

# **Manuel pour la Pratique Chamanique**

Pour l'utilisation des Cycles

Willem Hartman  
**Praticien Chamanique**  
**Enseignant en Chamanisme**

Bourges, France  
January 2022

Version N°3

# INDEX

- 1 Title
- 2 Index
- 7 À propos
  - 8 Le mot "chaman"
  - 9 La pratique du chamanisme
    - 10 Le Chamanisme et le Sacré
    - 10 Autels, cérémonie, prière, méditation
  - 11 Chamanisme et le concept du "Pouvoir"
  - 12 Le Chamanisme au 21ème siècle
  - 13 Le Manuel
- 14 Quelques éléments essentiels
  - 15 Des Portails vers la Réalité Non-Ordinaire
  - 15 Trois Mondes
  - 15 Trois Centres
  - 16 Animisme
  - 17 Le Calendrier Sacré
- 16 Rituel & Cérémonie
  - 19 Invocation
  - 20 Esprits bénéfiques et maléfiques
  - 21 Centrage
  - 22 Racines
  - 23 Directions : Les Quatre Axes
  - 24 Protection
  - 25 Transe
  - 26 Offrandes / Sacrifices
  - 27 Terminer / Clôturer
- 28 "Chamanisme Universel"
  - 29 Le Voyage Chamanique
  - 30 Alliés Chamaniques
  - 31 Le Voyage Chamanique
  - 32 Quelques obstacles
- 34 Comment faire le Voyage Chamanique
  - 34 Préparation
  - 35 Les éléments clef du voyage
  - 38 Exercice : Faire un Voyage Chamanique
- 41 Les Trois Mondes

42	Le Monde en Bas
43	Le Monde en Haut
43	Le Monde du Milieu
44	Pratique : Voyage dans les Trois Mondes
44	Premier voyage: Votre Lieu de Pouvoir dans le Monde d'en Bas
45	Deuxième voyage: Le Monde d'en Haut
47	Troisième Voyage : le Monde du Milieu
49	Quatrième voyage : Incorporation, fusionner
50	Divination
50	Le Divin
50	Intuition
51	Plusieurs chemins mènent à la divination
51	Les Outils
52	Les Règles
53	Ancêtres
53	5 Catégories d'Ancêtres
54	Les fantômes
54	Les Descendants
55	S'entretenir avec les Ancêtres
56	Aller à la rencontre des Ancêtres
57	Exercice : Voyage vers un allié ancêtre
58	Une cérémonie pour les Ancêtres : 4 directions
59	Explorer les lignées
59	Honorer les Ancêtres
60	Guérir les blessures Ancestrales
60	Exercice : Un voyage pour ramener les forces des Ancêtres.
62	Travailler avec les Divinités de vos Ancêtres
62	Les Ancêtres et le Objects de Pouvoir
63	Le Pardon
64	Les Esprits de la Nature
64	Les Trois Royaumes
64	Les Trois Règnes
65	La Météo / Spirits of Weather
66	Nous sommes des Esprits de la Nature
66	Une Création Perpétuelle
67	Travailler dans la Nature
68	Esprits de la Nature et les Objets de Pouvoir
69	Rêve et Chamanisme
69	Rêver, c'est Chamanisme
69	Rêver est universel

70	La Méthode "Rêve Éclairé"
70	Rêver Activement - Rêver avec intention
71	Le Rêve Continu
71	Des "Niveaux"
73	Narration en Chamanisme et dans le Rêve
74	Contrôler le Rêve
74	Quelques Astuces pour attraper un rêve
77	Appelez les Rêves
78	Cauchemars
79	Comment travailler avec un cauchemar
79	Une technique pour retourner dans un rêve
80	Votre Ego dans le rêve
81	Explorer les symboles
82	Rejouer un Rêve
83	Rêve et le sortie de corps
84	Rêve Conscient
84	Pister les rêves d'autrui
85	Les Rêves Prémonitoires
85	GPS de Rêve
86	Rêver et la Mort
86	Les Guides de Rêve
87	Rêves de Guérison
89	Synchronicité
90	Coïncidence et Synchronicité
90	Les synchronicités brisent le temps et l'espace
90	Appeler les Synchronicités
91	Synchronicité et Apophénie
91	Sérendipité
92	Six Questions
93	Coïncidences et Archetypes
94	Protection, Extraction et Nettoyage
94	Intrusions
94	Quelques mythes
95	Projections
95	Interjection
95	Codépendance
97	Traitement des intrusions spirituelles
97	3 méthodes d'extraction de l'intrusion
97	Extérieur/Extérieur
97	Extérieur/Intérieur
98	Intérieur/Intérieur
98	Outils
98	Chansons

98	Compte rendu
99	Location de l'intrusion
99	Travailler avec qui ?
100	Quelques notes supplémentaire sur l'extraction
101	Protection
102	Recouvrement d'Âme
102	Les âmes partent pendant
103	Les âmes peuvent revenir
103	Les âmes doivent être réintégrées
104	Faire le Recouvrement d'Âmes
107	Souvenir l'âme
108	Quelques questions
109	Ombre
109	Refus et rejet
109	Dissociation et projection
109	L'ombre, c'est nous
110	Niveaux de l'Ombre
110	Alliés de l'Ombre
111	Les Portails de l'Ombre
111	Les Portiers de l'Ombre et le Farceur
112	Ombre et Ego
113	Traquer et transformer l'Ombre
114	Énergie de l'Ombre
115	Traquer l'Ombre
117	Comment travailler avec l'Ombre
118	Les nombreux masques de l'Ombre
118	La violence
119	Les résultats du travail de l'Ombre
121	Narration
121	Le Pouvoir de Raconter une Histoire
121	Une cérémonie est une histoire
121	Responsabilité
121	Les histoires ont un pouvoir de guérison
121	Sens
122	La structure narrative
123	Identifier un Thème en 3 étapes
124	Multithématique
124	Thèmes majeurs et mineurs
124	Dream-Logic (Un logique des rêves)
124	La Logique de l'Imaginal

125	La Vie des Histoires
125	Les Histoires Sans-Fin
126	Partager : Parler signifie écouter
127	Exercice
128	Médecine Pour la Terre
128	Transfiguration
128	Transmutation
128	Les sept éléments
130	Séparation et non-séparation
131	Aucune domination sur d'autrui
131	Aller au-delà de l'ego
132	Le Sacré est en Nous
134	Pratique Régulière
135	Plantes d'esprit
135	Nourriture et Chamanisme
136	Des Voyages pour la Pratique la Médecine pour la Terre
137	Voyage de "Démembrement"
138	"Toning"
138	Le Son
138	Runes
139	Eye Curtains
140	Non-Séparation, encore
141	Pouvoir
141	Éléments de Pouvoir
141	Valeurs
142	La cause de maladie
143	Vers une connaissance du Pouvoir
143	Paroles de pouvoir
144	Voyages de Pouvoir
145	Cérémonies du Pouvoir : le Rituel du Feu
146	Épilogue
147	Mon chemin chamanique
147	Au début
148	Mes enseignants
149	Ma pratique, mon approche
150	Les Cycles, des Stages
153	Chants Chamaniques
166	Lecture Recommandé
167	The End

# À propos

Ceci est une nouvelle version du manuel chamanique.

Il faut savoir que j'écris en anglais et fais traduire le texte en français par une application.

*Tout ce que j'écris est basé sur mon opinion personnelle.* Rien d'écrit ici n'est dogmatique. Je ne prétends pas connaître la vérité. En fait, je sais très peu.

*Je ne me considère pas comme un "chaman".* Je pense que le titre appartient aux anciens et aux praticiens des cultures traditionnelles. Je choisis le titre de "praticien chamanique et enseignant chamanisme", car je pratique et enseigne les méthodes du chamanisme moderne.

*Je ne pratique aucune forme de médecine et je ne pratique pas de psychothérapie.*

Mon approche du chamanisme s'inscrit dans la rencontre avec le Sacré.

*Je crois en la liberté et la responsabilité.* Comme je vous respecte en tant qu'individu libre et responsable, je vous propose des idées et des pratiques. Je vous encourage à les explorer et à voir par vous-même si cela fonctionne.

*Le manuel sert aux cycles d'un an que j'enseigne.*

Le premier cycle explore la question : "*Si je vivais dans une société chamanique, comment serait ma vie ?*"

Le deuxième cycle approfondit la question : "*Et si j'étais le chaman, comment agirais-je et vivrais-je ?*"

Un troisième cycle est en cours d'élaboration, mais à partir d'aujourd'hui, fin 2021/début 2022, pas prêt.

## Le mot "chaman"

Le mot "chaman" provient probablement du peuple evenk ou peut-être des Mandchous. Cela *peut* signifier « celui qui sait ». Mais cela peut provenir d'autres sources et peut signifier autre chose.

Nous sommes ici confrontés au premier problème : nous savons très peu de choses sur les origines du chamanisme.

Le mot s'est répandu dans le monde principalement grâce aux travaux des ethnologues russes, des anthropologues occidentaux et, à partir des années 1970, de la contre-culture occidentale.

Le chamanisme peut être grossièrement divisé en néo-chamanisme et chamanisme traditionnel.

Le chamanisme tel qu'il est pratiqué en Occident aujourd'hui est un « néo-chamanisme ». C'est un mélange de pratiques mystiques modernes,

De nombreuses formes traditionnelles de chamanisme existent encore. Certaines de ces traditions sont influencées par d'autres philosophies spirituelles, même par des idées occidentales modernes.



## La pratique du chamanisme

Le chamanisme est une pratique spirituelle basée sur l'interaction avec la "*Réalité Non Ordinaire*" (RNO) à travers une pratique contrôlée de la transe et de l'extase.

Je définis les éléments de base nécessaires du chamanisme comme :

1. Transe et états extatiques contrôlés, à diverses intensités.
2. Voyager dans la réalité non ordinaire (NOR) et/ou laisser les éléments de la NOR voyager dans le praticien.
3. Travailler avec des "Alliés Non Ordinaires" (ou simplement les Alliés).
4. S'informer, créer le changement et/ou s'amuser
5. Travailler pour soi, pour le réseau social et pour le réseau écologique plus large.
6. Créer du sens et produire des effets concrets utilisables pour la vie et la société.

À mon avis, lorsque tous ces éléments sont réunis, nous avons un chamanisme. Je crois que partout sur la planète, une personne qui pratique ces éléments, cette personne pratique le chamanisme.

Le chamanisme a un effet thérapeutique, bien que personnellement je ne le pratique pas comme médecine ou comme forme de psychothérapie.

Dans les cultures traditionnelles, un chaman peut également fonctionner comme médecin. En occident, dans le néo-chamanisme, ce n'est peut-être pas légal, ni éthiquement correct.

## **Le Chamanisme et le Sacré**

Le chamanisme a pour but de se reconnecter au Sacré.  
Nous créons l'espace qui permet à notre conscience de reconnaître la présence du Sacré dans la vie, dans les autres et en nous-mêmes.

Je ne considère pas le néo-chamanisme comme une thérapie. Certaines formes de chamanisme traditionnel existent, mais en occident il y a des médecins et des médecins spécialistes ainsi que des psychologues.

Cela ne veut pas dire qu'un médecin ou un psychothérapeute occidental ne peut pas non plus faire du chamanisme.

Le chamanisme occidental a besoin d'une place. Cet endroit est avec la manifestation du sacré dans nos vies.

Ce qui se passe alors, c'est que nous apprenons à prendre soin de nous-mêmes et des autres, et la véritable thérapie dont nous avons besoin se trouve là.

C'est ce qui va nous guérir : l'émergence du *Numineux* dans nos esprits et nos vies.

### **Autels, cérémonie, prière, méditation - Apportez le sacré dans votre vie**

Le Sacré entre et s'installe dans nos vies par la pratique régulière.

Ayez un endroit (au moins un) dans votre maison, votre bureau, votre jardin - ou n'importe où légalement en fait - où vous pouvez ancrer la conscience du numineux dans votre vie.

Une prière régulière, à un moment de la journée.

Un rituel et/ou une méditation réguliers.

Tenez un journal chamanique (ou un grimoire) - écrivez vos rêves, visions, idées, etc.

Et : avoir un autel.

J'aime les autels simples. Une bougie, un fruit en offrande, une pierre ou une petite statue. J'adapte les autels à l'humeur dans laquelle je me trouve, à la période de l'année (saison), etc.

J'aime aussi les grands autels presque baroques, parfois j'habille toute une pièce en autel.

Fais ce que tu veux. C'est ton autel.

## **Chamanisme et le concept du « Pouvoir »**

Le Pouvoir est un concept important dans le chamanisme

Pas ce pouvoir de domination sur autrui, mais celui que confère notre force intérieure, notre volonté et notre pleine indépendance.

C'est notre Pouvoir Personnel. Ses résultats sont la joie, la santé, la chance, la sérénité et la résilience.

Acquérir ou retrouver notre pouvoir personnel permet plus d'Harmonie.

Nous n'avons plus alors à donner notre pouvoir personnel à autrui pas plus que nous serons tentés de voler celui d'un autre. Nous sommes libre. Libre d'être et de penser par nous-même, d'agir par nous-même.

### *L'Harmonie.*

Plus d'harmonie en soi permet plus d'harmonie avec les autres, avec la nature, avec la vie et la mort, avec le monde des esprits. Et avec soi.

Lorsque Pouvoir et Harmonie sont bien présents il en résulte une Synergie. Lors d'une Synergie, le monde tangible et le monde des esprits sont fusionnés.

La réalité devient magique, enchantée, plus profonde, tout est plus beau... mais nous sommes toujours en lien avec nos racines, avec notre corps, avec tout ce qui fait la réalité ordinaire.

Le chemin chamanique que nous allons parcourir ensemble est un chemin de Connexion. Connexion à la Nature et à notre nature, connexion au monde de la réalité non ordinaire, au monde des esprits et à notre imaginaire. Connexion à la beauté, à la lumière et à l'ombre - au sacré.

## **Le chamanisme au 21ème siècle**

Le chamanisme fait son entrée ou son retour dans l'Occident. Nous sommes au début d'une naissance (ou renaissance) et en cela nous recherchons et retrouvons ce qui est à trouver ou ce qui était perdu.

Mais même si le chamanisme est ancien, les temps sont nouveaux et ce que nous sommes en train de recréer est unique. Ce chamanisme ne pourra redevenir ce qu'il était autrefois. Notre chamanisme est nouveau, métisse, synchrétique, moderne et occidental.

Dans le 1er année c'est cela que nous allons faire : découvrir et créer notre propre voie chamanique.

Pendant toute la période pré et protohistorique, et pendant plusieurs millénaires encore, selon les régions du monde, les chamans étaient aussi les guérisseurs.

En notre ère moderne la médecine est pratiquée par les professionnels du domaine médical, psychologue, psychiatres et autres thérapeutes qui possèdent des connaissances scientifiques transmises de façon académique.

Ces professions sont légales. Quiconque pratique la médecine ou la psychothérapie sans permis fait quelque chose d'illégal.

Dans ce manuel nous n'aborderons que superficiellement les pratiques de guérison.

*Je ne considère pas que le rêve ou le chamanisme soient des thérapies médicales.*

Le chamanisme est une façon de vivre et une connexion au Sacré.

En tant que praticien, je m'abstiens de toute forme de diagnostic médical et je ne prescris pas de traitements.

## Le Manuel

*Vous trouverez en ce manuel ma façon de faire le Chamanisme. Cette approche est personnelle, elle n'est pas l'unique façon de procéder mais elle est basée sur mon expérience et enseignée par mes enseignants.*

Mais ce seront en fin de compte et avant tout les Esprits (Alliés) la source de l'enseignement.

Dans ce manuel, vous trouverez les *pistes et ressources* qui vous permettront de vivre d'une manière enchantée, sans perdre votre connexion à la terre ni votre ancrage dans la réalité. Cette réalité s'en trouvera d'ailleurs agrandie et vous serez plus centré, ainsi que protégé.

Dans le manuel, je vais vous parler de ma méthode. De la façon de vivre en harmonie avec la Nature en se connectant grâce à des célébrations, des rituels, en créant un autel et un calendrier cyclique.

Contenu du manuel, entre autres :

Voyage chamanique

Rêver

Coïncidence

Divination

Ombre

Mort

Guérison

Cérémonie

## Quelques éléments essentiels

J'applique une méthode basée sur la liberté. Je veux simplement être libre et pour être libre, je dois laisser les autres libres.

Je ne vous dirai jamais quoi penser ou faire. Tout dans le manuel est une proposition.

Il n'y a pas de politique, pas d'idéologie, sauf la liberté et la responsabilité.

Ma façon d'aborder la spiritualité est de chercher le Sacré et de l'intégrer dans un contexte de la vie quotidienne, non dogmatiquement. Pour ce faire, j'ai besoin d'une sorte de système, d'une approche. Le voici :

- Je recherche l'excellence, pas la perfection.
- Je reste humain, je ne suis pas un saint, je suis faillible.
- Je me concentre d'abord sur moi. Comme je veux rester libre, je dois m'assurer de ne pas emprisonner les autres dans ma philosophie personnelle.
- Je sais que je ne sais rien. Tout ce que je sais n'est qu'une légère égratignure sur la peinture de surface de la réalité, et je me trompe probablement d'une manière ou d'une autre. Plus j'en sais, plus je réalise ce que je ne comprends rien.
- Au lieu de fournir des réponses (faciles), je cherche des questions. La solution est dans le questionnement.

La liberté exige de la responsabilité.  
Prendre ses responsabilités crée la liberté.

## Des Portails vers la Réalité Non-Ordinaire

Je passe par plusieurs portes pour chercher le Sacré :

- le rêve
- le voyage chamanique
- les coïncidences, synchronicités
- l'intuition
- et l'Art.

Ces catégories ne sont qu'une carte. Je pourrais réduire les catégories et en avoir moins. Ou je pourrais les diviser et en avoir plus.

*Ne confondez pas la carte avec le territoire.*

### Trois Mondes :

Je continue à travailler avec l'idée que la RNO (Réalité Non-Ordinaire) a trois couches interconnectées mais séparées, qui fonctionnent comme des écosystèmes imaginaires. Ce n'est pas une "vérité" - c'est juste très utile.

1. **Monde d'en Haut** où nous rencontrerons nos descendants mais aussi les mondes lumineux et apprendrons à travailler avec l'ombre
2. **Monde du Milieu** où nous travaillerons avec les trois royaumes que sont la terre, le ciel et la mer et avec les règnes minéral, végétal et animal ;
3. **Monde d'en Bas**, où nous rencontrerons nos ancêtres et travaillerons avec nos alliés animaux.

Un texte plus complet sur l'idée de Trois Mondes se trouve plus bas dans le texte.

### Trois Centres

J'emploie également l'idée des Trois centres :

- a. **Tête**, pour voler haut dans le monde des esprits et pour pouvoir penser clairement
- b. **Coeur**, pour être enraciné dans mes émotions et pour vivre d'une manière magique et
- c. **Corps** afin de rester connecté à la réalité matérielle, pour vérifier et concrétiser.

Il y a plus de "centres", comme le centre entre les gens, l'Ombre, etc. Mais pour des raisons d'utilité, la base doit être ces trois premiers.

## Animisme

*Une culture animiste est une culture qui accepte qu'Esprit et Âme sont partout.* Les lieux, les objets, les animaux, les plantes... ont tous une âme. De même que les phénomènes et les événements ont une âme.

*On peut être animiste sans être chamanique.* Il existe beaucoup de cultures animistes sur la planète, et elles ne sont pas toutes chamaniques. La plupart des cultures animistes en Afrique ou les cultures amérindiennes en Amérique du Nord ne sont pas Chamaniques.

*A l'inverse, une culture Chamanique est toujours animiste,* on ne peut pas faire de Chamanisme sans être conscient que chaque chose, chaque phénomène est animé.

Ce que le Chamanisme apporte dans une culture animiste est un «spécialiste» de la transe, celle ou celui dédié à faire le lien entre le monde matériel et le monde spirituel par des voyages de transe et les incorporations (fusionnement avec les Esprits). Tout ça à travers des rituels, cérémonies, enseignements, soins...

Dans certaines cultures devenir Chamane est assez simple, comme chez les Jivaro, alors que chez les Bouriates c'est beaucoup plus difficile.

Il est important de savoir que dans la plupart des cultures Chamaniques, la Chamane est la spécialiste de transe et cérémonie, mais que les autres personnes, celles qui ne sont pas «appelées» par les esprits ne sont pas initiées comme Chamane, peuvent aussi voyager vers les Esprits.

De plus, nous pouvons tous avoir une vie reliées à la nature, physiquement et spirituellement, sans pratiquer le voyage chamanique.

Mon point de vue personnel sur le sujet de l'âme est proche de celui de Schopenhauer. Il y a une «volonté» de base en tout. L'intelligence en fait partie; c'est cette partie de la volonté fondamentale en réalité, dans la matière, qui a la capacité d'être consciente d'elle-même. Le "cadeaux" accordé à l'humanité est d'être conscient de la conscience, directement et en rétro vision. C'est une forme de méta-cognition.

Un praticien chamanique peut accéder à la Volonté de base ainsi qu'à la méta-cognition par des états de transe, une intention et l'exercice de l'imagination.



## **Le Calendrier Sacré**

Si vous voulez intégrer le Sacré dans votre vie, vous devrez lui donner un espace et un temps.

L'espace pourrait être votre autel ou un "lieu de pouvoir".

Le temps pourrait être une pratique régulière de prière, de bénédictions, d'affirmations, de rituels et/ou de cérémonies.

J'avais l'habitude de pratiquer un calendrier sacré en 8 fêtes. Je me suis arrêté il y a quelques années, mais c'est un bon moyen d'intégrer systématiquement une pratique sacrée dans la vie.

Au lieu de vous enseigner une manière spécifique, je vous invite à créer votre propre calendrier sacré.

Chacun est invité à trouver sa propre façon de vivre l'année sacrée. Créez votre propre théologie, votre propre calendrier sacré, vos propres rituels et cérémonies et votre propre liturgie.

Je propose alors de suivre un calendrier basé sur les changements des saisons.

Si nécessaire vous pouvez vous focaliser sur les solstices, les équinoxes, le début et fin des saisons. Soyez créative et essayez.

# Rituel & Cérémonie

Je considère chaque stage, atelier, rencontre et rassemblement comme étant des cérémonies.

Lorsque je commence une cérémonie, je fais ceci :

1. Centrage
2. Ancrage
3. Connexion
4. Protection
5. Nettoyage

Ad1: Je me centre pour ne pas me fragmenter ou me perdre dans l'espace et le temps.

Ad 2: Je reste ancré pour ne pas flotter. Le travail de l'esprit peut nous faire atteindre les étoiles, mais alors nous pouvons aussi nous perdre dans l'univers et ne pas retrouver le chemin du retour.

Ad 3: Si je reste connecté aux directions (je travaille avec 9 directions), je peux rester concentré sur une direction. Cela signifie que je sais où je vais, mais aussi d'où je viens. De plus : les directions sont associées à des valeurs. En invoquant une directive, j'invoque en moi la décision de poursuivre une valeur.

*Valeurs* : Je définis les valeurs comme des qualités de vie choisies sur lesquelles on agit. Les valeurs sont des qualités. Les valeurs sont choisies. Les valeurs sont des choix de vie qui sont *faits*.

Ad 4: Faire du chamanisme, c'est comme faire des méditation super intenses et/ou une forme d'hypnose à indice d'octane élevé. Il faut se sentir protégé. La protection réelle est une *décision*. Nous décidons de ne pas être envahis par : les pensées, les sentiments, les jeux, les projections des autres.

De même, nous nous assurons de ne pas envahir les autres avec nos pensées, nos sentiments, nos jeux et nos projections.

Le plus souvent, j'appelle un Cercle (comme la 8e direction, dans la direction "opposée" au centre)

Ad 5: Après une cérémonie, nettoyez l'endroit, nettoyez-vous. Cela fait partie d'un acte symbolique (par exemple une tache avec de la sauge) et en partie d'un acte de volonté et d'imagination.

Laissez un endroit plus propre que vous ne l'avez trouvé.

Invocation :

L'invocation doit reconnaître la présence des "Esprits", au lieu de les appeler. Ils sont au déjà là.

Ensuite, demandez si vous pouvez travailler avec leur énergie et/ou leur forme.

Les Esprits sont principalement :

- \* Les Ancêtres,
- \* les Descendants,
- \* L'Esprit du Lieu,
- \* Les Divinités (votre),
- \* les Esprits de la Nature (Elfes, Fées, petit peuple, etc)

Dans mon approche je propose que les Esprits sont déjà présents ! On ne fait donc que reconnaître qu'ils sont déjà là. Au lieu de les appeler, je les reconnais et exprime ma gratitude. Il est important de rester humble et pas s'imposer.

Il ne faut pas supplier les esprits pour qu'ils viennent à nous.

En suppliant, nous nous mettons dans une posture de faiblesse, alors que c'est l'inverse que nous recherchons, notre Pouvoir Personnel.

Et ne soyez pas dans la crainte, ni dans la colère, pendant le chamanisme.

## Esprits bénéfiques et maléfiques

Il est important d'appeler les « Esprits *Bénéfiques* ». C'est plus qu'une question d'intention. C'est une *décision*. C'est posé en tant qu'affirmation.

Ensuite nous *posons* l'intention forte que les Esprits « malveillants » restent à l'extérieur.

Dans mon approche je ne considère pas ou ne pensons pas qu'il y ait des esprits maléfiques, comme un diable. Par contre je pense qu'il y a des « esprits égarés ».

Existent aussi des esprits chaotiques (chaotiques pour nous, c'est une question de point de vue).

Des esprits égarés : perdus sont par exemple des personnes décédées, qui ne savent pas qu'il sont morts.

Des esprits chaotiques : sont par exemple des esprits de tempêtes ou l'Esprit Farceur.

On ne veut pas la présence de ces esprits dans nos cercles et cérémonies. Mais ça ne veut pas dire qu'ils sont « maléfiques ».

## Centrage

Tout commence par le Centrage.

Le moment où nous commençons à nous centrer est souvent le moment où nous commençons à appeler les directions, comme j'appelle souvent le Centre en premier. Le Centre est souvent la 1ère direction.

Je travaille avec l'idée que nous sommes déjà centrés. Le véritable centrage est un acte de remémoration, de se souvenir soi-même - ou une forme d'anamnèse.

C'est une méta-cognition : je suis conscient que je suis conscient. Conscient de la prise de conscience. Conscient du centre qui fait la prise de conscience.

J'utilise la respiration comme un moyen d'entrer dans un état de conscience d'être centré.

Ma méthode préférée est d'augmenter un processus en deux étapes :

- J'imagine d'abord ouvrir les portes de l'imagination, au moment de l'inspiration et un sentiment que je laisse tomber tout ce qui me bloque, me dérange, m'irrite, me fait douter, au moment de l'expiration.

Je maintiens cela jusqu'à ce que je me sens vraiment connecté à l'imagination (c'est comme ouvrir des rideaux devant une fenêtre et laisser la lumière s'écouler) et jusqu'à ce que je me sens vraiment libre de tout ce qui me bloque ou me distrait.

- La deuxième étape consiste à continuer à laisser couler l'imagination dans mon être pendant que j'inhalais, mais maintenant je sens que je vais de plus en plus loin dans la transe en expirant.

C'est une simple induction hypnotique. Hypnos était le Dieu du sommeil dans le mythe grec. Je trouve cela très approprié. J'approfondis dans le sommeil et le rêve, mais cela me fait en fait me réveiller à une réalité plus large.

## Racines

Je me connecte à Terre-Mère et Père Ciel. Je suis conscient que ce sont des métaphores. Ce ne sont pas des personnes. Mais comme métaphores, très utiles. Nous sommes tous des enfants de la planète, c'est-à-dire de la terre, de la mer et du ciel - mais aussi du soleil, de la lune et même de la mer étoilée.

J'imagine laisser les racines entrer profondément dans la Terre, comme si j'étais un arbre. Je passe la terre fertile, la croûte terrestre, la mer de magma et je touche (avec mon imagination) le noyau métallique de la planète. Ensuite, j'ai laissé l'impression du magnétisme, du pouvoir du magma, de la solidité des roches et pierres et de la fertilité du sol monter et entrer dans mon être.

Je continue à tendre mes branches vers le ciel, en me connectant à la souplesse des vents, à la forme des nuages, au grand espace du ciel bleu et aux bénédictions de l'océan des étoiles.

S'il pleut, neige ou grêle, j'intègre cela dans l'exercice.

Parfois, je laisse l'expérience de l'énergie de la Terre-Mère et du Père Ciel se connecter l'une à l'autre dans ma région cardiaque. Comme si je remplissais un chaudron sacré de l'amour de la Terre et du Ciel. Encore une fois, c'est une métaphore utile.

En appelant la Terre et le Ciel, je me connecte à Up and Down.

C'est un axe.

## Directions : Les Quatre Axes

Je travaille avec l'idée des "Quatre Axes"

- 1- l'axe entre la Terre et le Ciel (axe vertical)
- 2- l'axe entre l'Est et l'Ouest (axe horizontal)
- 3- l'axe entre le Nord et le Sud (axe horizontal)
- 4- l'axe entre le Centre et la Périphérie/Cercle (axe de profondeur)

*Cela représente 8 directions. J'ajoute une Neuvième Direction au Grand Mystère, à l'Un ou à "Dieu". (Mais : je ne vois pas "Dieu" comme un homme, ni femme).*

Trouvez le système de directions qui fonctionne le mieux pour vous. Quatre, six ou huit ou directions ... ce qui marche pour vous.

Connectez ces directions avec des associations :

- \* des figures mythiques (divinités, alliés ou anges)
- \* Des concepts (le renouveau, la nuit ...)
- \* Des couleurs, des sons...
- \* Des valeurs, des principes
- \* Des éléments de votre paysage ( montagnes, forêts, collines, mer)

Mon système de 9 directions :

On a déjà parlé de l'axe verticale (Terre et Ciel), bien que beaucoup plus puisse être dit.

L'axe horizontal est/ouest :

Est : matin, début, création

Ouest : soirée, fin, destruction

L'axe horizontal nord/sud :

Sud : jour, clarté, puissance

Nord : nuit, obscurité, rêve

L'axe entre le Centre et la Périphérie est la *Profondeur*. C'est le lien entre l'essence (centre) et la totalité (périphérie). *La périphérie (le cercle) est également excellente pour invoquer la protection*. De cette façon, nous trouvons un lien direct avec le concept du Soi en tant que Centre et Totalité de notre être.

Les 9 directions sont un mandala. Nous y entrons et nous l'incarçons. C'est un mandala personnel, puisque chaque participant crée le sien, mais aussi collectif.

## Protection

*La 8e direction est le cercle.* Parfois appelé la périphérie.

Lorsque vous appelez le cercle, soyez sûr de vous. Affirmer votre pouvoir. Ne vous mettez pas dans un état de faiblesse.

Assurez-vous que les "forces positives" peuvent entrer dans le cercle, mais pas les "forces négatives".

«Positif» et «négatif» sont des éléments relatifs et signifient autre chose pour chaque individu.

Connaissez-vous donc bien, de sorte que vous êtes clair pour vous-même ce que signifient positif et négatif.

Ne quittez pas une cérémonie avant qu'elle ne soit terminée. Ne sortez pas du cercle. Si vous le faites, vous pourriez dire à votre subconscient que les forces tenues hors du cercle peuvent maintenant venir à vous.

Pensez que l'Esprit de mort, ou l'Esprit du Chaos, ou l'Esprit de Folie sont en extérieur d'un cercle. Vous ne voulez pas que ces forces entrent dans votre vie sans préparation appropriée.

La façon de traiter la question, au cas où vous auriez besoin de laisser un cercle, pour une raison quelconque, est d'apporter le cercle avec vous.

Si, par exemple, vous devez partir pour la salle de bain, le cercle envoie une fractale du cercle principal avec vous.

Il est préférable d'invoquer cela au début de la cérémonie.



## Transe

*Le chamanisme est un travail de transe.*

Les battements des tambours (ou le son soutenu, souvent rythmique, des bâtons, des cloches, des bols chantants ou des hochets) est principalement destinée à entrer dans un état de transe plus profond.

Le secret ouvert est : nous sommes toujours dans une sorte d'état de transe.

Je définis la transe comme un degré d'absorption de l'attention dans un état d'esprit à l'exclusion d'autres états d'esprit.

Danser, chanter, respirer, marcher, courir, écouter les sons de la nature ou être en silence sont également des moyens d'entrer dans un état de transe plus profond.

Je crois que les états de transe dans le chamanisme sont combinés à différents états d'être *en extase*. Je définis l'extase comme un état d'excitation. Il renforce la transe.

*Les chamans sont des spécialistes des états de transe-extase.*

Nous combinons transe-extase avec intention, attention renforcée et imagination.

*Sachez que vous contrôlez toujours la transe.* Personne ne peut contrôler votre état de transe si vous ne le choisissez pas.

Aucun « esprit » ne peut vous contrôler. C'est vous qui choisissez d'entrer dans la transe et vous choisissez de la laisser quand vous voulez. Vous ne pouvez pas rester coincé dans une transe et vous ne pouvez pas laisser des fragments de vous-même en transe.

Si après une transe, vous avez l'impression de flotter ou de ne pas être totalement de retour dans votre corps, c'est souvent simplement parce que votre cerveau est toujours en légèrement état de transe, mais réduite. Certains neurotransmetteurs et hormones sont encore présents dans le système nerveux.

*En transe, vous pouvez ressentir des "effets idéomoteurs" (mouvements, tremblements, etc).* C'est tout à fait normal dans un état de transe. Cela ne signifie pas que vous êtes un chaman ou que vous avez un problème.

## Offrandes / Sacrifices

Apportez toujours une offrande ! Si vous n'avez rien avec vous, chantez, faites un poème.

*Les offrandes sont pour les "Esprits".*

- Il est bon de remplir les assiettes et d'offrir des bols de nourriture. Vous pouvez offrir n'importe quelle nourriture que vous voulez. Il n'y a aucune restriction. Tout dépend de vos propres goûts et croyances. Si vous êtes végétalien, alors peut-être n'offrirez-vous que de la nourriture végétalienne.
- Si vous aimez les snacks, veuillez ajouter des barres de bonbons. Si vous êtes un omnivore, vous pouvez offrir des saucisses. Les Esprits ne vous demandent pas non plus d'être bio. L'alcool ne leur dérange pas. Cela ne leur dérange pas l'eau, le jus de fruits biologique ou le Pepsi cola.
- Les Esprits ne sont pas non plus fixés sur les couleurs. Peu importe si toutes les choses sont blanches, jaunes ou multicolores.
- Vous pouvez laisser de l'argent, bien que je n'aie jamais vu ça.
- Vous pouvez apporter des fleurs. Que les fleurs soient cueillies, achetées ou trouvées par terre n'est pas importante. Tous ces choix sont personnels et culturels.
- Je propose de ne rien manger de l'assiette de l'offrande, avant la cérémonie. Mais parfois, quelqu'un peut avoir très faim - dans ce cas, mangez une partie de l'offrande. Je n'ai jamais vu quelqu'un se faire "punir". Il suffit de remplir le bol d'offrande après.

## **Terminer / Clôturer**

*Chaque cérémonie doit être terminée correctement.*

Appelez à nouveau les directions et remerciez-les.

Remerciez tous les participants et témoins, visibles et invisibles, réels et imaginaires.

Si vous avez un feu au centre du cercle, remerciez le feu et éteignez-le.

Ouvrez le cercle.

S'il reste des offrandes comestibles, vous pouvez soit les offrir dans la nature (si c'est légal), soit les partager entre les participants.

**NE FAITES RIEN DE SPIRITUEL APRÈS LA FERMETURE, À MOINS D'OUVRIRE À NOUVEAU LE CERCLE.**

Vous donnez un signe au subconscient que le cercle est ouvert et que le centre "a disparu". Cela signifie que vous n'avez pas de protection, de direction, de centre.

Si vous avez oublié quelque chose, ou si vous avez envie de faire autre chose : appelez à nouveau les directions. Centrez, enracinez, protégez, connectez-vous et nettoyez à nouveau.

Remerciez les Esprits, les divinités, l'esprit du lieu, les Ancêtres, le Grand Mystère. Refermez le cercle et reprenez vos activités ordinaires.

## “Chamanisme Universel”

*Je ne crois pas qu'un chamanisme universel existe. Je ne sais pas même s'il y a un "chamanisme de base" (core shamanism en anglais).*

Je m'explique: dans la plupart des cultures chamaniques nous trouvons des éléments universels. Par exemple, le Voyage Chamanique, l'analyse des maladies ou encore le travail avec des Alliés et des Familiers.

*Mais quand nous mettons ces éléments ensemble, nous créons effectivement une nouvelle tradition, la notre, et non pas, comme on pourrait le croire, une « tradition universelle ». Une tradition universelle, c'est une abstraction.*

En mettant ensemble ces « éléments » que l'on trouve dans toutes les traditions on crée de fait notre propre pratique et donc notre tradition personnelle.

*S'il est une chose qui relie tous les chamanismes c'est qu'il permet le lien direct entre nous et le Monde des Esprits. Nous travaillons directement avec et à travers les Esprits. Quant aux Esprits, eux, ils travaillent à travers nous.*

Et pour cela nous passons principalement par le voyage chamanique.

## Le Voyage Chamanique

*Sans voyage chamanique, il n'y a pas de chamanisme.*

Le voyage n'est en fait rien d'autre que la modification de l'état de conscience d'une manière sûre et contrôlée afin d'accéder aux mondes intérieurs.

Les mondes intérieurs sont considérés comme une réalité indépendante, nous pouvons les observer comme des paysages.

Le lien direct entre le chamane et les Esprits est la grande force du chamanisme.

Lorsque vous avez des questions ou que vous êtes dans une situation qui ne semble être sans issue :

- Demandez toujours des réponses à vos esprits.
- Si vous ne savez pas comment faire quelque chose, demandez aux esprits comment le faire, ou bien demandez aux esprits de le faire à votre place.

Le lien direct est établi au moyen du Voyage Chamanique.

Dans le Voyage Chamanique nous voyageons vers le Monde des Esprits et/ou nous invitons les Esprits à venir en nous (ce qui est une fusion avec les Esprits).

Le son des tambours -ou du hochet- aide à se calmer et se centrer. Ils apporte aussi une grande énergie, nous mettent en extase.

Lors d'un voyage nous entrons dans la Réalité Non-Ordinaire (RNO). Voyager vers cette réalité renforce notre *imagination*, notre *créativité*, notre *flexibilité* et notre capacité à se *concentrer*.

Lorsque nous rêvons -au cours du sommeil-, nous n'avons presque aucun contrôle sur les événements alors que dans voyage chamanique nous conservons ce contrôle.

Nous pouvons apporter des questions et trouver des réponses, une meilleure compréhension et des solutions.

Par le Voyage Chamanique, nous retrouvons notre 'contrôle' intérieur.

Nous pouvons trouver et ramener les parties de nous-même que vous avons perdues. Comme de la *motivation* ou de la *créativité*, de *l'espoir* ou de la *perspective*.

## Alliés Chamaniques

En Voyage Chamanique, nous apprenons à travailler avec des «Alliés».

Ceux-ci sont parfois appelés «Animaux Totem» ou «Animaux de Pouvoir». Ils sont des aspects trans-personnels qui font partie de notre conscience individuelle et collective.

En travaillant avec ces Alliés, nous apprenons à écouter profondément, à lâcher-prise et à se laisser guider.

Dernièrement, il y a une discussion sur la similitude et la différence entre les animaux “totémiques” et les animaux “de pouvoir”.

À mon avis, cette discussion est absurde.

Une explication est que l'un (Animal de Pouvoir) est pour la personne tandis que l'autre (Animal Totem) est pour la tribu. C'est une façon relativement nouvelle de la voir les Alliés. Elle est basée sur une séparation des formes et des entités imaginées...

Bientôt quelqu'un proposera une troisième, puis une quatrième catégorie...

Ces Alliés ne sont pas vraiment des animaux. La forme ou l'expérience animale perçue par le praticien est simplement une *forme*.

Un Allié peut également avoir une forme végétale, une forme minérale, une expérience de couleur ou la rencontre avec une forme humanoïde. Peu importe.

Ce qui importe, c'est qu'il existe une intelligence trans-personnel non-physique apparent qui peut *guider, protéger, aider et accompagner* le praticien.

Une autre différence est celle entre les “Guides” et les “Alliés”. Les guides sont vos alliés et les alliés sont vos guides. Voilà, résolu.

Une distinction utile est cependant de classer certains Alliés comme “Alliés Aidants”. Ils semblent attirés par le fait que nous soyons gentils et serviables. Notre attitude serviable les appelle.

## **Le Voyage Chamanique**

Le Voyage Chamanique se fait en cinq étapes

1. La conscience est modifiée (à travers le tambour, le hochet, le chant et la danse)
2. «l'âme voyageuse» est dirigée vers l'Autre Monde.
3. On entre en contact avec les Alliés.
4. On trouve des réponses et des solutions, Nous créons du changement (une guérison, une bénédiction, une réparation), ou nous jouons et nous nous amusons.
5. On revient vers la «Réalité ordinaire» en apportant les réponses, les solutions et les énergies trouvées dans l'Autre Monde, pour ensuite les Intégrer.

Tout le monde peut voyager.

Déjà lorsque vous rêvez, rêvassez ou créez, vous voyagez dans des mondes intérieurs.

Pour certains le voyage est très visuel, il se fait à travers des images, pour d'autres il se fera à travers des sons.

D'autres personnes encore voyagent à travers un paysage de ressentis, de couleurs ou de pensées.

Chacun est unique, il n'y a pas une méthode meilleure qu'une autre.

## Quelques “obstacles”:

Certaines personnes se bloquent parce qu’elles ne comprennent pas que:

- Il faut utiliser tous nos sens : Vision, audition, kinesthésique, émotion, odorat, etc.  
La plupart des personnes sont visuelles, certaines sont plus émotionnelles, etc. Nous devons accepter notre façon personnelle de voyager.
- Les voyages peuvent être fragmentés ou complets.
- Ils peuvent être flous ou tout à fait nets.

Toutes ces façons de voyager sont bonnes. Nous devons faire avec ce qui nous est donné. L'astuce consiste faire avec ce qui vient, à surfer la vague.

Ouvrez tous vos sens. Apprenez à les utiliser. Déplacez votre attention vers la vision, la sensation de mouvement, la température, le goût, la pensée (c'est aussi un sens), l'odorat, le toucher, l'ouïe, etc.

Chaque fois que vous pouvez, testez vos sens. Asseyez-vous et voyez, entendez, goûtez, sentez... sentez votre équilibre, la température, le mouvement ou l'immobilité.

Faites cela à différents moments de la journée et dans des lieux différents, au cours d'activités différentes (manger, marcher, dormir, travailler, parler, etc.).

### Le Bavardage Mental

Certaines personnes sont gênées par leur «mental».

Il y a pour cela une solution très simple: laissez bavarder, laissez le doute s'exprimer, acceptez qu'il soit en vous. Votre mental dit : "et si cela tout vient de mon imagination?"

Vous pouvez lui répondre : *"je ne saurais jamais si c'est mon imagination ou bien si toutes ces informations viennent d'ailleurs" ...*

... alors

- soit je me convainc que ce n'est "que" le fruit de mon imagination et j'arrête là l'expérience chamanique
- soit je me convainc qu'il y a bien "autre chose" et je me motive pour continuer.

Mieux vaut choisir la deuxième option.

Vous pouvez aussi vous dire : *"Bien sûr, c'est le cas! C'est en fait une mélange de mon imagination et d'une force qui vient d'ailleurs. C'est une co-création"*



Le monde intérieur, la réalité alternative, est constitué de l'imagination. De même que la mer est constituée d'eau ...

Votre mental se met en marche, soit, continuez tout simplement l'expérience.

Si vraiment votre réflexion vous empêche de voyager, alors ralentissez, respirez, et centrez-vous. Puis reprenez... *Lâchez Prise...*

Dans un voyage réussi vous laissez tomber votre besoin de contrôler. Vous "suspendez votre volonté de douter".

Lâchez prise - mais en même temps rappelez-vous que vous avez toujours le contrôle parce que si vous voulez mettre fin au voyage, tout ce que vous avez à faire est de simplement arrêter et ouvrir vos yeux!

Lâchez les Attentes... *sur ce qu'un voyage doit-être*. L'essentiel est de croire que ce qui se passe est exactement ce qui est censé se produire.

Voyez cela comme une *aventure* et *réjouissez-vous*. Vous ne pouvez pas échouer!

# Comment faire le Voyage Chamanique

## Préparation

Afin de voyager, vous aurez besoin de plusieurs choses:

- Un esprit ouvert
- Une intention claire
- Un tambour ou hochet chamanique type maracas

La façon dont nous voyageons dans notre tradition est avec le son des tambours et des hochets.

Le rythme crée une transe hypnotique dans laquelle nous sommes plus ouvert, imaginatif. Nos blocages tombent notre égo est plus souple et ainsi nos esprits alliés peuvent passer.

Vous pouvez battre le tambour ou secouer le hochet vous-même, ou bien laisser quel- qu'un d'autre faire le tambour pour vous. Le battement doit être rapide et monotone (mais pas trop rapide ni trop monotone).

Vous pouvez aussi écouter un enregistrement de tambour ou de hochet. Un enregistrement de 15 minutes est suffisant. Je trouve que 30 minutes est le maximum de pour les debutants.

Vous trouverez sur mon site des enregistrements de tambour chamanique à télécharger.

Je conseille également:

- Trouvez un endroit tranquille ou travailler.
- Certaines personnes mettent un bandeau sur leurs yeux.
- Choisissez la vision mentale d'une entrée dans le Monde des Esprits.

Lorsque vous aurez plus d'aisance à voyager vous serez en mesure de le faire n'importe où et à tout moment. Mais l'idéal est un endroit confortable où vous ne serez pas interrompu.

Évitez les distractions comme la sonnerie du téléphone, les enfants, la télé. Cependant, si au cours d'un voyage un bruit ou une autre distraction se produit, plutôt que de le laisser vous distraire, dites simplement: "Tout ce qui attire mon attention me met plus profondément dans le voyage".

## Les éléments clef du voyage

- \* imaginer une entrée
- \* avoir une intention, un objectif
- \* garder votre concentration
- \* avoir confiance
- \* accepter et lâcher prise
- \* éviter de faire trop d'interprétation
- \* être ouvert sur l'expérience.
- \* accepter que le voyage et les éléments de ce voyage (les Esprits, le paysage, le scénario, la teneur) sont positifs et là pour votre bien.

1) Votre point de départ sera une entrée, comme une porte.

Cela peut être aussi une entrée dans la terre que vous imaginez ou que vous connaissez: Un puit, une grotte, un tunnel, une ouverture au pied d'arbre, un escalier qui descend. Cela peut même être l'entrée d'une station de métro. Il est très important de l'imaginer clairement. La sensation dans votre esprit doit être vivante.

Parfois, vous pouvez également utiliser l'image *ou la sensation* d'une porte. Il suffit de l'ouvrir et d'entrer.

Utiliser une peinture / une carte de tarot

Vous pouvez également utiliser une image, comme une peinture que vous aimez. Imaginez que le cadre de l'image est le cadre d'une porte ou d'une fenêtre, puis entrez.

J'utilise souvent des cartes de tarot. *J'ai développé cette technique il y a quelques années.* Il suffit de regarder la carte de tarot -choisie ou tirée au hasard- pendant que vous écoutez le son du tambour. Quand vous vous sentez prêt(e) à voyager, fermez vos yeux et rentrez dans la carte ...

2) L'intention est l'un des outils les plus importants utilisés par la chamane. Posez une intention forte, claire et précise.

Je conseille pour vos premiers voyages de poser ces intentions suivantes :

*“Quelle est ma façon de voyager” ?*

*“Je vais rencontrer mon Animal Allié”*

Les voyages sont différents pour chacun. Comme nous l'avons vu, certaines personnes sont visuelles, d'autres sont auditives, etc..

Beaucoup de gens font d'excellents voyages mais ils sont convaincus que cela rien ne s'est passé, ou très peu seulement.

Décus et ils arrêtent *trop tôt* leur voyage.

Ces voyageurs ont *trop d'attentes*, en particulier sur l'aspect visuel ("*il faut que je voie le voyage comme je vois des films au cinéma*").

Souvent les voyageurs ne prêtent pas attention à l'auditif, au kinesthésique, à l'affectif et au cognitif. Ils pensent que ce devrait être une expérience visuelle claire continue - comme une série télé.

Ce premier voyage vous permet donc de découvrir votre façon de voyager, de l'accueillir, de l'accepter, puis, au cours des voyages suivants, de la développer.

*Lorsque pendant le premier voyage vous rencontrez votre Allié demandez lui simplement son nom.*

Ensuite :

- \* présentez-vous
- \* demandez-lui ce qu'il a à vous dire
- \* demandez lui conseil

À la fin du voyage, lorsque vous le quittez, remerciez le. Dites lui au revoir. Comme quand vous avez rencontré un ami.

En règle générale, spécifiquement au début des voyages, il est préférable de n'avoir qu'une seule intention par voyage.

### 3) Le troisième élément est la Concentration

Restez concentré autant que vous le pouvez. Toutefois il faut savoir que notre concentration fluctue. Un moment vous en avez plus qu'à un autre. Et vous pouvez la perdre.

C'est normal. Revenez simplement au voyage. Sachez également que les images, les sons, les impressions, peuvent être très claires à un moment et plus vagues à un autre. C'est également normal.

### 4) La Confiance est également importante.

Soyez confiant-e que le voyage va réussir. Voyez les choses positivement. Concentrez-vous sur ce qui fonctionne. Ne vous concentrez pas sur ce qui -selon votre opinion- ne fonctionne pas.

### 5) Notez simplement ce qui vient à vous dans le voyage.

Ne faites pas trop vite des interprétions. La raison est que nous avons des filtres et nos filtres peuvent influencer l'expérience du voyage.

Imaginez que je voyage pour quelqu'un et dans mon voyage je veux aller à Paris. À un moment je vois un triangle pointu, que j'interprète comme étant "la Tour Eiffel!"

Aussitôt mon imagination m'apporte des images de Paris et je pense que je dois aller à Paris. Par contre si je n'interprète pas et que je reste neutre, le triangle peut se changer en sapin, et ça peut être une indication que je dois aller dans les Vosges !

#### 6) Acceptez ce qui vient à vous

Si vous aimez les loups, mais qu'un lapin se présente comme animal Totem, acceptez le lapin. S'il est à la fois lapin, loup et un saumon, acceptez ça aussi!

#### 7) Beauté ... l'Autre Monde est Beau

Il n'y a pas de souffrance, pas de mort, pas de haine, pas de crainte. Si dans votre expérience de voyage vous ressentez/rencontrez la peur ou la colère, sachez alors que ce message provient de l'ego.

Même chose avec le doute. Acceptez juste que ce qui est là vient de vous. Si vous ne résistez pas, si vous n'essayez pas d'y échapper ou de le contrôler, ça s'en ira.

## Exercice : Faire un Voyage Chamanique

Après avoir suivi le protocole correct  
(Centre, Racines, Connexion, Protection)  
et avoir mis une offrande sur l'autel :

- Allongez-vous (ou asseyez-vous) et détendez-vous.
- Prenez quelques respirations profondes.
- Mettez votre bandeau devant les yeux. Vous pouvez également fermer les rideaux.
- Rappelez vous votre intention.

Ensuite :

- Commencez à taper le tambour ou secouer le hochet. Mettez vous en transe.
- Quand vous êtes en transe, visualisez votre entrée et reformulez votre intention encore plusieurs fois.
- Entrez. Comme Alice au Pays des Merveilles, vous pouvez changer la taille.
- Profitez du voyage
- Ouvrez tous vos sens. Certains vont *voir* des choses. D'autres vont *entendre, sentir, ou savoir* des choses. Rappelez-vous que cela peut être *clair ou flou et fluctuer*.

Si vous êtes visuel, vous allez voir un paysage comme dans la réalité ordinaire ... un sol, un ciel, des nuages, un soleil, des forêts, parfois des villages ou des villes.

Tout y est bénéfique. Il n'y a là *que de bonnes choses*. Vous allez voir aussi des animaux, des plantes.

Si vous n'êtes pas visuel, laissez venir les couleurs, les sons, les pensées.  
L'Animal de Pouvoir

Comme vous êtes en voyage pour trouver un Allié, regardez si un animal se montre à vous plusieurs fois, ou s'il vous dit qu'il est votre allié. Il peut vous le dire par la parole, par la danse, par l'écriture ou d'une autre manière.

Il peut vous dire "Je suis ton Allié et je suis prêt à travailler avec toi".

*Dans le cas où vous voyez peu ou pensez que rien ne se passe, alors créez l'image dans votre esprit. Osez !*

De la même façon que si vous rêvassiez. Si l'image est floue, focalisez vous sur l'animal que vous percevez vaguement et donnez lui plus de forme, plus de substance.

*Le voyage est une co-création !*

Les esprits sont en fait sans forme. C'est nous qui leur donnons forme et substance. S'il vous semble ne rien voir, ne rien ressentir, que c'est le grand vide ... alors soyez un peu plus actif et créez l'image d'un animal que vous aimez. Faites le aller à gauche, puis à droite, laissez le sauter et courir... puis, lentement, lâchez le contrôle. Il va se déplacer de lui-même.

- \* Demandez-lui son nom
- \* Demandez-lui ce qu'il peut faire pour vous.
- \* Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour lui en retour.

Baladez-vous dans cette réalité. Jetez un oeil dans de l'Autre-Monde. Faites un tour: soyez touriste inter-dimensionnel !

### Votre retour de voyage

Voyagez entre dix et quinze minutes au début.  
Le retour passe par le son de Rappel et le son de Retour.

Le son de rappel s'entend avec un changement de rythme: quatre à cinq battements plus lents, répétés deux ou trois fois.  
C'est le signe qu'il est temps de dire « au revoir ». Dites au revoir à votre allié et remerciez-le.

Puis des battements très rapides vous invitent à rentrer dans votre corps.  
C'est le son de retour. Inutile de se précipiter, il n'est pas important de retracer vos pas, mais lorsque ce rappel sonne, il est temps de revenir.  
Vous revenez complètement et directement dans votre corps.

### Revenez :

- Immédiatement
- Directement
- Complètement

Vous rapportez toutes vos énergies avec vous et uniquement les vôtres.  
Posez toutefois l'intention de revenir "un peu mieux qu'avant".

Lorsque vous êtes revenus, détendez vous pendant un moment.  
Remarquez comment vous vous sentez.

Sentez votre corps. Mangez et/ou buvez quelque chose. Bougez un peu.

Réfléchissez aux expériences que vous venez d'avoir et à ce que vous avez appris.

Notez votre voyage dans un carnet de manière claire et simple.

- Ne faites pas d'interprétations.
- Notez les détails.
- Mettez un titre.
- Notez vos émotions.

Partagez avec quelqu'un si vous voulez.

Lorsque vous entendez l'histoire de quelqu'un, n'interprétez jamais son histoire, évitez de donner des conseils sur la mort, la sexualité et la philosophie de vie. Évitez la politique.

Quand on partage notre voyage avec une autre personne, celui qui écoute doit le faire

- avec respect
- sans aucun jugement
- en confidentialité
- et sans faire d'interprétation.

Celui qui écoute peut cependant dire : " si c'était mon voyage, je penserais que ..."

### Interprétation

Après un certain temps, vous voudrez peut-être interpréter le voyage. Il faut savoir que la signification des symboles est très personnelle.

Ce qu'un loup signifie pour vous ne signifie peut-être pas la même chose pour une autre personne.

Soyez prudents avec ce qui est écrit dans les livres, les sites Web et les listes d'interprétations des symboles et autre signification des animaux totem (de même pour les rêves).

Décidez pour vous même. Laissez vous guider par les enseignements des esprits, par ceux de vos Alliés. Si vous voulez savoir quel est le sens de l'Ours par exemple, alors prenez votre tambour et voyagez vers l'Ours! Et demandez lui. C'est aussi simple que ça.



## Les Trois Mondes

La réalité non ordinaire a -pour simplifier - trois «niveaux»: le Monde en Haut, le Monde au Milieu et le Monde en Bas.

Chaque les mondes a son paysage propre, sol et ciel. Ils ont de la végétation, parfois des constructions, des habitants, des animaux et des êtres magiques.

Dans ces mondes nous rencontrons :

*Les Esprits, les Alliés, les Guides, les Ancêtres, les Divinités.*

Il existe différents Alliés avec lesquels nous pouvons travailler:

Esprits animaux, Esprits des plantes et esprits du monde minéral. Esprits des Montages, des Vagues, des Vents...

Esprits Locaux, Le Peuple Caché (Elfes, trolls...) ...

Les Ancêtres et les Descendants.

Enfin, il faut mentionner: les Etres Divins.

Les êtres Divins s'adaptent à vos convictions personnelles. Si vous êtes chrétien, juif ou si vous suivez un autre type de spiritualité monothéiste, vous pouvez travailler avec des anges ou des saints. Si vous êtes polythéiste, vous pouvez travailler avec des dieux, des nymphes ou des esprits tutélaires. Les athées ou les agnostiques peuvent considérer les Alliés comme des parties de leur subconscient.

Nous pouvons voyager vers les Alliés en battant (ou en écoutant) le son du tambour, du hochet, en voyageant en position assise ou couchée, mais nous pouvons également voyager en dansant, en marchant lentement et par d'autres biais.

## Le Monde d'en Bas

Le Monde d'en Bas est très naturel. On y rencontre des gens et il y a parfois, mais rarement, une habitation. On y trouve de nombreux Esprits à forme animale, ainsi que trolls, kobolds et êtres élémentaires liés au sol et au sous-sol, ainsi les Ancêtres et certaines divinités.

La qualité, la sensation, est solide, dense.

Certaines personnes observent le Monde d'en Bas comme étant plus sombre que les deux autres mondes. Mais tout le monde ne partage pas cette observation.

Souvent, l'accès au Monde d'en Bas se fait par un tunnel, une grotte, un tronc d'arbre creux. Au bout de ce tunnel ou au fond de la grotte, le voyageur voit une ouverture qui amène au Monde d'en Bas.

Le Monde d'en bas n'est pas le monde souterrain, nous ne sommes pas là parmi les taupes et les vers, mais bien dans un paysage particulier avec un ciel et un sol à l'air libre.

## Le Monde d'en Haut

Le Monde d'en Haut est d'aspect beaucoup plus léger. Il y a plus, parfois énormément de clarté, de lumière. Il peut y avoir cet aspect immaculé.

Nous y trouvons des esprits animaux et humains, mais aussi des anges, des divinités, des êtres de lumière.

L'accès se fait en grimpant l'arc-en-ciel, en volant (nos alliés peuvent voler, même s'ils ne sont pas ailés), ou en grimpant sur un très grand arbre.

Au cours de la montée, le voyageur ressent à un certain moment une légère résistance et, après avoir poussé un peu, il passe par un champ invisible pour se retrouver enfin dans le monde d'en haut.

Même si on peut à certains moments se promener dans les nuages ou parmi les étoiles le monde d'En Haut a lui aussi son paysage avec un sol et un ciel.

## Le Monde du Milieu

Le Monde du Milieu est comme une copie de notre monde.

En quelque sorte et d'un point de vue chamanique, nous sommes déjà dans ce monde. Cependant la plupart des gens ne sont conscients que de la réalité matérielle, que des quatre dimensions, les 3 dimensions d'espace et celle du temps.

Mais celle ou celui qui est formé aux art du rêve et du Chamanisme est conscient qu'outre cette réalité matérielle existe la partie chamanique et multidimensionnelle de l'univers.

Nous pouvons voyager dans ce Monde par la voie classique, assis ou allongé, mais aussi en marchant et en dansant. C'est alors comme si les deux côtés du même réalité sont superposées.

Certains chamanes parlent même à leurs clients depuis le Monde au Milieu. Je travaille personnellement de la façon Celtique, car c'est celle qui me convient le mieux, ce qui me permet de distinguer dans le monde au milieu trois royaumes :

- Le Royaume de la Mer
- Le Royaume de la Terre
- Le Royaume de l'Air

Dans ces Royaumes nous trouvons les Vents, les Vagues, les Flammes. Les différents Peuples Cachés et des Divinités connectés avec ces Royaumes.

C'est dans ce monde que se trouvent les Esprits humains, en particulier les défunts qui ne peuvent ou ne veulent pas passer.

Je vous invite à voyager dans ces trois mondes. Cette deuxième série d'exercices est généralement la meilleure façon de procéder après les deux premières leçons.

## **Pratique : Voyage dans les Trois Mondes**

### Premier voyage: Votre Lieu de Pouvoir dans le Monde d'en Bas

#### *L'intention.*

Au lieu d'avoir l'intention de voyager dans la Réalité Non-Ordinaire sans distinction du haut/bas/milieu, nous posons l'intention d'aller dans le Monde d'en Bas.

L'accès est différent.

Au lieu d'imaginer une porte, choisissez entre ces points d'accès:

- Un tunnel
- Une caverne
- Un accès à une structure souterraine (métro par exemple).
- Une taupinière, ou le terrier d'un animal, ou quelque chose de similaire. - Un tronc d'arbre

Il y a d'autres points d'accès. Laissez faire votre imagination.

Une fois que vous êtes dans le Monde d'en Bas, assurez-vous que votre Allié est bien là. Sinon, appelez le.

Accompagné de votre allié, explorez le terrain. Apprenez à connaître l'endroit. Accédez à un Lieu de Pouvoir Personnel dans le monde en bas.

Un Lieu de Pouvoir personnel est un endroit où vous trouvez l'énergie, le calme, la guérison, l'inspiration, la protection.

Ca peut être un jardin secret. Un arbre dans lequel on peut grimper et même vivre. Un château magique, etc.

C'est là que vous êtes en sécurité et fort. Rien peut vous arriver.

Regardez bien à quoi ce monde (ou cet endroit de pouvoir) ressemble. Si vous n'êtes pas ou peu visuel, sentez-le, entendez-le ou connaissez-le de façon intuitiv

Lorsque vous arrivez dans votre espace de pouvoir, arrangez-le d'une façon qui vous plaît. Là, rien ne peut vous arrêter. Rien ne peut s'immiscer. Vous êtes la patronne / le patron de ce lieu.

Puis ensuite revenez de la même manière comme toujours.

## Deuxième voyage: Le Monde d'en Haut

Le Monde d'en Haut n'est pas vraiment au-dessus de nos têtes. Je le précise même si cela semble évident.

Au-dessus de nous, il y a le ciel, des nuages et des étoiles.

Le monde d'en haut est au-dessus de nous dans un sens spirituel. Nous avons la sensation que nous nous dirigeons vers le haut.

*L'intention :*

Cette fois nous posons l'intention d'aller dans le Monde d'en Haut.

L'accès est différent.

Au lieu d'imaginer une porte, choisissez entre ces points d'accès:

- Une échelle
- La Fumée d'un feu
- Un arc-en-ciel
- Une tornade
- Un grand arbre
- Ou bien nous nous laissons pousser des ailes et nous y allons en volant
- Si notre allié vole (même s'il n'est pas pourvu d'ailes il peut voler), accrochez-vous à lui - De manière futuriste, en vous téléportant directement vers le Monde en haut (comme dans Star Trek).

Si cela ne marche pas pour vous, encore une fois ... utilisez votre imagination.

Une fois dans le monde en haut, explorez.

N'oubliez pas que vous êtes accompagnés de votre Allié.

Demandez-lui de vous amener à un endroit de lumière et de guérison.

Le monde en haut est un excellent endroit pour explorer la guérison, car c'est un lieu de légèreté et de clarté. Les entités qui habitent ce Monde fonctionnent souvent comme des guérisseurs.

Vous pouvez également demander un enseignement sur la façon d'accéder à une façon plus claire de penser. Ou pour acquérir une meilleure vision.

Pourquoi ne pas travailler sur la confirmation de votre droit inhérent à voir et à penser clairement et sans équivoque?

Observez.

Ce monde est-il rempli de lumière? Ou pas?

Pour certains, le Monde en Haut n'est pas lumineux, mais il y a tout de même une sensation de légèreté.

Y voyez-vous des divinités? Qui sont-elles? Sont-elles avec d'autres divinités?

Très souvent, les gens voient, dans ce monde, des êtres divins traverser les frontières religieuses. Certains voient Jésus jouer aux cartes avec Thor et Bouddha.

Il est difficile de rester rigoureusement dogmatique dans le néo-chamanisme...

Assurez-vous que lorsque vous revenez, vous retournez bien dans votre corps. Ne restez pas dans le monde supérieur. Certaines personnes se sentent très bien là et comme leur vie ordinaire est ennuyeuse ou lourde, ils souhaitent rester.

... Ce n'est pas la réponse aux problèmes...  
Si vous êtes vivant et incarné, il y a une raison à ça.

La réponse n'est pas de se cacher dans un monde lumineux, mais de trouver, de créer du sens à la vie.

Le sens n'est pas trouvé, ni donné par autrui, c'est à nous de le créer !

Si vous craignez ne pas pouvoir revenir correctement à la fin du voyage, alors voyagez avec une autre personne, quelqu'un qui n'a pas ce dilemme ou assurez-vous d'être accompagné par un psychologue, un chamane ou un enseignant de rêve.

## Troisième Voyage : le Monde du Milieu

Comme je l'ai dit plus haut, nous sommes déjà dans le Monde de Milieu.

Lorsqu'on commence à étudier le chamanisme on commence par appréhender le fait que l'univers est coupé en deux: *une réalité ordinaire et une réalité non ordinaire. ( la RO et la RNO).*

Mais au fil du temps, l'expérience profonde est celle d'une unité: ce que nous percevons ce sont les parties et les angles différents d'une immense réalité qui n'est en fait qu'Une.

Commençons par le protocole habituel en vous asseyant ou vous allongeant. Assurez-vous de mettre dans votre intention celle de rencontrer des Esprits bénéfiques. Votre esprit allié ne permettra pas que des esprits non-bénéfiques vous approchent. Il est important de voyager sans crainte, sans colère, dans un bon état d'esprit.

Fermez les yeux et envoyez votre âme-qui-Voyage dans la pièce où vous vous trouvez. Sentez, avec tous vos sens, que vous êtes maintenant au même endroit que votre corps... mais que vous n'êtes pas dans ce corps... tout en restant conscient de votre corps et de l'endroit où il se trouve.

Ceci est important: la technique du voyage est faite avec une seule partie de votre conscience.

Nous n'en sortons pas complètement. Ce serait alors une expérience de sortie-de-corps.

Maintenant que vous sentez que vous êtes sorti (partiellement), dirigez votre esprit à l'extérieur du bâtiment dans lequel vous vous trouvez et allez un peu voler dans le ciel.

Ne passez pas dans le monde d'en bas ni celui d'en haut.  
Volez autour et regardez le paysage ...

Est-il est différent?

Voyez-vous l'endroit comme vous le voyez normalement, mais avec des éléments supplémentaires?

A quoi le monde ressemble-t-il avec son aspect spirituel en plus?

Voyez-vous l'esprit des arbres et de la pierre? Voyez-vous les esprits de l'herbe et celui du vent? Celui de l'eau, celui du feu?

Et quels sont les esprits qui se trouvent ici ? Des Elfes ? des Ancêtres ou d'autres encore? Volez dans le ciel et allez saluer l'esprit du vent.

Nous devons établir des liens solides avec les Esprits, ceux du vent, de l'eau, de la terre et du feu. Ils font partie de la grande famille.

Nous avons tant à apprendre d'eux. Posez leur des questions. Demandez à l'esprit du vent de vous montrer comment l'élément Air vous peut vous aider dans votre vie.

Que pourraient-ils vous apprendre?

Quelles qualités de l'Air et du Vent auriez vous besoin maintenant?

Demandez la permission de recevoir de nouveaux pouvoirs et des enseignements. Puis, demandez ce que vous, vous pouvez faire en retour.

Mais gardez la mesure, ne faites ni n'acceptez les demandes déraisonnables.

Lorsque le temps est écoulé, revenez. Revenez entièrement.

Sentez-vous entrer en toute sécurité dans votre corps et soyez conscients de ce que votre corps ressent à ce moment.

Puis mangez et buvez quelque chose



## Quatrième voyage : Incorporation, fusionner et danser

Refaites le Voyage précédent mais au cours du voyage demandez au vent d'entrer en vous. Fusionnez avec le vent. Et volez autour du globe, soyez tous les vents que vous pouvez imaginer.

Sentez le mouvement. Soyez fluidité, mouvement, puissance, douceur. Restez sur place au-dessus d'un paysage puis soudain devenez un ouragan, une tornade, une tempête.

Puis calmez vous et redevenez un vent paisible sur le paysage ensoleillé. Au moment de revenir, gardez le contact avec le vent et danser le vent. Gardez vos yeux ouverts, mais restez fusionné.

Dancez maintenant. Dansez le vent en prenant garde de ne pas vous heurter contre des meubles, ni de tomber

Il faut parvenir à lâcher prise tout en gardant le contrôle. On danse et ressent l'expérience libératoire du vent, mais on ne devient pas fou ni folle, et surtout on ne se met pas en danger.

Quand vous avez terminé, que le vent s'est posé et vous aussi, dessinez votre expérience, ou mettez-la sous forme de poésie. Gardez le dessin, la poésie près de vous pour vous reconnecter avec le vent, avec cette expérience d'avoir le Pouvoir de la Tornade, mais aussi avoir la capacité de se calmer comme lorsque le vent est redevenu léger sur ce paysage ensoleillé.

# Divination

Dans ce chapitre il est question de la divination et de ce que cela signifie réellement. Il s'agit d'aborder en détails les diverses formes de divination pratiquées dans mon école et comment elles évoluent d'une forme passive vers une forme active, d'une recherche de connaissance vers une volonté de réalisation.

*Il ne s'agit pas de prédictions.* Lorsque les choses se produisent on peut considérer cela comme un bonus. Mais si les prédictions sont notre seule façon de pratiquer la divination alors nous n'avons pas saisi le fondement du chamanisme, tombant ainsi dans le piège commercial d'une spiritualité superficielle.

## Le Divin

Divination signifie invoquer le divin.

Le Divin est le pouvoir en nous et au-delà de nous, autour de nous et entre nous. Cela nous amène à comprendre que le Divin est omniprésent.

Notre tradition chamanique est entièrement consacrée à faire émerger le pouvoir en soi, celui qui vient de l'intérieur, mais aussi à le reconnaître en tout ce qui nous entoure.

Le pouvoir autour de nous circule entre toute chose, entre chaque personne, chaque mot et chaque idée, formant un réseau.

## Intuition

*L'Intuition est l'art d'apprendre de l'intérieur comme de l'extérieur.* De l'intérieur, pour accéder directement à la connaissance, mais aussi à la valeur intrinsèque de ce que nous avons entre les mains.

Dans intuition « Tuition » signifie apprendre à l'intérieur, notre intérieur. C'est de là que vient la connaissance, directement du monde intérieur, via le voyage chamanique. Cette ressource est aussi présente à travers nos alliés, ainsi nos familiers se joignent à notre exploration intérieure, notre introspection.

De plus, l'Intuition est la connaissance interne car elle nous permet d'accéder à une vision, une compréhension de l'essence de ce qui nous entoure. Cela peut être des personnes, des objets, des lieux, des situations.

Gnose ou Gnosis est la véritable connaissance, au-delà des cognitions verbales. Une connaissance directe qui vient d'au-delà de l'espace et du temps.

Du grec 'gnose' qui signifie : vraie connaissance, celle-ci va au-delà de ce qui peut être exprimé par les mots.

### Plusieurs chemins mènent à la divination :

- *La divination de façon formelle* requiert une préparation, des outils spécifiques, un espace, un temps, peut-être le bon nombre de personnes et il peut suivre un certain protocole.

La méthode choisie conduit à des prescriptions, en fonction des cultures ou des traditions.

- *La divination informelle*, laisse plus de libertés. On pratique la divination comme ça vient. En divination informelle il peut y avoir des outils, comme un sac de runes, mais ils seront utilisés n'importe quand, n'importe où, avec tout type de personne et pour n'importe quelle raison.

- *La Manifestation* est une divination inversée. Plutôt que d'aborder intuitivement le sujet pour une meilleure compréhension, la connaissance ou avec un but précis, vous savez ce que vous voulez et pourquoi vous le voulez et vous mettez en place ce qu'il faut pour permettre à l'univers de le matérialiser.

Les choses sont-elles des possibilités ou prédéterminées?

La question peut sembler superflue. Pourtant cela nous aiderait si nous comprenions les raisons pour lesquelles nous voulons ce que nous voulons.

### Les Outils :

La Divination peut s'effectuer avec les outils suivants:

- Les Rêves
- Les Signes, coïncidences, synchronicités
- Le travail intuitif, comme l'art, la poésie, la musique
- La Voyage Chamanique
- Les outils tels que les runes, les cartes, I Ching, la géomancie, lire dans le feu, la bibliomancie, etc.
- Le travail d'Oracle qui consiste à entrer en transe mais au lieu de voyager vers le monde des esprits il s'agit de voyager *en soi*. Ceci est une pratique avancée.
- La divination libre, consiste à voir le monde tel un sac de runes. Comme le dit Robert Moss : « Le trottoir est votre jeu de tarot ».

Si vous atteignez le niveau de la manifestation, vous pourrez considérer l'univers comme une toile sur laquelle vous pouvez peindre.

## Les Règles :

- 1 Ne jamais espionner qui que ce soit.
- 2 Ne jamais utiliser des informations qui vous arrivent par hasard.
- 3 Toujours rester respectueux.
- 4 Toujours garder le secret professionnel avec les clients.
- 5 Toujours deviner pour le bien commun, même lorsque vous interrogez dans le but d'améliorer votre vie. Vous avez le droit d'avoir une meilleure qualité de vie, mais gardez toujours en tête l'intention d'agir pour le bien commun.
- 6 Évite deux sujets : *La Mort et de la Sexualité*. Soit vous les évitez, soit vous êtes très très diplomates.

## *Rappels :*

Vous pouvez pratiquer le travail d'oracle avec des esprits, qu'il s'agisse d'animaux ou végétaux. Vous pouvez aussi travailler avec les cristaux, les éléments, les élémentaux et les "esprits supérieurs" tels que les dieux, les géants, etc.

Soyez toujours prudents lorsque vous travaillez avec les esprits supérieurs, mais aussi les elfes et leurs équivalents dans d'autres cultures et traditions.

Vous devez toujours faire attention lorsque vous faites un travail d'oracle avec les ancêtres. Certains d'entre eux apprécient particulièrement de retrouver un corps et peuvent vouloir rester un peu plus longtemps.

# Ancêtres

Il existe différentes manières d'aborder le sujet des Ancêtres.

## **5 Catégories d'Ancêtres:**

Je différencie les Ancêtres de la façon suivante :

1. Les Ancêtres de Sang : ceux avec qui vous partagez le même ADN.
2. Les Ancêtres Culturels : ceux de votre pays, votre culture, tribu, etc.
3. Les Ancêtre Spirituels : ceux qui font partie de votre lignée spirituelle.
4. Les Ancêtres Mythiques : Père Ciel, Mère Terre, le Feu, l'Ours, etc.
5. Les Ancêtres du Lieu.

### *Les Ancêtres de Sang*

Ce sont les ancêtres avec lesquels nous avons un ADN commun. Ils sont notre famille, notre clan, notre tribu, ou encore notre race même si ce mot est à utiliser avec précaution.

Dans certaines traditions spirituelles nous nous réincarnerons, ou une partie de notre âme se réincarne, dans la lignée de nos ancêtres de sang. Ce qui signifie que nous renaissons dans notre tribu ou clan.

### *Les Ancêtres Culturels*

Ils ne font pas nécessairement partie de notre famille, clan ou tribu, mais nous partageons la même culture. Si notre famille vient d'un pays autre que celui dans lequel on vit - qu'on y soit nés ou pas - nous nous imprégnons de la culture de ce pays où nous grandissons, où nous vivons. Ainsi, en plus de nos Ancêtres de Sang d'un autre pays nous avons des Ancêtres culturels du pays dans lequel nous vivons.

### *Les Ancêtres Spirituels*

De la même façon que nous pouvons avoir des Ancêtres de Sang différents des Ancêtres Culturels, nous pouvons avoir des Ancêtres Spirituels qui ne correspondent pas à ceux de notre pays de naissance ou celui dans lequel nous vivons.

Ainsi on peut être bouddhiste dans un pays traditionnellement catholique, par exemple.

### *Les Ancêtres Mythiques*

Les Ancêtres mythiques peuvent être :

1. les esprits du règne animal ou végétal
2. des divinités
3. les pouvoirs des éléments
4. les esprits de lieux.

### *Les Ancêtres du Lieu.*

Les Ancêtres du lieu font partie des esprits locaux. Ils peuvent être des esprits de la nature ou des humains qui ont vécu sur ces terres par le passé. Ce ne sont pas des fantômes.

### **Les fantômes**

Je fais une différence entre les *Ancêtres* et les *Fantômes*.

Les Ancêtres sont passés de l'autre côté, vers les autres mondes alors que les fantômes sont restés coincés dans le Monde du Milieu.

Il est important d'avoir régulièrement des pratiques en lien avec les Ancêtres, telles que :

- Prières
- Autel de pratique
- Connaissance des noms de ses Ancêtres autant que possible
- Refermer les blessures des Ancêtres à l'occasion
- Aller à la rencontre des ancêtres et s'employer à intégrer leurs qualités

### **Les Descendants**

Laissez autant que possible les Descendants tranquilles.

Ils existent dans un *espace de possibilités*.

En leur demandant de se montrer vous pouvez les façonner avant qu'ils puissent le faire par eux-même.

Voyager vers l'avenir est possible. Vous pouvez voyager vers l'avenir et travailler avec ce que vous avez.

Si l'avenir vous plaît demandez-vous comment le matérialiser.

Si l'avenir est négatif alors demandez-vous comment éviter qu'il ne se produise.

Toujours agir en alignement avec vos valeurs. Nous pouvons changer des choses pour notre propre bien-être, mais il ne faut jamais nuire aux autres.  
Communication et travail

- Les Ancêtres peuvent venir à vous et vous pouvez aller à leur rencontre. Quand ils viennent à vous, c'est à travers les rêves, les synchronicités (coïncidences) ou des visites (comme des visites nocturnes).
- Et vous pouvez aller vers eux - via les rêves et voyages mais aussi par la prière, les rituels, les offrandes, les chants et en faisant des recherches généalogiques.

Tout chamanisme doit être ancré dans la Nature, avec des Ancêtres, des Esprits et à travers les différentes façons de rêver (le rêve incluant le voyage chamanique).

N'oubliez pas le lien entre le travail avec les Ancêtres et le travail chamanique autour de la mort. Rendre visite ou recevoir la visite des Ancêtres est en fait un travail sur la Mort, puisque les Ancêtres sont ... ben, mort.

Le livre "Dream Gates" (Les Portes de Rêves) de Robert Moss est une excellente étude sur le sujet de la mort, les rêves, les visions, le voyage.

*N'oubliez pas non plus qu'un jour vous serez un Ancêtre.*

### S'entretenir avec les Ancêtres

Il existe plusieurs manières d'interagir avec les Ancêtres.

Les plus importants sont les suivants :

1. Honorer les Ancêtres (offrandes, sur votre autel)
2. Guérir les lignées et soigner des blessures
3. Voyager vers les lignées et amener les qualités positives
4. Vous préparer pour votre futur rôle d'Ancêtre
5. Le travail de Psychopompe (aider les défunts à passer vers l'au-delà).

Le travail avec les Ancêtres peut être fait seul ou avec d'autres personnes. C'est toujours bon de travailler avec d'autres personnes quand on fait du chamanisme.

## **Aller à la rencontre des Ancêtres**

Que savez-vous de vos Ancêtres ?

Connaissez vous leurs noms ?

Faites une liste de noms en commençant par vos parents.

*Si vous avez plus de 2 parents notez-les tous.*

Certaines personnes ont été adoptées; notez toutes les personnes. Ne portez pas de jugement. Faites simplement la liste.

Ensuite notez les parents de vos parents et ainsi de suite en remontant aussi loin que possible.

Après avoir noté les noms et avoir fait un arbre généalogique, observez vos ressentis.

*N'associez pas de sentiments négatifs ni positifs, observez simplement.*

- Connaissez-vous leurs histoires?

- Qu'est-ce que cela a à voir avec vous?

- Y a-t-il une énergie que vous sentez comme ayant besoin d'être soignée ?

- Y a-t-il quelque chose qui nécessite d'être pardonné entre vous et vos Ancêtres ?

Divisez vos Ancêtres par les 5 catégories.

d) Les Ancêtres ont la faculté de nous contacter, demandez-vous s'ils ne l'ont pas déjà fait.

Ne posez pas la question de s'ils l'ont fait mais plutôt comment ils l'ont fait .

En règle générale le contact se fait par l'un des 3 moyens suivants :

\* Les rêves.

\* Les Coïncidences.

\* Les Visites (comme des visites nocturnes, des fantômes, etc)

Comment était-cette expérience ?

Avez-vous appris quoi que ce soit d'utile ?



## **Exercice : Voyage vers un Allié Ancêtre**

Avant de faire un travail d'ancêtre profond, vous devez avoir un allié qui peut vous guider, vous protéger, vous guérir et vous enseigner.

Exercice : voyage dans le monde inférieur et trouver un ancêtre qui peut vous guider.

### *Un Ancêtre puissant*

Une manière simple et sûre de procéder est de commencer par voyager vers un ancêtre puissant et universel. De préférence un ancêtre mythique. Les Ancêtres, qu'ils soient humains, de sang, culturels ou locaux peuvent être un peu envahissants. Ils peuvent demander beaucoup et certains ne renoncent pas si facilement.

*Un Ancêtre Mythique* est plutôt l'esprit du Feu, de l'Eau, Terre Mère, l'Ours, le Loup, etc.

Donc, voyagez d'abord vers cet Ancêtre. Demandez de l'aide. Ne continuez que lorsque vous avez un lien très fort.

Alors quand vous avez un accord avec un Ancêtre universel, continuez et trouvez un deuxième Ancêtre, cette fois un Ancêtre Humain. Un Ancêtre vraiment puissant, accompli.

## Une cérémonie pour les Ancêtres : 4 directions

Offrez un rituel pour remercier et invoquez un lien plus en conscience avec vos Ancêtres.

*Il y a une méthode, lente mais très sûre.* Travailler avec les Ancêtres est très puissant et il faut se protéger.

1. Créez un autel pour les Ancêtres.
2. Trouvez un Allié Ancêtre très puissant.
3. Explorer d'abord. Ne pas intervenir, juste apprendre. Cherchez des informations.
4. Avec la juste distance, honorer, réparer et bénir.

### *Les Directions*

Souvenez-vous que les directions sont des ponts entre le monde intérieur et le monde extérieur comme le sont les objets d'art, les rituels et les autels.

Vous pouvez organiser vos Ancêtres en fonction des directions, et poser des objets sur l'autel selon les directions et diriger votre intention vers la direction correspondante.

Il y a la lignée de notre père et la lignée de notre mère.

Commencez par la lignée du père et honorez tous les hommes et les femmes de sa lignée.

Est: Tous les hommes de la lignée de notre père

Sud: Toutes les femmes de la lignée de notre père

Après, continuez avec la lignée de votre mère, et honorez tous les hommes et les femmes de sa lignée.

Ouest : toutes les femmes de sa lignée

Nord : tous les hommes de la lignée de notre mère

## **Explorer les lignées**

Si vous utilisez cette méthode d'approche des Ancêtres, prenez votre temps. Commencez avec l'est (les hommes dans la lignée de votre père) et avec l'aide de vos Alliés explorez cette lignée.

Cherchez à comprendre. Seulement comprendre.

Gardez un peu de distance. Ne vous laissez pas envahir par des sensations. À l'Est, voyez comme une rivière la force de vos ancêtres : les pères de votre père, toute la lignée d'hommes avant lui, jusqu'à l'origine de cette lignée.

## **Honorer des Ancêtres**

En plus d'honorer par des prières et des offrandes, vous pouvez apporter des remèdes aux lignées ancestrales et soigner les anciennes blessures. Quand vous faites un travail de guérison commencez doucement. Restez neutres et ne vous perdez pas. Vous pourrez aller plus en profondeur par la suite.

## **Guérir les blessures Ancestrales**

Avec vos Ancêtres Universel et Humain, trouvez des points dans la Rivière du temps et apportez-y la guérison. Laissez, au début, les Alliés ancestraux faire leur travail. Le Chaman est juste témoin, mais sent le changement positif.

Ces deux éléments sont importants. Le chamane ne s'engage pas mais ressent le changement. Plus tard, lorsque le chamane aura plus de pratique, il pourra participer plus activement.

## **Exercice : Un voyage pour ramener les forces des Ancêtres.**

Trop souvent, nous nous concentrons sur les blessures du passé. Il est également important de ramener des cadeaux, des dons, des qualités des Ancêtres. Les deux voies sont importantes.

Après avoir guéri autant que nécessaire dans la rivière du temps (là où vos Alliés ont dit que cela devait être guéri), retournez dans le temps - demandez et trouvez des qualités et des cadeaux. Apportez les vers la Réalité Ordinaire.

*L'exercice :*

1. Connection avec Terre Mère et Père Ciel. Demandez-leurs protection et guidances.
2. Voyagez vers un Ancêtre Universel. Demandez aux Ancêtres d'être vos Allié(s) pour ce travail. Choisissez-en un seul.
3. Avec l'Ancêtre Universel voyagez vers la Rivière du Temps, vers tous les Ancêtres, toutes les lignées depuis notre époque en remontant aux origines, aux premiers Ancêtres. Quand c'est fait, voyagez vers un Ancêtre humain et demandez-lui d'être votre Allié aussi. Maintenant vous avez deux Alliés pour le travail. Un allié mythique et un allié humain.
4. Ensemble vous voyagez vers toutes les époques des Ancêtres et observez sans vous impliquer émotionnellement. Vous pouvez, si vous le souhaitez, voyagez vers les quatre directions comme écrit plus haut. Vous pouvez suivre d'autres modèles.
5. Après la phase d'observation, cherchez ce qui fait mal, ce qui peut être brisé ou lourd à porter. Laissez vos deux alliés nettoyer, soigner et réparer. Observez, ne participez pas les premières fois. Vous avez besoin de rester en retrait les premiers temps.
6. Retournez-y et observez le changement, ressentez-le dans votre esprit, votre âme et votre corps. Dansez le changement.
7. Puis honorer les Ancêtres. Rituel, offrandes, prières, chants.
8. Faites de même pour les qualités positives en voyageant dans le temps pour déceler et comprendre les pouvoirs des Ancêtres.
9. Transformez votre travail en art, notez le dans votre Journal, partagez-le avec une autre personne.

## *Intégration*

1. Tout d'abord, l'intégration commence dans le monde des esprits.
2. Ensuite, l'étape suivante consiste à l'écrire. Ou le dessiner.
3. Puis poursuivez avec le partager. Tout chamanisme est un acte de partage. N'oubliez pas que vous pouvez partager des expériences avec des animaux, des plantes, des montagnes, etc.
4. Continuez avec les voyages de suivi et le travail de synchronicité. Dansez le changement aussi.
5. Créez de l'art ou des sorts pour amener les qualités plus profondément dans la matière. N'oubliez pas que le chamanisme est l'art d'entrer dans le non-matériel afin d'en ramener des qualités cachées, qu'elles reviennent dans la matière, de sorte qu'il puisse y avoir un résultat positif durable et mesurable.

Revenez toujours à une pratique régulière basée sur le rêve, le voyage (cela peut être pendant les temps passés assis en silence, la marche), le travail d'autel, les cérémonies et les rituels, la prière et les chants. Notez les rituels dans un journal de rêve ou un Grimoire.

### *Quelques notes :*

Durant votre rituel restez centrés dans votre corps, avec vos Alliés présents et demandez-leurs de mettre en place une protection autour de vous, d'établir un espace personnel de protection. Quand vous travaillez avec les Ancêtres, regardez si vous travaillez avec les Ancêtres de Sang, de Lieux, Spirituels, Culturels ou Mythiques. Quand vous travaillez avec les Ancêtres de Sang, Lieux et Culture, déterminez s'ils sont anciens ou récents.

Parfois il est préférable de commencer par travailler avec des Ancêtres préhistoriques.

Soyez curieux de l'impact de cette lignée. En quoi et à quel point les Ancêtres vous affectent vous et vos proches ?

Quand le rituel touche à sa fin, prenez un instant pour vérifier que tous les chemins ouverts avec les Ancêtres sont maintenant fermés.

Plusieurs pratiques liées aux Ancêtres qui ont de l'importance :

1. Offrir des prières, chants et invocations
2. Avoir un temple dédié aux Ancêtres et y faire des offrandes
3. Rêver les Ancêtres
4. Gardez les Ancêtres Guides près de vous
5. Faire des recherches historiques sur vos Ancêtres
6. Demandez leurs comment ils nous voient

## **Travailler avec les Divinités de vos Ancêtres**

Vous avez des Ancêtres monothéistes, polythéistes, animistes. Les Dieux et Esprits de vos Ancêtres sont là pour vous, pour vous soutenir, mais aussi pour vous transmettre le pouvoir de guérison et une certaine guidance.

Posez des questions :

1. Quels sont parmi les Dieux ou Esprits ceux que vous avez en communs avec vos Ancêtres ?
2. Avec lesquels travaillez-vous ?
3. Comment vous intégrez les connections positives et comment vous gérez les réactions négatives? Prenez l'exemple d'un chaman chrétien contemporain qui souhaite travailler avec des Ancêtres - mais les ancêtres vénéraient des Dieux païens ? Et ces Dieux viennent aider le chamane...

## **Les Ancêtres et le Objects de Pouvoir**

Pour établir une meilleure relation avec les Ancêtres faites des “objets de pouvoir des Ancêtres”.

Vous pouvez utiliser des pierres, du bois, des plumes, du tissu, même du plastique. Tout est sacré en chamanisme.

Il existe un caractère sacré fondamental, un caractère sacré «de fond», partout dans l'univers, mais il n'est activé et les choses ne sont imprégnées de pouvoir que par notre intention et notre attention.

Donc même le plastique peut devenir un élément d'un objet d'art sacré. Faites l'objet avec intention, prenez le temps, faites des recherches, rêvez, voyagez et travaillez avec les coïncidences.

Quand vous le faites, soyez attentifs et transférez le pouvoir dans l'objet par de prières et dévotion.

Une fois que l'Objet de Pouvoir est fait, dansez, chantez et priez puis demandez à vos alliés et guides de le consacrer.

## Le Pardon

C'est un exercice important qui doit être fait avec au moins deux personnes.

1. Choisissez quelqu'un qui peut voyager vers les Ancêtres et fusionner avec eux. La personne doit être un praticien chamanique aguerri.
2. Déterminez avec votre partenaire qui parle et qui écoute.
3. Celui qui écoute peut fusionner avec l'énergie des Ancêtres, mais pas avec un Ancêtre en particulier. Nous ne souhaitons aucune possession.
4. Celui qui écoute reste silencieux et ouvert. Il ou elle est en position d'acceptation, de non-jugement et de bienveillance.

*Celui qui parle dit ceci :*

- Je vous pardonne pour tout le mal,  
à la fois réel et imaginé,  
connu et inconnu,  
intentionnel et non intentionnel  
que vous m'avez fait - depuis l'origine des temps jusqu'au présent.  
Et je vous libère de tout cela.  
(Répéter -au moins - trois fois, faire une pause.)

*Ensuite, l'inverse*

- J'accepte votre pardon pour tout le mal,  
à la fois réel et imaginé,  
connu et inconnu,  
intentionnel et non intentionnel  
que je je vous ai fait - depuis l'origine des temps jusqu'au présent. Et  
j'accepte la libération de tout cela.

*(par Daniel Foor, "Ancestral Healing")*

## **Les Esprits de la Nature**

Il existe différentes méthodes pour travailler avec les Esprits de la Nature. Tout d'abord, en chamanisme tout est vivant. N'oubliez jamais.

En tant que praticien chamanique vous devez voir au-delà des évidences et voir la force de vie cachée en toute chose et vous devez emprunter le chemin d'un vrai individu. Individu dans le sens de non-divisé.

Le chamanisme est un chemin communautaire, un phénomène partagé, mais les vrais chamans sont des individus. Même en groupe, ils restent toujours un peu différents. Ils voient au-delà et plus loin que la plupart des gens.

Même sans être en transe, sans un état modifié, une chamane voit au delà des apparences et est en contact presque permanent avec les Esprits. En ville, il y a des arbres, d'autres plantes, des animaux, etc. Il y a aussi des parcs, des rivières et des canaux.

Il y a toujours les grands esprits élémentaires, qui sont aussi des Esprits de la Nature : Eau, Terre, Air, Métal, Bois, Lumière, Son, Mycélium et Feu.

Les Esprits de la Nature sont présents aussi dans les villes.

### **Les Trois Royaumes**

On peut aborder cela via les Trois Royaumes : les Royaumes de la Terre, le Ciel et la Mer.

C'est une vision particulièrement celtique.

L'Univers est divisé en trois royaumes : Terre , Ciel et Mer.

- Voyagez à travers ces trois royaumes.
- Faites une carte de ces Mondes.
- Rencontrez les Gardiennes et Gardiens et apprenez les mots de passes pour passer dans des coins spéciaux.
- Passez des accords avec les êtres de ces Mondes.
- Voyez en quoi ces Mondes font partie de vous. Par exemple, demandez-vous quelle partie de vous correspond au ciel.

### **Les Trois Règnes**

On peut aussi envisager les choses à travers les règnes : Végétal , Animal et Minéral . C'est une approche identique à celle des Trois Mondes Celtiques.



## La Météo / Spirits of Weather

La météo (la pluie, les nuages, le vent, les tempêtes, la neige, etc.) est très importante en chamanisme. Soyez avec le vent, la pluie, la neige, la tempête. Apprenez à les apprécier, négociez avec eux.

### Pas de domination

Les “Esprits Météorologiques”, mais aussi les Esprits des Collines et des Forêts, les Esprits des Rivières et de nombreux autres doivent rester libres. Personne ne devrait appeler les Nuages ou la Pluie - vous demandez que la pluie vienne, comme vous demandez à un ami de venir à vous.

Lorsque vous les rencontrez, acceptez-les. En langage normal : si vous êtes dehors et qu'il commence à pleuvoir, accueillez la pluie comme si vous saluez un ami.

Lorsque vous les rencontrez, restez polis. Si vous allez chez eux, demandez s'ils sont disponibles. S'ils disent oui, venez humblement. Apportez un cadeau avec vous.

En ce qui concerne les Tempêtes et la Pluie, ce que l'on appelle «mauvais temps», essayez de les comprendre. Voyagez vers Tornade et Ouragan. Demandez-leurs ce qu'ils veulent. Pourquoi font-ils ce qu'ils font?

Dancez les; dansez la Pluie. Versez des boissons sur l'autel pour eux. Saugez l'autel pour eux. Faites un feu sacré et brûlez de bonnes herbes odorantes et laissez la fumée monter comme une prière.

Si une tempête risque d'arriver : Voyagez vers la tempête et demandez humblement qu'elle soit gentille avec vous, afin de vous épargner autant que possible. Écoutez bien ! Peut-être que la tempête ne fait rien mais vous dit de ranger le bois dehors ou d'aller ailleurs, ou de faire autre chose.

Ne vous mêlez pas du travail du vent, de la pluie, de la neige et des autres si vous n'en avez pas vraiment besoin. La météo a un travail à accomplir.

Il ne faut pas interférer avec le changement climatique. Tout cela arrive pour une raison. Mais n'ayez pas peur non plus. Sauf si vous n'êtes pas un chaman - dans ce cas vous pouvez vous inquiéter. Mais les chamanes voient l'esprit et comprennent donc qu'il est possible de parler au temps.

## Nous sommes des Esprits de la Nature

Nous sommes nous mêmes des Esprits de la Nature. En particulier dans la vision (d'origine asiatique) des trois âmes, notre âme du monde du milieu est un esprit de la nature.

*C'est un point important.*

En nous connectant avec la Nature, nous nous connectons avec notre propre âme. En étant coupés de la nature, nous sommes coupés de nous-mêmes. De la même manière que nos ancêtres sont dans les feuilles des arbres, dans les collines, dans les gouttes de pluie, nous y sommes nous-mêmes également.

## Une Création Perpétuelle

Mère Nature ne cesse jamais de créer. Elle est vie et mort; et tout est Création. Nous faisons partie d'elle, tout comme chaque chose que nous faisons, que nous fabriquons. Ainsi, tout ce que nous avons généré, fait partie d'elle et de son plan.

Cela semble aller à l'encontre de toute démarche intuitive, puisque nous avons appris à faire la différence entre Nature et Culture, mais en fait il n'y en a pas. Alors ne vous inquiétez pas du réchauffement climatique, c'est une création de Mère Nature. Ce n'est pas un crime contre elle. L'humanité ne détruit pas Mère Nature. Nous ne devons pas sauver la planète. L'idée de devoir sauver la planète vient de l'illusion de séparation.

Cela ne veut pas dire qu'il est acceptable de polluer ou de détruire ou encore d'être dans le déni.

*C'est comprendre que tout est un.*

C'est la capacité de voir la réalité cachée, l'esprit caché dans chaque chose et la capacité de voir l'unité des choses. Et ensuite d'agir, mais cette fois sans fausse dualité (Nature vs Culture).

Avec une compréhension d'unicité. Il y a une immense puissance dans cette perception.

Mais encore une fois : être un chaman est un chemin solitaire. Les gens ne comprendraient pas facilement si vous leurs disiez qu'il n'y a pas de séparation et que l'humanité comme les outils fabriqués par l'homme font partie intégrante de Mère Nature et de Son Plan pour nous et pour elle-même. Donc parfois - en fait, souvent - il est sage de se taire.

## Travailler dans la Nature

Une façon de travailler consiste à travailler en extérieur.

*Important : n'oubliez pas d'établir un cercle.*

Le monde du Milieu est plein d'intelligences immatérielles (sans corps) qui suivent leurs propres règles. Ne soyez pas naïfs.

Certaines de ces "êtres" ne sont pas bienveillant, d'autres sont neutres. Il existe des forces qui sont tellement grandes, ils ne nous voient même pas.

Exemple : si je me balade dans le Monde de Milieu, et dehors il fait froid, je fais attention quand je croise l'Esprit de Vent du Nord. Je peux attraper une pneumonie.

Vous pouvez aussi travailler en intérieur. Pas besoin de sortir pour travailler les Esprits de la Nature. Beaucoup de gens sont attirés par une vision idéalisée du chamanisme.

Ils ont fantasmé le chamanisme comme une expérience de la Nature dont ils ont une vision dépourvue de chasse et de souffrances.

Également souvent des gens projettent des idées idéalistes sur des sociétés tribales. Une image de sociétés saines, pacifistes et égalitaires. La vérité est que les tribus sont souvent des lieux de conflits sous domination masculine, des sociétés de chasseurs où il n'y a pas de médecine et où les femmes n'ont que peu de droits et portent de nombreux enfants qui meurent jeunes.

Les cultures tribales sont continuellement en état de guerre.

Il est important de prendre conscience de cela, de ne pas idéaliser la Nature (et les cultures tribales). La Nature est belle, dure, charmante et rude. Elle est l'expression du Divin et nous en faisons partie autant qu'elle fait partie de nous.

## **Esprits de la Nature et les Objets de Pouvoir**

Comme d'habitude, nous pouvons travailler via des objets de pouvoir, via des lieux de pouvoir, via des moments de pouvoir (comme l'équinoxe, pleine lune, des jours spécifiques comme Pâques).

Les objets de pouvoir sont les objets qui nous relient à une force ou qui matérialisent la force. Pierres, feuilles, sable, fruits, noix, métal, etc. Tout peut être transformé en objet de pouvoir. On peut aborder les objets de pouvoir à travers la création de parfums, d'élixirs ou d'alcools. La préparation est importante pour la réalisation comme pour l'utilisation de l'objet.

Préparez-vous, comme d'habitude : faites des voyages (et fusionnez avec les esprits), rêvez, trouvez des signes, restez intuitifs (voir chapitre sur la divination).

Posez des questions ouvertes : qui, quoi, où, quand, comment et pourquoi. Ne vous laissez pas contrôler par un schéma préétabli, voyagez vers l'objet.

Par exemple : si vous faites un élixir, alors voyagez, rêvez et laissez-vous guider par les indices et les signes. Et quand une plante vous parle, par exemple Calendula, ne faites pas de recherches sur ce que cette plante peut représenter, mais voyagez vers elle et demandez-lui la permission, demandez-lui de vous apprendre, apprenez à chanter son chant, à marcher avec elle. Dessinez-la, peignez-la, célébrez-la.

Et quand elle vous dit qu'il est temps, prélevez les feuilles ou les pétales et faites l'élixir. Travaillez toujours du point de vue de la plante ou de la pierre. Travaillez de l'intérieur. Allez vers l'esprit comme si vous alliez vers un honorable professeur. Et de la même façon pour les parfums, l'alcool, les talismans, etc.

# Rêve et Chamanisme

## **Rêver, c'est Chamanisme**

Dans mon enseignement, *le chamanisme est un art de rêver*.  
Rêver est une forme de voyage et voyager est une forme de rêve

En effet, quand nous voyageons, nous pratiquons une forme de rêve lucide.

De la même manière que les gens font du « rêve éveillé » ou de « l'imagination active ». La différence est que dans notre forme de chamanisme, c'est beaucoup plus intense et il y a une certaine liberté dans la narration.

Pour notre type de chamanisme qui envisage cette pratique comme un art universel, rêver est la clé.

## **Rêver est universel**

Tout le monde rêve, du moment que vous vivez sur cette planète, indépendamment de votre sexe, de vos origines, de vos opinions politiques et que vous soyez spirituels ou matérialistes, vous rêvez.

Et peu importe si vous localisez le monde des rêves dans une autre dimension, le monde des esprits ou simplement dans vos neurones, vous rêvez.

De même, si vous pensez que les rêves ont une fonction prédéterminée ou s'ils ne sont rien d'autre que des coïncidences - le cerveau étant une sorte d'ordinateur biologique qui a besoin d'une défragmentation toutes les 24h - vous rêvez.

## **La Méthode “Rêve Éclairé”**

Posez une intention de rêver un Rêve de Guérison et de Guidance.

Écris cet intention sur un papier et glisse dans votre oreiller si ça vous aide. N'arrête pas cet exercice après une ou deux fois. Persistance est le mot clé. Faites cette exercice pendant des semaines si nécessaire.

4 Étapes à respecter :

### 1) note simplement et clairement.

Ne faites pas encore d'interprétation. Pose un titre.

### 2) Posez quatre questions

a. *Quel est mon émotion à mon réveil ? Ou pendant le rêve ?*

b. *Y a-t-il des éléments dans mon rêve qui correspondent ma réalité quotidienne? Quoi ? Des personnes ? Des lieux ? Une époque ?*

c. *Quel était mon intention ou état d'esprit avant de dormir?*

Si je n'ai pas mis d'intention, quel était l'état de mon esprit avant d'aller me coucher ?

d. *Si je pourrais revenir dans le rêve, qu'est ce que je veux savoir ou changer ? Est ce que je peux changer la même chose dans ma réalité quotidienne?*

### 3) Partagez le rêve avec quelqu'un.

Faites en sorte que la personne qui écoute dit : “si c'est mon rêve à moi, je pense que .....”

Invite la personne d'éviter les phrases qui commencent avec 'tu dois' ou 'le rêve signifie'.

### 4) Prenez action.

a. trouvez une phrase encourageante, (motto ou slogan)

b. faites un plan d'action

c. prenez le premier pas en avant

## **Rêver Activement - Rêver avec intention**

L'important n'est pas tant de savoir s'il y a une signification dans le rêve.

L'important est la signification que vous lui donnez pendant que vous rêvez et lorsque vous travaillez le rêve par la suite. Alors Rêver de cette façon, est Actif.

Rêver est une possibilité d'accéder à une forme universelle de chamanisme. A condition que l'on considère le chamanisme comme un art d'altérer la conscience dans le but de travailler directement avec une réalité alternative et l'intelligence trans-personnelle (des êtres qui y vivent).

## **Le Rêve Continu**

Rêver est 24H sur /7Jours

Pour aller encore plus loin: Nous rêvons tout le temps. Comme nous allons le voir ici, rêver est un état permanent. Quand nous sommes réveillés et quand nous dormons.

Ainsi, si en tant que rêveurs nous prenons le contrôle de la narration du rêve, nous allons prendre le contrôle de la narration de nos vies. Tout dépend de notre volonté de rêver consciemment, avec intention.

Le mot "narration" est important, puisque tout est histoire, tout est mythe. La façon dont on comprend la réalité, nous-même, les autres, est par Mythe. ("mythe" signifie : histoire).

Pour rêver nous n'avons pas besoin d'être chaman mais un chaman qui ne sait pas rêver n'est pas un vrai chaman.

Dans un sens quelqu'un qui est un rêveur aguerrit, est en quelque sorte un chaman.

## **Des "Niveaux"**

Les rêves sont divisés en plusieurs niveaux qui ne sont pas hiérarchiques. Ils ne sont ni supérieurs ni inférieurs les uns par rapport aux autres.

Voici les niveaux / degrés de rêve :

1. Le rêve endormi ou rêve nocturne  
C'est le plus évident. Votre corps est endormi mais vous rêvez. Il y a plusieurs degrés dans le rêve endormi. Un sommeil profond procure des rêves différents d'un sommeil paradoxal.
2. Le « Dorveille »  
En état d'endormissement proche de l'état de veille. Au début du cycle de sommeil et à la fin. Cela peut aussi arriver pendant des micro réveils (micro réveils : les moments dans le sommeil quand on se tourne et se retourne, quand on entend un son et quand quelque chose se passe et on regarde/écoute pendant une ou deux secondes.)
3. Le Rêve Lucide  
Habituellement durant le sommeil paradoxal ou dorveille. Le Dorveille étant un accès potentiel au rêve lucide. Le Rêve Lucide peut venir spontanément, ou on peut s'entraîner.

Le Rêve Lucide est un moyen excellent pour descendre dans l'inconscient.

4. Le Rêve Éveillé  
Tout le monde rêve éveillé, (autrement dit : rêvasser). Utilisez cette forme de rêve, c'est une forme de voyage.
5. Le Voyage Chamanique.  
Les voyages en transe sont des formes de rêve. C'est du rêve lucide, ou, mieux dit : un Rêve Conscient.
6. Le voyage en transe légère.  
Comme quand on lit un livre, à travers la créativité, lorsqu'on regarde un film ou on raconte une histoire. Entre le rêve éveillé, imaginer et le voyage en transe.
7. L'imagination.  
Vous avez besoin d'imagination pour planifier, comprendre, communiquer, etc.
8. La vie quotidienne.  
Pourquoi ? Parce que tout ce que nous observons passe par nos sens. Nos sens envoient des signaux aux parties de notre esprit qui créent des images, des couleurs, du mouvement, du son, des sensations tactiles, etc. Le moment où on prend conscience d'un son, d'une image, est le moment précis où notre cerveau le crée, en se basant sur les signaux que nos sens nous envoient. Ceci est important. Cela signifie que le monde que nous observons est celui que nous imaginons.
9. Interprétation .  
Après avoir rêvé le monde, nous l'interprétons. Nos interprétations sont une forme de rêve. Nous connaissons le monde à travers le filtre de nos interprétations. Ainsi, le filtre est une couche, ou un degré de rêve.
10. Méditation.  
Toute forme de méditation est du rêve. J'y inclurais la méditation du vide, comme la méditation zen, et la méthode Vipassana.



## Narration en Chamanisme et dans le Rêve

Comme vous pouvez le voir, nous rêvons 24h/24. Nous sommes tous des rêveurs. Et la beauté de la chose est que nous avons un moyen de prendre le "contrôle" de nos rêves. Le mot "contrôle" n'est pas correct, parce que le Rêve Chamanique, ou le Rêve Actif n'est pas dans une dynamique de contrôle.

Mais nous pouvons dire qu'avec intention, avec art, avec prudence, nous avons une méthode active et consciente.

Tous les rêves ont une narration. Qu'elle soit inhérente ou issue de l'assemblage entre divers éléments pour en constituer une n'est pas important ici. Ce qui importe c'est qu'un rêve finisse toujours en narration, en histoire.

Par le déplacement du rêve dans la sphère du conscient, du jeu, de la créativité, nous changeons la narration, et racontons une autre histoire.

Au final, ce que nous sommes, qui nous sommes, notre façon de vivre nos vies, de voir le monde et les gens est une histoire en soi.

Notre point de vue sur une histoire peut changer la réalité. Non seulement nous pouvons changer notre façon de rêver, mais nous pouvons aussi changer le rêve en lui-même tout comme le rêveur, puisque nous nous rêvons nous-mêmes. Nous rêvons le rêveur. Nous rêvons l'histoire que nous racontons de nous-mêmes.

Les rêves fonctionnent comme des histoires. Il en va de même pour les voyages chamaniques, où des événements non-ordinaires tels que les coïncidences et synchronicités, visions et visites d'esprits ou autres êtres étranges.

Une histoire est un compte rendu d'événements interconnectés, réels ou imaginaires, qui se présente sous forme verbale ou imagée.

Autrement dit : dans un rêve, et dans un voyage chamanique, le rêveur/ voyageur fait des choses avec quelqu'un/quelque chose dans le but d'atteindre un objectif.

### *Éléments :*

- Il y a des efforts à fournir pour atteindre un but.
- Il y a un ensemble d'intervenants qui interagissent dans le sens de cet objectif.
- Des événements se produisent, des obstacles apparaissent et souvent sont résolus à la fin.

### *La séquence*

Soit les rêves sont déjà des histoires, soit ils sont un ensemble d'émotions, d'images, de paroles mais lorsqu'ils sont rapportés, les rêves sont racontés de façon à ce qu'on les comprenne, donc dans une forme de narration.

L'important est aussi lorsque nous, chamans, parlons aux gens. Que ce soit en soin où dans un contexte sacré, nous racontons des histoires.

Les chamanes sont des conteurs. Une conteuse est une sorte de chamane. Il ou elle nous fait rêver.

### **Contrôler le Rêve**

À propos de contrôle, nous n'avons que peu de contrôle sur la vie, mais nous pouvons contrôler:

- notre attitude
- notre intention
- l'espace qui existe entre un signal reçu et notre réaction (quand nous sommes dans notre "vrai centre").

Les signaux reçus viennent du monde extérieur (capturé par nos sens) et du monde intérieur (pensées, émotions, souvenirs, attitude, sensations corporelles).

Dans cet espace entre réception et réaction nous pouvons positionner notre intention et formater notre attitude. Nous pouvons choisir. Nous pouvons imaginer. Nous pouvons créer. Nous pouvons vérifier (ou constater).

Cet espace d'inertie est le lieu de naissance du rêve.

À ce moment précis, avant l'action, avant la réaction, nous pouvons changer le rêve, l'action de rêver et le rêveur. Tout passe par l'acte d'observation. Ceci est un choix.

### **Quelques Astuces pour attraper un rêve**

Notez : à chaque fois le mot "rêve" peut être remplacé par "voyage chamanique". Souvent les mêmes règles et astuces sont applicables pour les signes, coïncidences, synchronicités et même pour les rituels et cérémonies. Cette méthode est de "l'École de Rêve Actif" de Robert Moss.

Si vous voulez capter vos rêves, le protocole "Rêve Éclair" est très important.

Mais parfois c'est une méthode trop rapide.

Le Rêve Actif est beaucoup plus vaste. C'est un mode de vie, une façon chamanique d'être. Pratiquement dans tous ses aspects.

Comment pratiquer le Rêve Actif de manière plus générale.

- *Posez votre intention avant dormir.*

Commence avec la nécessité. Pourquoi le faites-vous ?

Puis établissez un objectif. Que voulez-vous savoir et faire ?

- *Préparez vos outils.*

Un stylo, un journal, une tablette ou un téléphone pour prendre des notes à votre réveil le matin.

Cela peut être un journal ou grimoire (voir astuce sur le journal/grimoire).

Intégrez le travail sur les coïncidences, rêveries, ainsi que les voyages de la journée dans ce journal.

Utilisez votre journal ou grimoire comme un outil de Divination. Le journal/grimoire est votre propre dictionnaire des symboles.

- *Prenez du temps et de l'espace le matin pour capter votre rêve.*

Réglez votre alarme de réveil pour vous lever plus tôt si nécessaire. Donnez-vous du temps, que personne ne vous dérange.

Si vous n'avez aucun rêve de sommeil, restez au lit et retournez dormir.

Même 5 minutes peuvent faire l'affaire. Si vous ne pouvez pas dormir, restez simplement dans un état de détente et laissez les sentiments, les pensées, les images, les sensations corporelles aller et venir.

- *Notez*

\* Notez vos rêves d'un seul trait. N'attendez pas trop. Si vous attendez, le rêve peut s'effacer.

\* Commencez par des mots clés. Écrivez le premier mot qui vous vient. Ce sont des déclencheurs pour retrouver le fil du rêve.

\* *Écrivez au présent : je suis ici... je fais ça... je suis avec... etc.*

\* Ne vous censurez pas.

\* N'interprétez pas le rêve avant de l'avoir entièrement noté et après avoir réfléchi à ses implications dans le réel.

- *Sentiments, sensations et émotions :*

Interrogez vos émotions dans le rêve et au moment de le noter, quand vous le partager aussi et lorsque vous le relisez.

Vos émotions sont de potentielles portes menant aux souvenirs de vos rêves.

Elles sont aussi des outils pour approfondir le rêve, pour ajouter de la couleur et du goût.

*Si vous ne pouvez pas vous souvenir de votre rêve, vos émotions sont toujours présentes.* Pas seulement des sentiments mais aussi des sensations physiques. Faites jouer les associations d'idées pour vous inspirer des éléments, vous donner de quoi travailler.

- *Invitez le rêve à revenir :*

Invitez le rêve à revenir s'il vous a échappé à votre réveil.

Il existe plusieurs types d'invitation :

- Écrivez quelque chose, peu importe quoi.
- De quelle couleur est votre rêve?
- S'il s'agissait de nourriture, qu'est-ce que ce serait ?
- Si c'était un paysage ?
- Un animal ?

Continuez à écrire, en commençant par des associations d'idées et ensuite laissez venir l'histoire

- *Action*

Agissez toujours suite à un rêve. Surtout par de petites actions qui aient de l'importance.

Le chamanisme est un art. Et le chamanisme invite l'art dans nos vies.

L'Art ne consiste pas à réaliser un Rembrandt ; l'art c'est dessiner, écrire, bouger, cuisiner, chanter, construire et réfléchir.

- *Invitez le rêve à votre vie*

Invitez le rêve dans vos rêveries de la journée, dans votre vie de tous les jours, surtout dans vos promenades.

Invitez-les à travers des coïncidences. C'est comme si vous vous leviez de votre lit le matin, laissant votre couverture sur le lit mais que vous preniez celle des rêves avec vous en la plaçant sur votre journée. Et vous vous glissez dessous.

- *Tenez un Journal*

Un livre de rêves c'est comme un journal chamanique. Il peut même être comparé à un livre magique, un grimoire.

De manière relativement discutable, la magie à l'européenne peut être perçue comme un cheminement spirituel proche mais pas équivalent au

chamanisme. Rien ne nous empêche de créer de nouvelles formes de magie qui soient plus chamaniques.

- \* Choisissez un carnet
- \* Gardez-le pour vous, c'est privé
- \* Faites qu'il soit joli
- \* Mettez la date à chaque fois
- \* Donnez un titre à chaque fois
- \* Notez vos sentiments et associations immédiates
- \* Indexez les rêves (par titres)
- \* Notez les thèmes récurrents et locales ??
- \* Notez les correspondances entre les rêves et la réalité
- \* Notez les recoupements avec les rêves d'autres personnes
- \* Ajoutez des dessins, collages, photos... Si votre journal est électronique ajoutez des liens.

### **Appelez les Rêves**

Les rêves peuvent être appelés. Comme les coïncidences, signes et synchronicités.

C'est toujours une question de planification, d'intention, de volonté.

- \* Déterminez vos intentions clairement. *Sous forme de question ou requête.*
- \* Cela doit vous toucher, avoir une signification profonde. Même chose pour travailler avec les coïncidences.
- \* Faites une déclaration positive : Cette nuit je rêve de la manière dont je réussis à... Cette nuit je rêve que je trouve la réponse à... Cette nuit je vais rencontrer... et avec lui/elle je vais faire/apprendre...
- \* Écrivez votre volonté sur un papier, c'est toujours une bonne idée.
- \* Allez vous coucher avec une quantité raisonnable d'intentions. Si vous en avez trop ça peut échouer, si vous ne voulez pas assez aussi.
- \* N'abandonnez pas après une nuit. Persévérez.
- \* Pour entrer dans un rêve, utilisez l'état de dorveille. Glissez doucement dedans et utilisez un portail. Concentrez vous sur un lieu, une personne ou un objet.

## Cauchemars

Les cauchemars sont des rêves non terminés. Ils ne sont pas finis parce que nous avons fuit le rêve. La vraie souffrance vient de la fuite et du fait de ne pas amener l'ensemble jusqu'à une conclusion, et donc rester dans l'insatisfaction.

Parfois ce qui nous chasse dans un cauchemar est notre propre pouvoir, notre raison d'être. Parfois c'est un guide ou un allié. Ça peut être une manifestation ou un archétype.

Les archétypes eux-même ne nous affrontent jamais en face à face, nous sommes toujours confrontés à des émanations de l'archétype. Ces éléments ne sont pas foncièrement négatifs, mais l'expérience que nous en avons l'est. Parfois nous faisons face à de la détresse ou un cauchemar peut être un avertissement.

Il est rare que nos cauchemars soient de réelles attaques d'entités malveillantes.

Dans tous les cas c'est une bonne idée de travailler avec le cauchemar et de ne pas tenter de le fuir.

Qu'il s'agisse d'une entité malveillante devant être stoppée, d'un processus d'apprentissage en cours ou d'un Allié qui veut nous rejoindre, nous devons travailler avec nos cauchemars et ne pas renier leur appel.

## **Comment travailler avec un cauchemar**

Parlez avec vos peurs. Qu'est-ce qui vous bloque ? Pourquoi vous fuyez ? Pourquoi avez-vous peur de terminer le rêve ? Prenez votre temps. Travaillez avec votre créativité, par la réflexion, par les voyages.

2. Dialoguez avec le « Monstre » demandez lui : - Qui es-tu ?  
Que fais-tu là ?  
Quel est ton message ?  
Qu'est-ce que je peux changer ?

3. Réécrivez le script et le rôle que vous avez dans le rêve. Que changeriez-vous, votre intention, attitude et action ? Jouez ce nouveau rôle dans la vie quotidienne.

4. Rêvez en anticipation. Imaginez le rêve se révéler de lui même à votre réveil.

5. Invoquez des Alliés, guides, anges, dieux pour obtenir guidance et aide.

6. Dessinez-le, peignez-le, écrivez-le, dansez-le. Dansez-le de l'intérieur.

7. Transformez et transmutez-le.

## **Une technique pour retourner dans un rêve**

Ce qui rend un rêve chamanique et ce qui rend chamanique une façon de rêver est la technique de retour dans le rêve.

Afin de retourner dans un rêve avec succès vous devez :

1. Toujours avoir une question
2. Restez concentré sur un objectif
3. Demandez-vous qui pourrait répondre le mieux à vos questions. Qui serait le plus apte à vous aider.
4. Relaxez-vous et ne vous attachez pas trop au résultat
5. Utilisez le voyage chamanique ou une autre méthode de transe
6. Entrez et regardez autour de vous d'abord, avant d'intervenir.
7. Laissez l'action se dérouler le plus possible sans intervenir.
8. Quand la concentration diminue, inversez la situation en vous reconnectant avec la motivation à l'origine de votre retour.
9. Dialoguez avec les entités du rêve autant que possible et travaillez avec eux.

## Votre Ego dans le rêve

En générale : Nous sommes quelqu'un dans nos rêves. Nous les vivons à la première personne.

Nous sommes soit la même personne que dans notre quotidien soit une autre version de nous-même.

Nous pouvons aussi être quelqu'un d'autre, mais c'est rare.

Dans le second cas de figure, quand nous sommes une autre version de nous-même nous entrons dans la partie multidimensionnelle du rêve.

Cela ne doit pas être vu comme un constat dogmatique concernant les multiples mondes et univers ou époques. Peut-être que de multiples lignes de temps (Timelines) existent, mais peut-être pas. C'est une question d'opinion et cela reste improuvable.

Personnellement je pense que les multiples mondes sont symboliques. Ce qui ne les rend pas irréels. C'est juste qu'ils existent dans l'Imaginal.

Quand vous voulez travailler avec votre Ego dans le rêve, posez ces questions:

1. Qui suis-je dans mon rêve?
2. Est-ce que j'ai une apparence différente ?
3. Suis-je un observateur?
4. Suis-je actif ou passif?
5. Suis-je habillé ? De quelle façon ?
6. Qu'est ce que je fais ?
7. Est-ce que les actions auxquelles je participe ressemblent à ce que je fais dans la vie ?
8. Où suis-je ? Avec qui ? Avec quoi ?
9. Si je pouvais me parler à moi même que pourrais-je dire ? Qu'est-ce que je ferais ?
10. Si je pouvais amener quelque chose à mon être dans le rêve, qu'est-ce que ce serait ? Et si je pouvais ramener quelque chose, qu'est-ce que je choisirais ?



## **Explorer les symboles**

Parfois certains éléments en rêve sont réalistes, parfois symboliques, parfois les deux. Lorsqu'un élément peut être symbolique, vous pouvez travailler avec de plusieurs façons.

Voici quelques exemples simples pour commencer :

1. Imaginez que vous deviez décrire le symbole à un étranger, ou un extraterrestre. Que diriez-vous ?
2. Décrivez les symboles comme s'ils faisaient partie de vous. Que ressentez-vous ? Que voulez-vous faire ? Par exemple, je peux rêver que je suis en voiture mais si j'étais cette voiture? Qu'est-ce que cela ferait de moi? Qu'est-ce que cela m'inspirerait ?
3. Faites attention aux symboles répétitifs. C'est souvent le signe qu'un élément est essentiel. Voyez s'il se répète dans la vie quotidienne aussi.
4. Devinez. Utilisez la bibliomancie, "radiomancie", toute forme de divination.
5. Travaillez avec les associations d'idées, voyez ce qui en ressort. Les Associations d'idées sont un excellent moyen d'activer un symbole et qu'il évolue, pour lui faire dire son histoire.
6. Tournez-vous vers l'art. Dessinez, dansez, chantez, jouez, cuisinez vos symboles.
7. Si vous êtes sûr que le symbole est positif, devenez ce symbole, même façon qu'on peut se fusionner avec nos Alliés.
8. Laissez quelqu'un d'autre voyager vers votre symbole, ou un groupe de personnes. Ne laissez personne vous imposer son point de vue.

## Rejouer un Rêve

Les rêves peuvent être rejoués. C'est tout simplement du théâtre.

*Certaines règles sont à respecter.*

C'est différent du travail de “constellations” (par exemple les “constellations familiales”) mais assez proche.

*Comment procéder :*

- En groupe, rassembler des rêves.
- Choisissez un rêve à travailler
- Laissez le rêveur raconter son rêve
- Désignez un modérateur, un référant
- Le rêveur devient le producteur : il choisit qui joue tel personnage et tel élément du rêve
- Le rêveur sélectionne quelqu'un qui jouera son rôle
- Le rêveur devient réalisateur, comme pour un film, et le rêve se révèle, sous la direction du rêveur.
- Durant la répétition, le réalisateur / rêveur peut changer des choses, arrêter la pièce et poser des questions aux personnages et aux éléments.
- Quand c'est fini c'est le temps des questions. Est-ce que ça a marché pour toi ?
- Maintenant le rêveur devient le personnage principal et la pièce se joue de nouveau, avec toutes les corrections et tout le savoir acquis.
- Une fois terminé, embrassade collective, sauf pour ceux qui n'aiment pas ce genre de chose.
- Discussion

## **Rêve et le sortie de corps**

Parfois nous quittons notre corps en rêve, visions et voyages. (en anglais : OBE - Out of Body Experience)

Un voyage chamanique n'est pas tout à fait une "sortie de corps". Une sortie de corps est plus proche d'un "voyage astral".

Un voyage chamanique est effectué par une partie de notre âme qui voyage. Il est possible que certaines personnes voyagent de cette façon, alors que d'autres font une sorte de visualisation à distance.

(Je ne suis pas du tout d'accord avec certaines personnes qui disent que les non-chamans ne font que des voyages dans leurs têtes. Ce n'est pas très gentil de dire cela, et c'est faux.)

Si vous vivez une Sortie de corps, la première fois que cela se produit peut provoquer un choc et on peut faire marche arrière automatiquement. Mais avec un peu de pratique vous pouvez rester, et vous voyagerez avec votre corps de rêveur.

Je n'encourage pas les gens à enseigner cela, de même que je n'encourage personne à pratiquer trop les rêves lucide ou la vision à distance. Ces pratiques peuvent être utilisées pour de l'espionnage et ce n'est pas toujours éthique. D'autre part, ces pratiques peuvent avoir des répercussions sur notre santé. Cela implique d'interrompre le sommeil et j'ai vu certains effets néfastes.

Le secret pour pratiquer ces arts :

1. Un contrôle du corps par la relaxation, par la respiration
2. Une utilisation appropriée de la visualisation
3. Augmentation de l'énergie.
4. Être clair dans vos résolutions, intentions et objectifs.
5. Une concentration totale avec détachement en même temps
6. Aucune peur, mais prudence quand même

Certaines personnes optent pour les technologies et certains stimulants pour atteindre ces états. Il y a des machines et des applications (même sur portable).

## **Rêve Conscient**

Robert Moss propose une alternative au rêve lucide, il appelle ça le *Rêve Conscient*.

Cela consiste à utiliser l'état de *Dorveille* et l'état *hypnagogique*.

Le Rêve Conscient n'est pas dans la logique de "contrôlé", comme la plupart des méthodes de rêve lucide modernes.

Il y a plusieurs niveaux de Rêve Conscient. Tout comme dans les rêves et qui nous sommes en rêve.

Le rêve conscient peut être spontané et il n'arrive pas que la nuit. Rappelez-vous les différents niveaux de Rêve... Le Rêve Conscient peut être pendant un Rêve de Jour.

Pratiquer réellement le Rêve Conscient signifie que l'on a conscience de la manière dont nos pensées impactent le monde. En prenant conscience de cela dans vos rêves, vous devenez plus conscients dans la vie.

## **Pister les rêves d'autrui**

Il est possible de suivre la piste de rêves d'autrui.

*Cela ne peut être fait qu'avec leur consentement !*

En suivant la piste du rêve d'une personne, nous pouvons coopérer, partager des rêves, trouver des solutions, apporter du changement.

*Première chose à faire*, quand on suit la piste d'un rêve :

- Nettoyez l'espace. Il peut y avoir des énergies issus de travaux chamaniques antérieurs.
- Et il peut toujours y avoir des intrus. Alors : protégez le lieu.

*Ensuite :*

- En jouant du tambour, rappelez le rêve. Cela peut être fait en très peu de temps, 5 minutes suffisent. Laissez les personnes se relaxer et laissez le rêve venir à elles.
- Notez ou dessinez le retour dans le rêve.
- Partagez avec votre/vos partenaire(s)

Retourner dans le rêve

- Retournez et pistez (ce concentrer sur le lieu, les objets et les gens)
- Partagez et comparez
- Inversez les rôles
- Honorez le travail par la danse, l'art, le théâtre

## **Les Rêves Prémonitoires**

Certains rêves sont prémonitoires et prophétiques. Ces rêves peuvent être :

1. une forme de "Prémonition" ou clairvoyance
2. une forme de perception Hypersensible
3. des souvenirs du futur
4. des mises en garde de nos Guides

Quand vous pensez que vous avez des rêves prémonitoires, vérifiez.

Cherchez :

1. des inconnus mais qui peuvent correspondre à des gens que vous pourriez rencontrer
2. les moyens de communication (appel téléphonique, lettre, etc)
3. des gens de votre passé
4. des événements qui arrivent à d'autres personnes
5. des rêves récurrents (même dans la même nuit)
6. Avez-vous appelé le rêve ?

Suivez leur trace dans vos vies et envisagez les possibilités pour que quelque chose se produise. Cela peut sauver des vies !

## **GPS de Rêve**

En Rêve Actif on parle souvent de GPS de Rêve. Le GPS de Rêve est la capacité à utiliser le pouvoir de rêver, mais aussi de voyager et avoir des visions, dans la vie quotidienne.

Cela connecte à des sujets de Synchronicités et Prémonitions.

1. Utiliser la technique de "Retourner Dans le Rêve" pour vérifier
2. Utiliser le "Théâtre du Rêve"
3. Pratiquer le "Rêve Conscient" pour changer des éléments de l'intérieur, directement dans le rêve

Vérifier la validité des éléments récurrents dans la vie :

1. Quel est le laps de temps entre chaque apparition de ces éléments; court ou long ?
2. Cela nécessite-t-il une action de votre part ?
3. Est-ce lié à des difficultés rencontrées dans la vie ? (Ce qui permet de s'y préparer)

## **Rêver et la Mort**

Lorsqu'on rêve de la Mort ou des Morts, nous apprenons que :

L'âme ne meurt pas quand le corps meurt.

Les Morts sont toujours avec nous et nous pouvons communiquer avec eux  
Nous pouvons préparer notre propre mort par le rêve actif et le voyage chamanique.

Nous ne sommes pas seuls et nous pouvons résoudre des choses.

L'Esprit de la Mort peut devenir un Allié.

Nous pouvons voir des bribes de l'autre côté.

## **Les Guides de Rêve**

Comme nous ne sommes pas seuls dans nos rêves, voyages et visions, nous pouvons faire une simple classification des types de Guides de rêve possibles.

Ils peuvent appartenir aux catégories suivantes:

Les Alliés Chamaniques

Des Dieux ou anges

Des Images Archétypique

Les Morts

Notre Être supérieur, un image de notre Soi

Vous et vos alliés qui déterminez qui est quoi.

Et certains peuvent être des combinaisons de plusieurs catégories.

Quand vous rencontrez ces guides ils vous montrent souvent que des situations banales peuvent être magiques et peuvent sembler impossibles à réaliser dans la vie quotidienne; ils nous confrontent à un pouvoir spirituel qui nous émerveille.

### Comment Trouver un Guide

- Pensez à quelqu'un que vous considérez comme un maître dans la discipline de votre choix. (Par exemple :Einstein en science, Jung en psychologie, etc).  
C'est bien si vous sentez une forte *affinité* avec lui ou elle.
- Demandez une guidance auprès des Esprits, concernant votre projet.
- Focalisez-vous mentalement sur l'image du guide de votre choix pendant que vous vous détendez et vous endormez. Même chose en voyage chamanique.

- Notez, dessinez ou faites ce que vous voulez immédiatement après sans interpréter ni formater.
- Agissez en conséquence, même si les choses sont différentes. Rappelez-vous que les esprits ont une autre façon de voir la réalité.

### **Rêves de Guérison**

De tout temps les rêves furent utilisés pour soigner, guérir, aider à gérer les douleurs, les peurs, le deuil. Pensez au Sanctuaire d'Asclépios de la Grèce Antique.

Voyagez et/ou rêvez vers un esprit de guérison. Eir, Apollon, Asclépios. Ou trouvez un esprit d'une autre culture. Assurez-vous toutefois de ne rien voler à une autre culture.

Qui est le guérisseur dans votre rêve et/ou voyage ?  
Un esprit, un ancêtre, une divinité, autre chose ?

Regardez également vos problèmes :  
Votre maladie présente-t-elle une valeur positive ?  
Pouvez-vous vous guérir vous-même ?

Examinez maintenant la relation avec l'Esprit de guérison :  
Comment pouvez-vous assister l'esprit guérisseur ?  
Êtes-vous prêt(e)s à vous guérir vous-même ?

Pouvez-vous vous faire suffisamment confiance pour vous permettre de prendre soin de vous-même ?  
Si vous êtes guéri, comment serait-ce ?  
À quoi ressemblerait le monde ?  
Que penserais-tu de toi-même ?  
Que penseraient les autres de toi ?  
Que feriez-vous quand vous serez guéri ?

*Certains Esprits de guérison ont leur propre façon d'amener la guérison. En voici quelques unes:*

Certains font des visites à domicile. Ils arrivent à l'improviste. Nous les observons dans les intuitions, dans les rêves, dans les visions. Comment accueillez-vous l'invité surprise ?

Certains vous mettent en garde contre des maladies qui peuvent se développer. Savez-vous les écouter ?

Consultez toujours un médecin. Le chamanisme est un chemin spirituel et non un médicament (pas en Occident). Le chamanisme en tant que chemin spirituel qui nous aide à créer un sens est complémentaire.

Dans les rêves (et les voyages), nous pouvons visiter des lieux de guérison (par exemple le temple de la guérison, le temple du soleil, la salle de lumière, le lac de guérison, etc.).

Vous pouvez y aller avec et sans planification. Parfois, un rêve de guérison est spontané et vous vous trouvez dans le temple de la guérison et parfois nous prévoyons d'y aller.

Trouvez votre propre lieu de guérison.

Il peut s'agir de votre Lieu de Pouvoir (Power Spot).

Il y a aussi des *moments* de guérison. Quel moment vous aide le mieux à guérir. Cela peut être une période de l'année, du mois, de la semaine ou du jour. Cela peut aussi être un moment dans l'histoire au-delà de votre propre vie, dans le passé ou dans l'avenir. Voyagez vers ces moments et ces lieux et avec votre guide.

Venez avec un offrande.

N'oubliez pas que guérir prend du temps. Ne cessez jamais de guérir. Mais ne regardez pas trop en arrière, concentrez-vous sur la solution.



# Synchronicité

## *Posez vos questions au monde*

Il est essentiel d'intégrer les rêves, et donc les voyages, à nos vies à travers le travail sur les coïncidences.

Le terme synchronicité vient du grec "syn", qui signifie "avec / ensemble" et "Chronos" qui correspond au "temps" ou à la "durée". Cela signifie quelque chose comme : "l'ensemble de séquences".

C. G. Jung a diffusé ce terme au grand public.

Les cultures animistes et chamaniques ont intégré les synchronicités comme faisant partie de leur façon de naviguer dans la vie. Nous avons presque perdu cette faculté.

Il est temps de la récupérer – sans perdre ce que nous avons gagné en science, rationalité et réalisme.

Je définis une synchronicité comme une émergence simultanée d'événements intérieurs et extérieurs liés par l'intention et l'émotion, prenant conscience par l'attention, avec une sensation de surprise et la possibilité de créer du sens.

Les Synchronicités peuvent aussi être définies comme des coïncidences significatives sans lien de cause à effet.

Exemple :

Si je vois un poster sur un mur avec écrit : "*plantez un arbre*" puis un homme avec un t-shirt portant la même inscription : "*plantez un arbre*" et que pour finir une chanson à la radio dit : "aujourd'hui est une belle journée pour planter un arbre" alors deux conclusions sont possibles :

1- Si je me trouve dans une jardinerie, alors ce n'est pas une coïncidence, ni une synchronicité. Parce-ce qu'il y a un lien de causalité évident.

2- Si je suis dans ma voiture et que la radio passe ce message, et que sur l'aire d'autoroute je vois un homme avec ce t-shirt et que après sur la route passe un camion avec le même message, alors il n'y a pas de lien de cause à effet.

Et si c'est porteur de sens pour moi, alors c'est plus qu'une coïncidence, c'est une synchronicité.

## Coïncidence et Synchronicité

*La différence entre une coïncidence et une synchronicité est la dimension significative et cette interprétation provient du sentiment, des pensées et des actions qu'elle inspire.*

Une synchronicité qui vous émeut peut changer votre vie. Mais cela nécessite de vous impliquer.

*C'est compliqué de différencier les synchronicités et les prémonitions.*

Les Synchronicités peuvent indiquer une destinée, elles nous permettent de vérifier nos choix de vie.

Travailler activement avec les synchronicités accroît la conscience, le sens des opportunités. Elles peuvent nous aider dans le mécanisme de choix.

Les synchronicités brisent le temps et l'espace.

Ils nous élèvent au-delà de la causalité séquentielle ordinaire et se connectent latéralement au sens et au concept d'émergence simultanée.

C'est comme si le temps devient Latérale ou même orthogonale.

C'est pourquoi l'étude de la synchronicité peut fournir des réponses possibles dans la recherche paranormale. Il peut expliquer la télépathie, la voyance, voire les formes de télékinésie.

Le lien entre la synchronicité, les visites, les ovnis et le rêve est évident.

### Appeler les Synchronicités

Une approche :

1. Posez l'intention
2. Demander continuellement
3. Chercher, rester attentif
4. Saisir les signes
5. Amusez-vous tout en chassant les signes
6. En extraire le plus possible.
7. Chercher à créer du sens
8. remercier l'univers
8. Partager

Quand nous faisons attention après avoir défini une intention, et que nous suivons les synchronicités, nous obtenons des réponses de l'Univers.

Une fois que vous avez commencé à travailler avec les rêves, les voyages chamaniques et les synchronicités, non seulement vous allez vous aligner avec votre sens mais vous allez aussi permettre à d'autres d'en faire autant.

*Les Synchronicités, rêves et visions viennent ensemble.*

Certaines sont connectées de façon évidente et d'autres non. Cela vous permet de réaliser un réseau de connaissances et potentiellement vous inspirer des actes.

### Synchronicité et Apophénie.

L'Apophénie est le fait de voir de fausses connections entre des infos sans aucun lien entre elles.

Bien entendu les Synchronicités peuvent créer des connections erronées mais en principe l'Apophénie est une forme de refus de travailler avec la richesse des connections et opportunités possibles.

Travailler de manière plus opportuniste avec les synchronicités est comme une forme de *Sérendipité*.

### Sérendipité

La Sérendipité c'est de la résilience amplifiée, comme le voyage chamanique est à la fois de l'hypnose et de l'Imagination Active en exponentiel.

Utilisez le GPS de rêve (Voir texte ci-dessus) pour pratiquer les synchronicités, définissez une intention.

Faites en sorte d'être parfaitement clairs avec ce que vous voulez.

Faites en sorte que cela vous touche, quasi physiquement.

Maintenant bougez-vous. Allez marcher ou conduire. Vivez.

Vous pouvez le faire dans la nature ou en ville. Les aéroports, marchés et gares sont fantastiques. Baudelaire disait que nous vivions dans une jungle de symboles. Mais vous devez sortir et aller dans la jungle !

Écoutez la radio. Prenez un livre au hasard. Feuilletez des magazines. Incrustez-vous dans des conversations. Vous êtes un espion d'une autre dimension.

Promenez-vous comme un papillon, de fleur en fleur.

Quand vous avez une piste, suivez-la.

Connectez les liens – les signes apparemment disparates sont connectés.  
Amusez-vous.

**Six questions** :

Quoi ?

qui ?

où ?

quand ?

comment ?

et pourquoi ?

“Pourquoi” est périlleux, Cela peut conduire à la culpabilité. Par exemple : «  
Pourquoi cela arrive toujours que à moi ? »

Interrogez vos émotions, ressentis, votre créativité.

Ne prenez pas de décisions drastiques basées sur quelques intuitions ou signes.

La règle d'or : ne blessez personne; pas même vous.

Notez dans votre carnet de rêves les signes que vous remarquez, gardez une trace de tous les signes, lorsqu'ils se répètent et varient. L'univers danse.

## **Coïncidences et Archétypes**

Quand vous qualifiez un signe de “simple coïncidence” dans votre esprit, vous agissez en “victime”. Vous subissez la vie.

Une coïncidence est un événement extérieur dû au hasard sans lien avec votre monde intérieur. Ainsi vous êtes en réaction et manquez de pouvoir personnel.

Quand vous êtes capables de qualifier des signes en tant que synchronicités, vous êtes capables de faire les liens et danser avec l'univers. Vous n'êtes pas seulement résilient, vous avez de la sérendipité et du pouvoir personnel.

Travailler sur les Synchronicités revient à travailler avec les Archétypes eux-mêmes. Pour comprendre les synchronicités que vous rencontrez vous devez comprendre les bases des archétypes.

Les Archétypes sont des structures impossibles à définir dans l'univers et sont présents à l'intérieur comme à l'extérieur. Nous ne pouvons tomber nez à nez avec un archétypes, mais nous pouvons voir leur impact sur le monde. Ils “ émanent”.

La Mère, le Père, le Farceur, Grandir, l'Ombre, etc, sont tous des Archétypes. La Synchronicité est de nature archétypale, et fonctionne à travers nous, afin d'apparaître dans le monde matériel.

# Protection, Extraction et Nettoyage

J'avais l'habitude d'appeler cet art seulement "Extraction". J'ai appris l'art sous ce nom.

“Extraction” suggère une forme de nettoyage spécifique, pointu et avec une certaine force.

Nous avons également besoin de protection. Et également une forme de nettoyage plutôt une action qui invoque comme "purification" général, Comme si nous avons pris une douche.

Dorénavant, j'utiliserai les trois termes “Protection, Extraction, Nettoyage” dans une abréviation (PEN).

Le « PEN » est nécessaire dans le chamanisme. C'est nécessaire comme pratique de base : assurez-vous toujours d'être protégé et de toujours vous nettoyer.

Mais c'est aussi une action qu'on pourrait vous demander d'effectuer sur d'autres, si vous travaillez en tant que praticien chamanique.

## Intrusions

Ce que nous « extrayons » s'appelle les « intrusions ».

Ce ne sont pas des énergies « mauvaises ». Ils sont conçus comme des projections, principalement d'autres personnes.

*Les intrusions diffèrent des esprits possesseurs (possession).*

Les intrusions ne sont pas intelligents. Ce ne sont pas des esprits, des fantômes, des énergies archétypales, etc.

*Ce sont principalement des émotions et des sentiments, s'exprimant principalement sous forme de souvenirs, des flash, d'intuitions, de comportements, de ressentis et d'émotions.*

*Il semble y avoir une semi-intelligence avec des intrusions.*

Ils sont *réactifs*. Mais ils ne peuvent pas vous déjouer.

## Quelques mythes

- “les intrusions peuvent tricher, vous déjouer. Ils peuvent se cacher de telle sorte que vous ne pouvez pas les trouver. Ils peuvent résister et vous devrez les tromper, les forcer, venir avec des pouvoirs plus grands et meilleurs.”

*En fait* : non. Lorsque vous êtes centré, ancré, calme, préparé et que vous avez vos alliés présents, vous ne pouvez pas ne pas les trouver et vous ne pouvez pas ne pas les enlever.

“Vous ne pouvez pas extraire vos propres intrusions”.

*En faite* : oui vous le pouvez.

Comme je l'ai mentionné précédemment : oui, vous le pouvez. Mais c'est probablement mieux si vous (aussi) travaillez avec quelqu'un d'autre.

## **Projections**

Les intrusions s'installent "en nous" lorsque d'autres personnes projettent des aspects d'eux-mêmes sur nous, exprès ou non exprès.

Outre les personnes, les lieux, les animaux, les plantes, les temps, les objets, les situations peuvent également se projeter en nous.

## **Interjection**

Nous pouvons également être envahis lorsque nous « invitons » une énergie à nous installer.

### Attachement

Nous nous en tenons souvent aux intrusions, par habitude ou parce qu'elles nous sont utiles.

Lorsque les intrusions ne sont plus utiles, nous devons les extraire de nos vies.

## **Codépendance**

Souvent, nous sommes coincés dans un réseau de dépendances. Nous permettons aux autres de régler (projeter) leurs aspects en nous et de même, nous projetons sur d'autres, parfois les mêmes personnes.

### Possessions et maisons hantées

Se débarrasser d'une possession s'appelle une *dépossession*. Nettoyer une maison hantée j'appelle “déhanter”.

Faites toujours des extractions, des nettoyages, etc, avec un allié. Ne faites jamais le travail si vous n'êtes pas sûr de vous. Refusez de faire le travail si vous ne pensez pas que c'est votre tâche.

Après avoir effectué le travail, remplissez l'espace qui a fait l'objet de l'intrusion. Remplissez-le de Lumière ou d'un allié.

Vous pouvez faire le travail sur vous-même, le seul problème est que si l'intrusion est connectée à l'Ombre, vous ne pourrez peut-être pas la voir ou la voir pleinement. Ainsi, vous pourriez extraire la mauvaise intrusion ou rien extraire du tout.

Avec le travail d'extraction, vous retirez quelque chose... mais vous devez ensuite remettre quelque chose dedans - ou il y aura un espace vide et celui-ci sera alors comblé par une nouvelle intrusion (par exemple une dépendance). Remplissez l'espace avec un PA ou un SR.

Assurez-vous également de savoir comment vous projetez vous-même les intrusions sur les autres. Observez vos paroles, vos pensées, vos émotions.

Mais vous devez savoir qu'il y a une différence entre simplement exprimer des émotions et envoyer de l'énergie aux autres. Par exemple, il est normal de ressentir de la colère. La colère n'est pas un mauvais sentiment ou une sensation désagréable. Et puis il y a la différence entre exprimer la colère et l'envoyer à quelqu'un.

Si vous n'apprenez pas à exprimer l'énergie, vous pouvez provoquer une intrusion spirituelle en vous-même en réprimant vos émotions.

Transmutation. L'une des choses que l'on peut faire est de prendre conscience de ses pensées, sentiments, émotions, actions et paroles. Cela se fait par simple pleine conscience.

Ensuite, il faut rechercher la sagesse. Sachez quand parler et agir et quand ne pas le faire.

Après : apprenez à transformer l'énergie - avant qu'elle ne devienne une intrusion.

Soyez toujours conscient de l'essence d'une pensée et d'une émotion. Quelle est l'énergie réelle derrière cela?



## Traitement des intrusions spirituelles.

### 1. Faites un voyage pour voir ce qui se passe.

Attention à ne pas faire le trajet à voix haute. Ne parlez pas le voyage.

Vous pouvez voir des choses qui vous font peur et vous dégoûtent. Ne confondez pas l'image avec l'intrusion réelle. C'est un symbole !  
Par exemple, si je vois du verre brisé dans le cœur de quelqu'un, cela ne veut pas dire qu'il y a du verre brisé dans le cœur de quelqu'un...

Je (le praticien chamanique) n'aime tout simplement pas le verre brisé. Mes alliés me permettent d'être conscient de l'intrusion chez le client, car ils me montrent l'intrusion comme quelque chose que je (le praticien) n'aime pas, quelque chose qui provoque une forte réaction en moi.

### 3 méthodes d'extraction de l'intrusion

J'ai 3 méthodes. Ils sont en règle. Ils sont :

Extérieur/Extérieur

Extérieur intérieur

À l'intérieur/À l'intérieur

#### *Extérieur/Extérieur*

Le praticien reste en dehors du champ énergétique du client et observe l'extérieur.

Exemple : Je rentre en transe et observe ce qui bouge autour du corps du client, ou près de sa peau.

Je ne touche pas l'intrusion avec mes mains ! Je laisse mon allié faire ça. Cela signifie que ce travail ne peut être effectué que par quelqu'un qui sait fusionner avec son allié spirituel !

#### *Extérieur/Intérieur*

La praticienne reste à l'extérieur du client, mais envoie ses alliés à l'intérieur. Par l'intérieur, je veux dire le monde intérieur du client.

Le monde intérieur du client peut être vu comme l'intérieur du corps (il faut connaître les bases de l'anatomie), ou le monde intérieur peut apparaître comme un paysage ou un bâtiment.

La praticienne reste à l'extérieur mais observe ses alliés nettoyer le monde intérieur du client.

Cette distance est nécessaire jusqu'à ce que le praticien se sente à l'aise.

Bien que le praticien reste en dehors du monde intérieur du client, le praticien ressentira comment la chance positive se produit.

### Intérieur/Intérieur

Le praticien pénètre dans le monde intérieur du client et fait le travail avec les alliés.

On peut aussi demander aux alliés du client de l'aider.

On peut demander au client de ressentir le changement positif. Cela signifie que vous invitez le client à ressentir la douleur, les obstacles, la saleté, les blocages, etc.

Dites au client de ne pas se concentrer sur les détails. Ce n'est pas si important si le client sait quelle douleur particulière, intrusion, etc. Juste l'expérience du nettoyage.

The best way to do an extraction is to be merged with your ally all the time, from the start.

This way, you're protected.

Prenez votre temps. Une extraction peut prendre 20 minutes (ou plus).

### Outils

Vous pouvez utiliser des outils comme un couteau à esprit, de la fumée, de l'eau sacrée, des cristaux, une boîte pour y mettre les intrusions, etc.

### Chanson

Vous pouvez chanter, bouger, faire de la musique. N'oubliez pas que le son est une ondulation. Vous pouvez l'envoyer au client. Ce sont des techniques avancées.

Lorsque vous avez terminé, apportez de la lumière, du pouvoir ou un allié. S'il s'agit d'une guérison chamanique complète, apportez l'âme. Faites une récupération d'âme.

### Compte rendu

Ne dites pas au client ces choses :

Ce qu'il y avait en eux. Ne leur dites pas que vous avez vu : du verre brisé, des armes comme des couteaux, des monstres, une barre de fer dans la tête, etc, etc. Restez silencieux !

Dites simplement : Mes alliés et moi, nous avons vu une énergie dont vous aviez besoin pendant un certain temps mais maintenant il était temps qu'elle s'en aille. Et c'est fait.

Sinon, vous forcerez une nouvelle intrusion sur votre client.

Ne leur dites rien en rapport avec la mort. Ne leur dites pas quand ni où ils mourront. Ne leur dites pas que les membres décédés de leur famille ont un message, ne leur dites rien sur leurs vies antérieures.

Toutes ces choses sur la mort sont des moyens de prendre le contrôle du destin de quelqu'un. Ne leur jetez pas de sort.

Ne leur dites rien en rapport avec la sexualité. Ne leur dites rien sur l'orientation sexuelle ou sur les abus sexuels perçus, dans ce livre ou dans un autre. Même lorsque quelqu'un vient avec une déclaration d'abus sexuel perçu : respectez-le et écoutez. Ne l'encouragez pas et ne le diminuez pas. Ceci est important pour des raisons juridiques, mais plus important encore : pour des raisons éthiques. Les gens sont très très blessés et tout cela est extrêmement déroutant. Ce que les gens veulent, c'est être écouté. C'est tout pour le moment.

### Location de l'intrusion

L'intrusion n'est pas toujours là où se trouve la plainte. Quelqu'un peut se plaindre de douleurs dans le dos, mais l'intrusion est en fait au niveau du genou...

Plus la maladie est grave, plus l'intrusion est vibrante et vivante. Parfois, la volonté de vivre est plus forte dans une intrusion que chez le client. En fait, le client donne sa volonté à l'intrusion.

### Travailler avec qui ?

Lorsque vous pratiquez l'extraction avec d'autres, ne travaillez pas en même temps en tant que chaman et client. À tour de rôle, déterminez qui est le chaman et qui est le client.

*Je préfère ne pas travailler avec les enfants.* En extraction, mais en tout chamanisme. Il y a des raisons légales à cela.

Vous pouvez faire des extractions et des travaux de protection sur de longues distances. La meilleure façon de le faire est de demander au client d'entrer en transe en même temps. La technologie peut être d'une grande aide. Utilisez la conférence audio et/ou vidéo pour faire des guérisons en temps réel. Je l'ai fait bien avant que toutes les activités d'ateliers de visioconférence ne commencent.

Demandez toujours la permission de faire tout travail chamanique. Cela inclut l'extraction. La protection est différente. C'est bien de demander aux alliés de protéger quelqu'un. De même pour la bénédiction.

## Quelques notes supplémentaire sur l'extraction:

I Trouvez les intrusions par biais de vos alliés. Suivez toujours leurs indications.

II Ne prenez que des intrusions prêtes à partir. Les gens s'accrochent à leurs peines!

III Prenez l'intrusion et ne la laissez pas s'échapper. Si vous pensez que ce ne serait pas possible, laissez vos alliés faire ce travail.

IV Protégez-vous et votre client. Invitez les Alliés et/ou les Ancêtres autour du client.

VI. Disposer les intrusions, soit en les envoyant à un esprit puissant (l'esprit du feu, les esprits de l'air, de l'eau, etc) soit par *transmutation*.

*Cela se fait avec l'aide de vos Alliés.*

- vous devez être lié à vos alliés. Vous reliez à travers le voyage vers eux et la fusion avec eux.

- vous devez comprendre que les intrusions ne sont pas des êtres. Pas de 'mauvais esprits' ...

- les intrusions sont semi-conscientes

- les intrusions sont des énergies d'autres personnes, d'autres endroits.

- lorsque vous les disposez, vous devez:

1. Assurez-vous que vous n'êtes pas envahi (ne pas obtenir possédé).

2 Disposer de l'intrusion à cet égard.

3 Votre patient doit sentir l'intrusion s'éteint. D'une manière douce. Ils doivent se sentir protégés et ils doivent sentir que l'âme qui revient remplit le vide.

## **Protection**

C'est capital d'être protégé.

Mais au cas où vous seriez confrontés à une entité puissante et dangereuse voici quelques informations complémentaires :

### *1. Identifiez l'entité.*

Demandez-lui son nom et d'autres signes distinctifs. D'où vient-elle ? Que veut-elle ? Cherchez des infos dont vous n'aviez aucune connaissance préalable et que vous pouvez vérifier ultérieurement. Faites attention, elles mentent! Alors tenez vos Alliés prêts.

*2. Toute entité qui attise la peur et la colère doit vous inspirer de la méfiance.* Tout langage de domination ou soumission a valeur d'indication.

*3. Faites confiance à votre instinct.* Voyez comment vous vous sentez après. Vous sentez-vous déséquilibrés ? Si c'est le cas il peut y avoir un problème. Mais ne faites pas de conclusions hâtives.

*4. Faites attention à votre retour dans votre corps.* Si vous avez voyagé, ne gardez pas de contact avec les entités qui vous ont approché au moment de votre retour.

*5. Ne mangez rien, n'ingérez rien durant vos voyages et rêves.* Restez polis et acceptés les cadeaux mais mettez-les dans un conteneur spécial ou confiez-les à vos alliés.

*6. L'humour est une arme.* Riez des montres; comme dans Harry Potter avec la formule magique : "Ridiculos". Les monstres se nourrissent de peur et colère. Surtout de la peur.

# Recouvrement d'Âme

Il n'est pas facile de définir le concept d'âme. Pour certaines personnes, une définition n'est pas nécessaire, pour d'autres c'est tout à fait nécessaire.

J'aime les définitions. J'aime quand les mots signifient quelque chose.

Mon chemin spirituel est principalement basé sur l'expérience. Mais j'aime que l'expérience soit réfléchie.

Parfois, nous ne pouvons tout simplement pas, ou ne pouvons pas encore. Et puis nous devons juste accepter que pour le moment il y a une division entre l'expérience, l'intuition, l'être d'une part et la connaissance, la compréhension d'autre part.

Tout ce que j'ai, c'est une opinion, une hypothèse :

À mon avis, « âme » est l'essence de notre être. Il vit plus dans le cœur (émotions, sentiments) que dans la tête (cognition, acuité mentale). C'est là que je fais la différence entre l'âme et l'esprit, en plaçant l'esprit dans le mental.

Je rends hommage à l'idée animiste de base selon laquelle tout a de l'âme. La façon dont je l'explique, c'est que le monde tel qu'il est est l'expression de la volonté telle qu'elle nous apparaît et pure volonté. Cette « volonté » est l'envie de vivre. C'est partout, tout le temps et c'est tout.

## **Les âmes partent pendant**

- \* les accidents
- \* la violence
- \* quand ils sont volés
- \* quand on les donne
- \* quand nous ne sommes pas dans « l'âme de votre vie »

*C'est en fait positif*

La perte d'âmes est en fait un *mécanisme de survie*.

Les systèmes secondaires se ferment pour que l'organisme peut agir rapidement, pour bloquer la douleur, pour ralentir le temps, etc.

Pour nous protéger, une partie de notre conscience se cache, fait un pas sur le côté, où elle "attendra" jusqu'à ce que le moment soit venu et qu'elle puisse se réintégrer avec le reste de la conscience.

Dans les cultures traditionnelles, quand quelqu'un avait vécu une perte

d'âme, un chaman ou un guérisseur ramènerait l'âme vite, souvent avant que deux ou trois jours sont passé.

Nous avons oublié l'idée la perte de l'âme, bien que nous connaissions la stress post-traumatique (PTSD) et le concept de la dissociation - mais nous ne ramenons pas l'âme, alors l'âme reste loin pendant des années et des années.

C'est pour ça que, quand vous faites un recouvrement d'âme, vous aller souvent chercher l'âme perdu depuis des dizaines d'années.

### **Les âmes peuvent revenir**

- \* Spontanément ; l'âme est prête à revenir et le client est prêt à recevoir.
- \* Dans les rêves
- \* Lorsque nous sommes en transition (voyage, balade, etc)
- \* Avec l'aide d'une chamane
- \* Par volonté : Vous pouvez faire une recouvrement d'âme sur vous-même.

Nous pouvons rappeler notre propre âme, malgré ce que disent certains livres. Certains auteurs et chamans disent que cela ne peut pas être fait, mais c'est généralement parce que nous ne voulons pas que les gens commencent à expérimenter par eux-mêmes et se fassent ensuite du mal.

Mais avec un peu de formation, cela peut être fait.

### **Les âmes doivent être réintégrées**

Cela prend du temps, d'efforts et par l'aide d'autres personnes.

*Un recouvrement d'âme a besoin d'un suivi.*

Il faut avoir des documents et exercices tout prêt. Il faut aider avec un peu de coaching. Il faut motiver le client d'aller en avant. Demandez un plan d'action.

## Faire le Recouvrement d'Âmes

**Remarque importante :** *vous ne pouvez pas pratiquer cela si vous n'avez pas encore été formé.* Demandez-moi si vous manquez de formation. C'est mon travail d'enseigner, donc je serai heureux de vous répondre et de vous enseigner.

Lorsque vous démarrez une session de recouvrement d'âme, vous devez suivre cet ordre d'événements:

A) Parlez et écoutez, mais ne faites pas de psychanalyse. (Sauf si vous êtes psycho-thérapeute).

Dites à votre client que vous n'êtes pas un médecin ou psychologue, donc vous ne ferez pas de traitement médicale. C'est aussi pour vous protéger vis-à-vis de la loi.

Énoncez clairement aussi bien que vous respectez votre client complètement et la consultation sera confidentielle.

B) Faites tambour pour aller en transe. Appelez les Esprits. Définissez les limites du soin (comme décrit ci-dessus).

C) Divination: voyage et observez ce qui se passe, du point de vue spirituel.

D) Extraction : éliminer les intrusions, avant de ramener la puissance et l'essence perdues.  
Regardez ci-dessous pour un texte qui explique rapidement l'Extraction.

E) Retrouvez l'âme.

Nous parlons souvent de «*l'essence*» au lieu de «*l'âme* » parce que de cette façon les gens comprennent que ce n'est *pas une personne* que nous ramènent.

Nous n'installons pas une personne à l'intérieur de notre client. C'est de l'énergie perdue, de la joie perdue, de l'indépendance perdue, etc.

Vous allez trouver l'âme perdue avec l'aide de vos Alliés. Il n'y a pas d'autre moyen.

Le chaman qui travail seul (sans alliés), peut facilement faire des erreurs, puisque notre observation est colorée par nos filtres humains.  
Les esprits parlent la langue du lieu, la Réalité Non-Ordinaire, et c'est l'âme.



Il est bon d'avoir un Allié spécifique pour le recouvrement de l'âme. Nous pouvons voyager pour trouver un.

Nous pouvons mettre l'âme dans un récipient. Un "Soul Box". Cela peut être une pierre, une boîte, un tambour. N'importe quoi. Mais bien sûr, l'âme peut revenir avec nous sans un récipient.

*Ne trichez pas dans le recouvrement de l'âme.*

Ne vole pas l'âme.

Ne tenez pas l'âme en otage.

Notre méthode est gentille, doux (mais fort), respectueux.

L'âme est alors ramenée au «client». Mais tout d'abord, en voyageant encore, voyez si une « Pouvoir » peut revenir au patient (sous la forme d'un Allié) et si certains Ancêtres peuvent être aidés à passer vers l'Après-Vie.

Ensuite, quand tout est fait, sortez du voyage, *mais garder un lien* avec le monde des esprits en même temps.

*C'est un voyage à mi-chemin*, comme l'état entre le réveil et le rêve (Dorveille).

À ce moment vous voyagez en faite dans le Monde de Milieu.

Puis transférez l'âme à votre client. La méthode que j'ai apprise de Sandra Ingerman est de la souffler au client. En période d'épidémies respiratoires, il peut être sage de transférer l'âme au client avec une plume (touchez légèrement le client), avec un cristal, avec la fumée de sauge ou à distance.

*Écoutez vos alliés, ils vous diront quoi faire.*

Il est préférable de le faire tout ça quand vous êtes fusionné avec l'un de vos Alliés.

*Dites « Bienvenue chez Vous » à l'âme et au client.*

*Utilisez un langage positif:*

"Bienvenue à chez Vous"

"Bienvenue à la Maison!"

"Lumière est revenue à la Lumière".

Dites au client d'imaginer une image de quelque chose qui absorbe.

Une feuille qui absorbe la lumière par exemple.

Ou le sol qui absorbe la pluie.

Utilisez des exemples positifs.

Ou dites au client d'imaginer de se remplir de la Lumière jusqu'à ce qu'elle est pleine de lumière. Ensuite dites le de rayonner et rayonner.

Dites-les que c'est leur propre Lumière et que c'est infinie.

Ils ne peuvent pas se vider de la Lumière.

Pendant ce temps fait d'hochet autour d'eux. Ou utilisez un bol de chant Tibétain.

Dites-les de tenir la lumière même après que vous avez terminé le hochet.

C'est important !

Dites-les qu'ils peuvent rappeler cet état à nouveau quand ils veulent.

Donnez ensuite un peu de temps à votre patient. Laissez-les sortir quand ils se sentent prêts.

*Ensuite, en utilisant un langage positif, racontez l'histoire du voyage/travail.*

Dans ma pratique, je suis constamment fusionné avec mon esprit, et ils chantent pendant le voyage, alors mon client est conscient de l'histoire, le thème, etc.

Si vous travaillez en silence, racontez une histoire avec un effet de guérison après que le patient est revenu à la conscience normale.

Écoutez ce que dit le client, mais demandez si vous pouvez parler en premier.

Nous trouvons des choses de leur passé, de leurs rêves, de leurs vies.

Si vous leur dites que vous avez vu ceci et cela, et telle en telle personne, endroit, animal, situation, etc - ils confirmeront et croiront que quelque chose de bien est arrivé.

Par contre, s'ils parlent en premier et que vous leur dites que vous avez vu le même, cela peut semer des doutes sur la méthode. Ils peuvent penser que vous trichez. Mais c'est rare.

## **Souvenir l'âme**

En anglais: "Soul Remembering".

C'est de se rappeler qui vous êtes. Pourquoi êtes-vous ici?

### L'approche:

Demandez un rêve dans lequel vous vous souvenez pour quel raison votre âme est venus ici.

\* Rappelez-vous qui vous êtes.

Il est possible que l'Âme revient dans un de vos rêves.

Dans ce cas :

\* Sentez votre connexion avec l'âme. Sentez le retour.

\* Dans le recouvrement d'âme un chaman peut blesser un client en ne prêtant pas attention à ces mots.

Alors maintenant, pour vous-même, si vous avez eu un rêve d'un retour de l'âme, puis d'utiliser des mots positifs envers vous-même.

\* Il ne faut pas rester focaliser sur la douleur du passé. Profitez de la lumière pure de l'âme et concentrez vous sur l'avenir. Comment l'âme veut-elle exprimer sa beauté?

\* N'oubliez pas que l'âme est l'essence. Énergie. Lumière. Laissez la lumière revenir à vous.

\* Qu'est-ce qui est revenu?

Il suffit de supposer que quelque chose est revenu.

Maintenant, qu'est-ce que c'est?

Quel est sa beauté ?

Comment veut l'âme exprimer sa beauté?

\* Allez dehors et être avec l'arbre. Demandez à l'arbre comment raciner les pièces d'âme retournées dans votre corps.

## Quelques questions

1

- \* Quel est le sens de concept de l'âme pour vous?
- \* Comment pensez-vous que les âmes peuvent être fragmentées, perdues, volées?
- \* Que disent vos esprits sur le sujet?
- \* Considérez les nombreuses causes de la perte de l'âme. Est-ce que quelque chose comme ça s'est passé dans votre vie?

2

Pensez à la puissance de l'imagination et comment elle peut être utilisée pour aider les gens à guérir. Quand les gens utilisent leur imagination et peuvent voir, sentir, savoir comment ils sont guéris, ils sont sur leur chemin vers la guérison réelle.

Le cerveau et l'esprit ne savent pas vraiment la différence entre l'action et l'imagination.

3

Qu'est-ce qui vous inspire maintenant? Nous avons besoin d'inspiration dans la vie. Nous n'avons pas besoin de plus de peur implanté en nous

# Ombre

## **Refus et rejet**

Nous nous cachons des parties de nous-mêmes. C'est ce que nous appelons Ombre. L'ombre n'est pas triste, dépressive ou diabolique.

Nos parties Ombre ne sont pas moralement mauvaises. Les parties Ombre peuvent être notre colère, notre jalousie, nos désirs et de nombreux autres éléments que nous jugeons incorrects dans notre culture.

Mais nos Ombres peuvent être le *succès, l'amour, la gentillesse*.

L'ombre est ce que nous *cachons*. Nous pouvons cacher notre colère et nous convaincre que nous ne sommes pas colère, tout en restant en colère.

Mais nous pouvons aussi cacher que nous sommes capables, très capables dans nos vies, tout en prétendant continuellement que nous sommes des perdants et que nous échouons.

## **Dissociation et projection**

Essentiellement, nous dissociions des parties (intérieures) de nous-mêmes, puis dans la vie, nous projetons ces parties (extérieures) à nous-mêmes.

Lorsque nous prenons conscience des parties d'ombre, nous refusons, cachons, combattons, fuyons ou analysons les ombres. C'est à chaque fois un comportement d'évitement.

L'ombre c'est plus qu'un fragment, c'est nous.

Il est important de savoir que nous pouvons voir l'ombre comme une partie, un fragment de notre être, mais aussi comme un tout, ce qui est bien meilleur.

**L'ombre c'est nous.** C'est le visage que nous avons, en fait c'est la personne que nous sommes, que nous nous cachons dans le miroir.

## **Niveaux de l'Ombre**

Il y a des niveaux au Pays des Ombres.

1. L'Ombre est ce que nous ne pouvons pas voir mais ce que l'on peut trouver, travailler et éclairer

2. Le Crépuscule est ce qui est visible, mais à peine. Nous savons ce qui se passe, mais pas clairement et nous n'avons que très peu de pouvoir à cet égard.

3. Les Ténèbres. C'est ce qui est caché et restera caché, à moins qu'une force extérieure l'aide et estime nécessaire de l'apporter à l'ombre, au crépuscule ou au jour.

Irrationnel - le Farceur

Le travail d'ombre est irrationnel. y a un niveau de folie sacrée à la méthode. Il est essentiel de faire un pacte avec un esprit Farceur. Ils enfreignent les règles. Ils sont de latérale dans leur approche.

## **Alliés de l'Ombre**

Travaillez avec Loki, Coyote, Renard, Hermès, Krishna.

Mais apportez toujours des cadeaux. Ils ne sont pas des outils - ce sont de véritables forces qui vous joueront de mauvais tours si vous êtes rigides.

Katabasis

Le travail d'Ombre, comme certains travaux sur la mort, est une forme de *Katabasis*. "Katabasis" est un terme que nous utilisons pour désigner la descente dans le Monde Inférieur (Hades).

Il y a des règles à ce jeu. Il ne faut pas le prendre à la légère et ça demande une préparation. Lorsque vous partez, ne regardez pas en arrière. Vous devez vous assurer d'intégrer le travail avant de partir.

Vous ne pouvez pas rester dans une Katabasis. (Dans Hadès. Ou sur l'île de Circé.) On ne peut pas vivre là. Le temps est suspendu et il n'y a pas de vie.

Que prenez-vous avec vous ?

Comment ça vous change?

## **Les Portails de l'Ombre**

Le travail d'Ombre peut être effectué via des Portails.

Les portails sont souvent le Désir, la Peur, la Colère, la Confusion, le Dégoût, la Tristesse et le Dénier.

Donc, au lieu d'aller au pays de l'Ombre sans préparation, on y va avec un but. On connaît le sujet.

Ne restez pas au Portail. Entrez. Mais ne vous laissez pas submerger non plus ... : revenez. Assimilez les connaissances et forces avant de revenir. Sinon, vous devez revenir encore et encore.

## **Les Portiers de l'Ombre et le Farceur**

Les Portails ont des Gardiens, des Portiers. Parfois, le Portier est aussi le *Farceur*. Pensez à Hermès, Ganesha, Anubis. Et parfois, ils ne sont pas un seul et même Esprit, mais deux qui ont une relation souvent difficile. Pensez à Loki et Heimdall.

Apportez un cadeau pour le Portier, la Gardienne, le gardien. Écoutez ses conseils. Demandez la permission d'entrer. Connaissez les mots de passes. Normalement, quand on dit qu'on veut apprendre à être une meilleure personne, pour être mieux avec d'autres personnes, ils nous laissent passer.

## Ombre et Ego

L'ego est dans la dualité et son double est l'ombre. Le Soi est autre chose, le Soi est la totalité de la psyché et il en est de même dans la non-dualité. L'ombre est projetée par l'ego. Le travail est essentiellement une intégration des énergies cachées dans le Soi.

L'ombre est projetée par l'ego parce que l'ego a une idée sur le bon et le mauvais. Cette idée est d'abord éthique et esthétique (concernant la morale et la beauté).

L'Ego fait face à ce qu'il juge préférable et, en tant que tel, à la lumière de l'idéal - et cette lumière touche l'Ego, qui jette l'antithèse de l'idéal derrière lui : l'Ombre.

Exemple : Si je suis convaincu que la politesse est une bonne chose, il est mauvais d'être impoli.

Si j'intègre profondément la politesse dans la conscience de mon ego, je cacherai tout ce qui est impoli en moi. Je le nie à moi-même.

Si j'ignore cela, je le projette vers les personnes, les lieux, les moments et les situations.

C'est très grave si je suis en position de pouvoir.

Tout enseignant, guérisseur, thérapeute, parent est dans un rôle qui implique une position de pouvoir.

Dans toutes positions de pouvoir, nous sommes essentiellement dans un déséquilibre du pouvoir. L'un est l'expert, le fournisseur, celui qui a les outils dont l'autre dépend.

Et quand je projette mon ombre sur une autre personne, je l'envahis, je vole son âme, je l'embarque dans ma narration privée. Je commence à jouer un jeu vampirique.



## Traquer et transformer l'Ombre

L'ordre approprié est :

1. Traquer
2. Trouver
3. Accepter
4. Dialoguer
5. Trouver le trésor
6. Transformer
7. Intégrer

### Traquez le.

Mettez votre intention. Utilisez le rêve, la synchronicité, les visions, l'art, le voyage chamanique. Regardez aussi les critiques, l'humour. Regardez la liste ci-dessous.

Trouver vos ombres est facile. Cependant, cela ne le “résout” pas. Il y a un moment de surprise.

Accepter indique acceptation de soi-même.

### Le Dialogue

L'étape suivante consiste à commencer une *relation avec l'ombre, par dialogue*

Il est préférable de le faire dans les rêves et surtout dans les voyages chamaniques.

Le laisser vous parler (cela signifie que vous vous écoutez vous-même).

Amorcer un dialogue. Utilisez la méthode “3 - 2 - 1”.

Le 3 signifie la troisième personne du singulier. L'ombre est une chose.

Le 2 signifie la deuxième personne du singulier. L'ombre est “tu”.

Le 1 signifie : la première personne du singulier. *Vous êtes l'ombre.*

### Posez-lui des questions.

Ayez-vous sur l'émotion, le temps, l'espace, la vision - par exemple :

- comment es-tu arrivé ici ?
- Qu'en pense tu ?
- Qu'est-ce que tu ressens de moi ?
- Quand es-tu arrivé ici ?
- Que pense-tu du monde ?
- Qu'est-ce que tu veux ?

Lorsque vous dialoguez avec l'Ombre, vous commencerez à voir comment elle se cache elle-même, mais veut aussi se montrer. Il a une double nature. C'est un être paradoxal.

Ensuite, au moyen de l'acceptation et de l'écoute, vous trouverez la raison pour laquelle l'ombre est devenue ombre.

L'ombre a été formée par la protection de soi et l'amour-propre. L'ombre, souvent mais pas toujours une existence niée négativement vécue, est le produit de la protection et de l'amour.

Ce qui suit est la transformation, la prochaine étape. Le trésor caché de l'ombre va maintenant faire surface et il est temps de le donner vie.

Vous ne pouvez pas le faire rationnellement. C'est une question de cœur et purement intuitive. Vous devrez le peindre, le mettre en poésie, le chanter, le danser - le célébrer.

Cela conduira ensuite à l'intégration, la dernière étape.

Alors que l'ombre reste consciente, que vous continuez à vous accepter et à vous écouter vous-même, à la recherche de la double nature cachée de l'ombre et à l'exprimer, vous l'intégrerez dans votre vie.

Ce n'est pas un produit fini fermé. C'est un travail continu. Pas facile, mais nécessaire.

### Énergie de l'Ombre

Après l'intégration, nous commençons à utiliser les énergies créatrices de l'ombre comme force positive.

L'Ombre est un dépôt d'énergie créatrice. Nous investissons notre énergie dans le maintien d'une partie de nous-mêmes dans la clandestinité.

Lorsque cette partie de nous-mêmes sera libérée, deux choses se produiront :

1. Le pouvoir inhérent à la partie cachée devient à notre disposition
2. L'énergie investie pour le garder caché sera également disponible.

## Traquer l'Ombre

L'ombre doit être traqué/chassé en premier. Le processus d'intégration commence déjà pendant la chasse.

Comment suivre: l'Ombre se montre dans la vie quotidienne, dans les rêves et dans les voyages.

Les zones où l'on peut trouver des traces de l'Ombre

### 1. La honte

Demandez :

- quelle pensée ou sentiment est le plus embarrassant?
- Quel trait personnel voulez-vous perdre?
- Vous sentez-vous inacceptable, sale, honteux, différent?

### 2. Les jugements

Ce sont des réactions fortes aux traits de caractère que nous percevons chez les autres, et que nous ne voyons pas en nous-mêmes.

Demandez :

- qui est-ce que je déteste et juge le plus?
- Quel groupe ou quelle culture me repousse?

### 3. Des dépendances

Dans les comportements et les pensées compulsifs, nous attaquons les sentiments et les envoyons à l'ombre.

Demandez :

- de quoi as-tu le plus envie?
- quels sont les désirs que vous tentez de contrôler lorsque vous avez des comportements addictifs?

### 4. Des lapsus

Demandez: que voudriez-vous pouvoir dire en secret, mais croyez que vous ne pouvez pas le faire?

### 5. L'humour

Ce qui nous fait rire montre parfois les endroits de notre vie où nous ressentons de la tension. Cela touche des tabous personnels. Surtout des blagues cruelles, la maladresse, l'échec, l'embarras.

### 6. Des symptômes physiques

Demandez :

- Que dit votre corps?
- Que disent vos cellules?

### 7. La "crise de la quarantaine"

Une théorie sur l'Ombre prétend que dans la première moitié de notre vie nous sommes dans une phase de création, et une création de l'ombre, pendant que dans la la seconde partie nous commençons a les résoudre. Si vous en êtes à la deuxième partie de votre vie, après 40/50 ans, avez-vous des regrets?

### 8. Rêves

Les rêves sont un portail majeur pour l'ombre. Souvent, l'ombre prend la forme d'une personne, d'un lieu, d'une situation, même d'un objet.

La solution: le *rêve actif*. La méthode a été exposée dans ce manuel.

Quelques questions que vous pouvez poser:

- quelles situations de rêve sont en contradiction avec ma réalité quotidienne?
- Que font et de quoi ont besoin les personnages de rêve?

### 9. Dans les créations et l'art

L'art est le pont entre conscient et inconscient, entre le non-matériel et le matériel. Par la créativité, en le laissant couler la peinture sur une toile, nous pouvons suivre l'ombre.

### 10. Famille

Regardez les relations familiales:

- trahison des parents,
- relations parents-enfants
- abus et négligence.

### 11. Critique

Écoutez bien les critiques des gens. Cela ne veut pas dire qu'ils ont raison. (Mais ça pourrait être le cas). Les étrangers voient souvent en nous des choses que nous ne pouvons pas voir par nous même.

### 12. Coïncidences et Synchronicités

L'Univers nous parle et parle à travers des coïncidences, des synchronicités et des moments forts.

### 13. Projections positives

Qui sont les héros que j'essaie d'imiter sans y parvenir et que puis-je ressentir à ce sujet?

## Comment travailler avec l'Ombre

Déjà je voudrais aborder le processus, sans état de transe, sans voyage. Le création d'une Ombre est souvent : Une partie de moi ("je"), qui est rejetée. Je la projette sur quelqu'un d'autre pour ne pas être face à face avec moi-même (un "tu") et finalement, j'oublie que je projette une partie de moi et je juge tout un groupe, un lieu, une situation, etc ("Eux").

Pour accéder à la guérison : je fais le chemin inverse. Je me concentre sur une qualité qui semble me manquer, de manière générale, et je m'y connecte par le dialogue pour finalement voir en quoi cette qualité vient de moi, pour la réintégrer.

Exemple :

*1. Je choisis une expérience dans ma vie avec laquelle je veux travailler.*  
Une personne qui m'irrite et que je juge. Par exemple ....un collègue.

Maintenant, j'imagine cette personne. Je détermine les traits de caractère qui me dérangent le plus chez cette personne.

Je les énonce à haute voix ou je les écris. Je n'essaie pas d'être poli ni de parler avec justesse.

*2. Je commence à avoir un dialogue imaginaire avec cette personne.*  
Afin de bien le faire, je m'adresse à elle à la 2e personne («tu/vous, le tiens/vôtre»).  
Je fais comme si cette personne était réellement là avec moi. Je lui raconte ce qui me dérange chez elle.

Questions à poser et choses à dire:

- "Pourquoi est-ce que tu me fais ça?"
- "Qu'est-ce que tu veux de moi?"
- "Qu'est-ce que tu essaies de me montrer?"
- "Qu'est-ce que tu dois m'apprendre?"

Et j'écoute. Avec ma troisième oreille. J'imagine sa réponse. Et j'écris tout.

*3. Je deviens cette personne.*

\* Je commence à me familiariser avec les qualités qui m'agacent ou me fascinent.

\* J'incarne les traits de caractère trouvés à l'étape 1.

\* Maintenant, j'utilise le langage à la première personne («Je, moi, le mien»). Cela me semble étrange et c'est bien. Les traits que j'intègre sont exactement ceux que j'ai reniés.

\* Utilisez des formules telles que «je suis en colère», «je suis jaloux», «je suis rayonnant».

4. *Remarquez en quoi ces qualités désavouées en vous sont maintenant acceptées.* Elle ne sont plus cachées, combattues, analysées, jugées ou reniées.

Découvrez comment vous êtes les traits que vous jugez et que vous avez cachés auparavant.

Vous pouvez procéder de la même manière dans un voyage : rencontrer, interviewer, accepter, réunir.

### **Les nombreux masques de l'Ombre**

L'Ombre est un Terrain.

L'Ombre est un état d'être.

L'Ombre est un esprit. Il en va de même pour la nuit et le crépuscule.

L'Ombre est un ensemble fragments.

L'Ombre c'est nous.

L'Ombre est le masque que nous portons.

Par ce point de vue, nous pouvons descendre dans le Pays de l'Ombre, parler à l'Esprit de l'Ombre et travailler avec les aspects de l'Ombre par nous-mêmes. Mais la chose la plus puissante à faire est de voir le visage de l'Ombre que nous sommes.

Je suis cette partie qui se cache, que je me suis caché à moi-même.

### **La violence**

La création de l'Ombre est la première cause de violence dans la vie.

Quand nous nous sommes coupés dans la petite enfance, nous avons créé l'Ombre. Nous avons appris quels étaient les comportements appropriés et inappropriés, et plus tard, même les pensées et sentiments acceptables et inacceptables.

Au début, le comportement est jugé et bloqué par une force extérieure : un parent ou un enseignant - un frère ou une sœur.

Ensuite, le juge extérieur devient interne. Notre propre voix (celle de notre ego) nous dit quels sont les bons comportements. Après cela, le nouveau juge interne commence également à juger et à bloquer les sentiments et les pensées.

Nous sommes notre propre juge et policier, ainsi notre propre gardien de prison. Et nous pratiquons l'autocensure.

Le juge intérieur ne juge pas seulement un désir, par exemple, mais le fait même de penser ce désir, et on enfouit le désir dans les ténèbres de notre conscience.

Nous plaçons des comportements (corps), des pensées et des souvenirs (tête) et des sentiments (cœur) dans l'ombre. C'est un acte de violence. On coupe l'univers en deux.

Parce que l'ombre tente de communiquer par le biais d'un comportement inconscient et par la projection, cette violence intérieure est projetée vers d'autres personnes, groupes, lieux et situations. Le résultat est le conflit. Quand l'humanité aura commencé à faire se travail sur l'Ombre, nous pourrons enfin parvenir à la paix.

### **Les résultats du travail de l'Ombre**

Ce travail implique une volonté d'ouverture à notre expérience réelle. La volonté est nécessaire. Nous engageons "ce qui est là", l'expérience réelle - non pas l'expérience de «ce qui devrait être».

Cela demande de l'intention, de l'attention et de l'humilité.

Les résultats du travail sur l'Ombre sont un grand sentiment de liberté. Un sentiment de complétude. Une paix et de l'empathie envers les autres.

Guérison des ombres

Le mot anglais "Healing" (guérison) est intéressant, car il désigne la complétude. Healing signifie 'whole', ou "complet", "unifié"

Une fois que le travail de l'Ombre est terminé, il faut l'intégrer.

La méthode décrite peut être effectuée sur plusieurs voyages et une longue période.

1. Commencez par traquer l'ombre dans la vie.
2. Ensuite, choisissez une ombre. Choisissez un portail. Ou bien, demandez à vos alliés de vous amener à l'ombre, et ce sont eux qui choisissent.
3. Voyagez vers un allié spécialisé sur l'Ombre. Vous devez avoir un allié fort pour ce travail.

4. Avec votre allié, dirigez-vous vers le Pays des Ombres et trouvez l'Ombre personnel sur laquelle travailler.
5. Une fois que vous l'avez trouvée, traitez-la d'abord comme un aspect de vous.
6. Puis, quand ce travail est terminé, voyez-la comme étant vous. Non plus comme un aspect de vous mais comme le Vous Caché. Et faites une interview.
7. Acceptez-la. Écoutez et acceptez.
8. Fusionnez avec elle. Il faut devenir cette ombre et voir le monde à travers ses yeux. Écoutez avec ses oreilles. Pensez ses pensées, ressentez ses sentiments et ressentez son corps.
9. Quand vous reviendrez: Dansez-la. Dessinez-la. Chantez-la, reconnaissez que c'est là, et maintenant intégré.



# Narration

## Le Pouvoir de Raconter une Histoire

Le chamanisme, rêver, être un visionnaire, tous ces disciplines sont liés pour des raisons évidentes - mais il en est une très importante : celle qui consiste à raconter une histoire.

Une cérémonie est une histoire

*Chaque fois quand nous travaillons en cérémonie, chaque fois quand on fait un sort chamanique, chaque fois quand nous guérissons, nous racontons une histoire - à nous mêmes et à nos clients, participantes, patientes.*

C'était déjà abordé dans le chapitre sur le Rêve Actif, mais je voudrais finir avec ce chapitre pour montrer le pouvoir du narration.

La vérité existe ; mais elle est difficile à trouver, à comprendre et à transmettre. Une *opinion*, c'est plus facile. Dans les échanges humains, souvent ce qui compte n'est pas la vérité, mais plus le pouvoir de son opinion.

### Responsabilité

*Une chamane à une responsabilité pour ces mots. Ces mots sont des semences de bien ou de mal. Nos mots, transmettent nos intentions. Attention alors si nous ne transmettons pas des intentions qui peuvent heurter.*

D'où l'importance de voir la puissance des narrations. Parce que nous guérissons par des histoires et nous blessons par des histoires.

*Les histoires ont un pouvoir de guérison.*

Les histoires peuvent nous rendre malades et elles peuvent nous guérir.

### Sens

*Les histoires nous aident à donner un sens au monde. Ce sont des outils créateurs de sens. Toute spiritualité est une quête de sens.*

Nous comprenons le monde, nous mêmes et les autres par des filtres de narration. Il fut donc chercher de la Sagesse pour pouvoir être capable de reconnaître nos filtres et savoir comment communiquer.

## **La structure narrative**

Éléments d'une histoire, et de fait, éléments de rêves et de voyages chamaniques :

### **1. Intrigue**

Les histoires ont des intrigues (des lignes directrices). Ce sont des séquences d'événements. Et la façon dont la séquence se déroule. Alors, vos rêves, vos voyages, votre travail cérémoniel doit avoir une intrigue.

### **2. Morale**

Les histoires ont une morale. Comme dans les voyages chamaniques, visions, etc.

Quelle est la morale implicite de mon rêve ou de mon voyage, et quelle morale est-ce que je communique quand je parle de mon art ?

C'est notre travail de connecter nos contes, nos rituels, nos voyages, notre travail avec les Esprits de la Nature, avec des valeurs.

### **3. Genres**

Les histoires ont différents genres. Certains rêves et certains voyages sont des drames, des tragédies, des comédies, des quêtes. Pareil pour vos cérémonies, vos soins.

Votre rêve, votre vision ou votre voyage peut être une tragédie, une histoire d'épouvante, une utopie, de la science fiction ? Adaptez votre façon de raconter en conséquence.

### **4. Thèmes**

Le thème est le point central, induit et qui détermine l'idée, la perception d'une histoire.

Les thèmes sont importants parce que si le Rêve est oublié (le décor, les personnages et même l'intrigue), vous pouvez toujours retirer un thème d'un rêve.

Un thème n'est pas le but, la morale ou l'intrigue.

## **Identifier un Thème en 3 étapes**

Pour identifier le thème, identifiez :

- l'intrigue,
- les personnages
- le développement

### 1. L'intrigue

Posez la question : Qu'est-ce qui se passe ?

Écrivez le en une phrase.

### 2. Le Sujet

Posez la question : Qui sont les personnes ou êtres impliqués ? (les protagonistes inclus.)

### 3. La Connaissance

Posez la question : Qu'ai-je appris ? Cela a-t-il changé le ou les sujets ou l'histoire ?

Une fois ces questions posées, vous saurez dégager les thèmes de votre rêve ou voyage.

Exemple : je rêve que je sois au marché, j'achète du poisson, mais il n'y a plus de poisson et je découvre que je manque d'argent. Il y a moi dans le rêve et mon fils et les vendeurs au marché. J'ai compris que je n'avais plus d'argent et que le marché était à base de poisson.

Si je réunis tout cela, je pourrais dire qu'un thème de mon rêve est le manque de moyens et de subsistance, le manque d'économie et qu'il pourrait être lié à ma famille (mon fils est là).

## Multithématique

Rappelez vous que souvent le travail chamanique a son propre logique et peut avoir de multiples thèmes.

### Thèmes majeurs et mineurs

Il peut y avoir des *thèmes majeurs et mineurs* :

- Un thème majeur est une idée qui se répète dans un rêve-histoire.
- Un thème mineur se rapporte à une idée qui apparaît brièvement. Il peut y avoir plusieurs thèmes mineurs.

Vos voyages, vos rêves, les histoires de vos clients/patients ont des thèmes majeurs et des thèmes mineurs. Et parfois, c'est le thème mineur qui est le plus important. Soudainement un rêve, un voyage chamanique, un entretien avec un client peut changer de thème. De majeur vers mineur.

### Dream-Logic (Une logique des rêves)

Les rêves et voyages ne suivent pas la même logique que des contes (ou des livres et les films), mais ils ont des contenus et des schémas récurrents ce qui prouve que les rêves sont de vraies expériences qui suivent les structures des narrations.

Et quand nous faisons des voyages pour d'autres personnes, ou des cérémonies, ou des soins, nos clients, nos patients, nos étudiants, comprennent la cérémonie par un filtre de narration. Ainsi nous pouvons apprendre de nos rêves en examinant la nature des histoires.

### La Logique de l'Imaginal :

Les voyages sont souvent difficile et non-linéaires. Vos rêves et voyages peuvent avoir :

- une histoire dans l'histoire,
- un être ou un élément qui représente autre chose (métalepses)
- des changements soudains de scènes et de personnages
- les éléments sont souvent symboliques.
- des flashbacks (prolepses)
- des "flash-forwards" (analepses)

## “La Vie” des Histoires

*Tout est vivant en chamanisme, et donc les histoires aussi.*

Chamaniquement parlant, les histoires sont vivantes : Quand les gens entendent des rêves ils entendent des histoires qui veulent être interprétées. Les histoires ont besoin d'être racontées.

*Tout comme vos rêves, voyages et visions sont vivants et veulent être racontés.*

Certains rêves se répètent très souvent. Parfois c'est parce que l'histoire n'est pas fini. Finissez les par voyage, par l'art (poésie, dessin, théâtre). C'est important lorsqu'il s'agit de cauchemars et de rêves prophétiques. Imaginez un rêve prophétique qui prédit un accident, en tant que chaman vous pouvez aller dans le rêve et le refaire, le prévenir, L'histoire doit être racontée alors faites-le, mais ne le faites pas dans la réalité.

*Peignez-la, dansez-la, jouez-la (comme une pièce de théâtre).*

### Les Histoires Sans-Fin

Certains rêves n'ont pas de fin. C'est pourquoi ils sont répétitifs.

L'histoire, vivante et dotée d'une âme, a besoin de s'exprimer, mais comme nous sommes coincés au premier ou deuxième acte, ça va et vient, nuit après nuit.

Et dans la vie ...

Bien entendu, c'est la même chose pour le rêve que nous appelons “la vie de tous les jours”. Les gens reproduisent les mêmes comportements et habitudes, façons de penser et les mêmes relations toxiques.

*Et à chaque fois, il y a une structure et processus.* Le même nous étudions ci-dessus. Utilisez cette connaissance dans votre chamanisme et dans votre vie.

Une fois que vous aurez compris toutes les bonne histoires ont au moins 3 actes et une structure qui comporte :

- un début
- une révélation
- un point culminant
- et un dénouement... Vous pouvez mener une histoire à sa fin.

Les histoires, et donc les rêves et voyages, requièrent une succession d'actions durant lesquelles les personnages subissent des transformations. Les rêves et voyages sont des moyens créer des changements.

Tout cela n'est possible que par la volonté. Le rêve le veut se déployer, mais le rêveur ... le veut-il aussi ? C'est entre les mains des chamans d'inciter les gens à agir, de se déployer, de grandir. D'arrêter des narrations de maladie et malchance, et de conter une autre histoire de leur vie, d'eux-mêmes.

### **Partager : Parler signifie écouter**

... et comment écouter pour que l'autre parle mieux?

Comme les rêves, les voyages et synchronicités sont des narrations qui ont besoin d'être racontées, ils doivent être partagées.

Les chamans devraient enseigner l'existence du monde des esprits. Ils devraient expliquer que le monde des esprits est un rêve. D'un côté la réalité ordinaire est séparée de la réalité non ordinaire, mais en même temps ne l'est pas : la vie est un rêve. La Réalité est rêvée.

## **Exercice**

Voici un exercice : Devenez un raconteur de rêves (... voyage, vision, etc)

1. Trouver un rêve. Un qui vous parle, ou que vous pouvez appeler. Choisissez-en un mystérieux, troublant, ou irrésolu. Utilisez le tambour ou toute autre méthode pour l'appeler et vous y connecter. Écrivez-le.
2. Puis créez un personnage.
3. Écrivez une scène courte en plaçant votre personnage dans l'histoire du rêve.  
Donnez des détails. Ajoutez des émotions. Peaufinez le caractère du personnage, faites-le évoluer.
4. Étoffe la scène en une histoire courte dans laquelle votre personnage va résoudre un mystère, ou apprendre de bonnes leçons pour faire de meilleurs choix, ou l'emporter à force d'avoir essayé pour une fin heureuse.
5. Essayez cela avec quelqu'un ou en petit groupe, créez une histoire de groupe. Partagez vos rêves à tour de rôle. Pensez à suivre le Protocole d'éclaircissement de rêve.
6. Écoutez chaque rêve comme s'il s'agissait d'une base pour une histoire.
7. Choisissez le rêve que vous allez utiliser. Vous pouvez mélanger des rêves et en faire une seule histoire. Vous pouvez utiliser deux rêves (ou plus si vous êtes dans un groupe) et en faire plusieurs chapitres.
8. Écrivez une histoire en commun.
9. Mettez-la en scène comme une pièce de théâtre.

# Médecine Pour la Terre

Médecine Pour la Terre vient de Sandra Ingerman. Tout a commencé vers l'an 2000. Le but était de trouver un moyen de dépolluer par des moyens spirituels. Je l'enseigne davantage comme un enseignement de non-séparation, de non-dualisme.

Nous devons comprendre que nous ne cherchons pas un “Médecin *de la Terre*”. Pas «de» mais «pour».

Oui, nous sommes ses enfants, mais elle veut que nous grandissons. Nous ne pouvons le faire qu'en devenant complètement responsables de nos pensées, de nos intentions, de nos actions, de nos paroles.

Nous devons devenir le médicament, ne pas le demander, ni le recevoir - non, nous le sommes ou nous ne le sommes pas.

Cela se fait par la transfiguration et la transmutation.

## **Transfiguration**

La transfiguration implique de devenir purement et simplement ce que vous êtes déjà. Pure Lumière.

Nous pouvons aller vers cette expérience dans plusieurs façons :

- Nous nous fusionnons avec la lumière. Avec par exemple, une étoile
- Nous nous souvenons qui nous sommes profondément (lumière)
- Nous laissons tomber l'expérience d'avoir une forme, être séparés. Et puis on brille.
- J'adore simplement “cliquer” sur le bouton “lumière” (entièrement dans ma tête ce bouton)
- Je peux dire à mes Alliés : “mets la lumière”, ou : “merci que tu enlève ce qui m'empêche de savoir qui je suis réellement”.
- Je peux demander à mon Allié de laisser tomber sa forme et quand mon allié est juste pure Lumière, sans forme, et ensuite je me fusion avec lui/elle.

C'est généralement une combinaison des ces approches.



## Transmutation

C'est une forme de l'alchimie spirituelle.

L'alchimie trouve de l'or en nous.

Les histoires sur le transformer le plomb en or concernaient en réalité le changement d'une conscience lourde et rigide vers une conscience plus flexible (et résilient).

En araméen, le mot alchimie signifie littéralement "travail accompli avec et à travers l'obscurité qui règne à l'intérieur".

Pour travailler avec la Médecine pour la Terre (MplT), vous devez réunir ces éléments afin de réaliser une transmutation:

Les sept éléments sont:

1. Intention
2. Union
3. Harmonie
4. Amour
5. Imagination
6. Concentration
7. Focus

Rassemblez ces éléments et vous obtenez une énergie propice à la transmutation.

Notez bien que L'Union n'est pas la même chose que Harmonie. L'Union est l'unité, l'Harmonie, c'est quand les choses sont encore séparées mais vont bien ensemble.

La Concentration et la Focus ne sont pas les mêmes non plus. L'accent pour focus est mis sur le long terme, tandis que la concentration est dans le moment. Continuez à vous focaliser, dans votre vie, sur l'objectif de transformer les pensées et les sentiments négatifs. Lorsque vous êtes dans le rituel, restez concentré.

## Séparation et non-séparation

L'intérêt de MPLT est d'aller au-delà de l'ancien modèle culturel.

L'ancien modèle est le suivant: il y a des forces dans la nature, des esprits de la nature, dans la terre, le ciel, la terre et avec les minéraux, les animaux et les plantes.

Ça veut dire : distance, séparation, fragmentation.

C'est une réalité, que je ne conteste pas, mais c'est une façon de voir. *La MplT nous apporte un chamanisme non-séparé, non-fragmenté.*

Le but est d'aller plus loin que le simple travail avec les esprits du temps, des rivières, des montagnes, etc.

Le but est de travailler avec cet ancien modèle mais aussi de le dépasser.

C'est une autre façon de travailler au-delà de la notion de temps, ou c'est toujours maintenant. Au-delà du concept d'espace, c'est toujours ici.

Il n'y a pas de limites, pas de dualisme, pas de but, pas de déclencheur. Il n'y a pas de professeur, pas de chemin, pas de destination.

Si vous voulez voir un changement dans le monde, alors, de ce point de vue, vous devrez faire la différence. Sinon, l'ancien modèle se répète.

C'est un travail basé sur la conscience profonde de nos pensées, de nos intentions, de notre communication et de nos actions.

Mes pensées, mes intentions, mes communications et mes actions conduisent-elles à davantage de dualisme?

## Aucune domination sur d'autrui

Dans MPLT, il n'y a pas de hiérarchie, pas de structure de pouvoir. Nous créons des réseaux de personnes, d'esprits et de la terre.

Il est temps pour l'humanité de faire le travail. Si nous ne le faisons pas, les conséquences seront désastreuses.

S'il y a une injustice dans le monde, alors témoignez-en s'il le faut, mais veillez à ne pas semer le dualisme. Soyez le gardien de votre communication, action, intention et de votre pensée. C'est plus important maintenant de travailler à l'intérieur que de travailler à l'extérieur.

Nous ne pouvons pas changer le monde, nous ne pouvons que nous changer nous-mêmes.

### Aller au-delà de l'ego

Nous sommes attirés par le chamanisme et nous voulons servir, mais nous avons notre ego. Notre ego nous divise. Il nous dit qui nous sommes.

Motivation :

Soyez honnête au sujet de votre motivation à vouloir faire ce travail.

Pourquoi fais-tu ça ? Quelles sont vos intentions les plus profondes?

Comment pouvez-vous être dans le monde spirituel et ordinaire en même temps? Prenez-vous soin de vous dans le monde ordinaire et permettez-vous également au chamanisme de circuler ?

C'est le grand défi.

Restez simple: nous prenons souvent des concepts simples, puis nous les compliquons.

## Le Sacré est en Nous

Nous devons enseigner aux gens la base de chaque religion et de chaque système spirituel: le sacré est à l'intérieur de vous.

Comment pouvons-nous travailler en collaboration et en coopération avec l'ensemble du vivant et recréer notre monde?

Témoignage Chamanique :

1. Nous nous concentrons sur la guérison de notre relation avec les éléments, tous les êtres vivants et nous-mêmes.
2. Nous nous efforçons de trouver un état harmonieux à l'intérieur de nous-mêmes qui nous sera reflété par l'environnement dans lequel nous vivons.
3. Nous projetons donc notre lumière, reflétant la beauté des étoiles brillantes dans le ciel nocturne.
4. Nous nous attachons à honorer les ancêtres qui nous ont précédés et les descendants qui nous suivront
5. Nous honorons les éléments, les forces de la nature, les arbres, les plantes, les animaux, les insectes, les reptiles, les oiseaux, ceux qui vivent dans l'eau, les rochers et tous les autres êtres vivants.
6. Nous honorons les cycles du soleil, de la lune et des planètes.
7. Nous travaillons en coopération et en collaboration avec l'esprit qui vit en toutes choses et le réseau de la vie.
8. Nous pratiquons l'appréciation de tout ce qui nous a été donné, sachant que notre perception crée notre réalité et que nous pouvons transmuter et transformer nos vies avec amour, gratitude et reconnaissance.
9. Nous guérissons la scission entre les royaumes spirituels non ordinaires et notre monde ordinaire en réalisant qu'ils ne sont pas séparés.
10. Nous invitons encore une fois les esprits dans nos vies et dansons en partenariat pour tisser à nouveau un monde "inspiré".
11. En nous guérissant nous-mêmes et notre relation avec la vie et tous les êtres vivants, nous commençons à guérir la terre et notre environnement. C'est ce que nous devenons qui change le monde, pas ce que nous faisons.

12. Nous laissons l'éclat de notre potentiel créatif se déployer. Nous nous souvenons encore une fois que nous sommes vraiment le reflet du créateur et que nous sommes venus ici en tant qu'esprits dans des corps pour manifester notre propre nature divine.
13. Et nous continuons à faire le travail sur l'ego, nécessaire pour connaître la différence entre ce que veut notre ego et ce que notre nature divine est venue créer ici.

## **Pratique Régulière**

1. Commencez à introduire des pratiques spirituelles quotidiennes dans nos vies pour créer un changement de conscience.
  2. Créez des cérémonies - comment nous pouvons nous réunir en communauté pour travailler ensemble afin de transformer la pollution que nous avons déjà créée.
- Le processus de transfiguration consiste à reconnaître notre nature divine. Nous travaillons avec des miracles.
    - Dans la transfiguration et la transmutation, il ne suffit pas de rencontrer l'illumination. La clé est d'incarner l'illumination.

En transfigurant en lumière, nous pouvons faire passer la luminosité nécessaire pour transmuter les toxines en nous et en dehors de nous. Ce n'est pas simplement pour essayer de se débarrasser des émotions problématiques comme la colère et la tristesse.

Nous devons les expérimenter, mais nous n'avons pas besoin d'envoyer l'énergie derrière nos sentiments dans l'environnement, ce qui crée davantage de pollution.

La clé est de transmuter l'énergie de nos émotions, pour ne pas cesser de ressentir toute la gamme des émotions faisant partie de l'expérience humaine.

Une grande partie de ce qui se passe dans le monde est que notre propre toxicité nous est renvoyée. La clé est de travailler consciemment avec les choses qui se présentent.

## **Plantes d'esprit**

Une chose que vous pouvez faire: pendant la journée, créez deux plantes spirituelles. Une pour les pensées positives, les croyances et les attitudes, et l'autre pour les négatives.

Pendant le week-end, remarquez celle que vous nourrissez. Faites-le avec un peu d'humour.

Evitez de se juger soi-même pour avoir nourri des émotions et de croyances problématiques. Nous essayons simplement de sensibiliser à l'énergie que nous envoyons au cours de notre journée

## **Nourriture et Chamanisme**

Faites attention lorsque vous mangez, soyez dans de l'amour et l'appréciation de la nourriture, la force nutritive et la lumière qu'ils absorbent. Remerciez les plantes, champignons, animaux, et les éléments.

La transmutation consiste en partie à aimer, à éclairer et à apprécier ce que nous recevons. La terre et le soleil nous offrent nutrition et lumière dans notre nourriture. Nous devons les recevoir.

## **Des Voyages pour la Pratique la Médecine pour la Terre**

1. Vers Peuple Cachés où vous habitez. (Elfes, Gnômes, Lares et Penates, etc)
2. vers l'Esprit de la Terre où vous vivez.
3. sur la relation entre travail et la vie
4. fusionner avec une étoile pour bien comprendre la transfiguration.
5. fusionner avec une graine.
6. rendre visite pour aider les esprits ancestraux.
7. Voyage vers le pouvoir des mots.
8. De temps en temps, retournez à la Chambre de Lumière, dans la Forêt de la Vie ou les Mers des Profondeurs.
9. Voyage vers les saisons

Travaillez toujours avec émerveillement, gratitude, appréciation.  
Chercher la beauté.

Continuez vos pratiques spirituelles pendant la journée.



## **Voyage de “Démembrement”**

Le démembrement est une transition parfaite d'un état de conscience séparé à la transfiguration de votre soi.

Le démembrement apparaît dans les mythes de toutes les grandes religions. (Voir Médecine pour la Terre)

L'idée : L'être humain doit mourir pour renaître. Tout ce qui vous sépare de la réalité absolue est enlevé et vous serez sans forme - un esprit pur.

Une fois que vous vous êtes dissociés de la forme, vous vous rappelez que vous n'êtes pas simplement un organisme distinct, mais que vous êtes connecté.

Beaucoup de pratiques (bouddhisme, yoga, confucianisme, christianisme, chamanisme) utilisent le démembrement comme expérience initiatique: une fois que vous vous rappelez que vous êtes connectés à la Source de Toutes Choses, vous êtes initiés au sentier spirituel.

La démembrement est une pratique qui peut nous ramener à cette Source, afin que nous puissions nous souvenir de notre véritable identité.

---

**Je vous conseille de ne pas faire un voyage de démembrement seul, sans aucune formation.**

Faire un voyage est différent d'une expérience spontanée. Une expérience de démembrement peut avoir lieu dans des rêves par exemple.

Un voyage est planifié et mis en place en fonction des circonstances liées au temps, à l'espace, aux personnes, aux matériaux et au but.

---

## “Toning”

Le “toning” (mot anglais) est une technique qui sert à retenir l'intention, la concentration et l'attention.

Le mot est anglais et dénote une technique d'émettre un son monotone et le tenir.

Faire le “toning” avec beaucoup de gens est très beau. Garder un sens de beauté, de bénédiction augmente l'expérience. Le toning se terminera naturellement.

## Le Son

De nombreuses cultures autochtones comprennent que le son est une vibration qui monte dans l'univers, descend et se manifeste sous forme de matière.

Beaucoup de mythes ont une histoire de création (Cosmogonies) qui émerge avec un son ou avec un mot, une parole, comme : "Que la lumière soit."

*Chaque fois que nous parlons, nous créons et manifestons.*

Pensez à la façon dont le langage sanskrit est une vibration; chaque syllabe, chaque voyelle est une Deva et doit être dite de manière appropriée.

La langue hébraïque est aussi une pure vibration et la tradition hébraïque enseigne des histoires de chaos ou de beauté créées à l'aide des mots utilisés.

## Runes

Les runes doivent être chantées et le chant s'appelle Galdr. Cela signifie “le croassement des corbeaux”.

Les anciens Égyptiens croyaient que chaque mot avait des pouvoirs magiques et qu'il fallait faire preuve d'une grande prudence lorsqu'on les prononçait. Ils trouvaient souvent des métaphores pour certains mots très puissants, de sorte qu'ils ne seraient jamais prononcés à voix haute.

Quels mots voulez-vous planter, nourrir et regarder grandir, comme des graines de beauté ? "Abracadabra!" nous avons l'habitude de dire étant enfants. Cela vient de l'araméen “abra q ad habra” : "Je créerai comme je parle."

*Voyagez vers le pouvoir du son et le pouvoir des mots. "Montre-moi le pouvoir des mots et la façon de travailler avec eux - comment traduire cela en pratique quotidienne."*

## **Eye Curtains**

Quelque chose sur les “Rideaux des Yeux” : Vous pouvez créer des rideaux pour les yeux plus complexes en utilisant de la feutrine, de la peinture, des perles. N’oubliez pas que c’est inspiré par des cultures Asiatique. Ce n’est pas volé et nous ne sommes pas des Chamanes Asiatiques ou Sibérien parce que nous avons des Rideaux.

Les franges permettent aux gens d’être dans le voyage et avec les Esprits, sinon dans le Monde des Esprits - et aussi de savoir où ils sont et avec qui. Être dans deux mondes en même temps.

C'est une façon de commencer à remédier à la scission entre la réalité ordinaire et la réalité non ordinaire.

Les personnes à qui sont allées la Fondation pour les études Chamaniques (FSS) ont peut être reçu un enseignement chamanique basé sur une séparation nette entre la réalité ordinaire et la réalité non ordinaire.

C'est une façon d'enseigner aux gens la discipline de savoir où ils se trouvent et comment revenir.

## **Non-Séparation, encore**

Il est bon d'apprendre les rudiments du retour d'un voyage, mais en faite, vous ne pouvez pas séparer la Réalité Ordinaire et Non-Ordinaire.

Lorsque vous dites aux gens de ne travailler que dans la Réalité Non-Ordinaire, cela empêche les miracles de se produire.

Nous devons intégrer le travail spirituel dans le monde du milieu, dans nos vies personnelles, tout en apprenant à maintenir nos propres frontières afin de pouvoir fonctionner pleinement dans la vie.

Souvent, les chamanes dans d'autres parties du monde dansent et chantent beaucoup. Ils voyagent de cette façon aussi.

Et priez. Faites des prières et des enchantements. Encore une fois, le pouvoir du son et de la parole, mais aussi celui de la narration.

Nous ne guérissons pas tellement la Terre - nous sommes en train de recréer une vision pour la Terre et l'Humanité. Cela dépend de la force de notre imagination.

# Pouvoir

Le Pouvoir est tout dans le chamanisme. Quand on pratique on devient puissant. La Puissance nous amène vers la Responsabilité.

## Éléments de Pouvoir

*Le Pouvoir c'est :*

1. Succès
2. Santé
3. Résilience
4. Influence
5. Connection

*Nous sommes nés avec du pouvoir.*

*Nous pouvons l'accumuler dans notre vie.*

*Nous pouvons le perdre et le retrouver ensuite.*

*Le pouvoir peut être donné, volé, retrouvé.*

Chaque personne naît avec le pouvoir. Le pouvoir est naturel. Je la définis comme la Volonté fondamentale, présente en réalité, dans la chose en soi.

Le pouvoir peut croître, parce que nous travaillons dur, parce que nous gagnons de l'influence, parce que nous trouvons des moyens de grandir.

## Valeurs

Le pouvoir provient de l'attention des autres, mais prendre le pouvoir par l'attention des autres peut rapidement devenir vampirique. Il deviendra rapidement un type de pouvoir inutilisable, seulement à court terme et deviendra addictif.

Le pouvoir est dérivé du respect de vos valeurs les plus profondes, même si le résultat à court terme n'est pas satisfaisant. La persistance (force) et les valeurs augmentent le pouvoir.

Parce qu'être puissant peut nuire aux autres ou prévenir les blessures (pensez au mythe principal de Spiderman), nous avons besoin de responsabilité.

Mais l'inverse est également vrai : prendre ses responsabilités peut produire plus de pouvoir.

Lorsque vous assumerez 100 % la responsabilité de votre vie, sans culpabilité, vous passerez lentement vers une situation de plus de pouvoir.

Le pouvoir exige de l'équilibre. Cela invoque le besoin de la sagesse. La sagesse ne peut pas être saisie et intégrée dans un ensemble de règles. Cela nécessite une mesure.

La mesure exige de la patience, également connue sous le nom de modération.

Ce petit train de concepts nous montre que le pouvoir est une question de valeurs. Et toutes les valeurs sont interdépendantes. Les valeurs viennent dans un réseau. Force, équilibre, modération, sagesse, pouvoir viennent ensemble.

La perte de puissance/pouvoir est l'une des principales causes de maladie en chamanisme, à côté de la perte d'âme.

*Lorsque vous êtes puissant, vous avez une force de "présence".*

Lorsque vous êtes puissant, vous pouvez guérir, bénir, tout simplement en disant quelque part. Vos mots sont des semences de bien être.

Mais ... Lorsque vous êtes puissant, vous pouvez aussi facilement blesser.

Certaines personnes puissantes le font exprès, beaucoup le font par accident.

## **Vers une connaissance du Pouvoir**

Nous avons besoin de savoir :

- Où sont les limites. Lorsque nous savons par où nous pouvons commencer et où nous devons nous arrêter, nous connaissons nos limites et nous pouvons exercer notre pouvoir à bon escient. Mais l'inverse est également vrai : d'autres ont besoin de connaître leurs limites envers nous.
- Comment s'enraciner. Le vrai pouvoir vient de la nature. Le pouvoir est la volonté pure, qui est la nature. Plus vous êtes ancré, plus le pouvoir circule en vous.
- Gardez l'Équilibre. Trop de puissance peut vous faire trébucher. Assurez-vous d'être équilibré. À la fois physiquement, mentalement, éthiquement et socialement.
- Savoir quand dire oui et non. "Limites" à nouveau. Mais cela va vers la communication maintenant.

### **Paroles de pouvoir**

Les formules magiques sont les suivantes :

- bonjour
- excusez-moi
- pardon
- s'il vous plaît
- je vous en prie
- au revoir
- 

J'ai appris cela de Christina Pratt, une enseignante chamanique de l'Oregon, aux États-Unis. Je pense qu'elle a raison. Il y a du pouvoir à être poli. Le poli vient du mot grec ancien "poleis" (πόλις), ce qui signifie "ville" ou "communauté".

Être poli, vraiment poli, nous définit comme des êtres communiquant correctement dans un réseau de soutien. C'est la circulation du pouvoir.

## Voyages de Pouvoir

Plusieurs voyages que vous pouvez faire pour approfondir le travail:

1. Voyage de démembrement (en particulier la danse des os).
2. Voyage au tambour pour pouvoir trouver une méthode de transformation des pensées et des sentiments problématiques qui se présentent tout au long de la journée.

### Voyage de création:

1. Voyagez à la rencontre de votre Créateur / Créatrice Divin(e). Découvrez l'histoire de votre création et observez l'amour qui a nourri votre création.
2. Écrivez l'histoire de votre création et dessinez le symbole pour votre créateur sans forme.

### Un voyage à travers le “point de vue” des Esprits:

1. Voyagez vers la façon dont les Esprits Aidants perçoivent “les maladies”.
2. Voyagez vers la fusion avec le pouvoir illimité d'un allié sans sa forme.

Demandez à l'allié de laisser tomber sa forme extérieure et de montrer qui il est en réalité.

### Voyage vers les Éléments:

Voyage pour fusionner avec l'eau. Puis le feu, la terre et l'air. (en savoir plus sur l'eau en devenant eau)



## Cérémonies du Pouvoir : le Rituel du Feu

Le feu agira comme une fumée de prière géante conduisant nos rêves aux forces créatrices de l'univers.

Attention ! Vous ne pouvez pas mentir au Feu. Le feu est très intelligent. Dans la cérémonie du feu, le feu lit toutes vos pensées et votre cœur.

Faites un talisman à donner au feu / eau / air / terre. Le talisman devient ce qu'il représente. En l'offrant, nous le transmutons le sujet et nous l'aidons à se manifester si c'est quelque chose de positif.

De même, si le talisman représente quelque chose que nous souhaitons changer ou transformer, le feu le transmute en une chose meilleure.

1. Énoncez clairement l'intention: choisissez l'élément de cérémonie Feu, Eau, Terre ou Air
2. Nous ne transformons pas une croyance - nous demandons au feu, etc., de réaliser nos rêves de création avec les forces créatrices de l'univers pour travailler en partenariat et en accord avec elles.
3. Le feu transforme notre douleur en lumière et libère l'énergie capturée par la douleur.
4. Ou le feu, etc., manifeste notre désir ou notre besoin.
5. La fumée est une prière vers Père Ciel, les Cendres sont un sacrifice pour la Terre. L'énergie de la flamme est l'amour du grand mystère.

### Quelques questions :

- Quels sont les éléments qui m'attirent le plus ?
- Quelles sont les qualités que j'aime dans ces éléments?
- Quels sont les éléments avec lesquels je ne me sens pas à l'aise?
- De quel(s) élément(s) ai-je peur? Qu'est-ce qui me fait peur?

En fusionnant avec un élément qui vous effraie, vous pouvez vous renseigner sur cet élément et en atténuer la peur.

# Épilogue

Ce manuel est incomplet.  
Mon français n'est pas bien.  
Je n'ai pas tout écrit.

J'écrirai des versions plus récentes et meilleures, au moins une fois par an.  
Jusqu'à ce que tout ait du sens.

J'ai mis d'accent sur certains éléments, comme Narration, Ombre, Pouvoir, parce que je les trouve nécessaire - mais d'autres enseignants chamanique ne parlent peut-être même pas, ou peu.

J'ai essayé d'écrire ce que j'ai jugé nécessaire pour la première année.  
Je vais continuer à mettre à jour ce manuel.

N'oubliez pas: travaillez toujours en collaboration avec les ancêtres, les éléments - la terre, l'air, le feu, l'eau et avec les esprits de la terre (et avec les petits elfes, les fées, etc.)

# Mon chemin chamanique

## **Au début**

Je pratique le chamanisme depuis les années 1990, mais c'est bien plus tôt, dans mon enfance que mes premières expériences ont commencé. C'étaient des rêves, des visions, des sorties du corps et des incorporations (être fusionné avec les Esprits).

Je n'avais pas les mots pour décrire les phénomènes auxquels j'étais confronté ni cet appel vers le chamanisme intime et indicible. Il m'a fallu trouver et concocter mes propres méthodes.

A 10 ans, j'ai fait mes premières recherches et à 14, j'ai commencé à expérimenter la clairvoyance, la télépathie et la guérison.

J'ai appris l'incantation, les enchantements et l'extraction, j'ai appris par les esprits et par mon expérience personnelle.

Enfant je me suis fait la promesse de tout mettre de côté un jour pour étudier cet art.

À la fin de mon adolescence, j'ai compris que je devais faire de la "magie". Je savais déjà, intuitivement, que la magie était une forme de chamanisme. Mais je n'avais pas encore fait la relation avec le Rêve.

A 26 ans j'ai vécu une expérience d'initiation dans laquelle j'ai eu la sensation d'avoir perdu une grande partie de l'âme. La seule façon de me reconstruire était de m'appliquer à pratiquer le chamanisme et la magie à temps plein. Et le chemin s'est déroulé.

Dans les années 1990, j'ai découvert l'école de Chamanisme de Michael Harner et j'ai commencé à l'intégrer dans mon propre chamanisme.

## **Mes enseignants**

J'ai appris l'art du chamanisme auprès de Roberta Rivin, Sandra Ingerman et l'art du rêve auprès de Robert Moss. J'ai suivi les enseignements de ces trois personnes pour devenir praticien dans leur 'écoles'.

Je suis ensuite devenu enseignant dans les écoles d'Ingerman et de Moss.

Ces enseignants sont tous trois liés à la tradition chamanique créé par Michael Harner, fondateur du FSS (Foundation for Shamanic Studies).

Sandra Ingerman et Roberta Rivin, font partie d'une tradition parfois appelée "Core Shamanism". Même si je n'ai jamais entendu ni Sandra, ni Roberta prétendre en faire partie.

Elles étaient cependant toutes deux étudiantes et assistantes de Michael Harner. Robert Moss bien qu'ayant eu un parcours différent, a lui aussi été membre de FSS pendant un certain temps.

Je mélange leurs méthodes parce qu'elles sont proches et s'enrichissent les unes-les autres. Mais j'y ajoute également des éléments provenant de sources européennes natives et de mes expériences personnelles.

Il ne faut toutefois pas oublier que les plus grands enseignants sont les esprits...

Nous pouvons apprendre des humains, mais ceux-là tirent leurs enseignements des esprits. Ils sont guidés par les esprits. Le chamanisme est basé sur cette relation directe aux esprits et les premiers enseignants, les premiers maitres des premiers chamanes furent les esprits. Le monde des esprits. Les traditions se sont construites ensuite.

## Ma pratique, mon approche

Je pratique et enseigne le chamanisme de façon moderne et dans sa forme Occidentale.

C'est Michael Harner qui a inventé le terme « Core Shamanism », («Core » en anglais signifie coeur, essence, noyau ou encore trognon). Les gens qui pratiquent cette forme de chamanisme s'appellent généralement les pratiquants chamaniques, afin d'éviter de s'ap- peler eux-mêmes chamanes.

L'utilisation du mot chamane ou shaman est parfois considérée comme un signe d'arrogance et d'orgueil. Et le terme est évité en raison du respect pour les chamanes traditionnels.

Le mot chamane est un mot Evenk, peuple de Sibérie. Ce mot est depuis quelques années utilisé par les sorciers africains ou sud-américains, les currenderas, les medecine-men amérindiens pour exprimer ce qu'ils sont. Rien ne nous empêche alors, en Europe, d'utiliser ce même mot.

Mais une grande discussion sur l'utilisation des mots «chamane» et sur la notion même de «chamanisme» circule depuis des années de façon souvent passionnelle.

C'est une saine discussion parce qu'elle nous oblige à considérer les limites et l'usage de la fonction et de la terminologie.

J'en discute souvent avec moi-même et là aussi de façon très passionnelle. J'ai moi-même été longtemps réticent à utiliser le mot chamane pour me définir. C'est un titre et je n'ai pas à me le discerner à moi même. C'est pourquoi je dis souvent, mais pas toujours , « praticien chamanique ».

Toutefois, personne ne parle de « praticien plombier ou « praticien boulanger ». D'autre part, en France le terme « praticien » semble réservé à la profession médicale et je ne veux, là encore, créer aucune confusion. Je ne suis ni médecin, ni thérapeute.

Il y a du pouvoir dans les mots et surtout dans les titres. Je souhaite donc stipuler qu'aux personnes suivant ce cours ne sera pas discerné le titre de chamane. Le devenir sera selon votre chemin.

Dans mon approche, nous ne portons pas les costumes des pratiquants d'autres cultures. Nous ne pratiquons pas les rituels et cérémonies d'autres cultures. Si nous sommes inspirés par tout ce qui peut provenir des autres cultures nous faisons en sorte qu'il n'y ai pas d'appropriation culturelle.

Aussi, bien que la plupart d'entre nous sommes Occidentales-occidentaux, nous ne sommes pas plus Vikings, que Celtes ou Etrusques et nous ne vivons certes plus au paléolithique.

Nous sommes d'aujourd'hui. Le but est de pratiquer un chamanisme d'ici et maintenant

## Les Cycles, des Stages

D'un enseignement fragmenté à un cycle continu

Dans le passé, j'ai enseigné un programme qui permettait aux gens d'être des praticiens chamaniques.

J'ai proposé une séquence d'ateliers, à suivre. En fin de compte, les gens auraient les qualités nécessaires pour être praticien.

Je commencerais par un groupe de 14 à 16 personnes et ils devraient suivre la séquence des ateliers. Le problème était que les membres du groupe ne suivaient pas tous la même séquence. Certains feraient l'atelier de rêve, par exemple, en été, tandis que quelqu'un d'autre suivrait ce même atelier en hiver.

À peu près à mi-chemin du programme, les groupes changeraient de participants.

Il pouvait rester 7 personnes du groupe d'origine et 7 nouveaux inscrits en cours "d'année".

Le programme comprenait ces stages :

1. Initiation
2. Divination
3. Reve Actif
4. Esprits de la Nature
5. Médecine pour la Terre
6. Extraction
7. Recouvrement d'âme
8. Psychopompe

Ces huit stages sont selon moi le strict minimum, l'essentiel de ce qu'il faut apprendre et maîtriser pour devenir un praticien chamanique.

Avec le lancement des Cycles, je peux aborder plus de sujets. En fait j'ai ajouté l'ensemble des stages dans un cursus de deux ans.

Depuis que le programme d'une année a évolué vers un enseignement plus cohérent, cela paraît tout à fait logique de rassembler les stages. Cela le serait moins si je vous donnais les contenus des stages séparément.

Ainsi le programme a été réparti sur deux années :

1. La première année est consacrée aux bases du chamanisme : Initiation, Divination, Esprits de la Nature, Rêver, Médecine pour la Terre, les Synchronicités, les Ancêtres et l'Énergie.

2. La Deuxième année est axée sur la pratique : l'Extraction, le Recouvrement d'âme, la pratique Psychopompe, les Ombres.

Les thèmes abordés dans cette partie du manuel sont ceux du Cycle 1. Avec les principes de base des stages, j'appréhenderai également les notions de Pouvoir, d'Abondance, de Gratitude, de Pardon, d'Ombres, d'Équilibre et de Transformation.

Les chapitres sont plus ou moins divisés par thèmes, même si la thématique d'ensemble est celle de la Médecine pour la Terre, telle que je l'enseigne aujourd'hui.

L'accent est mis sur le Pouvoir et les connexions internes à la "Toile du Vivant".



# Chansons

Voici les chansons que je propose dans les cycles.

La plupart d'entre eux ont été enseignés par mes professeurs, Roberta Rivin, Sandra Ingerman, Robert Moss.

Je ne veux pas voler des cérémonies sacrées, des pratiques et des chants à d'autres cultures.

Je prends soin de ne chanter que des chansons qui ne sont pas volées.

Je crois également que toutes les cérémonies, méditations, chansons, enseignements qui ne font pas partie de notre propre culture manquent de contexte pour nous.

Je vois encore et encore que nous ne comprenons pas vraiment d'autres pratiques culturelles.

J'essaie donc de chanter des chansons qui peuvent vraiment avoir du sens pour moi en tant qu'Occidental.

Puisque j'ai presque tout appris en anglais, et que je pense en anglais, les chansons sont en anglais.

Je crois que les chansons peuvent nous mettre en transe. La beauté du chant et de l'entrée en transe est que nous savons ce que nous chantons, afin que nous puissions réellement entrer dans la question de la chanson.

De cette façon, la chanson devient un enchantement.

Je crois que la chanson doit être rythmique, une mélodie simple et un changement de ton, de rythme ou de mélodie quelque part en cours de route.

Comme vous l'avez compris, je ne suis pas musicien, je suis juste un professeur d'un chemin spirituel qui aime chanter pour entrer en transe et rendre la vie plus enchantée.

Page	Chant
155	Feu
156	Terre
158	Pouvoir
159	l'Unique
160	Eau
161	Ombre
162	Beauté
163	Rêve
164	Lorica de Saint Patrick
165	4 éléments

## Chansons de feu

1

Spirit of fire come to us,  
We will kindle the fire

Spirit of fire come to us,  
We will kindle the fire

We will kindle the fire  
Spin the magic circle round

We will kindle the fire  
We will kindle the fire

### Traduction :

*Esprit de feu, vient à nous,  
Nous allumerons le feu*

*Esprit de feu, vient à nous,  
Nous allumerons le feu*

*Esprit de feu, vient à nous,  
Nous allumerons le feu*

*Faites tourner le cercle magique  
Nous allumerons le feu  
Nous allumerons le feu*

Cette chanson est bonne pour allumer un feu. Sur l'autel ou un feu central à l'extérieur. L'avant peut également être le feu à l'intérieur.

2

Fire fire burning higher  
Fire fire transforming me

### Traduction :

*Feu feu brûlant plus haut  
Feu feu transforme-moi*

Cette chanson est un enchantement essentiel pour appeler le pouvoir transformateur du feu.

## Chansons pour la Terre

1

Earth mother  
We honor your body  
Earth mother  
We honor your bones

Earth mother  
We sing to your body  
Earth mother  
We sing to your stones

Traduction:

*Terre Mère  
Nous honorons votre corps*

*Terre Mère  
Nous honorons vos os*

*Terre Mère  
Nous chantons à ton corps*

*Terre Mère  
Nous chantons à vos pierres*

Chantez cette chanson pour honorer la (Mère) Terre. Sachez que vos os sont comme des pierres et que ses pierres sont ses os.

2

Mother I feel you under my feet  
Mother I feel your heartbeat

Mother I feel you under my feet  
Mother I feel your heartbeat

Heya heya heya heya heya He ho  
Heya heya heya heya heya Heeeee hoooo

Traduction :

*Mère, je te sens sous mes pieds  
Mère, je sens ton battement de cœur*

*Mère, je te sens sous mes pieds  
Mère, je sens ton battement de cœur*

*Heya heya heya heya heya He ho  
Heya heya heya heya heya Heeeee hoooo*

Il est préférable de faire cette chanson en dansant en cercle. Tu devrais vraiment t'estampiller les pieds. Lorsque vous arrivez au "Heya heya heya heya heya He ho Heya heya heya heya heya Heeeee hoooo", allez vers l'intérieur du cercle avec tout le groupe.

Cela provoque généralement beaucoup de rires. C'est une chanson joyeuse.

## Un Chant de Pouvoir

We're calling on the power of the Thunder Beings  
We're calling on the power of the Earth

We're calling on the power of the East and West  
We're calling on the power of the North and South

Behold, the time has come  
The time has come to unite as one

Behold, the time has come  
To unite all the People of the Earth

### Traduction

*Nous faisons appel au pouvoir des êtres tonnerres  
Nous faisons appel à la puissance de la Terre*

*Nous faisons appel au pouvoir de l'Est et de l'Ouest  
Nous faisons appel à la puissance du Nord et du Sud*

*Voici, le temps est venu  
Le moment est venu de s'unir en un seul*

*Voici, le temps est venu  
Pour unir tous les peuples de la Terre*

C'est clairement une chanson inspirée d'une culture amérindienne. Je ne sais pas lequel. Ou si c'est en fait une chanson hippie inspirée de la culture amérindienne.

Les êtres tonnerres apparaissent lorsque vous choisissez d'être une personne puissante. Ils vous donneront une mission. Si vous ne pouvez pas contrôler le pouvoir qu'il peut détruire.

## Une chanson pour la Lumière

I am opening up in sweet surrender  
To the luminous love light of the One

I am opening up in sweet surrender  
To the luminous love light of the One

I am opening  
I am opening

I am opening  
I am opening

### Traduction:

*Je m'ouvre dans une douce reddition  
À la lumière d'amour lumineuse de l'Un*

*Je m'ouvre dans une douce reddition  
À la lumière d'amour lumineuse de l'Un*

*Je m'ouvre  
Je m'ouvre  
Je m'ouvre  
Je m'ouvre*

Cette chanson est une chanson utilisée dans MpIT. Un chant d'Unité, de non-séparation.

## Chansons pour l'Esprit de l'Eau:

1

The river is flowing  
Flowing and growing

The river is flowing  
Down to the sea

Mother carry me  
Your child I will always be

Mother carry me  
Down to the sea

Traduction:  
La rivière coule  
Écoulement et croissant

La rivière coule  
Jusqu'à la mer

Mère, porte-moi  
Ton enfant, je serai toujours

Mère, porte-moi  
Jusqu'à la mer

Le fleuve est l'esprit de l'eau, mais aussi l'esprit du fleuve, et il y a l'esprit de la mer.  
C'est aussi le fleuve de vie et la mer de l'au-delà.

2

We all come from the Goddess  
And to her we shall return  
Like a drop of rain  
Flowing to the ocean

Traduction:  
*Nous venons tous de la Déesse  
Et vers elle nous reviendrons  
Comme une goutte de pluie  
S'écoule vers l'océan*

La Déesse est la vie et la mort, dans son aspect de l'esprit d'eau.



## Une chanson pour honorer l'Ombre

Mother of Darkness, Mother of Light  
Earth beneath the soul in flight

Songs of love and love of life  
Guide us to our heart's delight

Traduction:

*Mère des ténèbres, Mère de la Lumière  
La Terre sous l'âme en vol  
Chansons d'amour et d'amour de la vie  
Guide-nous vers le plaisir de notre cœur*

La Mère des Ténèbres est la Déesse. Elle donne la vie et partage la mort.  
Elle vole avec nos âmes, tandis que nos corps attendent notre retour.  
Pendant que nous pratiquons le vol de l'âme, la déesse protège notre corps.

Elle est peut-être ténèbres, mais elle est aussi amour.

## Chansons pour la Beauté

May you walk in beauty in a sacred way  
May you walk in beauty each and every day

May the beauty of the fire lift your spirits higher  
May the beauty of the earth fill your heart with mirth  
May the beauty of the rain wash away your pain  
May the beauty of the sky teach your mind to fly

### Traduction

*Que vous marcher en beauté de manière sacrée  
Que vous marcher en beauté tous les jours  
Que la beauté du feu élève votre moral plus haut  
Que la beauté de la terre remplisse votre cœur de joie  
Que la beauté de la pluie lave votre douleur  
Que la beauté du ciel apprenne à votre esprit à voler*

## Une chanson pour le Rêve

Don't cry little one  
Don't cry little one

The bear is coming to dance for you  
The bear is coming to dance for you

\*\*\*\*

Traduction:

*Ne pleure pas mon petit  
Ne pleure pas mon petit*

*L'ours viendra danser avec toi  
L'ours viendra danser avec toi*

## **Lorica de Saint Patrick**

Je me lève  
Par force du jour  
Splendeur du soleil  
Radiance de la lune  
Caresse du pluie  
Souplesse de vent  
Vitesse de l'éclair  
Fluidité de l'eau  
Chaleur du feu  
Solidité de la Terre  
Profondeur de la mer  
Mystère du brouillard  
Je me lève  
en puissance

## Une chanson pour les quatre éléments

The air  
the earth  
the fire  
the water

Return return return return

Heya heyha (10x heyha )

Traduction :

*L'air*

*La terre*

*Le feu*

*L'eau*

*Reviens Reviens Reviens Reviens*

*Heya heyha*

## Liste de lecture recommandée

### Sandra Ingerman

- *Le livre des cérémonies chamaniques* - Inviter le sacré dans la vie quotidienne
- Recouvrer son âme et guérir son moi fragmenté
- *Initiation au voyage Chamanique*
- *Médecine pour la Terre*
- *Sur les traces du shaman*
- *Welcome Home: Following Your Soul's Journey Home*

### Michael Harner

- *La Voie du chamane: Un manuel de pouvoir & de guérison*
- *Caverne et cosmos: Rencontres chamaniques avec une autre réalité*

### Tom Cowan

- *Shamanism As a Spiritual Practice for Daily Life*
- *Fire in the Head: Shamanism and the Celtic Spirit*
- *The Mist-Filled Path: Celtic Wisdom for Exiles, Wanderers, and Seekers*

### Robert Moss

- *Le Rêve Actif*
- *Les Trois Clés Cachées : Rêves, coïncidences et imagination*
- *Jouer avec les synchronicités dans la vie quotidienne - Signes, symboles et coïncidences*
- *Les Iroquois et le rêve chamanique*
- *Les Portes du Rêve*
- *Apprivoiser la mort par le rêve*

### Robert Moss in English :

- *Conscious Dreaming*
- *The Three "Only" Things*
- *The Secret History Of Dreaming*
- *Dreaming The Soul Back Home*
- *He Dreamer's Book Of The Dead*
- *Active Dreaming.*
- *Here, Everything Is Dreaming (Poetry)*
- *Dreamgates*
- *Dreamways Of The Iroquois*
- *Dreaming True*
- *The Boy Who Died And Came Back*
- *Sidewalk Oracles*
- *Mysterious Realities*
- *Fire Along The Sky, The Firekeeper & The Interpreter (des romans)*

# The End

Tout le matériel est à moi. J'ai écrit cela, à l'exception des chansons. S'il vous plaît, ne volez pas mon matériel. Un praticien chamanique ne gagne pas grand-chose et travaille toujours environ 7 jours par semaine.

Ne partagez pas ce manuel hors des cycles.

Si vous voulez partager quelque chose : demandez-moi avant.

Si vous partagez quelque chose sans demander, veuillez mentionner la source.

N'oubliez pas qu'un enseignant doit être honoré, la façon dont l'enseignant honore l'élève.

Pour toute question que vous pourriez avoir : contactez-moi. J'ai une série d'adresses e-mail. Ils arrivent tous à la même boîte aux lettres.

Je suis aussi sur WhatsApp, télégramme, etc.

J'espère que vous avez apprécié le manuel et je l'espère qu'il vous sera utile.

Merci Robert Moss, Sandra Ingerman, Roberta Rivin

Merci mes Alliés, mes Ancêtres

Merci à tous mes collègues - et surtout à tous mes étudiants

Finalement, merci à l'Ineffable, l'Absolu, L'un, Univers

Willem Hartman  
Janvier 2022  
Bourges