

Article sur la Spiritualité, par Djwhal Khul
Information gratuite à chaque semaine
Canalisé par Rev. Terri Newlon

« Concentrer l'attention »

8 mai 2008

Ici Terri Newlon de Sedona, Arizona, États-Unis (www.TerriNewlon.com).

Vous pouvez écouter le message qui suit [en version originale anglaise], et tous les messages subséquents. Ceux-ci changent chaque jeudi. Le plus récent message est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7:

Par téléphone: 1-916-233-0630, Boîte 163

Ou sur votre ordinateur: <http://www.audioacrobat.com/play/WC4rwp5k>
(videz le cache de votre navigateur si vous entendez une ancienne version)

Et voici le dernier Article sur la Spiritualité par Djwhal Khul :

(La transmission commence)

Ici Djwhal Khul. Tashi delek.

Très bien. Aujourd'hui, le sujet de la semaine est une pratique nommée « Concentrer l'attention ». Être attentif, c'est concentrer l'attention du mental dans le moment présent. Donc, si vous écoutez présentement ce message, vous concentrez votre esprit entièrement sur le message.

Concentrer l'attention, alors, serait la pratique d'ignorer toute autre distraction qui pourrait se produire alors que vous concentrez votre attention, soit en écoutant ou en lisant ce message particulier. Si vous pratiquiez la concentration de l'attention lorsque vous vous endormez, vous vous endormiriez beaucoup plus rapidement. Si vous pratiquiez la concentration de l'attention peut-être en faisant quelque chose qui vous est agréable, vous en tireriez beaucoup plus de plaisir. Pratiquant la concentration de l'attention en sentant une tasse de thé, vous trouverez que vous aimerez probablement l'arôme, et lorsque vous la goûterez, elle goûtera différemment de l'arôme que vous aimiez. La même chose est vraie pour la nourriture.

Donc, lorsque nous portons attention et que nous concentrons notre attention sur une activité, cela change l'expérience. Quelquefois, vous pouvez utiliser ceci pour, disons, une dépendance. Peut-être que vous aimez vraiment votre bière ou quelque chose. Vous pensez à la bière, et quelque chose commence à se transformer. Il y a une réaction physique. Vos hormones de stress commencent à changer; différentes choses se produisent.

Et bien, concentrez simplement votre attention à 100%. Vous pourriez avoir un désir intense pour de la crème glacée, quoi que ce soit, et ensuite aller de l'avant et la ressentir, la sentir, concentrer entièrement votre mental sur elle et non sur le résultat que vous anticipez, comme « Je me sentirai détendu. » ou « Je me sentirai

réconforté. » ou « Je serai distrait de mes émotions réelles. » – quoi d'autre qui se produise.

Concentrez votre attention à 100% sur ce à quoi vous avez une dépendance – cela pourrait être la drogue, le sexe, la nourriture, l'alcool, quoi que ce soit – et demeurez avec. Et vous trouverez que, parce que vous y portez attention, il ne produit pas l'effet secondaire auquel vous êtes habitué. Souvent, [substituer par] quelque chose de très simple comme prendre quelques minéraux trace colloïdaux, prendre un supplément de minéraux, et peut-être un peu de vitamine C ou d'Ester C avec cela et peut-être un peu de MSM. Prenez plutôt ceci et un peu d'eau et attendez. Et ensuite si ce à quoi vous avez une dépendance revient encore une fois, concentrez votre attention sur ce dont il s'agit et voyez si quelque chose a changé.

Très bien, mes chers. C'était l'information de votre Article sur la Spiritualité de cette semaine. Comme toujours, nous apprécions beaucoup que vous aidiez à disséminer l'information. Elle est gratuite. Merci, et mon amour à vous.

Djwhal Khul

Canalisé par Rev. Terri Newlon
www.TerriNewlon.com

(Article sur la Spiritualité, transcrit par Micheline Ralet. Traduction anonyme.)

Enseignements canalisés pour une spiritualité quotidienne
Et formation pour les mystiques modernes

© 2008 Tous droits réservés - Terri Newlon Holistic Consulting Co., LLC

Abonnez-vous à notre « e-newsletter » et recevez des Articles sur la Spiritualité gratuits [en version originale anglaise] chaque semaine.

Notre Groupe « Master Mind » de Professionnels et d'Intuitifs de la Santé est une manière fabuleuse d'en apprendre plus à partir d'experts. Ce programme est offert par conférence téléphonique deux fois par mois. Un téléchargement audio de l'appel vous est envoyé par courriel ET un ensemble de CDs des appels enregistrés vous est posté à la fin du mois. Cliquez sur : http://www.terrionewlon.com/health_intuits_mastermind.html . Les frais mensuels récurrents sont de 88\$.

Au sujet de Révérend Terri :

Terri Newlon est un enseignant spirituel et un canal vocal conscient de renommée mondiale pour le Maître Ascensionné Djwhal Khul. Djwhal Khul a œuvré à travers de nombreux canaux, incluant Madame H.P. Blavatsky et Alice A. Bailey, et est bien connu des étudiants de la spiritualité. Son travail à travers Terri débuta en 1980, lorsqu'elle étudia avec Janet McClure et The Tibetan Foundation, Inc., et a résulté en un vaste système de soutien global en-ligne constitué d'enseignements spirituels pratiques.

Elle est aussi une Empathe douée dans le domaine de la santé, et a entraîné des milliers de médiums et de psychiques. Une de ses spécialités est d'instruire les autres sensitifs naturels sur la manière d'activer ou de désactiver leurs capacités afin qu'ils puissent vivre une vie bien équilibrée, sans négliger leurs propres besoins physiques, émotifs, mentaux et spirituels.

Terri dirige des ateliers, et est aussi consultant holistique, conférencière et invitée radio et télévision.

Terri Newlon Holistic Consulting Co. LLC PO Box 10576 Sedona, AZ 86339 USA