

La Méthode La Lumière du Cœur



*"Qui suis-je ? Pourquoi suis-je sur cette terre ?
Qu'est-ce que je veux vraiment faire dans ma vie ?"*

La Méthode la Lumière du Cœur est une technique de développement personnel qui a été canalisée afin d'amener conscience, amour, guérison, vérité et vertus spirituelles à l'intérieur de chacune de nos pensées, paroles et actions, à l'intérieur de chacun de nos pas, de notre travail, de notre famille, de nos relations, de notre sexualité et de notre société. Ce travail a été créé pour vous aider à guérir et transformer concrètement votre vie. Comment ? En acceptant consciemment de plonger dans toutes vos émotions inconscientes et questionner vos blocages afin de comprendre les forces opposées qui mènent votre être et votre vie. Nous utilisons le miroir des relations, la mémoire corporelle, l'état de relaxation profonde ou de transe... Nous recherchons le message que votre âme veut vous transmettre dans chaque émotion ressentie, que celle-ci soit négative ou positive. Nous brisons le masque de la personnalité et des mécanismes de défense en traversant les murs intérieurs construits depuis l'enfance, par peur ou honte, dû aux besoins et au conditionnement social et culturel. Pour passer au travers de ces frontières intérieures, nous devons sortir de la zone de confort et de sécurité créée à travers le temps. Cette méthode fonctionne beaucoup avec l'effet de surprise, aidant à franchir nos propres limites pour nous rappeler des parties de nous-mêmes qui étaient cachées ou oubliées. Au début ça peut être un peu fatiguant et bousculant, mais une fois que tous les recoins ont été dépoussiérés, vous devenez un Créateur de votre réalité; il n'y a plus de force opposée cachée sur votre chemin qui, jusqu'à maintenant, vous empêchait d'être et de vous réaliser pleinement. Vous commencez alors à être pleinement vivant et à manifester ce que vous êtes vraiment venus faire sur cette terre. Ce travail est très simple mais très profond. Il vous ramène à votre essence, à vous-même. Il n'y a aucune exigence de connaissances préalables avant de vous lancer. Il est ouvert tant pour ceux qui débutent sur leur chemin de découverte, que pour les chercheurs spirituels avancés dans leur quête intérieure. Il vous demande d'adopter la simplicité d'un jeune enfant pour traverser les exercices avec simplicité, spontanéité, curiosité et sans attentes.

Qu'est-ce que le Psycho-Chamanisme ?

Ce travail ne vient pas d'une lignée traditionnelle ou ancestrale transmise d'une génération à l'autre depuis des centaines d'années. Il n'utilise pas les différents éléments de la nature ni d'instruments chamaniques. Cependant l'essence de ce travail est totalement chamanique car il a la capacité de vous faire sortir de votre zone de confort, de vous secouer et de vous faire regarder tout ce que vous vous cachez depuis de nombreuses années. Il repousse les limites et les frontières de votre monde et de votre psyché. Vous devrez affronter votre propre ombre, tous les sentiments négatifs que vous avez essayé de fuir tout au long de votre vie. Nous utilisons l'effet de surprise afin que vous braviez vos peurs et surmontiez votre honte. Cette méthode est un portail pour ouvrir votre inconscient en utilisant des outils de la psychologie moderne. Vous entrez dans la partie inconnue de votre esprit, et rencontrez les intentions négatives invisibles qui détruisent votre bonheur. Ainsi, vous apprenez lentement à prendre conscience de l'invisible et de vos schémas émotionnels et mentaux.

Ce travail est aussi pleinement rationnel et s'appuie sur une analyse psychologique de la psyché humaine. Il n'est relié à aucun système de croyance, religion ou pratique spirituelle en particulier. Il utilise une langue universelle accessible à tous. Il aide à augmenter votre conscience et à ouvrir les portes de votre perception. Ce travail de connaissance de soi a la faculté de dévoiler les masques et protections avec lesquels vous avez entièrement couvert votre être au fil des ans, vous aidant ainsi à revenir à votre propre essence et à qui vous êtes vraiment.

Le but est le même qu'une pratique chamanique ou spirituelle : aider chaque personne à retrouver leur être véritable et laisser l'amour et la vérité guider leur vie.

La perle de notre ombre...

Pourquoi travailler avec les émotions refoulées appelées habituellement « négatives » et avec les parties désagréables de nous-mêmes que l'on nomme communément notre « ombre » ? Pourquoi nous vous demandons de ressentir à nouveau votre douleur, vos blessures les plus profondes, vos peurs, votre colère, votre frustration et vos peines lors de nos séances de connaissance de soi ? De nombreux courants spirituels croient que si l'on porte notre attention sur quelque chose, on la fait grandir. Ils conseillent donc de se concentrer sur le côté positif de la vie et sur l'élévation de notre énergie. Cependant, dans notre travail, nous choisissons de prendre une route apparemment dangereuse et souvent évitée, car elle mène à tout ce que nous n'aimons pas dans notre vie, ce que nous ne voulons plus voir et ressentir, pourquoi ?

Tout d'abord, parce que c'est exactement là où chacun de nous a besoin d'aide. Lorsqu'on est au milieu d'une très grande douleur, un soutien solide et une main aimante deviennent un incroyable instrument pour nous aider à en sortir. Chacun de nous porte une profonde souffrance intérieure, un espace émotionnel interne qui semble être un enfer lorsque nous y entrons, et où nous nous sentons totalement seuls, abandonnés par le monde entier. Lorsque cette douleur est activée, il semblerait que plus personne ne puisse nous comprendre et nous atteindre. Tout s'écroule et plus rien n'a de sens. C'est exactement à cet endroit où nous, accompagnateurs, voulons essayer de vous aider et briser cet isolement en se connectant à vous. Entrer dans votre blessure la plus profonde et être là avec vous, en tenant votre main avec amour, force et sagesse, vous aidant à briser le voile de l'illusion et de la séparation qui vous maintiennent dans la souffrance. Nous voulons accepter, reconnaître et aimer les parties de vous-mêmes que vous rejetez, pour entrer dans votre solitude la plus profonde et être là, à vos côtés, rayonnant amour et compréhension, afin que vous ne vous sentiez plus jamais seul.

Si nous regardons cette « ombre » sans aucun jugement, mais plutôt avec des yeux bienveillants, comme une mère aimante prenant son enfant dans ses bras, acceptant de l'écouter vraiment au lieu de le rejeter, alors nous réalisons qu'il n'y a pas d'obscurité mais juste la douleur d'un enfant blessé qui a besoin d'amour et d'attention. Si nous décidons de vraiment l'embrasser, l'ombre se dissout et se transforme en douleur qui a besoin d'être aimée et soignée.

Nous avons besoin de faire la paix et de commencer à aimer notre ombre si nous voulons découvrir qui nous sommes vraiment et ce que nous sommes venus faire sur cette terre. De cette façon seulement nous pourrions être pleinement nous-mêmes, en harmonie avec le flot de la vie et de notre environnement. Nous avons juste besoin d'une chose : être prêts à se regarder avec des yeux bienveillants. Nous devons apporter le pardon et l'amour à toutes ces parts en nous qui étaient jusque-là dans l'obscurité et ainsi les intégrer.

Dans ce travail nous allons donc chercher la beauté et les enseignements de chacune de nos blessures. Nous allons transformer la victime d'un monde cruel en un alchimiste d'amour et de sagesse qui peut transformer le poison et la douleur en guérison et en compréhension. Nous ne pouvons pas changer le monde ni les gens qui nous entourent, la seule chose que nous pouvons faire est de nous transformer. Quand on change notre façon de percevoir le monde, le monde entier change vraiment et la vie devient une expression directe du véritable être.

Nous ne sommes pas des explorateurs des ténèbres car, en vérité, rien n'est sombre. Nous sommes les sauveurs des merveilleuses parts de sagesse qui, à l'intérieur de notre être, ont été couvertes par l'illusion de nos esprits conditionnés, nos douleurs et nos jugements, les faisant ressembler à d'horribles monstres. Lorsque vous décidez d'arrêter de fuir de vous-mêmes et que vous acceptez de vraiment guérir vos blessures, elles peuvent se transformer en de magnifiques fleurs d'amour et de connaissance.

