

LES COUPS DE COEUR D'IHUMANITÉ

# Ensemble, créons un monde plus humain !

eBook



ihumanité

# Notre mission :

Rassembler- Expérimenter – Éclairer –  
S'éveiller –Contribuer –

Passez du « je » au « nous »  
et partagez votre soi  
pour le plus grand bien-être de  
l'humanité

Ensemble, créons un monde  
plus humain.





Découvrez dans ce eBook  
nos coups de coeur  
musicaux

Nos 10 idées de lecture  
inspirantes

Nos citations préférées  
/  
5 mantras pour vous  
accompagner

« La lecture est à l'esprit  
ce que l'exercice est au corps. »

- J.Addison

Elle stimule le cerveau  
Elle diminue le stress  
Elle améliore le sommeil  
Elle améliore les  
connaissances  
Elle enrichie le vocabulaire  
Elle améliore la mémoire  
Elle permet de mieux  
comprendre les choses  
Elle améliorer l'attention  
et la concentration  
Elle améliore la rédaction  
Elle tranquillise l'esprit

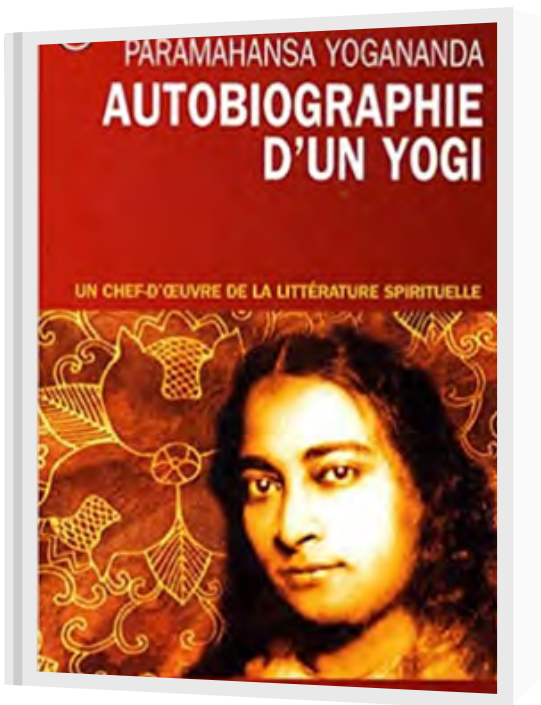


Découvrez nos  
10 livres coup de coeur



# Autobiographie d'un yogi

Paramahansa Yogananda



« Nous comprenons pourquoi c'était le livre préféré de Steve Jobs »,  
on y comprend que  
TOUT a été écrit bien avant Jésus,  
bien avant Bouddha! »

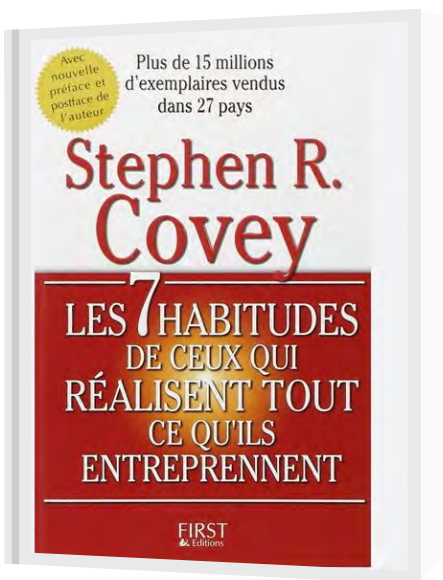
Achetez-le maintenant

Autobiographie d'un yogi a été traduit en près de vingt langues et a été lu par des millions de lecteurs. C'est l'un des rares ouvrages sur les sages de l'Inde écrit non pas par un Occidental, mais par un authentique yogi indien. Témoin oculaire de la vie et des pouvoirs extraordinaires des saints de l'Inde moderne, Yogananda explique avec clarté les lois qui permettent aux authentiques yogis d'accomplir des miracles et d'atteindre la maîtrise de leur esprit. Cette autobiographie n'est pas seulement captivante, elle révèle l'unité sous-jacente à toutes les grandes religions de l'Orient et de l'Occident.



# Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent

Steven Covey



« Un livre qui permet de mieux gérer sa vie au quotidien, avec la vision globale de là où on veut l'orienter. »

Achetez-le maintenant

Chacun de nous vit selon des schémas, des habitudes qui sont autant de traits de caractères acquis. Ainsi, nous adoptons souvent des habitudes inefficaces, destructrices, négatives qui mènent à l'échec professionnel et personnel. Dans ce livre, je vous présente sept habitudes de gagnants. Ce ne sont pas des formules de dynamisation ; ni des remèdes miracles ; surtout pas des trucs ; mais la possibilité globale qui vous mènera à un développement individuel et social positif. Les sept habitudes conduisent petit à petit à une sorte d'échelle de la maturité. Vous allez intégrer des principes d'équité, d'intégrité et de dignité humaine...



# Un pont sur l'infini

Richard Bach



« La plus belle histoire d'amour, d'âmes soeurs, dans un contexte de grande autonomie spirituelle. »

Achetez-le maintenant

Richard gagne sa vie en faisant partager aux autres ses acrobaties aériennes. Mais son plaisir toujours renouvelé de s'élever vers les cieux cache une grande solitude. Car à chaque nouveau vol, l'aviateur espère que, dans la foule pressée à terre pour l'admirer, se trouve celle qui saura l'aimer et combler le vide affectif de son quotidien...



# Au coeur de notre corps

Marie-Lise Labonté



« Pour apprendre à se libérer, physiquement et émotionnellement de nos armures intérieures, ces cuirasses, dont on ne soupçonnait même pas l'existence. »

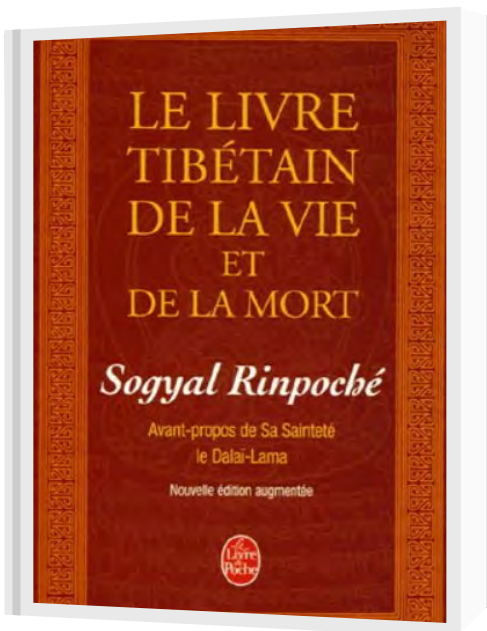
Achetez-le maintenant

Marie Lise Labonté, qui souffrait d'arthrite rhumatoïde, a entrepris une démarche psycho-corporelle avec l'antigymnastique qui l'a conduite à l'autoguérison. Elle a appris à "lire" un corps et à y découvrir les cuirasses qui l'entravent, cuirasses qui sont l'expression profonde de la relation entre le soma et la psyché, entre le corps et l'âme. C'est cette théorie des cuirasses que l'auteur nous présente maintenant. Elle nous invite à suivre Andréa, Paul, Sylvia, Patrick, etc. et raconte la démarche que chacun fera pour se libérer des cuirasses qui l'empêchaient de vivre.



# Le livre tibétain de la vie et de la mort

Sogyal Rinpoché



« Un must lorsqu'on accompagne un proche dans son dernier passage. »

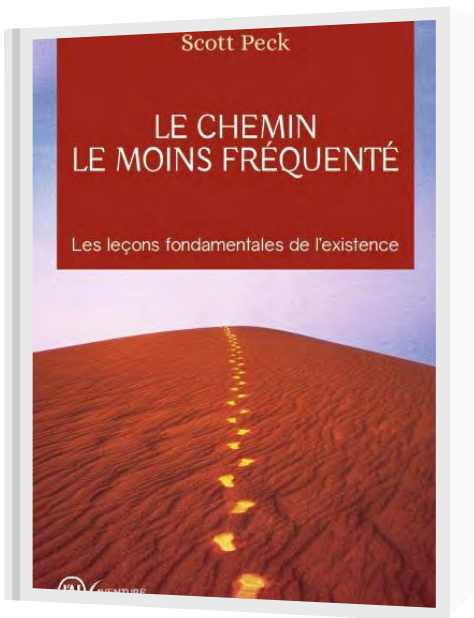
Achetez-le maintenant

Dans cet ouvrage, Sogyal Rinpoché concilie l'ancienne sagesse du Tibet et la recherche contemporaine sur la mort et les mourants, sur la nature de l'esprit et de l'univers. Il présente de façon claire la vision de la vie et de la mort telle que nous la propose la tradition tibétaine. Il explique notamment ce que sont les " bardos ", ces états de conscience après la mort qui ont tant fasciné les artistes, médecins et philosophes occidentaux, depuis la publication, en 1927, du Bardo Thödol (le Livre des morts tibétain)...



# Le chemin le moins fréquenté

Scott Peck



« Et oui, comme dit Scott Peck en débutant son livre, « la vie est difficile! »  
Ce livre nous apprend à nous ouvrir à plus grand que soi et se réjouir du parcours. »

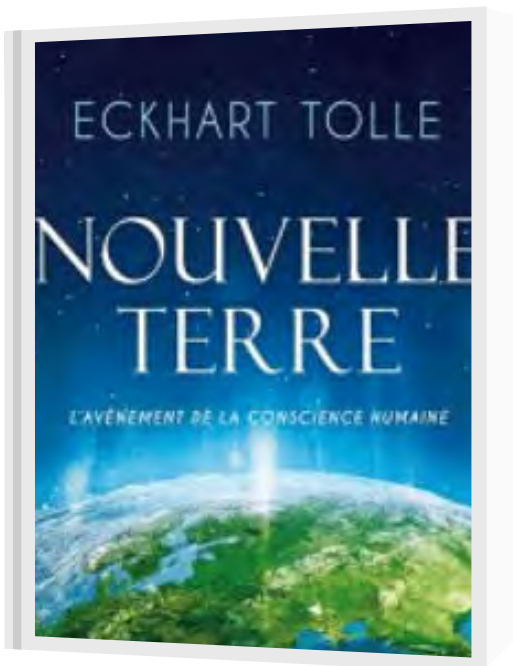
Achetez-le maintenant

«La vie est difficile.» C'est par cette affirmation que Scott Peck, psychiatre mondialement connu et respecté, commence son livre. Si nous souffrons autant, le problème n'est pas lié à la difficulté de la vie mais au fait que nous croyons qu'elle devrait être facile. Cette attitude, en partie due à notre éducation et aux idées fausses que la société transmet, entraîne dépression, maladies, échecs et névroses. Scott Peck nous invite à ne plus fuir ce qui fait mal en utilisant des subterfuges ou des excuses. A travers les récits de ses patients et des exemples issus de sa propre vie, il nous enseigne ce que personne ne nous a jamais appris...



## Nouvelle terre

Eckhart Tolle



« On ne s'y attend pas avec ce titre, mais Eckhart Tolle démasque une fois pour toute notre égo et il n'y a plus de retour en arrière après... »

Achetez-le maintenant

Fort du fantastique succès de son ouvrage *Le pouvoir du moment présent*, Eckhart Tolle propose aux lecteurs un nouveau livre dans lequel il jette un regard honnête sur l'état actuel de l'humanité. Il nous implore de constater et d'accepter que cet état, fondé sur une identification erronée à l'ego et au mental, frôle la folie dangereuse. Cependant, l'auteur affirme qu'il y a aussi de bonnes nouvelles, sinon même une solution à cette situation potentiellement désastreuse. Aujourd'hui, plus qu'à tout autre moment de l'histoire, l'humanité doit saisir l'occasion qui lui est offerte de créer un monde plus sain et plus aimant...



# Libérez votre créativité

Julia Cameron



« Nous avons recommandé ce livre à au moins 20 personnes dans les 20 dernières années et nous le faisons encore au moins une fois par an. C'est un processus de transformation profonde qui ouvre notre créativité! »

Achetez-le maintenant

Donnez-vous enfin la permission d'exister et de créer. Avez-vous renoncé à vos rêves d'enfant et d'adolescent ? Vous laissez-vous influencer par vos peurs et votre raison ? Pour Julia Cameron, plus l'écart se creuse entre notre Moi créateur et notre Moi rationnel, plus notre goût de vivre s'émousse. En levant nos blocages, nos mauvaises habitudes et nos inhibitions, on libère une vitalité et une créativité inestimables. Grâce à un programme en douze semaines et de nombreux exercices, Libérez votre créativité montre le chemin de l'élan créateur et libérateur. Un livre précieux pour devenir enfin la personne que vous avez toujours rêvé d'être.



# Plus grand que soi Devenez la personne que vous êtes vraiment

Marie-Josée Arel



« Pour vivre une vie qui nous ressemble. »

Achetez-le maintenant

Aspirez-vous à devenir plus que ce que vous êtes déjà?? Rêvez-vous d'une vie qui vous ressemble, basée sur vos valeurs et vos désirs profonds?? Avec ce guide pratique, la vlogueuse, conférencière et auteure Marie-Josée Arel vous invite à déployer votre côté spirituel pour atteindre votre plein potentiel. À travers des réflexions ancrées dans le quotidien, des propos riches de sens ainsi que des exercices stimulants, dépoussiérez votre spiritualité et découvrez une façon moderne d'aborder cet aspect de l'existence. Voir au-delà des apparences. Écouter les élans de son cœur. Vivre les bras grands ouverts. S'accomplir et se réaliser. Croire que les possibilités sont infinies. C'est tout ça, être spirituel de nos jours?!



# 108 Leçons de pleine conscience

Jon Kabat-Zinn



« Un pas à la fois, apprivoiser la pleine conscience »

Achetez-le maintenant

Ce guide de la méditation permet la pratique régulière de cet exercice. Le CD propose douze méditations guidées lues par B. Giraudeau, visant à entraîner son esprit et transformer sa vie intérieure. Le livre se compose de petites leçons de conscience et de recommandations pour suivre les méditations guidées, avec des conseils à mettre en oeuvre.



## La musique en support à votre éveil !

1. Eg ong Kar Sat Nam, Snatam Kaur
2. Halleluia, Ariane Moffat
3. Suzanne, Leonard Cohen
4. OM nano Baghavate, Deva Premal
5. Mujeres del Sur, Robert Haig Coxon
6. On earth as it's in heaven (The mission), Ennio Morricone
7. Gracias à la vida, Cesaria Evora
8. A Spaceman Came Travelling, Chris de Burgh
9. Om Hreaum Mitraya, Deva Preval
10. Deep Peace (Choral Version), Bill Douglas
11. Earth and Sky, Treedy Oldfield
12. Baba Hanuman, Krsihna Das
13. Eternity, Vangelis
14. Cuccuruccucu Paloma (Hable Con Ella), Caetano Veloso
15. Au bout des doigts, Fables d'espace, Claude dubois



## Qu'est qu'un mantra ?

Un mantra (sanskrit ; devanāgarī : मन्त्र ; « délibération, maxime ; hymne sacré, formule mystique, incantation magique ») est, dans l'hindouisme, le bouddhisme, le sikhisme et le jaïnisme, une formule condensée, formée d'une seule syllabe ou d'une série de syllabes, répétée sans cesse avec un certain rythme, dans un exercice de méditation ou à des fins religieuses.

Le mantra est basé sur le pouvoir supposé du son (fréquemment lié au nom d'une divinité spécifique). C'est par la vibration du son et sa résonance qu'il aurait le pouvoir de modifier son environnement, ainsi que les personnes qui le récitent. Par ailleurs, la justesse de la prononciation du mantra est traditionnellement considérée comme importante.

Le mantra a pour objectif de canaliser le mental discursif. Il peut servir aussi à des fins de protection, d'invocation ou de célébration d'une construction de temple. Ses vertus, conjuguées à l'intention et à la concentration du récitant, sont censées être bénéfiques.

Le japa est dans l'hindouisme la répétition continue d'un mantra, jusqu'à plusieurs milliers de fois par jours.



Un mantra pour chaque occasion !

## **MANTRA POUR LA COMPASSION**

Om na me pad me om

### **Signification:**

OM : Ferme la porte du monde des Devas (dieux).

MA : Ferme la porte du monde des asuras (demi-dieux).

NI : Ferme la porte du monde des humains

PAD : Ferme la porte du monde des animaux.

ME : Ferme la porte du monde des pretas (« esprits avides »).

HUNG : Ferme la porte de l'enfer.



Un mantra pour chaque occasion !

## **MANTRA POUR LA TRANSCENDANCE**

Om Namō  
Hari om namo Narayana

### **Signification:**

Je m'incline devant Dieu  
Conduis-moi de l'ombre vers la lumière  
Conduis-moi de la mort à l'immortalité.



Un mantra pour chaque occasion !

## MANTRA POUR LA LIBÉRATION

Om Asatoma  
Om asatomo satgamaya  
Tamasoma jyotir gamaya  
Mrityorma amritamgamaya

### **Signification:**

Aide moi à me libérer  
de la façon que j'ai de me comprendre moi-même  
et accorde moi la connaissance véritable



Un mantra pour chaque occasion !

## **MANTRA POUR LA PAIX**

Om Saha navavatu  
Saha nau bhunaktu  
Saha viryam karavavahay

### **Signification:**

Puissions-nous être protégés ensemble,  
être nourris ensemble,  
joindre nos forces pour le bien de l'humanité



# Citations inspirantes

*« Nous ne sommes pas des êtres humains venus vivre une expérience spirituelle, mais des êtres spirituels venus vivre une expérience humaine. »*

- Teilhard de Chardin

*« Personne n'est en avance sur quiconque. Nous sommes tous ici ensemble, l'un pour l'autre. »*

- Élisabeth Peru



# Citations

*« Il n'y a rien de constant si ce n'est le changement. »*

- Bouddha

*« Votre vision ne devient claire que lorsque vous pouvez regarder dans votre cœur. Celui qui regarde à l'extérieur rêve. Celui qui regarde à l'intérieur s'éveille. »*

- Carl Jung



# Citations

*« Si on veut obtenir quelque chose que l'on n'a jamais eu, il faut tenter quelque chose que l'on n'a jamais fait. »*

- Périclès

*« Nous ne sommes pas des êtres humains ayant une expérience spirituelle, mais des êtres spirituels ayant une expérience humaine. »*

- Deepak Chopra



# Citations

*« Nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont.  
Nous les voyons telles que nous sommes. »*

- Anaïs Nin

*« Avoir la foi, c'est monter la première marche de  
l'escalier, même quand on ne voit pas tout l'escalier. »*

- Martin Luther King



# Citations

« *Vieillir est obligatoire, mais grandir est un choix.* »

– Youssoupha

« *Croyez ceux qui cherchent la vérité. Doutez de ceux qui la trouvent.* »

– André Gide



Vous désirez en apprendre plus  
sur la plateforme  
iHumanité ?

Visitez notre site Web  
Rejoignez notre groupe Facebook  
Inscrivez-vous à notre infolettre

Il est temps de se rassembler  
pour qu'ensemble, nous créions  
un monde plus humain.

