



## De la maladie au mieux-être, Du bien-être au mieux-être. Mukeshanand Brahmchari

Après quelques séances de Silent Heart Meditation, on commence à observer les changements à l'intérieur. Les muscles et les articulations se détendent, la tête est plus légère (avec un besoin occasionnel de faire une courte sieste !), le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire ralentissent, l'énergie semble circuler plus librement dans les canaux internes du corps et la vitesse et l'intensité des pensées diminuent. L'effet est ressenti par des personnes de tous niveaux de forme physique - qu'il s'agisse d'un instructeur de yoga ou d'un patient malade. Le silence est un médicament puissant ! Si, même sans y travailler consciemment, le silence harmonise le corps, imaginez son effet lorsqu'il est dirigé délibérément vers une maladie ou une partie spécifique du corps.

L'un des fruits sans effort de ma sadhana est la capacité de canaliser l'Energie Universelle, de calmer l'esprit ainsi que d'harmoniser le corps et ses organes, initiant le processus d'inversion de la maladie, manifeste et non-manifeste. Ce pouvoir spécial m'a été révélé, pour être partagé avec le monde dans l'esprit du seva. Avant de témoigner, d'expérimenter et de recevoir cette bénédiction pour notre bien-être, comprenons le potentiel de notre corps et son état actuel, la genèse de la maladie et le processus de renversement.

Le potentiel : le corps humain est la machine la plus avancée sur Terre, conçue pour durer plus d'un siècle et nous soutenir dans notre quête d'atteindre notre plus haut potentiel et d'être le meilleur que nous pouvons être. Cet outil a été utilisé par de Maîtres éclairés pour atteindre des sommets sans précédent dans leurs domaines respectifs.



**Mahatma Gandhi**

*undertook 17 fasts.  
Longest fasts lasted 21  
days*



**Swami Vivekananda**

*could effortlessly memorize  
10 volumes of the  
Encyclopedia Britannica in  
a single reading*



**Vinoba Bhave -**

*walked 80,000 kms to  
Inspire Bhoodan  
Movement*

Un corps qui fonctionne de façon optimale n'est pas fait pour avoir de la fièvre ou du rhume à chaque changement de saison, pour avoir besoin de suppléments nutritionnels, pour haleter après avoir monté quelques escaliers, pour avoir des douleurs dans diverses parties, pour avoir de la difficulté à dormir la nuit, pour avoir besoin d'un réveil le matin, ou pour avoir besoin de stimulants comme le thé, le café et le tabac pour passer le jour.

Pourtant, pour beaucoup d'entre nous, ces plaintes, et bien d'autres encore, concernant le vieillissement accéléré et dégénératif, font maintenant partie de notre mode de vie. Après l'âge de 45 ans, il semble normal d'être affligé par une ou plusieurs maladies telles que l'obésité, le diabète, l'hypertension, l'arthrite, l'asthme, les allergies, la dégénérescence neurologique, la spondylose, les troubles menstruels, le cancer. Globalement, c'est la première génération qui devrait vivre moins que ses parents, malgré les merveilles de la science moderne.

Mais le miracle de la vie a donné à notre corps la capacité de se rétablir et de se guérir. Les maladies peuvent être inversées, l'état de santé restauré, l'immunité construite pour le bien-être futur. Il est possible d'inverser les effets du vieillissement, d'être en meilleure santé qu'il y a 10 ans et de rester en bonne santé avec le temps ! Non seulement cela, notre corps peut passer du statut d'obstacle à celui de plus grand supporteur alors que nous devenons le meilleur que nous pouvons être. La connaissance de cette capacité était connue des anciens yogis et chamans, mais nous l'avons perdue avec le temps. La grâce de mon gourou spirituel du cœur m'a permis de faire l'expérience de cet état naturel de bien-être, comme de pouvoir travailler et méditer pendant 18 à 20 heures sans fatigue et de pouvoir non seulement garder mon esprit immergé dans le cœur spirituel, mais aussi amener de nombreux esprits à faire de même pendant les méditations de groupe.

Le principe du bien-être est simple : identifier et éliminer la cause profonde de notre "malaise". Les graines de la maladie prennent racine bien avant de se manifester dans le corps physique. Une maladie, comme le mot le suggère, est l'absence de facilité, un état naturel de notre être. Rishis (anciens chercheurs indiens) dans la tradition yogique, avait identifié 5 gaines d'existence - corps, énergie vitale, esprit et émotions, sagesse intérieure et joie. Un "Yogi" est celui dans lequel toutes ces gaines sont en Yoga, c'est-à-dire en Harmonie. La désharmonie intérieure nous éloigne de notre sagesse intérieure. Nous oublions la vraie nature de notre Soi et perdons le contact avec la paix, l'amour et la joie. Le point de départ des maladies modernes est notre esprit. Le stress de notre esprit hyperactif limite le flux d'énergie vitale aux centres de sécrétion hormonale (comme la glande thyroïde), ce qui a un impact sur les fonctions des organes. Si rien n'est fait, ce flux désharmonisé d'énergie vitale devient plus grossier, perturbant la fréquence cardiaque et la circulation sanguine, et nos organes, à leur tour. C'est l'étape où les équipements de diagnostic diagnostiquent la maladie. Cette désharmonie intérieure s'est maintenant infiltrée dans notre réalité extérieure, en se manifestant sous la forme d'un "malaise". Mais elle s'était enracinée d'une manière subtile et énergique bien avant cela. Cela a été reconnu par la communauté scientifique, à travers le terme de maladies " psychosomatiques " et à travers de nouveaux domaines d'étude tels que la psycho-neuro-endocrinologie, qui trace en détail la voie de la maladie - de l'esprit au système nerveux, du système endocrinien à l'organe. Au cours de la

session en direct sur 'Body Scanning and Harmonizing', avec le soutien de l'énergie universelle, nous approfondissons la genèse de la maladie, du brut au subtil, d'une certaine manière, la science moderne n'en est toujours pas capable.

Grâce à la Méditation Silencieuse du Coeur, je "scanne" le corps, le transperce à travers des couches de conditionnement et accède à des informations sur le corps, les énergies vitales, l'esprit, et les émotions. Cela a souvent conduit à la découverte étonnante de maladies à un stade précoce, qui ne seraient pas détectées par les instruments et les praticiens de la science médicale moderne. La scintigraphie me permet de déterminer l'étendue des dommages aux divers organes et systèmes (par exemple, dans quelle mesure le rein remplit-il efficacement sa fonction d'élimination des toxines ? L'impact sur le corps est ensuite séparé en primaire et secondaire, de sorte que la guérison peut être concentrée sur le site principal de l'impact. En allant plus loin, je peux voir les habitudes sous-jacentes qui mènent à l'état actuel (par exemple, quelles sont les émotions et les schémas de pensée qui sont à la base de la maladie ? Tout le processus se déroule avec l'équipement suprême disponible, mon gourou spirituel du cœur. Elle est menée publiquement, de sorte que tout le monde a la chance d'être témoin, d'authentifier, de remettre en question et de comprendre cette science puissante.

C'est le début du processus de guérison. En canalisant l'Energie Universelle, j'apaise d'abord l'esprit, puis j'harmonise progressivement le corps et ses organes, initiant le processus d'inversion de la maladie, manifeste et non manifeste. Par la suite, l'étudiant a le potentiel de continuer à soutenir ce bien-être intérieur et à prévenir d'autres maladies en s'établissant dans sa pratique de méditation et en progressant sur son chemin spirituel.

Namasté  
Mukeshanand Brahmchari

✨ **Mukesh sur les réseaux** : [www.mukeshanand.org](http://www.mukeshanand.org) • Email: [mukeshsantaram@gmail.com](mailto:mukeshsantaram@gmail.com) • Facebook: [fb.com/mukesh.anand.963](https://fb.com/mukesh.anand.963) • Skype: [gurumukeshanand1](https://skype.com/gurumukeshanand1)

✨ **Association TerrÂnanda** – 30 B, impasse des grézys – 33240 La Lande de Fronsac  
Contact : Catherine Peyreaud • [www.terrananda.fr](http://www.terrananda.fr) • Email : [catherine.peyreaud@terrananda.fr](mailto:catherine.peyreaud@terrananda.fr)