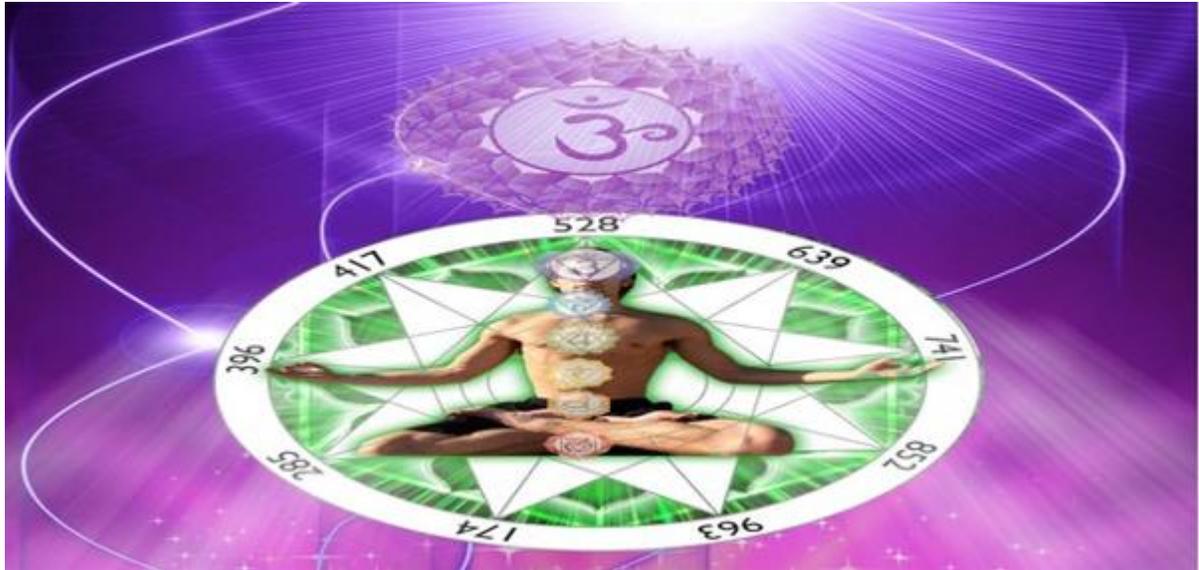


## Apprenez à ouvrir votre troisième oeil

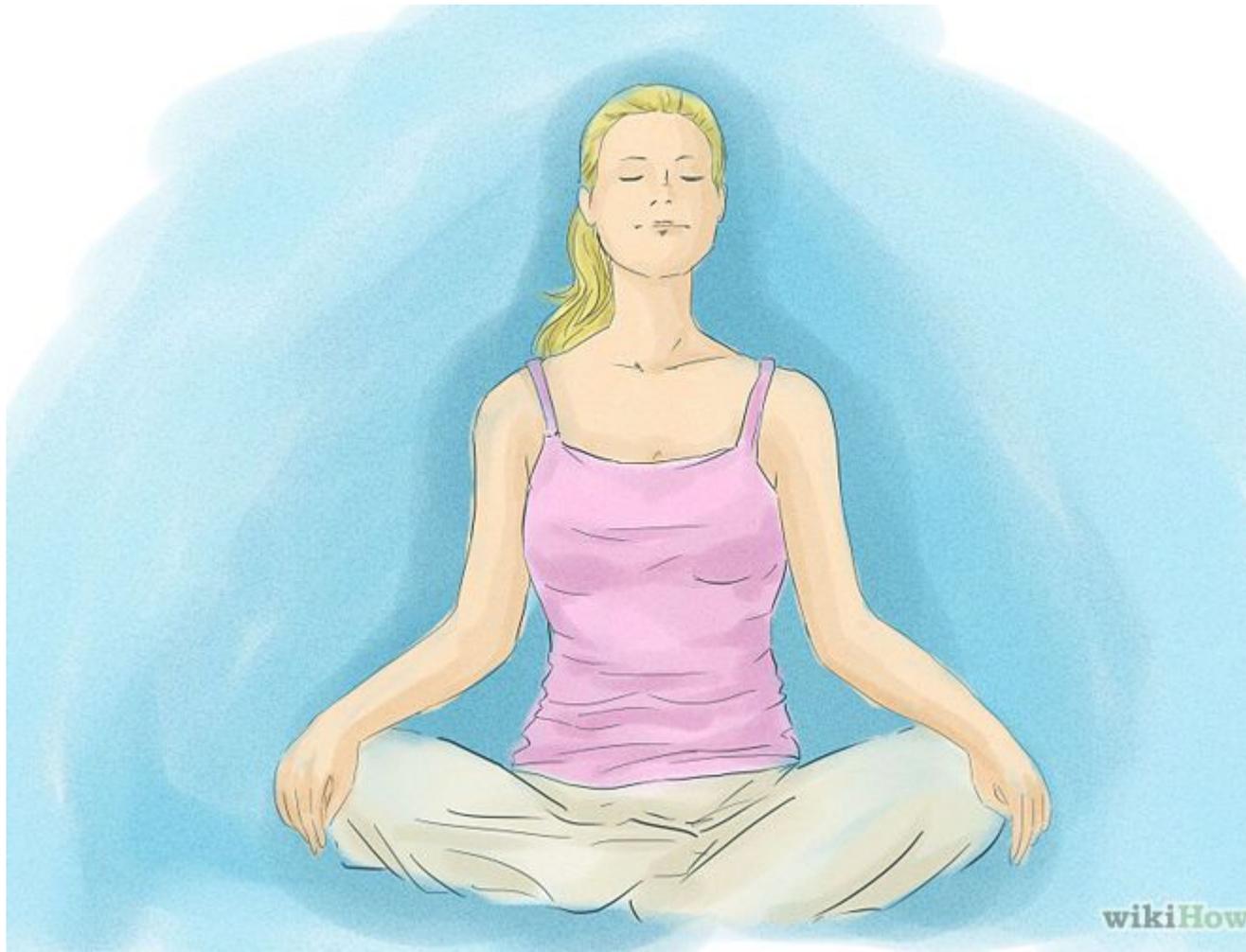


Le **troisième oeil** (également connu sous le nom de [glande pinéale](#)) est ce qui nous permet de percevoir le monde d'une manière presque surnaturelle. Par contre, l'utiliser ne signifie pas qu'il faille devenir mystique ou développer des pouvoirs surnaturels. Il faut avoir beaucoup de contrôle sur son esprit et ses émotions et un profond sens de l'intuition sur le monde qui nous entoure. Et ouvrir son troisième oeil prend beaucoup de temps, il faut consacrer sa vie entière à cette pratique spirituelle, il faut travailler tous les jours pour développer cette conscience spirituelle.

**Partie 1 sur 2: pour ouvrir votre troisième oeil, vous devez apprendre à méditer**



- **Cherchez l'endroit idéal.** Cherchez un lieu calme et où vous serez seul pendant au moins trente minutes. Le silence total n'est pas obligatoire, mais il vaut mieux être dans un endroit où on ne risque pas d'être distrait constamment.

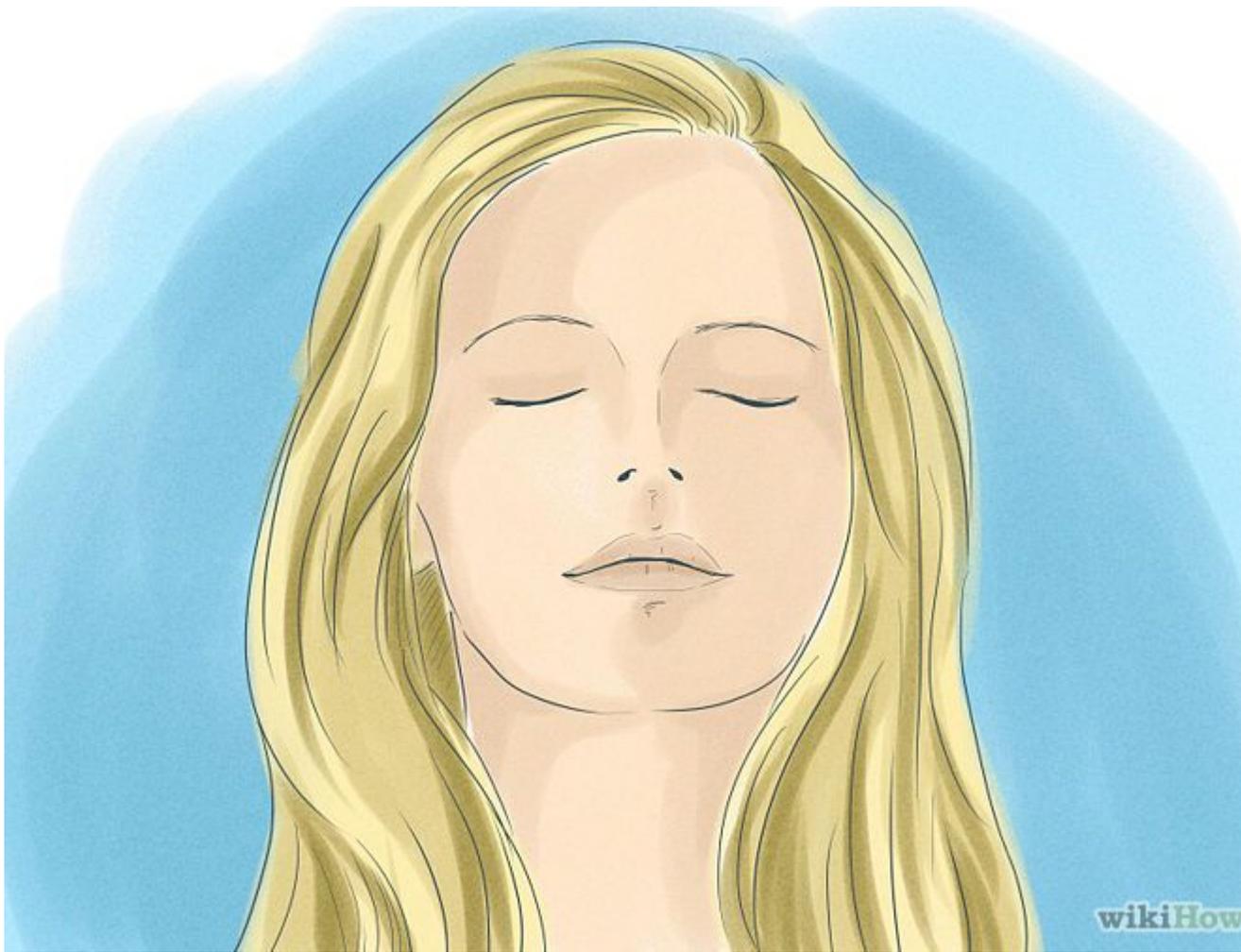


**Mettez-vous en position de méditation.** Asseyez-vous sur le sol les jambes croisées, le dos droit et les mains posées sur les genoux. Si vous n'êtes pas à l'aise assis sur le sol, asseyez-vous sur une chaise, en gardant le dos droit.

- Supportez le haut de votre corps avec vos abdominaux pour rester droit et ne pas vous tasser. Sortez le buste et gardez vos épaules basses.



**Détendez votre corps.** Le corps humain retient toujours des tensions à cause de la vie quotidienne, qui peuvent rendre la concentration très difficile. Laissez tomber vos épaules, relâchez les muscles de votre cou et tournez votre tête d'un côté à l'autre pour aider à vous relâcher.



4

**Détendez votre esprit.** C'est la partie la plus importante pour ouvrir votre troisième œil et aussi de la plus difficile car il faut vider son esprit de toute pensée. Concentrez toute votre attention sur un aspect du monde physique, que ce soit votre respiration, le bruit des voitures qui passent dehors ou la sensation du sol sur lequel vous êtes assis.

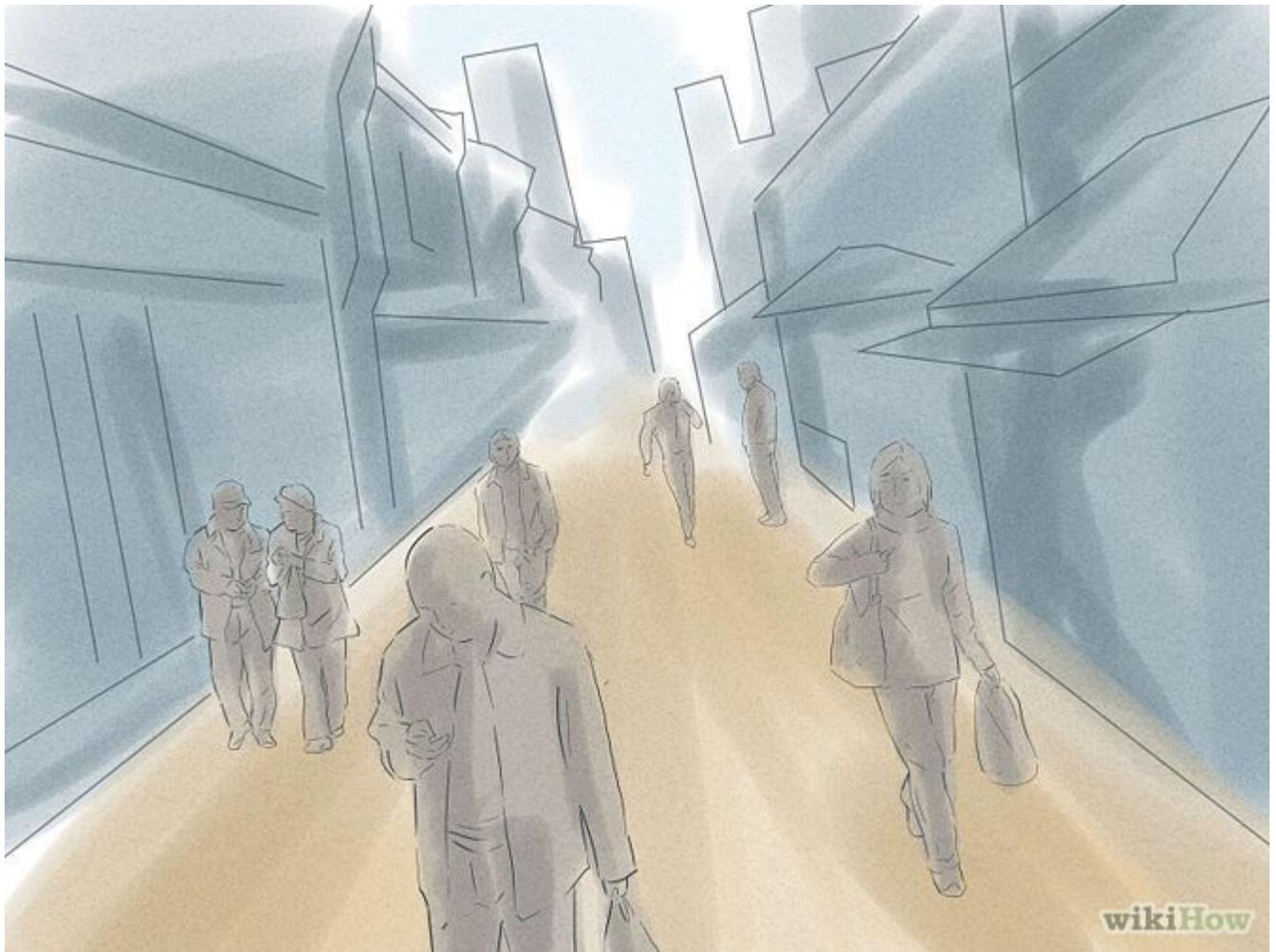
- Il est impossible de ne plus avoir aucune pensée. Si vous vous mettez à penser à quelque chose, reconnaissez qu'il s'agit d'une pensée et laissez-la simplement disparaître de votre œil intérieur.
- Cela prend énormément de temps et d'entraînement pour ne plus penser à rien, concrètement. Parfois les gens ressentent des difficultés pendant les 10-15 premières minutes de méditation, car l'esprit est encore chamboulé par le chaos du quotidien. Donnez-vous un peu de temps pour passer du monde extérieur à un état de méditation.



**Prenez l'habitude de méditer tous les jours.** Voyez la méditation comme le brossage des dents : plus on le fait et meilleur est le résultat. Même si vous ne méditez que 3 à 5 minutes par jour, vous vous entraînerez tout doucement à atteindre un état plus spirituel.

- Il peut être intéressant de mettre une minuterie pendant qu'on médite pour ne pas avoir à se demander tout le temps combien de temps on doit rester assis là.

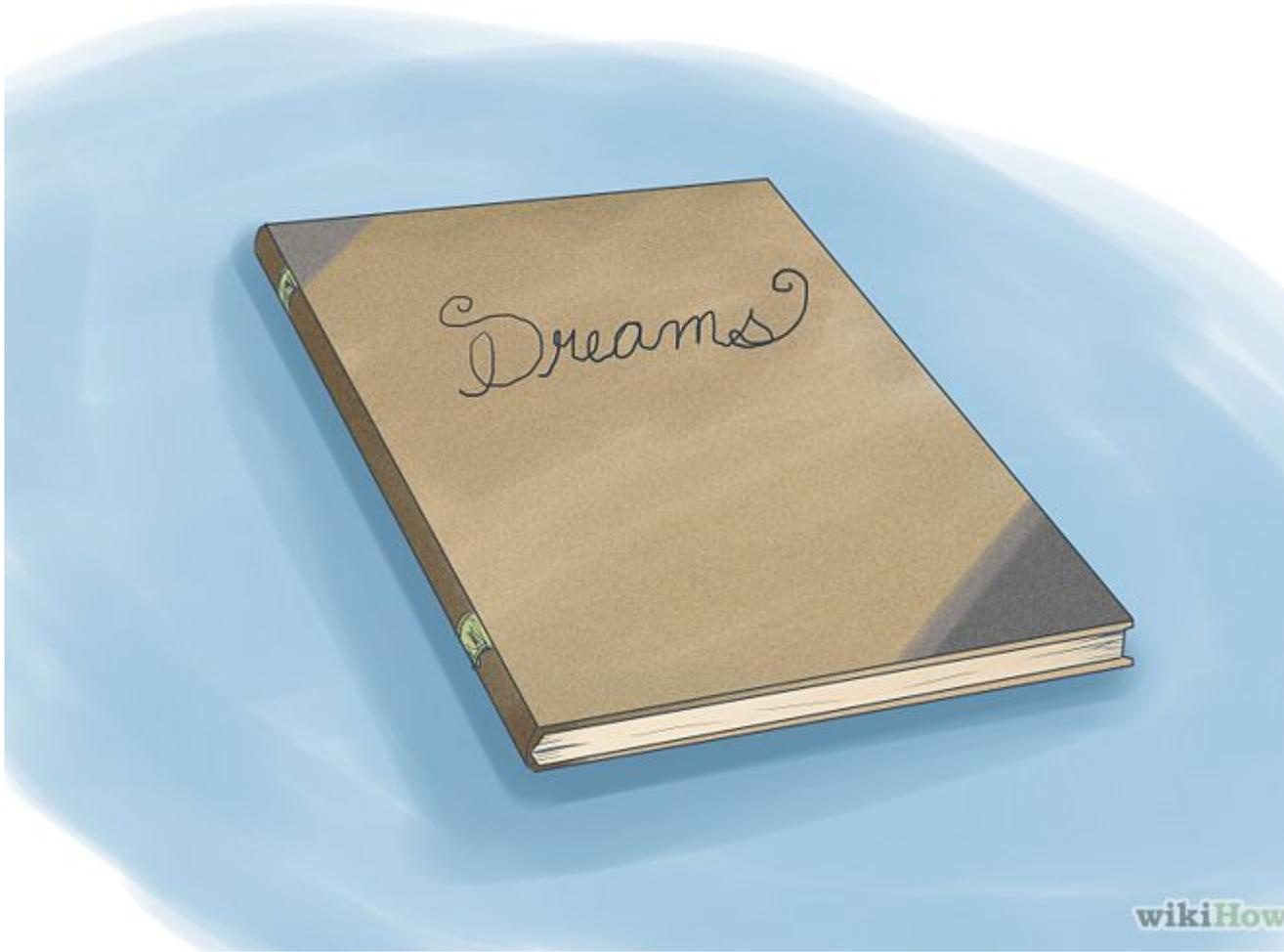
## **Partie 2 sur 2: développer son côté intuitif**



**Observez le monde autour de vous. Beaucoup de gens qui se disent eux-mêmes en retrait socialement pensent également qu'ils ont une meilleure compréhension, plus intuitive des choses que la plupart des gens et ils ont sûrement raison. C'est probablement dû au fait que ces gens passent beaucoup de temps à observer les autres et ce faisant ils développent une grande compréhension de toute la communication non verbale tels que le langage du corps et les expressions du visage. Ils peuvent aussi mieux percevoir les mensonges, le sarcasme, l'attirance sexuelle ou d'autres messages cachés.**

- Essayez d'aller tout seul dans un endroit public comme un parc, un restaurant ou un café et observez les gens. Sans être impoli ou arrogant, écoutez simplement les conversations. Essayez d'imaginer comment ces personnes se connaissent, le contexte de leur discussion et toute autre information à leur sujet. Plus vous le ferez, plus vous tomberez juste.
- La prochaine fois que vous serez à table avec des amis ou de la famille, restez silencieux pendant un moment et écoutez la discussion. Regardez les personnes qui

ne parlent pas et voyez leur comportement face à la conversation qui est en cours. Essayez d'imaginer ce que les gens pensent quand ils ne parlent pas. Encore une fois, plus vous vous entraînez, plus vous y arriverez.



**Faites attention à vos rêves.** Beaucoup de gens ayant des pouvoirs psychiques croient que certains rêves sont prémonitoires. Par contre, avant de commencer à analyser vos rêves, vous devez en prendre note dans un carnet. La meilleure façon de faire ça est de commencer à tenir un journal de rêves que vous laisserez sur votre table de nuit afin d'y écrire tout de suite le matin en vous réveillant.

- Souvenez-vous de vos rêves et essayez d'établir des connexions, s'il y en a, entre vos rêves et votre vie quotidienne. Demandez-vous si une partie de ce dont vous avez rêvé s'est réalisé dans la vraie vie.



**Soyez attentif à votre instinct.** Est-ce que vous avez déjà eu une étrange sensation à propos d'une personne, d'un endroit, d'un événement, que vous ne pouviez pas expliquer ? Est-ce que vous avez déjà eu l'étrange sentiment que quelque chose va se produire, sans pouvoir dire concrètement pourquoi ? Ce genre de ressenti est ce qu'on appelle l'instinct et on l'a tous. Malheureusement beaucoup de gens ont tendance à le mettre de côté et préfèrent rationaliser à outrance leurs vies. La prochaine fois que vous aurez ce genre de ressenti, notez-le quelque part et voyez si cela finit par se produire. Essayez de remarquer comment ces ressentis instinctifs sont liés à votre vie.

- N'oubliez pas que le fait d'avoir un ressenti instinctif ne veut pas forcément dire que cela est vrai. À l'opposé, si c'est vrai, il se peut que cela ne se produise pas avant plusieurs jours, mois, voire années. Le meilleur moyen de le vérifier, c'est de le noter quand on le ressent et de le relire de temps en temps.

## Conseils

- On a en soi l'univers tout entier.
- Envisagez de vous joindre à un groupe de méditation ou de prendre des cours de méditation. Un professeur pourra vous guider et le fait de méditer en même temps que d'autres personnes peuvent aider à rester concentré.

- Beaucoup de gens n'accèdent pas à l'illumination parce qu'ils sont trop pris par leurs pensées, leurs activités et préoccupations quotidiennes. Vous devez trouver un moyen de consacrer au moins quelques minutes chaque jour à la méditation si vous voulez vous éveiller spirituellement.
- Il peut être intéressant d'étudier l'hindouisme, le bouddhisme ou d'autres traditions qui décrivent le concept de troisième œil.