....	201
Une nouvelle façon de vivre .....	203
La puissance supérieure en nous .....	209
L'intuition .....	213
Devenez un canal créateur .....	221
Le monde, notre miroir .....	235
L'esprit et la forme .....	248
Le masculin et le féminin en nous .....	262
Hommes et femmes .....	275
Orient et Occident : un nouveau défi .....	286
<b>Seconde partie – Vivre selon les principes</b> .....	291
Confiance en l'intuition .....	293
Les sentiments .....	309
Tyran et rebelle .....	318
Victime et sauveteur .....	325
Trouvez votre équilibre .....	337
Les relations .....	342
Nos enfants .....	362
Sexualité et passion .....	374
Travail et jeu .....	388

L'argent .....	397
La santé .....	416
Votre corps est parfait .....	426
Vie et mort .....	444
Transformons notre monde .....	449
Une vision .....	469
Remerciements .....	471