



Institut Privé de Sciences Humaines  
3 rue Siméon Foucault  
44000 NANTES - 02 40 48 42 76

**Graines de Sagesses**



**pour la vie intérieure \***

**Coaching Psycho-spirituel  
avec Jean-Pierre Le Gouguec**

\* A l'origine, les textes proposés dans cette Newsletter sont des réponses à des questions vivantes posées par des personnes en formation à l'IPSH (formation à la Psychologie Transpersonnelle animée par Aruna et Jean-Pierre Le Gouguec). Les thèmes évoqués dans ce contexte ont une portée universelle. Ils intéresseront toute personne concernée par la psychologie des profondeurs et par la spiritualité.

### **Graine de sagesse n°14 – Janvier 2010**

## ***"Transformer la négativité en soi ..."***

**T**ransformer la **négativité** (du subconscient et de l'inconscient collectif) en **"positivité"** et en **"Joie"** par la **méditation** (c'est-à-dire par la reliance au Divin en soi-même), est l'essence même de toute **démarche spirituelle "authentique"** et constitue la **"vraie vie spirituelle" !**

Parvenir à triompher du **"très négatif"** en soi-même (désespoir, dépression ...) demande d'atteindre le cœur même de la vie profonde de l'âme et d'accomplir ce que l'âme spirituelle veut et souhaite avant toute chose ;

Atteindre ce niveau de soi-même engendre toujours un sentiment de **profond apaisement** et **d'incomparable contentement**.

C'est pourquoi toute démarche spirituelle authentique consiste à **persévérer** dans cette direction en s'efforçant de transformer par la prière et la méditation **régulière**, les multiples états négatifs de l'âme.

Cette démarche peut d'ailleurs être étendue à **chaque instant de la vie quotidienne** et se transformer en **"méditation active"**, c'est-à-dire en méditation dans l'action et ultimement en **méditation perpétuelle !**

Lorsqu'on s'engage **avec sérieux** et détermination dans une telle démarche, le **"reste" suit naturellement**, par **"surcroît"**, et de la **"bonne manière" !...**

 **Prochaine Graine de sagesse : "Honte et sexualité"...**

PS : Si vous avez aimé ce petit texte, faites le circuler ! ...