

# Le Parchemin du bonheur

## Pour arriver a la sérénité

### Explication des 12 étapes pour accéder au bonheur

#### **1 : Aimes toi.**

On ne peut pas donner ce que l'on n'a pas. Ex : un ami dans la rue vous demande de le dépanner de 100€, si vous ne les avez pas sur vous, vous ne pouvez lui donner !

Et bien dans notre vie c'est pareil, vous ne pouvez aimer quoi que ce soit si vous ne vous aimez pas vous même, je m'explique, nous sommes le centre de tout ce qui nous entoure, de tout ce que nous percevons, sentons, entendons, nous somme le centre de notre monde, de notre vie. Nous ressentons en fonction de notre orientation spiritomentale (spirituelle et mentale).

Si l'on a les idées noires nous aurons une perception négative de tout ce qui nous entoure, de tout ce qui nous concerne, au contraire si l'on est joyeux heureux, nous aurons une vision positive de tout ce qui nous concerne.

Comment aimer honnêtement, nos proches, tout ce qui nous entoure, ce que nous faisons, ce qui nous concerne si l'on ne s'aime pas sois même ? Ce n'est juste pas possible, on peu juste" bien aimer" mais dire j'aime bien ce n'est pas pareil que j'aime !

Si l'on ne s'aime pas sois même, il est impossible d'aimer autre chose ! Au contraire on va se juger, se trouver tout les défauts de la terre, se rabaisser, s'humilier, s'infliger des choses pas terribles, et se punir. Et généralement on ne se fait pas de cadeau que ça soit consciemment ou inconsciemment .Si l'on a pas d'amour en sois on va aller chercher cet amour ailleurs pour combler ce vide , trouver l'amour en l'autre ,ce qui va nous rendre dépendant de l'autre pour ne pas perdre cet amour , et pour peu que l'autre n'est pas exactement comme nous voudrions qu'il soit alors la ..... c'est le drame !

Il faut prendre conscience que nous somme tous des émetteurs récepteurs et selon une des lois de la création, la loi d'attraction des genres identiques, comme dit le proverbe "qui se ressemble s'assemble"

on est attiré ou on attire à soi ce qui nous ressemble ! Ce qui implique que lorsque l'on ne s'aime pas et bien on émet une énergie qui dit : " je m'aime pas", c'est comme si l'on tenait une grande pancarte au dessus de notre tête sur laquelle est écrit : " Faut pas m'aimer je suis nul(le), je suis rien, je suis un, une poissarde, je ne mérite rien punissez moi, maltraitez moi ".

Voilà ce qui arrive quand on ne s'aime pas. C'est pour cela qu'il faut s'aimer, sans non plus tomber dans l'égoïsme ou le narcissisme, mais il faut prendre conscience que nous sommes et vivons ce que nous avons choisi de vivre et d'être dans cette incarnation donc nous sommes parfaits pour cette incarnation et vivons ce qui est parfait pour nous. Quelques soient les choses ou événements que nous avons choisis, ils sont forcément parfaits pour nous, pour nous aider à grandir et à avancer sur le chemin de la vie ou dans nos différentes incarnations.

Le hasard n'existant pas, quelques soient les choses ou événements qui nous arrivent nous aurons toujours quelque chose à apprendre, à comprendre et cela pour nous faire grandir, c'est bien souvent dans la douleur et les épreuves que l'on se remet en questions et que l'on sort grandi de ces épreuves.

Alors change toi en profondeur, aime toi et ton monde changera en positif !

## **2 : Garde bien propre le foyer de tes pensées.**

Cette phrase est de Philippe de Lyon, dit "Maitre Philippe": "**En Vérité je vous le dis, gardez bien propre le foyer de vos pensées**".

Vous ne vous imaginez pas à quel point le fait d'avoir des pensées négatives impacte votre vie, votre santé et bien plus même.

Pourquoi ?

Retenez juste ceci quand vous en voulez à la terre entière, à quelque chose ou à quelqu'un en particulier et que vous avez des pensées négatives envers lui, sachez qu'en réalité c'est à vous que vous faites le plus de mal !!

Nous sommes responsables de nos pensées et de leurs conséquences. En effet il faut savoir que chaque pensée émise va droit au but, à la personne pour qui elle a été envoyée.

Compréhension des pensées :

On est toujours relié à ses propres pensées, elles sont soumises à un effet boomerang appelé "Loi de réciprocité" c'est à dire qu'elles reviennent ! D'où l'expression "On récolte ce que l'on sème...."

En effets, nous restons reliés à toutes les pensées que nous émettons bonnes ou mauvaises et de ce fait à un moment ou un autre nous subissons la loi de réciprocité positive ou négative !

Les pensées émises partent dans la matière fine (matière que l'on ne peut voir avec ses yeux) et en fonction de leurs puissances, elles sont attirées par des pensées similaires ou les attirent. Ce qui explique l'expression : "qui sème le vent récolte la tempête" en effet les pensées grossissent par cet effet d'attraction ("loi d'attraction des genres identiques"), elles forment ensuite un égrégore ou une espèce de centrale de négativité qui revient dans la matière dense à son émetteur qui doit récolter ce qu'il a semé....

Il est très difficile de lutter contre ses mauvaises pensées, je trouve cela bien trop dur et de toute façon tôt ou tard elles nous emmènent quand même donc je préfère détourner mon esprit de celle-ci.

Pour cela j'applique une méthode toute simple, dès que je sens que les mauvaises pensées arrivent, je me répète dans ma tête une petite phrase très positive et je fais cela à chaque fois.

Si vous essayez vous verrez qu'au bout d'un moment cela devient systématique, et de ce fait la mauvaise pensée passe sans que je m'y intéresse ! Au bout d'un moment au lieu d'être assailli par ces pensées négatives vous verrez qu'il n'y en aura presque plus.

Voici quelques phrases à utiliser :

"Paix, Amour, Lumière"

"Je vis en Paix dans l'Amour et la Lumière"

Utilisez les mots qui vous parlent et vous apaisent, le résultat sera là !

### **3 : Ne fais pas de supposition.**

C'est le 3ème accord Tolteque de Don Miguel Ruiz tiré de son livre : "Les Quatre accords tolteques". (Édition poche jouvence 7.90 €)

Je vous invite donc à vous procurer cet excellent et utile petit ouvrage qui vous apportera beaucoup !

Quand on fait des suppositions, on pense à la place de l'autre ! Sauf que nous ne sommes pas l'autre, donc si vous voulez savoir quelques choses, posez des questions et vous aurez des réponses.

Sinon vous risquez de vous faire un film mental et de prendre ce film créé de tout pièce par votre mental pour la réalité et la vérité, alors qu'en fait vous n'en savez rien, vous inventé vous supposez !

De plus cela risque de créer des pensées négatives avec tout ce que cela entraîne !

#### **4 : Que ta parole soit toujours impeccable.**

C'est le premier accord Tolteque de Don Miguel Ruiz tiré de son livre : "Les Quatre accords tolteques". (Édition poche Jouvence 7.90 €)

Je vous invite donc à vous procurer cet excellent et utile petit ouvrage qui vous apportera beaucoup !

Ne pas dire du mal des autres sauf à leur dire en face sans utiliser de mots blessant.

Lorsque l'on dit du mal, on y pense avant, puisque la pensée précède la parole ou l'acte, hors on a vu plus haut le fonctionnement des pensées négatives et ce que cela implique comme conséquences.

De plus le fait d'utiliser des mots négatifs ou de mal parler sur quelqu'un crée de la magie noire car la parole comme les pensées ont un pouvoir et vont droit au but, parfois une parole peut être plus blessante qu'un coup de poing et influencer la vie d'une personne.

Imaginez ce que va entraîner la loi de réciprocité !

Donc en faisant attention aux mots que l'on emploie au quotidien on évite de se charger négativement et de s'attirer des ennuis.

On ne retirera que du positif d'avoir une parole impeccable ! Voici un poème de Victor Hugo : " le Mot" je vous invite à le lire et à méditer dessus

Braves gens, prenez garde aux choses que vous dites !

Tout peut sortir d'un mot qu'en passant vous perdîtes

TOUT, la haine et le deuil !

Et ne m'objectez pas

Que vos amis sont sûrs

Et que vous parlez bas...

Écoutez bien ceci :

Tête-à-tête, en pantoufle,

Portes closes, chez vous, sans un témoin qui souffle,

Vous dites à l'oreille du plus mystérieux

De vos amis de cœur ou si vous aimez mieux,

Vous murmurez tout seul, croyant presque vous taire,

Dans le fond d'une cave à trente pieds sous terre,

Un mot désagréable à quelque individu.

Ce MOT - que vous croyez que l'on n'a pas entendu,  
Que vous disiez si bas dans un lieu sourd et sombre -  
Court à peine lâché, part, bondit, sort de l'ombre ;  
Tenez, il est dehors ! Il connaît son chemin ;  
Il marche, il a deux pieds, un bâton à la main,  
De bons souliers ferrés, un passeport en règle ;  
Au besoin, il prendrait des ailes, comme l'aigle !  
Il vous échappe, il fuit, rien ne l'arrêtera ;  
Il suit le quai, franchit la place, et cætera  
Passe l'eau sans bateau dans la saison des crues,  
Et va, tout à travers un dédale de rues,  
Droit chez le citoyen dont vous avez parlé.  
Il sait le numéro, l'étage ; il a la clé,  
Il monte l'escalier, ouvre la porte, passe, entre, arrive  
Et railleur, regardant l'homme en face dit :

"Me voilà ! Je sors de la bouche d'un tel."

**Et c'est fait. Vous avez un ennemi mortel.**

Les pensées précédant les paroles ce texte est aussi applicable pour les pensées négatives !

Vous pouvez également appliquer les rois passoires :

## Le test des trois passoires



Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute réputation de sagesse. Quelqu'un vint un jour trouver le grand philosophe et lui dire:

"Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami?"

- Un instant, répondit Socrate, avant que tu ne me racontes tout cela, j'aimerais te faire passer un test très rapide.

Ce que tu as à me dire, l'as-tu fait passer par le test des trois passoires ?

- Les trois passoires ?

- Mais oui, reprit Socrate. Avant de raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire.

C'est ce que j'appelle le test des trois passoires.

La première passoire est celle de la vérité.

As-tu vérifié si ce que tu veux me raconter est vrai?

- Non, pas vraiment. Je n'ai pas vu la chose moi-même, je l'ai seulement entendu dire...

- Très bien ! Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Voyons maintenant.

Essayons de filtrer autrement, en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté.

Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bien ?

- Ah non ! Au contraire ! J'ai entendu dire que ton ami avait très mal agi. -

Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es pas sûr si elles sont vraies. Ce n'est pas très prometteur !

Mais tu peux encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité.

Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?

- Utile ? Non pas réellement, je ne crois pas que ce soit utile...

-Alors, de conclure Socrate,

si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ?

Je ne veux rien savoir et, de ton côté, tu ferais mieux d'oublier tout cela !

### **5 : Ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas qu'on te fasse.**

Essayez de vous remémorer la situation où vous n'avez pas appliqué cette maxime, ou tout simplement vous avez subi la non application de cette maxime envers vous ...

Aimeriez-vous que l'on vous manque de respect, que l'on vous mente, qu'on vous manipule, qu'on vous haïsse, qu'on vous exploite, qu'on vous prenne pour une grosse merde, qu'on vous ignore, que l'on vous frappe, qu'on vous fasse du mal, qu'on vous vole etc. etc.... La réponse est NON bien entendu, donc cela coule de source ne fait pas aux autres ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse !

### **6 : Acceptes tous les ennuis qui t'arrivent, tu en es le seul responsable.**

Accepter tout les ennuis qui nous arrivent, nous en sommes tous responsable. Ainsi nous trouverons les solutions.

C'est admettre, comprendre que nous sommes à la source de tout ce qui nous arrive, même depuis des dizaines d'années, voir dans d'autre incarnation, nous avons provoqués intentionnellement ou pas ce qui nous est arrivé voir ce qui nous arrive ! (loi de réciprocité).

Cherchez bien sincèrement et vous trouverez (pour cette incarnation).

De toute manière dans la non acceptation, la vie deviens encore plus difficile, car là, vous la subirez plutôt que de la vivre vraiment !

### **7 : Lâche prise, ne fais pas une affaire personnelle de tout ce qui t'arrive.**

Ne fais pas une affaire personnelle de tout ce qui t'arrive est le 2ème accord Toltèque de Don Miguel Ruiz tiré de son livre : "Les Quatre accords toltèques". (Édition poche jouvence 7.90 €)

Je vous invite donc à vous procurer cet excellent et utile petit ouvrage qui vous apportera beaucoup !

J'ai mis le lâcher prise avec "ne fais pas une affaire personnelle de tout ce qui t'arrive" car c'est lié.

Le lâcher prise est plus facile à dire qu'à faire réellement !

Mais est très facile à réaliser quand nous **avons accepté sincèrement** tout ce qui nous est arrivé, le non lâcher prise c'est s'accrocher à des désirs, pensées, rêves... pour lesquels on est loin d'avoir tout fait pour qu'il se réalisent positivement !

Pour arriver à lâcher prise il faut sortir de l'orgueil et de la vanité, il faut arrêter de tout ramener à nous même, de nous trouver si important que chaque chose nous concerne forcément !

Il faut laisser glisser les choses sur nous et arrêter tout prendre pour sois !

### **8 : Pardonne aux autres comme à toi même.**

Savoir pardonner !

Le pardon est le plus puissant des médicaments

Pour arriver à pardonner réellement, il faut avoir franchi deux étapes : l'acceptation et le lâcher prise.

Dans la non acceptation, il y a comme un mur que l'on se dresse devant soi pour se donner une bonne excuse. L'humilité est une fusée qui nous permet de nous alléger physiquement et psychiquement.

Pardonne réellement nous donnera la sensation d'avoir perdu un poids de 50 kg que l'on traîne depuis des années sur notre dos !

Tant que l'on ne pardonne pas, on est relié par une chaîne invisible à la personne qui nous a blessés.

Cette chaîne empêche la blessure de cicatriser et nous empêche d'être pleinement heureux.

C'est comme si on avancé avec un boulet attaché à notre cheville.

Ce boulet peut tellement être lourd, qu'il va blesser notre corps et nous priver des bonnes choses qui se trouvent sur votre chemin de vie, par la souffrance intense de la blessure.

Pour pardonner il n'est pas obligatoire d'avoir la ou les personnes concernées devant soi, ni de leur faire un courrier même si c'est très bien de le faire !

Il vous suffit de penser aux personnes concernées et le plus honnêtement possible, avec votre cœur , présenter vos excuses aux personnes que vous avez pu blesser en leur demandant de vous pardonner pour vos pensées paroles ou actes négatifs envers elles.

Vous devez aussi pardonner aux personnes qui vous ont fait souffrir car cela a une raison, en effet même si l'on ne le comprend pas toujours chaque chose ou événements a sa raison d'être : loi de réciprocité, retour karmique, expérience de vie etc.

Il est aussi très important de se pardonner à soi même, parfois on agit ou réagit sans comprendre vraiment pourquoi on a été comme cela ou on a été repoussé dans nos retranchements ou poussé à bout, car une personne nous renvoyé un de nos défauts ou une image inversé pour nous ramener à une blessure oubliée ou autres. Cela nous a fait agir ou réagir négativement sous le coup de l'émotion ou du choc, il faut donc savoir aussi se pardonner de ne pas être parfait en toute circonstance et d'agir parfois comme un con ou comme une conne cela arrive pardonnons nous le !

**"Je vous présente mes excuses les plus sincères et je vous demande de me pardonner comme je me pardonne aussi "** voilà le genre de phrase que vous pouvez utiliser pour faire vos pardons à vous de trouver la votre mais excusez vous, pardonnez aux autres et à vous même. Vous en retirerez un grand bénéfice si vous le faites sincèrement honnêtement et dans l'amour !

### **9 : Aimes ton prochain comme toi même**

Aimer son prochain comme soi même : là on ne vous demande pas d'aimer la terre entière ! Cela ne serait pas évident, et surtout pas possible je pense, mais son prochain est important, puisque c'est celle ou celui que l'on va croiser dans notre vie, est on capable de l'aimer comme nous devons nous aimer ?

L'autre....

Souvent l'autre est le reflet de soi même.

Une personne qui nous énerve nous renvoie souvent à un de nos défauts. Généralement ce que l'on reproche à l'autre est un défaut que nous avons



nous même, l'autre deviens un miroir dans lequel nous pouvons voir nos défauts à corriger.

L'autre peut aussi nous envoyer une image inversé c'est-à-dire, que ce n'est pas le reflet de ce que nous sommes dans notre comportement, d'un de nos défauts mais le reflet de quelque chose qui nous fait ou a fait souffrir.

C'est qu'en soi, se trouve une faille, une ou des blessures non cicatrisées.

Il faut essayer de voir dans l'autre quel qu'il soit l'esprit, esprit qui sur terre joue un rôle pour faire des expériences, il faut donc aller au delà de ce que l'on voit pour réussir à considérer l'autre comme esprit et ainsi appliquer : "aimons nous les uns les autres"

Si déjà tout le monde arrive à faire cela autour de soi dans sa famille à son travail etc. le monde ne s'en porterait que mieux !

## **10 : Prends soin de ton corps.**

Respecter son corps c'est aussi se respecter soi-même, c'est prendre soin de soi, c'est s'aimer.

Notre corps est notre véhicule pour nous déplacer et agir dans la matière. C'est un peu comme notre voiture, si l'on ne l'entretient pas comme il faut ça tombe en panne !

Et bien notre corps c'est pareil si on mange n'importe quoi, si l'on ne fait pas un minimum d'exercice physique si on ne prend pas soin de lui il tombera en panne et à notre niveau cela s'appelle la maladie !

Pour éviter cela il faut une Hygiène de vie :

ne pas fumer ou arrêter de fumer

bouger tout les jours (loi du mouvement, une des lois de la création) peu importe ce que vous choisirez cela peu être de la marche, du footing, de la natation, du sport en club ou salle, il faut faire à son rythme et en fonction de son âge, même des petites tâches quotidiennes comme le ménage, les repas ou téléphoner, lire (mouvement cérébral) .

Mais il faut bouger tous les jours, faire travailler son corps et sa tête !

Boire minimum 1,5 litre à 2 litres d'eau par jour

De l'eau avec moins de 60 mg/L de résidu chauffé à sec à 180°

L'eau doit éliminer les toxines de notre corps et pas en ajoutée

L'eau est le meilleur des médicaments et ne coûte pas cher, c'est la deuxième nourriture terrestre !

Attention le manque d'eau provoque la déshydratation qui a de nombreuses conséquences fâcheuses et handicapantes.

En effet une personne déshydratée sera beaucoup plus sujet à la

négativité !

Prendre le temps de manger, bien mâcher

Ne dis t'on pas : "avoir un esprit sain dans un corps sain" alors prenez soin de votre corps ;o)

### **11 : Évites les négatifs, amuses toi et ris le plus souvent possible.**

Éviter les personnes négatives quand on le peu, éviter de les fréquenter quand on le peu, ou sinon les ignorer le plus possible.

Cela peu paraître bizarre d'écrire cela, mais j'ai très longtemps pensé que l'on pouvait tirer vers le haut les personnes négatives pour les aider, pour les faire avancer dans leur vie pour leur montrer le chemin....

Mais avec le temps je dois me rendre à l'évidence que ce n'est pas possible, on ne peut aider une personne contre sa volonté.

Et généralement pour les négatifs les problèmes ne viennent jamais d'eux mais c'est toujours la faute des autres !

Je m'explique : vous pouvez faire tout ce que vous voulez à n'importe quel niveau, vous aurez des résultats le temps que vous travaillerez sur la personne, mais dès que vous arrêterez cette personne redeviendra comme avant, chassez le naturel il revient au galop !

De plus j'ai remarqué que de fréquenter des personnes négatives rends négatifs, en effets les personnes négatives entraînent les autres vers le bas.

Maintenant si quelqu'un de négatif viens vous demander de l'aide alors il faut tout mettre en œuvre pour l'aider le plus sincèrement possible en lui donner toutes les clefs pour pouvoir avancer positivement dans sa vie.

Il y a sûrement pleins de vérités chacun aura la sienne, mais ce que je sais c'est qu'il n'y a qu'un seul chemin : celui de la positivité, de l'élévation spirituelle et de l'Amour !

S'amuser et rire le plus souvent possible est très important, en effet le rire est un antidote naturel contre le stress. Lorsque l'on rit, on sécrète des endorphines.

Ce sont des hormones qui ont des propriétés antalgiques : elles réduisent la production d'adrénaline et de cortisol qui sont générés par le stress.

Rire nous permet de bien oxygéner notre cerveau, et est un relaxant musculaire. Et ...C'est naturel et gratuit !

### **12 : Fais toujours de ton mieux**

Faites toujours de votre mieux est le 4 éme accord Toltèque de Don Miguel Ruiz tiré de son livre : "Les Quatre accords toltèques". (Édition poche jouvence 7.90 €)

Je vous invite donc à vous procurer cet excellent et utile petit ouvrage qui vous apportera beaucoup !

Il est évident que l'on ne peut pas être toujours au top , tout le monde a des hauts et des bas, personne n'est parfait !

Alors plutôt que de se juger et se punir en permanence parce qu'on n'a pas réussi à faire comme on aurait voulu ou de nous énerver, acceptons simplement le fait que nous sommes perfectibles !

Et ayant pris conscience de ça, faisons toujours tout ce que nous faisons de notre mieux ainsi nous n'aurons pas de culpabilité !

Et si jamais on loupe quelque chose et bien on recommence en faisant toujours de son mieux.

Conseils de lecture pour vous aider a progresser sur le chemin de la spiritualité :

"Les Quatre accords toltèques" de Don Miguel Ruiz.

" Le cinquième accord toltèque" de Don Miguel Ruiz & Don José Ruiz.

" L'Alchimie du Bonheur : Et si les Licornes existaient" de Micheline Ruch.

" Dans la Lumière de la Vérité " – Message du Graal 1931 de Abd-ru-shin.

**Paix Amour Lumière**

**ANLULA**

**Bruno Delgrange**