



*5 leviers simples
& puissants
pour te reconnecter à
ta lumière intérieure*

Nancy Leyn
lejardindenylou.com



Se relier à sa Lumière intérieure

Dans de nombreuses traditions (comme le bouddhisme, le christianisme mystique, le soufisme, ou encore la philosophie orientale), la **Lumière** intérieure représente la **présence divine**.

En spiritualité, la Lumière est l'expression d'une puissance, d'une intelligence dite supérieure issue d'un centre ou d'une source primordiale. La Lumière structure, crée et ordonne.

Percevoir la Lumière signifie donc *prendre conscience de la force qui rassemble et relie* toutes les composantes du cosmos : cette force peut être appelée « amour » ou encore « Dieu », ce dernier mot étant issu de la racine indo-européenne dei qui signifie « donner la lumière ».

Les obstacles à la lumière se trouvent dans la matière mais aussi dans notre esprit : ce sont les forces qui séparent, qui éloignent, qui oublient ou qui masquent les liens entre tout ce qui existe. Si la lumière est synonyme de connaissance, la matière opaque est quant à elle synonyme d'ignorance.

Se relier consciemment à cette **Lumière** intérieure au quotidien signifie *cultiver une conscience éveillée et ouverte à sa propre essence divine* et à celle du monde environnant. Cela peut se manifester par différentes pratiques telles que la méditation, la prière, la contemplation de la nature ou l'engagement dans des actes de compassion et de bienveillance envers autrui.

En **développant cette connexion**, on apprend à écouter cette voix intérieure qui guide, éclaire et inspire. Cela permet aussi de traverser les moments de doute et d'obscurité avec plus de sérénité, car la lumière intérieure devient un phare, un guide inébranlable dans les tempêtes de la vie.

Ainsi, s'engager sur ce chemin de lumière, c'est choisir de vivre en accord avec les valeurs de paix, de respect et d'amour universel. C'est aussi reconnaître l'unité fondamentale de toute existence et la beauté infinie qui réside en chaque être. Cette démarche spirituelle conduit à une transformation intérieure profonde et à un épanouissement personnel harmonieux, en harmonie avec l'univers tout entier.



SE RECONNECTER À SA LUMIERE INTÉRIEURE

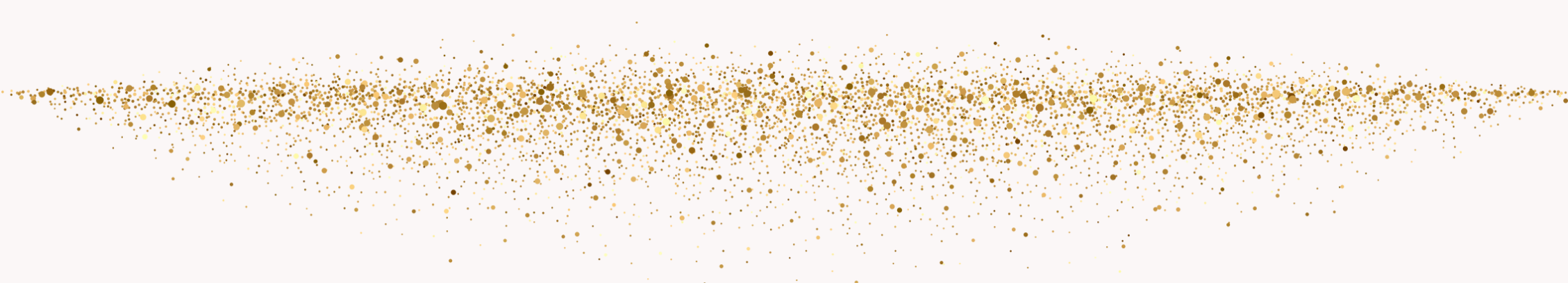


C'est (re)devenir conscient de cette réalité qui nous relie au grand Tout et de cette intelligence qui prend soin en permanence de chaque être vivant.

C'est sortir de l'illusion de la séparation et retrouver notre reliance aux forces puissantes de Vie qui nous animent.

C'est également retrouver la paix et l'harmonie intérieure afin de pouvoir les émaner et les diffuser vers l'extérieur.

Enfin, c'est accepter d'éclairer nos zones d'ombre intérieures afin de les alchimiser et les pacifier.





JE SAIS QUE JE SUIS CONNECTÉ.E À MA LUMIÈRE INTÉRIEURE LORSQUE

Je perçois des phénomènes Lumineux sur mes plans intérieurs : rayons de Lumière, structures de Lumière, Source de Lumière, présences Lumineuses ou encore d'autres phénomènes Lumineux plus diffus.

Je ressens une dilatation des mes corps subtils. Le taux vibratoire de mon corps et de l'espace autour de moi augmente et je ne perçois plus de frontière entre mon corps physique et "l'extérieur".

Je me sens à ma place, en paix et en harmonie avec le plus grand. Mon cœur s'ouvre à l'amour universel, emplissant mon être d'une chaleur réconfortante et d'une clarté bienveillante.





POURQUOI SE RECONNECTER RÉGULIÈREMENT À SA LUMIÈRE INTÉRIEURE ?

La Lumière intérieure est source de Vie, elle nourrit, soutient, éclaire, guérit et nous place au contact de notre Être véritable et authentique.

Elle nous aide à naviguer à travers les défis de la vie avec une clarté et une sagesse accrues. En cultivant cette connexion, nous sommes capables de percevoir les situations avec un regard neuf, ce qui nous permet de faire des choix plus alignés avec nos valeurs profondes.

Elle agit comme un phare, nous guidant dans l'obscurité et nous offrant réconfort et assurance lorsque nous en avons le plus besoin. Elle nous aide à rester centrés et sereins, même lorsque le monde extérieur semble chaotique. En nous reconnectant régulièrement à cette source intérieure, nous renforçons notre résilience et notre capacité à vivre pleinement et authentiquement.

Levier 1



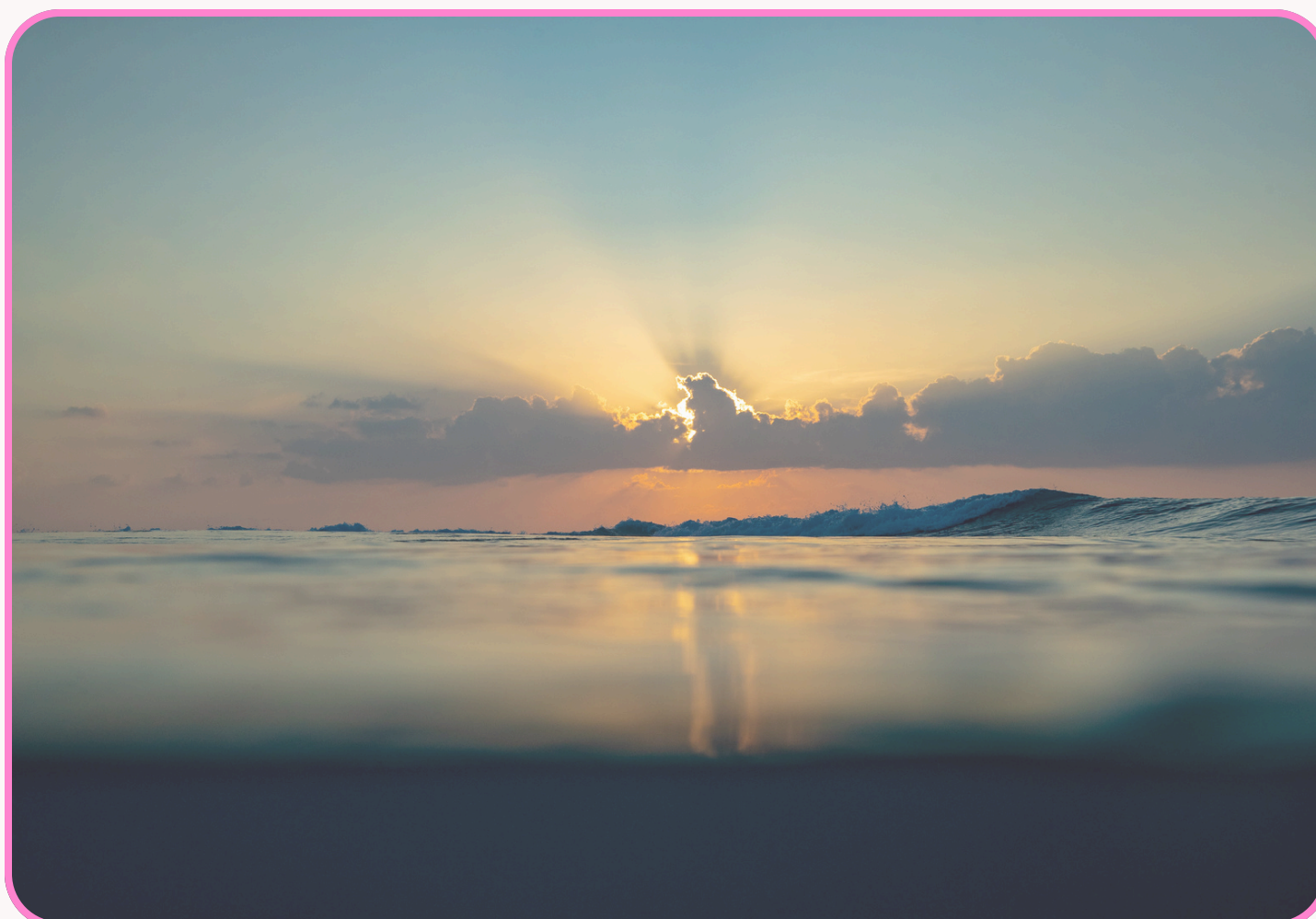
Le Souffle

Le Souffle

La respiration consciente reste le moyen le plus sûr et le plus efficace pour revenir à soi.

Qu'il s'agisse simplement de se placer au contact de chaque inspir, chaque expir sans aucune volonté de les faire évoluer ou de pratiquer des exercices plus dynamiques comme la cohérence cardiaque ou encore de participer à des ateliers de breath work, le simple fait de focaliser son attention sur la respiration favorise un recentrage immédiat de toutes nos énergies et de tous nos corps subtils.

Notre qualité de présence à nous-mêmes s'intensifie, nous sommes moins dispersés et nous sommes alors en capacité d'observer et de ressentir la subtile mais néanmoins bien réelle présence de la Lumière.



Cette Lumière, souvent perçue comme une douce chaleur ou une clarté intérieure, nous guide vers une compréhension plus profonde de notre être et du monde qui nous entoure. En cultivant cette connexion, nous permettons à notre esprit de s'épanouir, d'explorer des dimensions souvent laissées inexplorées dans notre quotidien surchargé.

Les bienfaits de cette pratique ne se limitent pas seulement à une meilleure concentration ou à une réduction du stress. Ils s'étendent également à une transformation intérieure qui touche tous les aspects de notre existence. Nous devenons plus attentifs à nos besoins, plus empathiques envers les autres, et plus alignés avec notre véritable essence.

Ainsi, la respiration consciente n'est pas seulement un acte physique mais une porte vers une renaissance spirituelle, un voyage vers une paix intérieure durable et un profond sentiment d'appartenance à quelque chose de plus grand que nous-mêmes.



Levier 2



La nature

Le contact avec la nature

Saluer le soleil au lever du jour, écouter les oiseaux chanter, s'enivrer de l'odeur de la pluie, ressentir le vent sur sa peau, plonger les pieds dans la rivière, passer sa main sur le gazon, honorer la beauté de la fleur éclosée, s'asseoir sur la pierre plate, observer le hérisson au fond du jardin...

Le contact avec les éléments naturels est primordial car il nous relie directement aux forces de Vie qui animent le vivant dont nous faisons partie.

Rien de tel qu'une bonne marche en forêt pour nous alléger de nos soucis et pour reprendre pied dans le réel. L'énergie et l'aura des arbres entrent directement en contact avec nos corps subtils et si nous y sommes attentifs, nous replacent au contact de notre Lumière intérieure.





Laisser le bruissement des feuilles nous bercer, se laisser surprendre par un rayon de soleil traversant les branches, qui vient illuminer notre visage d'une douce chaleur. C'est dans ces moments suspendus que l'on redécouvre la magie simple de la nature, celle qui guérit, qui apaise, et qui inspire.

Prendre le temps de s'arrêter pour admirer le ballet des papillons, écouter le murmure d'un ruisseau, ou simplement respirer profondément l'air pur et vivifiant, c'est se donner l'opportunité de se reconnecter à soi-même, de retrouver cette paix intérieure que le rythme effréné de nos vies modernes a tendance à effacer.

Chaque promenade devient alors une méditation en mouvement, une danse harmonieuse entre l'homme et la nature, où l'on apprend à être présent, à apprécier chaque instant, et à cultiver la gratitude pour les merveilles qui nous entourent.

Levier 3



Le mouvement
intuitif
conscient

Le mouvement intuitif conscient

Bouger, danser intuitivement (avec ou sans musique) consiste à laisser l'intelligence du corps prendre le relais en court-circuitant le mental l'espace d'un instant. Pas de règle à suivre, pas de mouvement à reproduire. Laisser l'élan vital s'exprimer à travers soi sans aucune attente et sans aucun jugement. Le tout en étant bien présent.e à soi, présent.e aux sensations et aux émotions que le mouvement fait naître en soi.

Le mouvement intuitif relance la circulation des énergies dans nos corps subtils, le divin est aux commandes et nous devenons les instruments d'une symphonie intérieure en harmonie avec l'univers.



Chaque geste, chaque ondulation devient une prière silencieuse, une offrande à la vie elle-même. Dans cet espace sacré, le temps semble se suspendre, permettant à l'âme de respirer librement.

En pratiquant régulièrement le mouvement intuitif, on cultive une plus grande écoute de soi et une connexion plus profonde avec notre essence. C'est une invitation à embrasser notre authenticité, à nous libérer des contraintes et à danser avec la vie dans toute sa splendeur. Que ce soit sous la lumière de la lune ou dans la chaleur du soleil, chaque mouvement devient une célébration de notre être véritable.



Levier 4



L'écriture

L'écriture

Ecrire nos prises de conscience, tenir un journal de notre cheminement est un pratique qui structure notre destinée et qui l'ancre dans la matière.

Chaque mot posé sur le papier devient une pierre angulaire de notre compréhension, une empreinte de notre évolution personnelle.

C'est dans ces pages que se nichent nos rêves, nos espoirs, et aussi nos doutes, formant un tableau vivant de notre âme. En relisant notre propre histoire, nous découvrons les motifs récurrents, les leçons apprises, et les instants de grâce qui ont jalonné notre parcours. Le journal devient alors un miroir, un confident silencieux qui nous permet de dialoguer avec nous-mêmes, d'explorer les méandres de notre esprit et de célébrer chaque étape franchie avec courage et authenticité.



L'écriture intuitive

L'écriture intuitive permet d'explorer des idées et des émotions sans les contraintes de la structure formelle. Elle offre une liberté créative qui peut mener à des découvertes inattendues et inspirantes. Les mots coulent naturellement, formant des connexions nouvelles et souvent surprenantes, révélant des aspects cachés de la pensée et du cœur. Cette approche peut être particulièrement bénéfique pour ceux qui cherchent à exprimer des sentiments profonds ou à résoudre des problèmes personnels, car elle encourage une expression authentique et spontanée.



Levier 5



La méditation &
la prière

La méditation & la prière

Méditer ou prier sont des pratiques essentielles pour celui qui souhaite développer sa spiritualité. Ces moments de recueillement permettent de se recentrer sur l'essentiel, de cultiver la paix intérieure et de renforcer la connexion avec l'univers ou une puissance supérieure. Dans le silence de la méditation, l'esprit trouve un espace pour s'apaiser, laissant place à une clarté nouvelle et à une compréhension plus profonde de soi-même.

La prière, quant à elle, offre une opportunité d'exprimer gratitude, espoir et désir de guidance. Que ce soit en cherchant la sérénité ou en adressant des mots de dévotion, ces pratiques enrichissent non seulement l'esprit, mais aussi le cœur, en nous reliant à une dimension plus vaste et bienveillante.



La méditation du coeur

La méditation du coeur est une méditation active qui vise élever notre conscience de nous-mêmes ainsi que du monde dans lequel nous vivons. Elle propose une approche structurée et structurante grâce aux outils du coeur - comme le centrage et l'acceptation - qui permettent au pratiquant d'apprendre à naviguer sur ses plans intérieurs en toute autonomie.

Elle favorise la connexion à la Lumière intérieure et permet - à terme - de développer une forme de communication au travers de langages dits des langages sacrés, c'est à dire au service du Vivant. Les outils du cœur sont conçus pour nous guider vers une transformation intérieure profonde, où la paix et l'harmonie deviennent des compagnons constants.





En pratiquant régulièrement, on peut cultiver une présence attentive et bienveillante, qui non seulement enrichit notre vie personnelle, mais influence positivement notre environnement et nos relations.

La méditation du cœur invite également à explorer nos émotions avec douceur et curiosité, embrassant chaque sentiment comme une opportunité de croissance et de compréhension. Ainsi, elle nous aide à libérer les blocages émotionnels et à ouvrir notre cœur à l'amour inconditionnel et à la compassion, tant pour nous-mêmes que pour les autres. Dans ce voyage intérieur, nous découvrons que le véritable pouvoir réside dans notre capacité à aimer et à être aimé, à se connecter à l'essence divine qui réside en nous tous.



*Envie de découvrir la
méditation du coeur ?*

lejardindenylou.com