

La guérison ne se termine pas à la porte du guérisseur. Il y a du travail à faire par la personne guérie. Le but de la guérison chamanique et le chamanisme en général est d'amener les individus à l'autonomie personnelle.

A) Réceptivité

B) Direction et Créativité

C) Recadrage

D) Autonomie

E) Protection

A) Réceptivité

La personne guérie doit être prête à recevoir la guérison. La réceptivité est une clé majeure dans la guérison. Après la réceptivité, le prochain élément est de croire *qu'un changement est possible*.

B) Direction et Créativité

L'énergie qui a été investie dans le maintien de la maladie est maintenant libérée. Cette énergie doit être dirigée et *structurée*. Sinon la personne guérie risque de voir cette nouvelle énergie créer une autre situation malsaine. L'astuce consiste à utiliser nos propres capacités *créatrices*.

C) Recadrage

La personne guérie a également besoin de recadrer sa vie intérieure. Apprendre à lâcher prise, chercher plus d'abondance, être présent dans l'univers. Apprendre à se connecter à la nature et aussi se connecter aux autres. Apprendre également à penser positivement, à être dans la gratitude et à accepter la simplicité.

D) Autonomie

Il est également important de créer plus de **Pouvoir Personnel**. Cela donne plus *d'autonomie*. Et cela fait en sorte qu'on ne prend pas le pouvoir des autres et que les autres ne prennent pas notre pouvoir.

E) Protection

La personne guérie doit apprendre à être *centrée*, comment plonger ses *racines* dans la réalité et comment se *protéger*. Il faut ensuite savoir se *nettoyer*. C'est également un travail sur l'«empêchement» (en anglais: entanglement).

Plus d'explication:

(a) Réceptivité

La réussite de toute guérison dépend de la capacité du client à recevoir la guérison.

Exercice à faire:

Demandez un rêve sur la façon de renforcer votre réceptivité à la guérison. Faites le chaque nuit jusqu'à ce que vous vous rapelliez le rêve clairement.

Écrivez vos rêves.

Les Sens sont la porte vers plus de réceptivité. Comment utilisez-vous vos sens?

Vous devez apprendre à utiliser et à ouvrir vos sens. Les sens physiques (vue, ouïe, odorat, etc...) et les sens intérieurs (attention, intuition, conscience, imagination etc...).

Questions:

Quels sens utilisez-vous le plus dans la réalité ordinaire pour recevoir des informations?

Quels sens intérieurs utilisez-vous pour recevoir des informations spirituelles?

Apprenez vous mieux avec d'autres personnes ou à travers votre expérience personnelle?

Apprenez vous mieux en étant calme ou en activité?

Apprenez vous mieux en restant silencieux ou en partageant avec les autres?

Les sens sont l'instrument de l'attention. La maîtrise de l'attention nous emmene vers la Presence - dans l'Ici et le Maintenant.

Exercice à faire:

Pensez à vous-même et concentrez vous sur vos points forts. Dessinez un symbole ou une image que vous pouvez mettre à un endroit visible, de sorte qu'il peut vous motiver.

B) Direction et Créativité

(b) Sortir du passé et aller vers le Future - utilisez votre Créativité et Passion.

Est-ce que vous êtes sur un parcours de guérison depuis un certain temps et avez-vous traité le passé suffisamment? Si oui, alors il est temps d'affronter l'avenir.

Question:

Quel genre d'avenir créons-nous si nous sommes coincés dans les blessures du passé?

Afin d'avancer dans la vie, pendant et après la guérison, nous devons puiser dans notre potentiel créatif. Pour le faire, nous devons nous considérer comme *une unité entière*, non pas comme une personne faite de fragments blessés.

Nous pouvons **créer un rituel** comme un moyen de libérer toutes nos croyances limitantes et les attitudes négatives.

Nous allons alors symboliquement lâcher les blocages et les freines sur notre potentiel créatif.

Rituel à faire:

Un rituel simple pourrait consister à prendre un papier ou un objet biodégradable, ce qui symboliserait l'habitude ou de conviction que vous voulez vous débarrasser.

Ensuite, créez un espace sacré pour vous-même. Cela peut être partout où vous voulez qu'il soit.

Vous pouvez l'avoir décoré la manière que vous voulez. Elle peut être simple ou plein d'objets sacrés. Puis prier ou méditer sur l'objet, voir l'objet comme si elle est la chose réelle que vous voulez vous débarrasser. Lorsque vous vous sentez prêt, sortez et donnez l'objet à la nature. Cela peut être la Terre, l'Air, Eau ou Feu. Vous pouvez faire un feu de camp, amener l'objet à une rivière ou un lac, le donner au vent ou à terre. Assurez-vous que ce que vous faites est sans danger, que c'est légal et écologique.

Si vous utilisez du papier, écris dessus le sujet que vous voulez vous débarrasser. Si vous le faites le rituel à l'intérieur, alors il peut être aussi simple que de brûler le papier dans un flamme d'une bougie (d'une manière sûre).

Ce rituel est un rituel de **transformation**. Vous ne pouvez pas éliminer l'énergie derrière une croyance malsaine, mais vous pouvez le *transformer* dans une *énergie saine et positive*. L'énergie que vous avez porté avec vous depuis si longtemps (sous la forme d'une croyance ou habitude) n'est pas quelque chose de négatif ou de mal, mais une énergie simple, neutre par nature. Quand vous relâchez l'énergie, considère le comme un ancien ami qui va maintenant partir pour toujours.

Gardez l'intention positif pendant le rituel.

Lorsque nous nous libérons de nos croyances limitantes, nous libérons également nos ancêtres (ils ont passé ces croyances et problèmes à nous). *De cette façon, la guérison prend part dans le passé, présent et futur.*

Questions:

1. comment voulez-vous utiliser vos énergies créatrices?
2. quelles sont les attitudes et les croyances négatives qui vous bloque à utiliser votre potentiel créative?

Exercises:

A) créez un rituel pour la libération de ces attitudes et croyances. Invitez des personnes qui vous soutiendront, sans les critiques ou des conseils - si vous ne les trouvez pas - le faite le rituel tout seul. Demandez à l'Univers, la source spirituelle de Dieu ou quelle que soit la source spirituelle , d'être votre témoin.

B) Créez autour de vous une «Communauté de Pouvoir».

* Entourez-vous avec les gens qui ne prennent pas votre âme ou votre énergie.

* Vous pouvez vous faire un Aautel: Faite un endroit spécial où vous pouvez garder les objets qui vous rappellent de votre Pouvoir Personnel et qui vous aident à vous garder votre centré. Cet endroit peut servir comme un rappel de qui vous êtes, ce que vous pouvez avoir et ce que vous pouvez faire.

C) Recadrage

Commence à penser à quel genre de vie que vous voulez revenir, après votre guérison.

Questions:

- * À quoi souhaitez-vous que votre avenir ressemble?
 - * Comment voulez-vous utiliser votre énergie positive et créative dans le but de créer un avenir pour vous-même?
 - * Quels changements dois-je faire pour rester émotionnellement et physiquement heureux?
 - * Quel est l'influence de vos besoins sur vos pensées, vos actions et les émotions.
- N'oubliez pas de limiter votre réponse à des choses simples, et n'oubliez pas de ne se pas laisser submerger.

Découvrez ce que sont vos besoins et désirs. Faites une chanson, un poème, un objet d'art. Créez un projet, visitez un endroit sacré, réorganisez votre maison. Tout en ce qui concerne l'expression de vos besoins les plus profonds, qui sont les reflets de votre moi profond.

N'oubliez pas que nous vivons dans un Univers abondante.

Un exercice puissant est de pratiquer la **Gratitude**. Ouvrez-vous à l'Abondance de l'Univers.

Croyez que vous méritez d'être heureux, que vous êtes capable, que vous êtes autorisé à avoir les choses dont vous avez besoin.

Ne hésitez pas à demander l'Univers les choses dont vous avez besoin dans votre vie, y compris les personnes, l'amour, des biens, des possibilités, santé.

Sachez que vous êtes autorisé à recevoir toutes ces choses.

Ce qui peut bloquer leur présence dans votre vie peut-être vos propres *croyances limitantes*. Ces croyances peuvent être transformées, par rituel et la pratique de nouvelles croyances et habitudes. Une grande partie de la transition de la maladie vers la santé, après une guérison chamanique, tourne autour d'un changement de la:

- *vision* négativiste vers une vision positive, des
- *habitudes* négatives vers des habitudes positives et de
- la *pensées et les sentiments* négatives vers des pensées et des sentiments positives.

La gratitude fait partie de la plus grande exercice de **lâcher prise**. Ne combattez pas les pensées négatives, les sentiments et habitudes, mais *laissez-les aller*.

D) Autonomie

La clé pour créer un avenir positif est d'apprendre à savoir qui vous êtes.

Vous devez connaître la différence entre ce qui est votre vision et comment vous pouvez l'exprimer et la vision et l'expression d'autres personnes.

Gardez votre autonomie - ne lui donnez pas aux autres en permettant aux autres de définir votre réalité. Demandez vous s'il y a quelqu'un qui définit votre réalité pour vous.

Nous devons prendre la responsabilité de notre processus de guérison en apportant des changements positifs nous même. Le **Pouvoir Personnel** est la clé.

Même si vous cherchez plus d'autonomie, c'est également important de faire partie d'un groupe de personnes qui nous soutient et nous permet d'être libre. Un groupe qui ne dirige ni ne nous contrôle, mais reflète notre essence de retour et de la vision. Même si le reste du monde est un endroit négatif.

Dans le chamanisme le terme «Pouvoir» désigne la capacité d'utiliser et de transformer l'énergie.

Il faut beaucoup d'énergie pour créer une maladie, un traumatisme ou d'un drame. Vous avez le choix de rediriger votre énergie créatrice vers des situations et les relations saines.

Quand Pouvoir est utilisée d'une manière positive, alors nous devenons plus autonome. C'est ce qu'on appelle en Anglais "Empowerment". C'est un terme important, qui malheureusement ne se traduit pas en Français, sauf si je dirais '*pouvoir personnel*'.

E) Protection

Nos pensées affectent nos sentiments et nos réactions, mais affectent aussi d'autres personnes et de la vie autour de nous. Les sentiments, les émotions et les pensées peuvent être projeté vers les autres et donc aussi vers nous.

Les pensées sont une énergie neutre et peuvent être transformé en une force créatrice ou destructrice. Nous pouvons choisir d'accepter ou de résister à toute l'énergie autour de nous.

Comment se protéger.

1- **Observer.** Observez vos pensées. Ne jugez pas vos pensées, il suffit de les observer.

2- **Transmuter.** Demandez à l'Univers de transmuter toute pensée problématique dans une énergie de guérison - une énergie qui peut être utile partout sur notre planète. Puis laissez les pensées négatives aller. C'est un exercice en lâcher prise.

3- **Centrer.** Nous pouvons protéger nous-même des énergies négatifs par le maintien de notre Centre à tout moment.

4- **Enraciner.** Installez vos Racines. Imaginez que vous avez des racines comme un arbre. Sentez comment les racines descendent dans la terre. Aussi profond que vous le souhaitez. Arrêtez-vous lorsque vous êtes satisfait. Sentez comment l'énergie se déplace vers le haut, jusqu'à ce qu'il ne vous atteigne. Sentez comment qu'il vous touche. Sentez-vous comment il vous guérit, vous protège, vous ancre dans la réalité et dans la matière.

5- **Protéger.** Mettez-vous dans une Sphère de Protection, afin que vous puissiez être protégés. Choisissez la forme qui vous convient. Vous pouvez, par exemple, utiliser une boule de lumière qui vous entoure, ou un pare-feu, ou le brouillard.

Faite en sort que le Sphère n'est pas maintenu par des pensées Rigide, ni Personnalisé, ni Sur-généralisé.

* Nous devons rester **flexibles** avec nous-mêmes. Évitez la rigidité. Donc, restez aimable avec vous-même et évitez les «je dois et que je devrais» faire ceci ou comme cela.

* Nous devons aussi apprendre à aller **au-delà du personnel**. Arrêter le blâme et la culpabilité. C'est vers vous et vers les autres pareillement.

* Restez conscient de la façon dont vous **exagérez** et comment vous pouvez faire de généralisations excessives. Soyez conscient de la façon dont vous pouvez augmenter le négatif et minimiser le positif. Inversez cette tendance. Augmentez les effets positifs et minimisez les effets négatifs. Restez réaliste, afin d'éviter les accidents bien sûr.

Pour installer votre Sphère de la Protection, sans perdre votre énergie: Utilisez l'énergie de la Terre, l'énergie qui monte à travers vos racines, comme l'énergie qui installe et entretient votre sphère de la protection. De cette façon, vous n'utilisez pas votre propre énergie et vous ne pourrez pas vous épuiser.

Une façon d'approfondir votre connaissance de soi est de vous connecter à la nature. Par exemple si vous faites un exercice de visualisation d'enracinement, vous pouvez vous voir comme un arbre. Vous avez des racines, des branches, des feuilles, donc vous faites automatiquement l'exercice de protection.

Être empêtré

Nous pouvons **nous même voler des âmes** des autres, sans le vouloir. Nous devons élever notre conscience à des changements énergétiques autour de nous, spécifiquement quand nous sommes avec d'autres personnes. Mais nous devons aussi être conscients de la façon dont nous nous prenons nous même l'énergie d'autres personnes.

Questions:

Qui êtes-vous **empêtré** avec?

Pouvez-vous séparer de qui vous êtes en tant que personne et qui ils sont?

Comment projettent-ils leurs problèmes sur vous et vice-versa: comment projetez-vous vos problèmes sur eux?

Excises:

Créez un rituel pour rompre les liaisons malsaines. Relâchez ce qui ne vous appartient pas, et libérez votre Pouvoir, énergie et les Ames que d'autres tiennent. Et également, arrêtez de donner des de l'énergie, du Pouvoir et votre Ame.

Savoir dire non à un autre, c'est comme dire oui à soi-même.

J'espère que vous restez sur la voie de la guérison. Afin que vous réussissiez et réalisez vos rêves. Pouvez-vous me dire si ce texte vous a aidé dans votre cheminement?

Willem Hartman

29 octobre 2013

ps: J'ai écrit ce texte il y a quelque temps. Mon français n'est pas très bon - il y a certainement encore quelques fautes de grammaire et d'orthographe. Veuillez accepter mes excuses pour cela.