

DANIEL MEUROIS  
MARIE JOHANNE CROTEAU

Ejercicios  
y prácticas  
de sabiduría

*para vivir más centrado  
en tu conciencia*

Isthar  Luna-Sol



DANIEL MEUROIS  
MARIE JOHANNE CROTEAU

Ejercicios  
y prácticas  
de sabiduría

*para vivir más centrado  
en tu conciencia*

EDICIONES

**Isthar**



**Luna-Sol**

«Libros, cursos y eventos con Estrella»

**Ediciones Istar Luna-Sol**

[www.istharlunasol.com](http://www.istharlunasol.com)

[info@istharlunasol.com](mailto:info@istharlunasol.com)

© **Autores:** Daniel Meurois y Marie Johanne Croteau

**Corrección:** Ed. Istar Luna Sol

**Maquetación:** Antonio García Tomé

**Diseño cubierta:** Ed. Istar Luna-Sol

**Primera edición:** abril 2020

© Ediciones Istar Luna-Sol 2020

Calle Arganda, 29

28005 - Madrid (España)

ISBN: 978-84-17230-84-5

Depósito legal: M-8521-2020

**Impreso en España**

Reservados todos los derechos. Este libro no puede ser reproducido, íntegra o parcialmente, por cualquier medio mecánico, electrónico o químico ya existente o de futura introducción, incluidas fotocopias, adaptaciones para radio, televisión, internet o webTV, sin la autorización escrita del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Nota editorial

Con este libro, una vez más, aunque de forma totalmente diferente, Daniel Meurois y Marie Johanne Croteau hablan directamente al alma de sus lectores y lo hacen con un lenguaje tan luminoso que sólo puede ser comprendido y puesto en práctica por todas aquellas **personas dispuestas a reconciliarse consigo mismas** para alcanzar la salud global del ser, es decir, una sabiduría capaz de trascender todas las fes.

Sin dogmas ni discursos omniscientes, nos invitan a convertirnos en plegarias vivientes, en meditación permanente y en **ola de Amor**. Para recibir hay que aprender a dar y sólo en la entrega de uno mismo al otro, el ser humano realiza un verdadero intercambio y contribuye a la **libre circulación del Amor**. Este manual tiene un enfoque muy pragmático y recopila meditaciones, oraciones y rituales sencillos que nos ayudan a liberarnos de nosotros mismos, de nuestros miedos y debilidades para hacer explotar en nosotros esa carga de bondad y de luz enterrada en el fondo de nuestro abismo personal. Porque solo cuando nuestro corazón rebose de **Amor, Bondad y Gratitude** podremos enfrentarnos con las circunstancias de la vida, a veces difíciles, duras y dramáticas, **centrados en nuestra Conciencia** y equilibrados.



# Nota del editor

Esta obra inédita recopila en parte una selección de las meditaciones más eficaces y más profundas de Daniel Meurois y Marie Johanne Croteau, además de ofrecer nuevas prácticas y rituales que ayudarán al lector a conectar con la naturaleza y su entorno más cercano de forma armoniosa, a la vez que apaciguan su angustia existencial y le centran amorosamente en su conciencia.



# Índice

Introducción .....	9
EJERCICIOS PRÁCTICOS. Herramientas para el día a día .....	11
Auto tratamiento. Ejercicio para controlar mejor las emociones.....	15
Práctica de limpieza interior .....	21
Conexión con el Ángel Protector .....	29
Llamar y concentrar la energía de sanación.....	37
Conexión con el Aliento Crístico Universal.....	43
Algunas nociones para la purificación de la mente .....	53
Desprogramación mental.....	61
Liberación de la Memoria Celular .....	69
El juego de la transparencia .....	77
El calendario esenio de la metamorfosis.....	89
Acelerar la apertura de conciencia .....	101
Ofrenda del perdón y de la ternura .....	107
La práctica de la Joya.....	115
Preguntas para aprender a mirar dentro de uno mismo.....	123

RITUALES. Conexión y comunión con la naturaleza .....	127
Conexión con los Espíritus de la Naturaleza .....	129
Petición de protección y de comunión con el lugar .....	137
MEDITACIONES Y ORACIONES.	
El diálogo con nuestra Alma y con el Divino .....	143
Meditación Crística de las dos Rosas .....	147
Meditación del Diente de León .....	153
Meditación para la conexión con el corazón de la Tierra .....	161
Oración de Sanación .....	167
Oración de Sanación del pasado – Plegaria esenia.....	173
Oración de Gratitud .....	179
Oración a la Madre Divina.....	185
Oración de la Luz Absoluta .....	191
La meditación de la paloma .....	197
Volveros meditación .....	203

# Introducción

**A** veces, hay momentos en la vida en los que nos gustaría sentirnos arropados, que alguien nos apoyara... porque el torbellino del día a día es devastador, una montaña rusa de la que queremos bajar de inmediato y porque nuestro mundo pone de manifiesto de forma contundente nuestras propias fragilidades y soledades.

Así que caminamos a tientas, nos cuestionamos, nos rebelamos, nos desanimamos, y también nos damos cuenta de que podríamos necesitar algún tipo de ayuda. A veces el azar nos hace encontrar personas que nos acompañan durante un tiempo y nos consuelan, a veces son los amigos que nos ofrecen alguna palabra de alivio... pero muchas veces un libro también puede desempeñar este papel, el de un pequeño guía que nos lleva de la mano para invitarnos a explorar un nuevo camino inesperado.

Sí, es propio así. Un libro puede convertirse en una cita diaria que nos ofrece, día tras día, en la intimidad de nuestro hogar o allá donde lo llevemos, una



valiosa ayuda para recordarnos o revelarnos nuestras insospechadas fortalezas... y mostrarnos la belleza de la Vida y lo Sagrado de la existencia.

Para cumplir esta función se han recogido en estas páginas unas prácticas y unas meditaciones sencillas y a la vez profundas. Ahora te toca a ti atreverte a descubrirlas, vivirlas y a crecer con ellas... Son el fruto de una intensa búsqueda interior a lo largo de varias décadas, el fruto de una conexión incesante entre nuestros seres y las fuerzas sutiles de nuestro mundo; un regalo de otras dimensiones y una oportunidad única para alcanzar el bienestar integral y el reencuentro con uno mismo.

De modo que las páginas que componen este libro pueden tocar tu corazón... ya que las palabras elegidas para describir cada práctica, ejercicio, meditación o ritual vienen del corazón.

 DANIEL MEUROIS

 MARIE JOHANNE CROTEAU

# EJERCICIOS PRÁCTICOS

Herramientas para el día a día

***«No hay ningún problema que resolver;  
solo hay que contestar la única pregunta  
que nos plantea el sol cada mañana:  
¿Cómo vas a ofrecer un poco  
de Amor hoy?»<sup>(1)</sup>***

# Auto tratamiento

Ejercicio para controlar  
mejor las emociones



**E**s importante saber preservar la energía que, cada día, se pone en nuestras manos.

El objetivo de este ejercicio es ayudarnos a encauzar lo mejor posible una onda emocional que nace en nuestra propia persona porque es ahí, donde el trabajo debe empezar, antes de pensar en cuidar a otros.

Este es un remedio de urgencia que hay que emplear sobre uno mismo. No lo debemos utilizar sobre otra persona, ya que el proceso de autocuración es algo diferente del de la terapia sobre otra persona.

—Comenzaremos colocando nuestra mano izquierda sobre nuestro tercer chakra, a la vez que la derecha se colocará en el cuarto chakra. Permaneceremos de este modo un tiempo, con los ojos cerrados y manteniendo la respiración libre.

—Al cabo de un tiempo, visualizaremos, sobre nuestra pantalla interior, la imagen de una copa translúcida que una ligera fuente de agua llena lentamente.

—Cuando esta esté llena, es decir, cuando nuestro corazón esté lleno de una onda fresca, inspirad y espirad totalmente, con todo vuestro ser, con el fin de expulsar la miríada de formas-pensamientos embrionarias que estaban siendo generadas por nuestro estado.

—A continuación, subid cada una de las manos, de manera que la izquierda se sitúe en el cuarto chakra y la

derecha sobre el quinto. Emitiremos entonces el sonido *M* y sonreiremos a la Vida agradeciéndola que nos permita experimentar esos instantes.

No dudéis en deciros interiormente algunas palabras, frases que serán siempre las mismas cuando experimentéis las mismas emociones y podrán volver cada vez que se reproduzca este estado.

—Finalmente uniréis las manos y abriréis los ojos.

Así podéis proceder, amigos de siempre, pero no olvidéis que este bastón de peregrino presupone vuestra voluntad de caminar.

Debéis ir más allá de vuestras máscaras, no a través de la huida, sino por el amor por esta vida que fluye en vosotros y que representa mucho más de lo que os imagináis. Qué toda la paz de la que tenéis sed sea acogida en vosotros, en plena conciencia...



## ***¿Cómo podemos recuperar la serenidad, la confianza en nosotros mismos y la conexión con la Fuente Sagrada?***

**E**l estrés, la ansiedad, los miedos y la pérdida de sentido vital, triste y frecuentemente nos acompañan en nuestro día a día. Cada vez más personas perciben estas carencias, sufren y sienten la necesidad de reaccionar a esta situación en un mundo más deshumanizado que nunca y alejado de las verdades esenciales. Es una emergencia.

### ***¿Cómo podemos revertir este proceso que inexorablemente nos lleva hacia un abismo de soledad, dudas y angustia?***

Este manual ha sido especialmente diseñado para responder a estas preguntas...y darte las pautas para poder recuperar la serenidad perdida.

Cada una de estas páginas es una mano tendida para guiarnos en nuestras búsquedas interiores, facilitarnos el reenfoque y aportarnos tranquilidad. Para ello, nos ofrecen una magnífica serie de ejercicios y meditaciones accesibles a todos.

Extraídas del corazón mismo de las enseñanzas de Daniel Meurois y Marie Johanne Croteau, que llevan décadas trabajado e investigando sobre estos temas, las prácticas recopiladas en este libro tienen el objetivo de permitir a cada uno de nosotros poder reconectarnos profunda y libremente con la Esencia de la Vida.

ISBN: 978-84-17230-84-5



11,95€

