



# LE POUVOIR DES INTENTIONS

Rituels simples pour  
cultiver l'amour et la paix  
intérieure





# SOMMAIRE

Introduction : Et si tout commençait par une intention ?	3
Chapitre 1 : L'intention dans la tradition bouddhiste tibétaine	4
Chapitre 2 : L'amour : au-delà du romantisme	6
Chapitre 3 : Le moulin à prières : mettre l'intention en mouvement	8
Chapitre 4 : Rituel simple : poser une intention d'amour et de paix	10
Chapitre 5 : Méditation guidée écrite : revenir au cœur	12
Chapitre 6 : Intégrer l'intention dans le quotidien	14
BONUS : Mandala à colorier : l'intention en couleurs	16
Conclusion	19



## **Et si tout commençait par une intention ?**

**Dans un monde où tout va vite, nous oublions parfois que l'essentiel ne réside pas dans l'action, mais dans l'intention qui la précède.**

**Dans les traditions spirituelles tibétaines et bouddhistes, l'intention est considérée comme une force vivante. Elle oriente l'esprit, guide les gestes et façonne l'énergie que nous diffusons autour de nous.**

**Cultiver une intention, ce n'est pas chercher à contrôler la vie.**

**C'est poser une direction intérieure, avec douceur et conscience.**

**Cet eBook est une invitation à ralentir, à revenir à soi, et à découvrir comment des rituels simples peuvent nourrir l'amour, la paix intérieure et la compassion – pour soi comme pour les autres.**







# CHAPITRE 1

## L'intention dans la tradition bouddhiste tibétaine





# Chapitre 1 : L'intention dans la tradition bouddhiste tibétaine

**Dans le bouddhisme, l'intention (souvent associée à la notion de motivation juste) est au cœur de toute pratique.**

**Un acte, même simple, prend une dimension sacrée lorsqu'il est animé par une intention consciente.**

**Avant une prière, une méditation ou un rituel, on commence toujours par clarifier :**

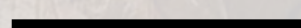
**Pourquoi je fais cela ?**

**Pour qui ?**

**Avec quelle énergie intérieure ?**

**Une intention tournée vers la bienveillance, la paix ou la compassion transforme un geste ordinaire en acte spirituel.**

**Ce n'est pas la perfection du rituel qui compte, mais la sincérité du cœur.**







# CHAPITRE 2

## L'AMOUR AU-DELÀ DU ROMANTISME





## Chapitre 2 : L'amour au de-là du romantisme

**À l'occasion de la Saint-Valentin, il est naturel de penser à l'amour romantique.**

**Mais dans la tradition bouddhiste, l'amour est avant tout une qualité de présence.**

**On parle souvent de :**

- **L'amour bienveillant : souhaiter sincèrement le bien-être de tous les êtres**
- **La compassion : reconnaître la souffrance et y répondre avec douceur**
- **L'amour de soi : se traiter avec respect et indulgence**

**Cultiver l'amour ne signifie pas uniquement aimer quelqu'un.**

**Cela signifie apprendre à poser sur soi-même et sur le monde un regard plus juste, plus apaisé.**







# CHAPITRE 3

## Le moulin à prières : mettre l'intention en mouvement







## Chapitre 3 : Le moulin à prières : mettre l'intention en mouvement

**Le moulin à prières est un symbole puissant de la pratique bouddhiste tibétaine.**

**À l'intérieur, il contient des mantras sacrés, souvent répétés des milliers de fois sur des rouleaux.**

**Faire tourner un moulin à prières, c'est :**

- **Activer une intention**
- **Diffuser une vibration de paix**
- **Transformer une pensée en énergie en mouvement**

**Chaque rotation est considérée comme une récitation du mantra qu'il contient.**

👉 **Le moulin devient ainsi un pont entre l'intention intérieure et le monde extérieur.**

**Il peut être utilisé :**

- **Au début ou à la fin d'une journée**
- **Lors d'un moment de calme**
- **Avant une méditation**
- **Ou simplement pour se recentrer**





# CHAPITRE 4

Rituel simple : poser une  
intention d'amour et de paix







## Chapitre 4 : Rituel simple : poser une intention d'amour et de paix

**Ce dont vous avez besoin :**

- **Un moulin à prières (ou, à défaut, un moment de silence)**
- **Une bougie ou une lumière douce (optionnel)**
- **Quelques minutes de calme**

**1. Installez-vous confortablement**

**2. Asseyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit mais détendu.**

**3. Respirez profondément**

**4. Prenez 3 respirations lentes et conscientes.**

**5. Clarifiez votre intention**

**6. Formulez-la mentalement ou à voix basse.**

**7. Exemples :**

- **« Je cultive l'amour et la bienveillance. »**
- **« Je choisis la paix intérieure. »**
- **« Je souhaite diffuser la compassion autour de moi. »**

**8. Faites tourner le moulin à prières**

**9. Lentement, en restant concentré(e) sur votre intention.**

**10. Laissez faire**

**11. Ne cherchez rien. Ressentez simplement le mouvement, le son, la présence.**

**12. Remerciez**

**13. Terminez par un mot de gratitude, même silencieux.**

**Ce rituel peut durer 2 minutes ou 10.**

**L'essentiel est la présence, pas la durée.**





# CHAPITRE 5

## Méditation guidée écrite : revenir au cœur





## Chapitre 5 : Méditation guidée écrite : revenir au cœur

**Vous pouvez lire ce texte lentement ou le parcourir avant de fermer les yeux.**

**Inspire...**

**Expire...**

**Laisse ton corps se déposer.**

**Imagine une lumière douce au niveau de ton cœur.**

**À chaque respiration, elle s'étend.**

**Elle englobe ton corps, puis l'espace autour de toi.**

**Cette lumière porte une intention : amour, paix, bienveillance.**

**Elle ne force rien.**

**Elle est simplement là.**

**Reste quelques instants dans cette présence.**

**Puis, doucement, reviens à l'instant présent.**





# CHAPITRE 6

## Intégrer l'intention dans le quotidien





## Chapitre 6 : Intégrer l'intention dans le quotidien

**L'intention n'est pas réservée aux rituels.**

**Elle peut accompagner chaque moment de la journée :**

**Avant de commencer le travail**

**En préparant un repas**

**En marchant**

**En allumant une bougie**

**En tenant un objet symbolique**

**Un simple geste, lorsqu'il est conscient, devient une pratique.**







BONUS

# Mandala à colorier : l'intention en couleurs





## BONUS : Mandala à colorier : l'intention en couleurs

**Colorier un mandala est une forme de méditation active.**

**Pendant que vous coloriez :**

- **Respirez calmement**
- **Pensez à votre intention**
- **Laissez les couleurs vous guider**

**Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon.**

**Le mandala devient le reflet de votre état intérieur.**









**Cultiver une intention, c'est semer une graine invisible.**

**Parfois, ses effets sont immédiats.**

**Parfois, ils se déploient doucement, avec le temps.**

**En revenant régulièrement à l'intention, vous créez un espace intérieur plus calme,  
plus aligné, plus vivant.**

**Que cet eBook vous accompagne comme un rappel :**

**la paix commence toujours à l'intérieur.**

