

Par **Xavier Péron**  
Écrivain, coach de Vie,  
conférencier international

**POUR MIEUX LE CONNAITRE**  
Xavier Péron propose des séances individuelles (via Skype) ou collectives (par des ateliers) destinées à apporter une aide concrète pour mettre en application au quotidien les 4 clés maasaï universelles.

Parmi ses écrits : *Les Neuf leçons du guerrier maasaï*, éditions Jouvence, prix Alef 2014 des librairies Mieux-Être et Spiritualité, *Les 4 cercles maasaï du Bonheur*, éditions Jouvence et aussi *Tu ne peux pas presser la Déesse en lui donnant un coup de coude* paru aux éditions Eyrolles.



**POUR FAIRE UN DON :**  
Vous aimeriez aider les Maasaï dans leur lutte pour la terre? Faites un don!  
[www.survivalfrance.org/peuples/maasai](http://www.survivalfrance.org/peuples/maasai)

**Information:**  
@ : [peronxavier9@gmail.com](mailto:peronxavier9@gmail.com)  
[www.xavierperon.com](http://www.xavierperon.com)  
Facebook/Xavier Péron, les clés de la sagesse maasaï



## Les 9 clés maasaï :

Pour une libération profonde de l'être

**Chacun a la capacité d'être son propre maître, au-delà des concepts, des dogmes et des églises.**

**Selon** les Maasaï, peuple premier emblématique d'Afrique, il convient d'évoluer au cœur de quatre cercles qui mènent à une libération profonde de l'être.

Le premier familiarise avec le Féminin Sacré, notion primordiale qui apprend à transformer en force la fragilité et le mouvement de la Vie. Le second explique comment retrouver la joie et affirme que le pur bonheur vient de l'intérieur, et ce, depuis la vie utérine. Le troisième cercle amène à accepter et même à remercier les difficultés de la vie. Enfin, le dernier cercle du bonheur enseigne l'apprentissage de la destinée pour avancer vers un objectif de vie.

Ils nous proposent 9 clés maasaï à mettre en pratique chaque jour pour découvrir notre mission de vie.

**1<sup>ère</sup> CLÉ : AINGORU ENKITOO**  
« RECHERCHER LE BON ORDRE INTÉRIEUR »

Le monde, l'Univers, tout ce qui nous environne, mais aussi vous, nous, moi, est sacré dans le sens où il s'agit d'un immense champ d'énergie encore inexploré qui permet à chacun d'entre nous de se construire dans son être, mais aussi de communier, de partager et d'être en relation avec l'ensemble de la Création.

Être dans la justesse – dans ses mots, dans ses actions –, cela signifie pour les Maasaï être reliés à *Enk'Ai*, la Déesse, le champ supérieur d'Énergie. Une posture qu'exprime l'expression « avoir le regard clair et la démarche alerte » : la clarté du regard signifie que la cohérence intérieure se voit à l'extérieur; quant à la démarche alerte, elle témoigne d'un sentiment de légèreté et de sécurité dû à la certitude de marcher sur son bon chemin.

Troubles, conflits, agitation sont, en revanche, les signes que l'on est décentré et que l'on s'est éloigné de sa « mission ». Car pour les Maasaï, être en quête du bon ordre, c'est aussi chercher ce que l'on est venu faire sur Terre.

Écouter les messages de son corps lorsque l'on fait un choix ou prend une décision est la première clé à mettre en pratique. Si ces messages sont justes, sous les émotions superficielles (appréhension, excitation), l'on doit ressentir une vague de calme, une sensation de paix intérieure.

**Apprendre à se poser, à respirer, à ne rien faire; détendre son corps, diminuer l'excitation, l'agitation mentale; confiance, décision, équilibre, bien-être, telles sont les devises maasaï du rayonnement.**

**2<sup>e</sup> CLÉ : ILMAO**  
« ACCEPTER LA DUALITÉ »

Le terme « maasaï » provient du mot *ilmao*, « les jumeaux ». Il exprime la croyance selon laquelle toutes les choses sont reliées à d'autres pour former des paires d'éléments complémentaires. Comme dans le Tao et sa figure du Yin et du Yang, les contraires existent, mais ils ne sont pas antagonistes. La dualité règne à l'extérieur - comme le jour et la nuit, la pluie et la sécheresse -, mais aussi à l'intérieur de soi, où s'entrechoquent les élans altruistes et les désirs égoïstes, la peur et le courage...

Refuser cette dualité est, pour les Maasaï, le meilleur moyen de souffrir et d'être en conflit avec les autres. D'où la nécessaire acceptation de la dualité du monde et des êtres, une posture qui favorise la patience et la bienveillance.

Il s'agit de mettre en adéquation ses mots et ses actes pour éviter les dissonances et les antagonismes, sources de déséquilibre personnel et relationnel. Actes et mots doivent être jumeaux. Aucune différence entre le penser, le dire et le faire chez les Maasaï qui savent, par expérience, que cette cohérence est la garantie de relations saines et durables.

**3<sup>e</sup> CLÉ : OSINA KISHON**  
« ACCUEILLIR LA SOUFFRANCE-DON »

Sans souffrance, pas d'éveil. C'est la conviction profonde des Maasaï qui voient, dans les épreuves envoyées par *Enk'Ai*, l'opportunité de grandir. Un de leurs proverbes sacrés en témoigne : « La chair qui n'est pas douloureuse ne ressent rien. » Dans cette perspective, ils remercient la Déesse-Mère de placer l'épreuve-opportunité sur leur chemin. Leur rituel collectif consiste alors à « nouer son cœur » en faisant sur une corde qui représente le cœur, huit nœuds qui, eux, représentent l'épreuve. Ces nœuds qu'ils vont dénouer signifiant par là la résolution de l'épreuve et montrant ainsi que, encore une fois, tout est dualité et que l'on ne peut délier un problème qu'en le reconnaissant comme sien et en affrontant la difficulté pour le résoudre.

Il s'agit de procéder comme les Maasaï qui visualisent leurs émotions - peur, tristesse, colère, abattement, désir de vengeance, etc. - et les transportent vers leur cœur pour les bruler et les transformer en vive énergie, à la manière de l'alchimiste qui, dans son athanor, transforme le plomb en or.

**4<sup>e</sup> CLÉ : MERRUMOROYU**  
**ENE NKAÏ TENDAKULE**  
« TU NE PEUX PAS PRESSER LA DÉSSE EN LUI DONNANT UN COUP DE COUDE! »

La patience vient à bout de toutes les difficultés et permet surtout de comprendre *Ce-Qui-Est*. Pour cela, il ne faut pas être distrait ou faire des efforts, ce qui est la même chose. Pour comprendre ce qu'un interlocuteur nous dit, on ne peut pas en même temps écouter les conversations des autres : il faut lui accorder toute notre attention.

La pensée de beaucoup de gens est devenue une distraction. Il devient donc extrêmement

VIVRE, c'est...

Devenir notre propre maître...

Non pas dans un sens d'éducation, de pouvoir ou de contrôle, mais bien plutôt dans le sens d'acquérir une maîtrise à la fois ferme, souple et douce de notre vie.

**ADN-Téломéractives™**



**VIVRE PLUS LONGTEMPS !**

- Aide au fonctionnement normal et au maintien du système immunitaire
- Aide à réparer l'ADN.
- Aide à conserver la longueur des chromosomes.

**Aide au rajeunissement des cellules !**

82% TÉMOIGNAGE D'UNE AMÉLIORATION DE LEUR DOULEURS	59% TÉMOIGNAGE D'UNE AMÉLIORATION DE LEUR AUDITION	82% TÉMOIGNAGE D'UNE AMÉLIORATION DE LEUR VISION	78% TÉMOIGNAGE D'UNE AMÉLIORATION DE LEUR HUMEUR
75% TÉMOIGNAGE D'UNE AMÉLIORATION DE LEUR SOMMEIL	75% TÉMOIGNAGE D'UNE AMÉLIORATION DE LEUR PEAU	84% TÉMOIGNAGE D'UNE AMÉLIORATION DE LEUR MÉMOIRE	67% TÉMOIGNAGE D'UNE AMÉLIORATION DE LEUR APPÉTIT

**ADN-Téломéractives™**

Pour la protection de **l'ADN** participant à lutter contre **les méfaits du VIEILLISSEMENT** Telles que les maladies **neurodégénératives** comme **l'Alzheimer** et **le Parkinson.**



[adn-telomeractives.com](http://adn-telomeractives.com)

**1 877 545-1999**



**Selon les Maasaï, le refus de pardonner est pur orgueil. La seule attitude à adopter, si l'on aspire au bonheur, est d'avoir une certitude reconnaissante pour tout ce qui arrive.**

difficile pour eux de percevoir *Ce-Qui-Est*. Ils ne peuvent plus le comprendre, leur esprit étant bien trop préoccupé par le passé, le futur, fuyant dans toutes les directions, impatient.

Or, sans cette compréhension, la vie n'a aucun sens. Elle n'est qu'une guerre permanente où la dualité, la douleur et la souffrance se perpétuent. On est réduit à ne plus la regarder qu'à travers les lunettes de préjugés et d'identifications. Être conscient de *Ce-Qui-Est* nous révèle au contraire les profondeurs de la Vie dans lesquelles se trouvent la joie, le bonheur et la seule Réalité.

Méditer, garder le silence, amène à ressentir au plus intime de soi *Ce-Qui-Est*, et, grâce à une pratique quotidienne de quelques minutes, on n'a plus jamais d'effort à faire pour le retrouver.

**5<sup>e</sup> CLÉ: MELANG'I INKIRAGAT  
«TU NE PEUX PASSER AU-DESSUS DE  
CE QUI T'EST DESTINÉ!»**

Nous sommes tous déterminés par un destin qui nous est propre, mais qui est toujours dépendant de la Déesse *Enk'Ai*, raison pour laquelle il faut pardonner. Selon les Maasaï, le refus de pardonner est pur orgueil. La seule attitude à adopter, si l'on aspire au bonheur,

est d'avoir une certitude reconnaissante pour tout ce qui arrive. On doit apprendre à être dans la gratitude à chaque instant, apprendre à remercier l'Univers, *Enk'Ai*, dès le réveil, et remercier le Grand Tout. Ce faisant, très vite, on prend conscience que ce que l'on avait pris pour une frustration au moment où on le vivait n'était qu'un moyen pour s'écarter d'une voie pleine de dangers. On prend aussi conscience que, inversement, ce que l'on avait tenu pour une circonstance favorable s'était révélé être une impasse.

Faire de plus en plus confiance à la Vie pour se « centrer » et préciser à son attention ses desirs les plus secrets sont les fruits de cette cinquième clé.

**6<sup>e</sup> CLÉ: OLOTUNO  
«ÊTRE LE PLANTEUR DE SON JARDIN  
INTÉRIEUR»**

À la posture du « constructeur », les Maasaï préfèrent celle du « planteur ». Alors que le premier se concentre uniquement sur la réalisation de l'objectif qu'il s'est fixé, la construction, le second « plante » son arbre, il le soigne et accepte de faire avec ce qui lui échappe, par exemple le rythme de croissance et les aléas climatiques.

Concrètement, même si les Maasaï sont de

purs pasteurs et non pas des agriculteurs, « être planteur », selon eux, c'est se mettre en phase avec le moment présent, s'adapter et se maintenir dans un état entre vigilance et confiance, volonté et humilité. Cette souplesse est facteur de sérénité, de patience qui prémunit contre la colère et la déception.

Comme pour tout Maasaï accompli, l'idée est de découvrir en son être intime le point central autour duquel mobiliser toutes les forces profondément enracinées, se libérer du poids de l'indécision et entrer dans le monde réel, celui que l'on porte à l'intérieur et non à l'extérieur.

**7<sup>e</sup> CLÉ: MME NEJIA  
«NE PAS ÊTRE D'ACCORD DE NE PAS  
VIVRE EN ACCORD»**

Il s'agit ici de mettre en acte le fait de ne plus être en accord, à savoir être capable de dire non à ce qui nous entrave. C'est la seule façon de pouvoir entrer dans son corps une fois pour toutes et dans sa densité. Chez les Maasaï, rien ne peut plus désormais être ajouté ni retranché à sa propre décision. Selon eux, il est vain de gaspiller son temps à cogiter et à ruminer, ce qui épuise physiquement et psychologiquement. En effet, se sentir prisonnier d'une situation que l'on réprouve ne nous permet plus d'entrer dans le monde

réel qui est à l'intérieur de soi. Il ne peut alors demeurer qu'une grande souffrance, un grand fardeau.

Apprendre à se poser, à respirer, à ne rien faire; détendre son corps, diminuer l'excitation, l'agitation mentale; confiance, décision, équilibre, bien-être, telles sont les devises maasaï du rayonnement.

## Écouter les messages de son corps lorsque l'on fait un choix ou prend une décision est la première clé à mettre en pratique.

**8<sup>e</sup> CLÉ: ANOTO  
«ÊTRE EN PLEIN ACCORD AVEC SA RÉUSSITE»**

Être en plein accord avec sa réussite annonce un grand épanouissement et une récolte féconde. Il s'agit ici d'un grand principe de vie chez les Maasaï. Lorsque la réussite est déjà là, qu'elle saute aux yeux et qu'elle frappe à sa porte, on n'a plus d'autre choix que de l'accepter.

Elle a pour signe avant-coureur un grand essoufflement qui est tout à fait normal, car il s'agit d'un cycle naturel qui n'est dû ni à un abus ni à une cause psychologique. C'est au contraire une fatigue qui résulte de son labeur et qui annonce une abondance illimitée. La refuser reviendrait à s'infliger la pire des malédictions, car il est impossible de dire non à ce qui existe déjà, de dire non à la vie. Impossible par conséquent de refuser sa propre réussite, sauf à consentir à ce que sous-entend le proverbe maasaï : *Ake earr oltungani olosek lenye*, « L'homme se laisse toujours piéger par lui-même! »

Avoir la foi en un authentique engagement, se brancher sur ce que l'on est vraiment, ne pas laisser le mental remplacer son cœur et s'imaginer qu'en ne goûtant pas à la coupe de la réussite on évitera de souffrir une fois qu'elle sera vide, telle est la conclusion de cette huitième clé.

**9<sup>e</sup> CLÉ: ORE OLONOTO ENKITOK SUPAT  
NENOTO OLPUSII OGOL ENKINYIANGA  
«CELUI QUI EST HEUREUX EN COUPLE EST PLUS RICHE  
QUE CELUI QUI POSSÈDE UNE PIERRE PRÉCIEUSE»**

Chez les Maasaï, l'éveil à la force de l'Amour correspond à l'éveil de l'Homme. Ils l'appellent *Enyorrata*. Chez eux, quand ils donnent librement de l'amour, ils se donnent entièrement. Ils sont vrais avec eux-mêmes, ils ne trichent pas, ils ne comptent pas. L'Amour et la Vérité sont une seule et même chose au point qu'ils disent : *Ore olonoto enkitok supat nenoto olupusii ogol enkinyianga* : « Celui qui est heureux en couple est plus riche que celui qui possède une pierre précieuse ».

Il s'agit donc de choisir avec clarté la personne avec laquelle l'on pressent le bonheur d'être en couple et, le jour venu, de s'abandonner à cette personne. De la même façon que le ciel donne le liquide amniotique à la terre, que le soleil donne sa lumière aux arbres, que les arbres donnent leurs fruits aux oiseaux, aux girafes et aux éléphants, que ceux-ci disséminent les graines qui s'offrent à la terre et que la terre gorgée de liquide amniotique fait germer la vie, nous refermons notre propre cercle avec une grande confiance et la vie devant soi. Toute sa vie. 🍀



La PBA est une méthode révolutionnaire du Docteur Pierre-Noel Delatte, visant à gérer les états émotionnels perturbants et libérer les blocages émotionnels (énergétiques).



Elle est très douce et efficace et elle aide de très nombreuses personnes, adultes, enfants et même des bébés.

Afin que le plus grand nombre puisse en bénéficier, son fondateur le Dr Delatte a mis au point une formation rigoureuse et exigeante échelonnée

de 5 niveaux que nous vous proposons à **Montréal** et à **Québec**.

Cette formation est accréditée par Revenu Québec et Revenu Canada.

L'institut fait également partie de RITMA, le Regroupement des Intervenants et Thérapeutes en Médecine Alternative.



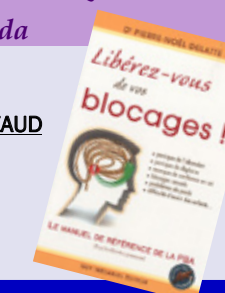
## Vu à « Salut Bonjour » :

<https://www.facebook.com/SalutBonjour.tv/videos/1923206641317101/>

*Formation reconnue par l'Association RITMA et accréditée par Revenu Québec et Revenu Canada*

**Formatrice : Madame Faïrouz ROUZAUD**

Directrice de l'Institut Delatte  
Formée par le **Docteur DELATTE** lui-même.



[www.psycho-bio-acupressure.com](http://www.psycho-bio-acupressure.com)

[secretariatpba@institut-delatte.org](mailto:secretariatpba@institut-delatte.org)