

## FAIRE ATTENTION A SA RESPIRATION

### LA TECHNIQUE LA PLUS ÉLEVÉE DE GUÉRISON SPIRITUELLE Alqvimia ancestrale

Fais attention à ta respiration...  
dans toutes les activités que vous faites...  
Quand tu te laveras,  
Fais attention à ta respiration...  
Quand tu manges,  
Fais attention à ta respiration...  
Quand tu travailles,  
Fais attention à ta respiration...  
Quand vous voyagez,  
Fais attention à ta respiration...  
Quand tu marcheras,  
Fais attention à ta respiration...  
Quand tu seras à la maison, en train de te reposer  
Fais attention à ta respiration...  
Chaque fois que tu fais attention à ta respiration,  
tu t'ancres dans le moment présent, ici et maintenant,  
et dans le moment présent, il n'y a pas de pensées, tu es juste...  
dans le moment présent, il n'y a pas de dualité, tu es simplement...  
et quand tu es, tu ressens la paix... Tu ressens de la joie... Vous sentez la liberté...  
Chaque fois que tu fais attention à ta respiration,  
vous restez dans votre Centre...  
au cœur de votre Être intérieur...  
Tu es en équilibre avec toi-même,  
tu restes conscient de toi-même,  
et ça c'est la guérison...  
Quand tu arrêtes de faire attention à ta respiration,  
et tu plonges dans tes pensées,  
tu cesses d'être présent et tu es distrait,  
Tu t'oublies...  
Tu restes inconscient, endormi...  
et cela génère des émotions, des attachements, des désirs et de la souffrance...  
En fin de compte, c'est la maladie...  
Essaie de faire attention à ta respiration,  
aussi longtemps que possible...  
si parfois tu te perds dans tes pensées,  
Ne t'inquiète pas, tout va bien,  
Retourne juste à ta respiration...  
Il suffit d'être conscient de votre respiration,  
pour rester en état de méditation,  
et cela mène à la vraie guérison.

En route vers l'Éveil.