

Création et guérison

La création peut permettre de sortir de la dépendance en celui qui sait et en la croyance en un cénacle de privilégiés qui eux sauraient ... Médecins...Thérapeutes... Référents... Egos ... qui lui détiendrait un supposé savoir en contactant en soi la partie qui elle connaît et se reconnaît.

Cette partie qui sait être à la fois séparée et unie au tout, cette partie hors dualité qui est ce que nous sommes vraiment.

La création n'est pas une recherche de performance, ni une volonté pour obtenir un résultat esthétique. C'est la possibilité qui s'ouvre de poser ses émotions sur un support autre que soi-même et de se retrouver dans l'espace de ce que nous sommes, joyeux et inventif, par l'écriture, la peinture, la danse, la cuisine, la musique....

C'est accepter de perdre le contrôle.

C'est mettre à l'extérieur de soi les pulsions, les émotions et les constructions mentales, pour entrer dans le silence intérieur, c'est voir cesser le vacarme intérieur sans volonté de le faire cesser.

C'est prendre ou reprendre contact avec l'espace intact où le meurtre d'âme n'a pas eu lieu et stimuler les capacités de guérison psychique et physique par ce contact.

C'est une possibilité de sortir de l'identification à son vécu et voir cesser la croyance que ce vécu est ce que nous sommes.

L'acte de création peut être au départ difficile, car création et destruction sont les deux aspects de la même énergie. Difficile aussi par le lâcher prise qu'il implique et par la peur de l'inconnu à traverser. La peur de la peur, la peur du vide, de l'effondrement... Perte de repères.

Accepter d'abandonner la volonté, la notion de beau et de laid, et de bien et de mal,

Être avec ce qui est et déposer hors de soi, avec humilité, ce qui nous habite, nous envahit parfois, c'est créer et retourner à la joie, à la lumière, à la présence et à l'Amour.

Barbara-Ann Hubert

Barbara.hubert@wanadoo.fr

06 80 86 72 39 04 93 75 17 46

06250 Mougins