

Le coach Arnaud Riou, auteur de "Réveillez le chaman qui est en vous", nous livre six précieux conseils pour tirer le meilleur de l'obscurité.

par Réjane Éreau

Comment se relier aux forces de

Ressentir les énergies

◆ Les aveugles sont très réceptifs aux énergies qui les entourent. Pour percevoir ces champs subtils, bandez-vous les yeux, mettez vos paumes l'une face à l'autre, séparées d'une dizaine de centimètres, et faites-les bouger en miroir, jusqu'à ressentir comme une balle de coton. La nuit, dans la nature, tentez de cerner l'aura des arbres avec vos mains. Peut-être percevrez-vous un picotement, une chaleur. Prenez aussi un petit bain de lune de temps en temps ; sentez son énergie circuler en vous, voyez comment elle nourrit votre douceur, votre inspiration, votre aptitude à recevoir...

Accueillir l'obscurité

◆ Le crépuscule et l'aube sont des temps intermédiaires, suspendus. Regarder le ciel pendant ces moments est inspirant. Tournez-vous vers l'ouest au soleil couchant, respirez profondément. Sentez votre mental s'apaiser, votre corps se détendre. Prenez une douche pour lâcher prise de la journée, enfillez des vêtements dans lesquels vous êtes bien. Éteignez la musique, la radio, la télévision, les connexions téléphoniques et Internet. Ces gestes vous aideront à entrer dans une disponibilité de conscience.

Entraîner ses sens

◆ La vue est un sens trompeur. En quelques secondes, elle induit un jugement. L'obscurité invite à cultiver d'autres perceptions. Sortez la nuit en forêt. Focalisez-vous 10 minutes sur les odeurs, puis sur les sensations tactiles et sur les bruits. Soyez attentif, sans être à l'affût. Entrez dans les sons, décomposez-les. Mettez-vous à l'écoute de ce qui vibre en vous. Peu à peu, vos perceptions se préciseront. Cette finesse sensorielle est la porte d'entrée de l'intuition, du dialogue avec les forces de la nature. Si vous n'avez pas de bois à proximité, éteignez tout chez vous et bandez-vous les yeux. Entraînez-vous à reconnaître 10 parfums, 10 goûts, 10 textures.

Être clair dans son intention

◆ Se connecter aux forces invisibles n'est pas neutre ; il faut être très conscient de ce que l'on fait. Si vous êtes dans la peur ou si vous n'êtes pas clair dans votre intention, vous risquez d'attirer l'ombre. Interrogez-vous sur vos motivations. Que souhaitez-vous exactement : vous prouver que l'invisible existe ? Développer votre sensibilité ? Entrer en contact avec des esprits de la nature ? Des guides spirituels ? Des défunts ? Pourquoi le souhaitez-vous ? Cette intention

est-elle éthique ? Si votre envie est de dialoguer avec des morts, par exemple, demandez-vous s'il est pertinent d'attirer à vous des âmes parties sur un autre plan, qui auront peut-être ensuite du mal à se dégager. Si vous convoquez des esprits guides, soyez précis sur pourquoi vous les sollicitez. Soyez conscient du voyage que vous effectuez, ainsi que du trajet retour. Remerciez-les d'être venus et invitez-les à repartir. Visualisez leur départ et refermez la porte.

© Sébastien Dujardin

la nuit

Cultiver sa vision intérieure

◆ Assis dans le noir, la flamme d'une bougie à hauteur des yeux, fixez sa partie la plus brillante pendant quelques minutes, puis éteignez la flamme, fermez les yeux et concentrez votre attention sur l'image qui apparaît. Cette pratique aide à tourner le regard vers l'intérieur. Ou alors, visualisez mentalement une action :

vous lever de votre fauteuil, marcher jusqu'à celui d'en face, et vous y asseoir. Puis, effectuez le mouvement, les yeux fermés. Notez les différences entre ce que vous aviez projeté, et ce que votre corps vit. Rejouez la scène, les yeux clos, jusqu'à ce que les sensations entre l'imaginaire et le réel soient identiques.

Dormir !

◆ La nuit est faite pour se régénérer. Couché dans votre lit sur le flan droit, posez l'index et le majeur de votre main droite sur le front et bouchez votre narine droite avec le pouce droit, de façon à respirer par la narine gauche – et oxygéner ainsi votre cerveau droit. À l'expiration, visualisez un foulard qui s'éloigne de votre nez, chaque fois un peu plus. À l'inspiration, voyez-le se rapprocher. Continuez jusqu'à l'endormissement. Cette pratique permet d'accéder de façon lucide au monde du rêve, bien réel pour les chamanes. Au réveil, imaginez le foulard revenir vers vous. Faites quelques étirements. Cette transition consciente entre l'énergie de la nuit et celle du jour est primordiale.

Entrer en relation

◆ La nuit est un moment privilégié pour poser des intentions et lancer des messages, au-delà des frontières du temps et de l'espace, à destination d'autres êtres, de soi-même ou du futur. Avant de vous coucher, décidez par exemple de vous réveiller le lendemain l'esprit clair, ouvert et disponible. Dans l'obscurité du soir, vous pouvez aussi essayer d'écrire ou de dessiner, en lâchant le contrôle de ce qui vient. Petit à petit, vous canalisez peut-être une autre énergie.



À LIRE

Réveille le chaman qui est en vous
Arnaud Riou
Éd. Solar
2014, 16,90 €