

LA SCIENCE  
DE  
L'ÉVEIL  
ET DU  
BONHEUR

*Niveau 3*

L'ÊTRE ET LA CONNAISSANCE DE SA VRAIE NATURE


Retrouvez la grande paix naturelle de l'esprit

Une formation de méditation  
issue de sagesse orientale et occidentale ...  
... il s'agit là d'un enseignement profond et complet  
sur la vraie nature des phénomènes et de l'esprit

une source d'enrichissement incomparable où l'on découvre  
de manière pratique notre véritable nature d'être humain

12 leçons qui, non seulement vont vous enrichir sur le plan  
personnel,  
mais qui vous serviront toute votre vie durant

Ce que vous allez apprendre avec ce cours de méditation :



Il est difficile de se libérer de l'emprise de ses pensées et émotions sans en connaître la vraie nature. Difficile aussi pour la plupart des gens de pratiquer correctement la méditation parce qu'ils ne saisissent pas le véritable fonctionnement de l'esprit.

Ce cours sur la méditation et la connaissance de soi vous ouvre à cette réalité profonde.

Ce cours sur la réalisation de soi et la méditation est d'une incomparable richesse.

Il représente un ensemble de cours dont la profondeur et la dimension raviront les plus chevronnés qui s'intéressent à la connaissance de soi et la méditation.

Chacune des leçons de ce niveau 3 permet d'accéder à une profonde connaissance de soi et de ses propres fonctionnements mentaux de façon essentiellement pratique.

Ce cours de méditation recèle à lui seul une quantité d'enseignements, de connaissances et de pratiques d'une incomparable richesse.

Vous apprendrez concrètement et pratiquement quelle est la vraie nature de vos pensées, la meilleure façon sans doute de les maîtriser parfaitement

Vous acquérez une profonde et bien meilleure maîtrise de vous-même et de vos ressources

Vous développerez vos propres qualités humaines ce qui inévitablement augmentera votre confiance en vous-même et améliorera votre rapport avec les autres

Votre regard sur le monde et ses possibilités deviendra plus vaste

Vous apprendrez l'art d'utiliser pleinement et sciemment vos potentiels innés

Vous découvrirez de nombreux secrets sur la connaissance de soi rarement révélés

Vous saurez rendre votre vie bien plus riche et épanouissante  
Vous vivrez d'intenses moments de paix et de bien-être

■ POUR INFO :

- chaque leçon comporte 1 présentation écrite
- + 1 enseignement d'environ 20 à 30 minutes (enregistré)
- et 1 exercice pratique de 20 minutes (enregistré)

# Intitulé du programme niveau 3 : L'être et la connaissance de sa vraie nature

12 semaines de cours durant lesquels vous êtes accompagnés  
au fur et à mesure que vous progressez



## L'aspiration à l'éveil

Se libérer la souffrance engendrée par l'insatisfaction  
Comment votre quotidien prend un sens profond et gagne en authenticité  
Savoir se poser la question de votre véritable aspiration

L'exercice pratique de la leçon 1 :

Cet exercice propose d'apprendre à méditer sur votre aspiration et ne plus être dupe des apparences engendrées par les exigences de notre ego.



## L'antidote suprême à l'attachement

Ce qu'est l'attachement  
Comment se libérer de la souffrance de l'attachement  
Ce qu'est le détachement  
Apprendre à méditer sur l'impermanence

L'exercice pratique de la leçon 2 :

Cet exercice vous guide vers la compréhension de la nature des événements qui se produisent, dans votre vie et aussi d'une manière générale.

Elle apporte la clé de l'apaisement et permet ainsi de regarder les aspects de votre quotidien et les situations que vous vivez sous un angle différent.

Vous apprenez à méditer sur la vraie nature de tous les phénomènes et prenez conscience de la nature changeante de tout ce que vous percevez.



## Leçon 3

### L'interdépendance

- Comprendre d'où nous venons
- Comprendre comment nous interagissons avec le monde
- Amener davantage de conscience dans notre existence
- Comprendre l'interdépendance et son lien avec notre bonheur personnel

L'exercice pratique de la leçon 3 :

Cet exercice vous amène à découvrir votre système de pensée personnel en lien avec le monde et prendre le recul nécessaire pour en observer le long processus.

Il permet de découvrir toute la subtilité de votre lien à votre environnement et de votre place d'humain dans la création de la planète



## Leçon 4

### La vacuité ou la véritable de nature des phénomènes

- Comprendre les causes de la souffrance
- Les origines de l'ignorance
- Comprendre ce qu'est la véritable nature de l'esprit et la disparition de l'ego
- Comprendre ce qu'est la vacuité

L'exercice pratique de la leçon 4 :

Cet exercice puissant vous guide dans l'exploration de votre espace intérieur et amène l'approche méditative vers la réalisation de qui vous êtes, dans votre véritable nature.



## La vraie nature de l'esprit

Découvrez l'essence des sens  
L'expérience d'être conscient et la nature de la conscience  
Comment explorer la nature de la conscience

L'exercice pratique de la leçon 5 :

Cet exercice vous guide dans les profondeurs de votre essence et de qui vous êtes.

Puissant et déroutant , il fortifie les bases de la nature de votre esprit , apaise les peurs et renforce la stabilité de vos pensées et émotions



## La compassion

Qu'est ce que la compassion  
Comprendre le véritable sens de la compssion  
Comment la compasion peut être une source de libération  
Comment pratiquer la compassion

L'exercice pratique de la leçon 6 :

Cet exercice vous aidera à identifier vos « obscurcissements mentaux » pour pouvoir vous souhaiter à vous-même et aux autres de la bienveillance et un bonheur légitime



## Le pouvoir de l'amour

La définition de ce qu'est l'amour  
Comment apprendre à aimer de façon inconditionnelle  
La nécessité de s'aimer soi-même  
L'amour inconditionnel, un puissant levier vers l'éveil

L'exercice pratique de la leçon 7 :

L'exercice profond vous aide à stabiliser votre conscience grâce à l'amour inconditionnel et à lâcher prise de vos obscurcissements mentaux et tout obstacle qui freinerait votre sérénité et bonheur



## Le vrai sens de la gratitude

La gratitude, une position qui rend heureux  
Savoir transformer les conditions adverses en source de bénédictions  
Comment nos ennemis peuvent devenir nos amis

L'exercice pratique de la leçon 8 :

Dans cet exercice, vous apprendrez à éprouver une gratitude sincère et vérifierez par vous-même combien cette expérience contribue à vivre votre quotidien de façon plus douce pour vous-même et assainit votre relation aux autres et au monde.



## La demande

Comment formuler une demande, une prière ?  
À qui demander ?  
La différence entre prière et méditation  
Comment la prière peut entretenir ses motivations

Les exercices de la leçon 9 :

La pratique qui sera proposée est individuelle et personnelle à chacune et chacun



## L'ultime moment

Quel est le moment le plus précieux de votre vie ?  
Apprendre qu'il n'y a pas de temps à perdre  
Comment se préparer pour vivre sereinement la mort

L'exercice pratique de la leçon 10 :

Cet exercice invite à prendre conscience que nous allons un jour mourir. Il invite aussi à prendre ce recul nécessaire et salutaire car vivre une bonne vie implique d'être libérée de la peur de la mort, tout au moins à réaliser le fait que tout être vivant n'est que de passage sur cette terre



## Introduction à la nature de l'esprit par le yoga du maître

Les textes et les pratiques qui vous sont proposés sont issus d'une démarche très utilisée dans de nombreuses traditions, notamment dans le bouddhisme. Quelle est la différence entre un « maître ou yoga du maître » et l'autorité telle que perçue en Occident.  
Comprendre la pratique du Yoga du maître

L'exercice pratique de la leçon 11 :

Cet exercice va vous permettre d'entrer en amitié avec vous-même, dans une démarche d'amour et de respect pour vous-même.  
En unissant votre cœur et votre esprit à un esprit de sagesse.



## Donner et recevoir

Ce qu'est la réelle puissance de l'amour  
Comprendre comment le fait de donner de l'amour et d'en recevoir est étroitement lié et ne peut être dissocié

L'exercice pratique de la leçon 12 :

Cet exercice propose une pratique profondément bienveillante qui met en évidence combien le fait de donner est intrinsèquement lié au fait de recevoir



***Voir toutes les informations plus bas***







Comment suivre ces cours :

- Vous écoutez la leçon, faites l'exercice avec l'enregistrement puis vous pratiquez sans enregistrement pendant une semaine avant de passer à la leçon suivante.
- L'objectif avant tout est de devenir autonome.
- Les cours à distance sont aussi efficaces que les cours en groupe, car ils dépendent avant tout de leur mise en application !



L'ensemble du niveau 3 comprend :

- 12 semaines de cours  
(avec un accompagnement par courriel)
- 12 présentations écrites
- 12 présentations audio
- 12 exercices pratiques enregistrés

Vous bénéficiez  
en + d'un accès au groupe privé d'entraide et de soutien



**Ça m'intéresse  
Je clique ici**

RESSOURCES ACTUALISATION  
33 rue du Roskopf  
67710 Engenthal  
[www.ressources-actualisation.com](http://www.ressources-actualisation.com)

Tous droits réservés copyright 2023