TROUVEZ L'AMOUR GRÂCE AU CHAMANISME

Par Jolie Soul le févr. 9, 2015
Catégorie Soul Coach

Le chamanisme a bien bougé depuis ses premiers pas il y a 50 000 ans. A l'origine, il était pratiqué par quelques initiés soigneusement désignés par les aînés. Un ou deux chamans exerçaient dans chaque village. Avec la disparition des peuples premiers, l'urbanisation et les changements de civilisations, le message des chamans a voyagé jusque dans les villes. En 2015, on parle plutôt de Néo chamanisme ou de chamanisme sauvage ou contemporain. C'est un chamanisme moderne, moins ésotérique ou moins folklorique, plus accessible, mais tout aussi puissant. Interview avec Arnaud Riou, auteur du livre Réveillez le chaman en vous.

À quoi sert le chamanisme ? Le chamanisme nous enseigne que nous sommes tous liés les uns aux autres comme sont liés entre eux les branches d'un arbre ou les organes d'un même corps. L'univers forme un grand tout et nous sommes une partie de cet univers. C'est pourquoi, notre destin est étroitement lié au plus petits des insectes. En ce sens, le chamanisme nous aide à faire le lien entre nous et les autres, entre le présent et le futur, entre le visible et l'invisible, entre les dimensions écologique, économique, sociale d'une même société. Le chamanisme nous permet de développer notre sensibilité, notre conscience et notre sagesse. Il est particulièrement utile aujourd'hui, dans notre époque où beaucoup se sentent perdus ; car le chamanisme nous apprend que nous ne manquons pas de ressources, nous manquons de sensibilité et de sagesse. En nous aidant à développer notre conscience et notre sensibilité, le chamanisme nous accompagne dans des choix quotidiens très concrets ; comment nous alimenter en conscience ? Comment nous soigner en conscience ? Comment nous occuper de notre jardin, comment considérer les animaux qui nous entourent…

Comment le pratiquer ? Le chamanisme nous invite à développer des états de conscience plus affinés. Il existe pour cela de nombreux outils depuis la méditation, le chant, les visualisations créatrices, la méditation, le son du tambour, les expériences pour développer nos sens (passer du temps en forêt, s'entraîner à vivre les yeux fermés pour mieux ressentir…) Il existe aussi des pratiques plus intenses qui utilisent des plantes telles que l'Ayahuesca ; ces pratiques ne sont pas toujours adaptées aux occidentaux ; c'est pourquoi je ne pratique pas moi même et déconseille cet usage de plantes qui crée souvent des effets secondaires.

À quoi ressemble un rituel chamanique ? Un rituel est puissant par l'intention qu'on lui donne. Rituel du feu sacré pendant lequel on allumera un feu dans l'intention d'une guérison… Rituels de protection ; Rituels de réconciliation… Un rituel peut être simple. Couper une cordelette pour signifier que l'on souhaite couper un lien devenu toxique. Écrire une veille blessure sur un papier que l'on va brûler au feu, ou enterrer, ou remettre à l'océan ou au fil d'un torrent pour permettre de s'en guérir ; offrande à la terre, à la mer, au feu… Dans ce cas, on offre une pierre, de l'encens, du tabac à la terre ou à un torrent pour remercier de tous les bienfaits que nous recevons.

Les règles les plus importantes à ne pas transgresser ou à respecter dans la pratique du chamanisme ? Pour découvrir le chamanisme, il est important de s'avancer pas à pas… de ne pas brûler les étapes ; de commencer à lire, à s'ancrer, à s'enraciner ; à se détendre ; à ouvrir son esprit, à s'intéresser à l'environnement, à s'entraîner à mieux écouter les sons de la nature, à observer les insectes… Progressivement, les cinq sens ordinaires se développent ; l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût, la vue… Les 6ème et 7ème sens s'ouvrent alors par la suite naturellement. Je vous encourage à méditer, à être plus conscient de ce que vous mangez, de vos gestes, de votre responsabilité sur la terre. Progressivement, vous pourrez méditer au son du tambour ; explorer votre voix. Puis certaines pratiques comme la sweat lodge pourront être explorés. Choisissez bien aussi les guides qui accompagnent ces pratiques. Vous devez vous sentir naturellement à l'aise et en confiance, sinon, fuyez ! Evitez de mettre la barre trop haute ! Evitez ceux qui vous promettent des superpouvoirs en un temps record ; les pratiques ésotériques trop obscures ou mystérieuses. Et plus que tout ; écoutez toujours votre cœur !

En quoi le chamanisme est-il un outil de développement personnel ? Le chamanisme nous permet de nous aligner, de développer notre sensibilité et ainsi notre intuition. Il nous permet de moins écouter notre mental et de mieux ressentir. Il nous permet de mieux nous connaître, de développer une meilleure connaissance de nous, une meilleure confiance en nous et une estime de nous ; en ce sens, c'est un puissant outil de développement personnel

Comment harmoniser son habitat grâce au chamanisme ? Le chamanisme nous aide à ressentir la vibration des cinq éléments ; le feu, l'air, l'espace, la terre et l'eau. En développant cette sensibilité, vous trouverez naturellement comment harmoniser votre habitat ; les entrées ; la place du lit, de la table ; les objets qui créent l'harmonie et ceux qui perturbent.

Se soigner ? Le chamanisme est la voie holistique par excellence ; les chamans nous apprennent que lorsque nous avons contacté une maladie sur le plan physique ; c'est qu'il y a eu une contrariété sur le plan invisible. Des esprits ont été contrariés ; ce peut être l'esprit d'ancêtres, ou des esprits de la forêt ; d'animaux ; etc. En ce sens, la maladie nous signale que nous avons rompu l'équilibre ; la guérison doit avoir lieu autant sur le plan physique que sur le plan spirituel. Des pratiques chamaniques accompagnent cette guérison en nous rappelant que le corps et l'esprit ne forment qu'un !

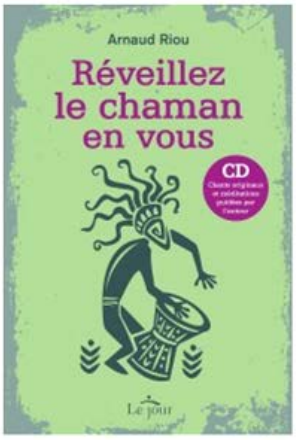
Peut-on équilibre nos émotions grâce au chamanisme ? De nombreuses pratiques chamaniques nous permettent par le biais de la transe de libérer des tensions émotionnelles refoulées ; des vieilles peurs, des colères ; ces émotions nous empêchent de nous détendre et de vivre en paix. Le chamanisme nous permet de libérer ces émotions et de faire la paix en nous.

Peut-on trouver l'amour grâce au chamanisme ? D'un certain point de vue oui ! D'une part ; parce que le chamanisme nous aide à développer une meilleure connaissance de nous, une meilleure estime de nous et une meilleure confiance en nous. Nous sommes alors plus lucide sur les personnes qui nous correspondent et comprenons mieux comment les attirer. Dans le chamanisme tout ce qui nous arrive dans le monde visible a été dans un premier temps attiré dans l'invisible. Autrement dit ; pour rencontrer l'élu de notre cœur ; il est important de l'appeler avec sincérité en le visualisant, en l'invitant. Si nous posons une intention dénuée de toute tension ; alors elle aura toutes les raisons de se présenter à nous !

Comment apprendre à communiquer avec l'invisible ? En développant nos sens ordinaires dans un premier temps, puis en développant notre sensibilité. Nous serons alors plus ouverts et receptifs à tous les signes qui peuvent nous être envoyés. Pour communiquer avec l'invisible, il faut être détendu, ne pas trop attendre de résultat ; une intention détendue... Alors les signes peuvent se manifester, naturellement...

Comment augmenter sa confiance en soi ? Par une pratique assidue, une écoute de soi, une hygiène de vie. En se respectant, en s'appuyant sur ses propres ressources, on découvre des trésors ; ensuite, il est important de maintenir une stabilité dans la pratique pour asseoir une confiance en soi solide et durable

Une phrase pour ceux qui ne croit pas en l'invisible ? Croyez-vous à la réalité des idées ? Pourtant vous ne les voyez pas ? Croyez-vous à la force de l'amour ? Pourtant l'amour est invisible ! Comme le disait si simplement St Exupéry, on ne voit bien qu'avec le cœur... L'essentiel est invisible avec les yeux...



ARNAUD RIOU

Né en 1963, auteur, coach, formateur, conférencier, comportementaliste, Arnaud RIOU explore les différentes dimensions de l'être humain (physique, émotionnelle, relationnelle, spirituelle et créatrice) avant d'élaborer la voie de l'A.C.T.E.® Approche Consciente de la Totalité de l'Etre. Il accompagne des groupes de particuliers et intervient dans les entreprises, auprès des gestionnaires. Il vient de lancer son livre Réveillez le chaman en vous aux Éditions Le Jour.