

ARNAUD RIOU

RÉVEILLENZ LE CHAMAN QUI EST EN VOUS

- Rassembler son énergie ■
- Fermer les yeux pour mieux voir ■
- Développer intuition et télépathie ■
- Percevoir les ondes ■
- Cultiver le bonheur immunitaire ■
- Explorer les rêves ■
- Vibrer en harmonie avec la nature ■
- Réveiller l'enfant qui est en soi ■
- Apprendre à ralentir ■



⊙ UN CD
CHANTS ORIGINAUX
ET MÉDITATIONS
GUIDÉES
PAR L'AUTEUR

HARMONIE  SOLAR
EDITIONS

COMMENT RÉENCHANTER VOTRE EXISTENCE ? Être au bon endroit au bon moment ? Anticiper les décisions justes en vous appuyant sur une intuition solide ? Comment lire dans le cœur des gens ? Devenir le créateur de votre vie ? Comment utiliser les ressources nécessaires à votre épanouissement ? Depuis toujours, les chamans explorent la magie pour développer leur puissance. Aujourd'hui, c'est en s'appuyant sur un chamanisme revisité qui donne du sens à votre vie et vous guide dans votre accomplissement qu'Arnaud Riou vous invite à reprendre le pouvoir sur votre destin :

RASSEMBLEZ VOTRE ÉNERGIE : révélez votre puissance, concentrez-vous sur l'objectif à atteindre.

FERMEZ LES YEUX POUR MIEUX VOIR : ouvrez-vous à l'invisible et percevez toute une réalité parallèle riche et subtile.

DÉVELOPPEZ INTUITION ET TÉLÉPATHIE : aigüisez votre sens de l'observation et communiquez autrement à distance avec vos proches.

PERCEVEZ LES ONDES : captez les niveaux vibratoires des lieux et des personnes qui vous entourent.

EXPLOREZ LES RÊVES : entraînez-vous au rêve lucide, décryptez votre inconscient, rencontrez vos guides et votre animal totem.

CULTIVEZ LE BONHEUR IMMUNITAIRE : concentrez-vous sur vos ressources, pratiquez la pensée positive, multipliez la puissance de votre esprit et renforcez votre bien-être.

VIBREZ EN HARMONIE AVEC LA NATURE : retrouvez le lien organique qui vous relie à la terre. Nourrissez-vous de l'énergie des arbres et des forêts.

RÉVEILLEZ L'ENFANT QUI EST EN VOUS : ouvrez votre cœur d'enfant et savourez la magie de la vie.

APPRENEZ À RALENTIR : isolez-vous, baissez le niveau sonore de votre mental pour percevoir la profondeur des messages qui vous entourent.

Fin connaisseur des sagesses orientales, **Arnaud Riou** a exploré 15 ans le bouddhisme, le tantrisme et le chamanisme auprès de maîtres authentiques. Il a expérimenté les différentes dimensions de l'être humain à travers les arts martiaux, la danse, le théâtre et la méditation ; avant de fonder la Voie de l'ACTE, Approche Consciente De la Totalité de l'Être® ; une voie de développement personnel et de pleine conscience. Il est thérapeute, coach et formateur en entreprise. Il accompagne des groupes depuis 20 ans et conduit des retraites de méditation dans le désert. *Réveiller le chaman qui est en vous* est son cinquième ouvrage.

**UN CD CONTENANT DES CHANTS ORIGINAUX
ET DES MÉDITATIONS GUIDÉES PAR L'AUTEUR**



HARMONIE  SOLAR
www.solar.fr

16,90 € France T.T.C.
ISBN 978-2-263-06586-6



Sommaire

Introduction	9
Précision linguistique	13

Première partie

Chapitre 1	Itinéraire d'un enfant qui communiquait avec l'esprit des arbres	17
Chapitre 2	Qui sont les chamans ?	25
Chapitre 3	Vers un chamanisme 2.0.	33
Chapitre 4	Le chamanisme et la science	39
Chapitre 5	Le chamanisme, source de l'écologie ...	51
Chapitre 6	Le chamanisme et la poésie	65

Deuxième partie

Chapitre 7	Vous êtes le créateur de votre vie.	75
Chapitre 8	Le chamanisme, la voie vers l'équilibre... ..	93
Chapitre 9	La réalité est invisible à nos yeux	103
Chapitre 10	Rêver sa vie ou vivre son rêve ?	115
Chapitre 11	Incarner une voie d'unité	127

Troisième partie

Chapitre 12	La guérison	145
Chapitre 13	La communication avec l'au-delà	167

Chapitre 14	Se relier aux esprits de la nature	
Chapitre 15	Lire l'avenir dans le présent.	195
Chapitre 16	Ôm sweet ôm.	209
Chapitre 17	Le chamanisme, sa lumière et son ombre...	225

Quatrième partie

Chapitre 18	Les 21 pas du chaman	237
-------------	----------------------------	-----

Introduction

Je pose l'intention d'écrire un livre simple, accessible à tous, facile à comprendre et à assimiler. Un livre qui vous accompagne pour réveiller le chaman en vous, qui vous stimule à incarner votre pouvoir, à recevoir l'héritage de vos ancêtres, les premiers hommes qui ont foulé la terre.

Le chamanisme n'est pas une doctrine. Ce n'est pas non plus une religion, ni même une science. C'est un parcours initiatique qui relie l'homme à son environnement. À la différence des religions, dans le chamanisme, il n'y a pas d'église, de doctrines, de pape ou toute autre hiérarchie. Le chamanisme vous offre l'immensité des forêts comme chapelle et la voûte étoilée comme cathédrale.

Le chamanisme ne vous impose aucune règle. Il vous incite à expérimenter. Le chamanisme n'a pas vocation à accroître vos connaissances théoriques. On ne devient pas chaman pour être plus érudit mais pour être plus sensible. En réveillant le chaman en vous, vous vous émerveillerez du monde invisible qui vous entoure. Pour comprendre le chamanisme, laissez reposer vos certitudes et vos connaissances intellectuelles. Marchez d'un pas léger dans ce monde complexe. Ne cherchez pas à *raisonner*. Laissez les mots *résonner*. Ce livre n'est pas un livre ésotérique. Il est une invitation à vous relier à l'âme du monde, à éveiller votre cœur à la beauté de l'être humain et à ses capacités insoupçonnées. Ce livre est une invitation à ne plus regarder exclusivement avec vos yeux, mais avec votre

cœur. Lorsque nous étreignons, que nous embrassons, lorsque nous prions, nous avons souvent le réflexe de fermer les yeux pour mieux ressentir. Le chamanisme vous invite à ouvrir votre cœur tout en écarquillant vos yeux. Car la magie du monde — et particulièrement du monde de l'invisible — se transmet ainsi : par la vibration du cœur et la conscience de l'âme.

Les enseignements chamaniques et spirituels que j'ai reçus sont des enseignements oraux, simples, spontanés ; partagés parfois dans le rire, parfois bercés par le chant d'un torrent en forêt ; souvent dans le silence. Ils s'accompagnent de complicité, d'humanité et du silence nécessaire à leur assimilation. Je pose l'intention qu'une qualité de lien humain s'établisse entre nous à travers ces pages pour vous permettre d'intégrer ces enseignements avec naturel. Je pose l'intention d'être non pas didactique ou plein de certitudes, mais de partager mon expérience avec simplicité et de permettre à chacun de laisser résonner avec sa propre expérience.

Si je vous invite à développer votre discernement durant la lecture, je fais le vœu que ce discernement ne ferme pas les portes de votre cœur et vous invite à l'attitude ouverte et humble qui m'inspire au moment de l'écriture. Je n'avance aucune certitude. Je vous invite à vérifier par vous-même que ce qui est écrit résonne pour vous. Ce livre s'adresse au cœur et à l'âme du lecteur. Il a besoin de calme et de silence pour être transmis. Un enseignement chamanique est, en grande partie, silencieux. La rencontre avec l'invisible n'est pas un chemin tracé. C'est une expérience intime, pleine de mystère. S'aventurer vers l'invisible c'est comme marcher dans une forêt la nuit. Cela demande de ralentir son pas, d'aiguiser progressivement ses sens. Le fait de sortir une lampe torche écraserait toutes les sensations et briserait l'expérience. La marche nocturne vous permet de dépasser la peur et l'appréhension. Alors, en respirant profondément, votre esprit se calme et accueille ce qui vient à lui. La peur et la précipitation disparaissent. Sans effort, votre cœur se laisse toucher par l'inconnu et la magie

du monde. Traditionnellement, le chamanisme ne s'apprend pas dans les livres. Il se découvre au contact de la nature et du silence. En vibrant en présence des arbres, en se fondant avec le mouvement des animaux, en écoutant la pluie et le vent, nous recevons les enseignements de celle que les chamans appellent la *Terre mère*. C'est dans le silence et la méditation que les chamans, les hommes-médecine et les sages de toutes les traditions ont assimilé leurs enseignements, en observant le fil des cours d'eau, les rochers et les arbres.

Partager le silence

Comment décrire ce qu'on ne voit pas ? Les réponses aux questions que vous vous posez sur le chamanisme ne sont pas dans ce livre, ni dans aucun autre. Un livre est une clé, le chaman est une porte, la réponse est en vous. Ce livre est une invitation à regarder en vous et autour de vous ce que vos yeux ne voient pas ; à écouter en vous et autour de vous ce que vos oreilles n'entendent pas. C'est une invitation à vous faire confiance pour ressentir. La rencontre avec l'invisible est une expérience intime qui ouvre à d'autres dimensions.

Je ne transmettrai pas ici de lois figées, de vérités absolues. À aucun moment, mon intention ne sera de vous convaincre de quoi que ce soit. Moi-même, je n'ai aucune certitude. Au mieux, je reste ouvert. Le doute alimente ma foi à chacun de mes pas. J'expérimente la rencontre avec l'invisible depuis que je suis enfant, car c'est pour moi une expérience naturelle, qui fait du bien à l'âme. Paradoxalement, c'est en nous ouvrant à l'invisible que nous devenons plus incarnés, plus vivants et plus humains.

Les chamans sont très humains. Ce sont des poètes. Ils s'émerveillent de la magie du monde comme le font les peintres et les bardes. Les chamans ne se prennent pas au sérieux, tant ils sont conscients du caractère éphémère de notre vie sur Terre. Ils jonglent avec les mots comme le font des enfants.

La légèreté et la joie sont nécessaires pour élever notre esprit vers d'autres mondes. C'est pourquoi, si les chamans sont très ancrés, ils sont aussi très aériens. Ce paradoxe est la marque de leur humanité. C'est cette humanité que je vous propose de partager, le temps d'un ouvrage.

Précision linguistique

Chaman ou chamane ?

Longtemps, on a écrit un *chaman* (une *chamane*). La réforme de 1990, qui francise les expressions, préconise d'écrire un *chamane* et non plus un *chaman* pour respecter la phonétique originelle. Toutefois, si l'on cite un chaman de Sibérie qui vivait avant cette réforme orthographique, *chaman* est plus adapté que *chamane*. Si l'on parle d'un *chamane* moderne, *chamane* est plus adapté que *chaman*. Il conviendrait donc d'écrire *chamane* quand on parle des néochamanes et *chaman* quand on parle des chamans historiques. Pour éviter de créer la confusion chez le lecteur, les deux graphies étant tolérées, j'ai choisi *chaman* dans tous les cas ; ce qui connecte le chaman contemporain à la dimension historique à laquelle il aspire !

PREMIÈRE PARTIE

Itinéraire d'un enfant qui communiquait avec l'esprit des arbres

Notre existence se construit comme un puzzle. Nous ne sommes pas toujours conscients, au moment où nous en assemblons les pièces, de la grande cohérence de l'ensemble. C'est en prenant du recul que nous réalisons que tous les événements qui nous arrivent ont du sens et sont à leur place. Où que vous soyez aujourd'hui, soyez certain que vous êtes au bon endroit, au bon moment...

Au moment de débiter ce livre, je souhaite partager avec vous ce qui m'a inspiré à l'écrire. Bien que très en lien avec la vibration chamanique, je n'ai pas été élevé pour autant dans la forêt au milieu des loups, pas plus que je n'ai grandi au son du tambour sur les plateaux de Mongolie !

Je suis né le 8 août 1963, dans une petite ville de la région parisienne, sur les bords de la Marne. Je suis le septième d'une famille de huit enfants. Je n'ai appris que tardivement que cette position dans la fratrie est souvent la place du moine, du chaman, du druide ou du prêtre. Je ne sais pas si cette information a influencé mon parcours, mais le fait est que dans le druidisme celte, comme dans d'autres traditions, dans une fratrie de huit enfants le septième est celui qui se tourne vers l'invisible, vers la communion avec les esprits, la divination, la guérison.

Pour autant, mes parents n'étaient ni druides ni chamans. Mon père tenait une boutique de vêtements pour hommes en

région parisienne ; ma mère consacrait ses journées à élever ses enfants, ce qui constituait sinon un sacerdoce du moins une activité à plein temps.

Mon père a toujours posé un regard pragmatique sur le monde. Scepticisme ou pudeur ? Il était peu intéressé par l'invisible. La vie après la mort, la communication avec l'au-delà ne faisaient pas partie de son quotidien. Il ne manifestait que peu d'intérêt pour la psychologie, les sciences de l'âme, les religions ou même les arts. Il était surtout préoccupé par le fait d'entretenir sa boutique, de ranger notre maison et de bricoler le week-end. Il se distrait en jouant au foot le lundi. Il ne cherchait pas à donner du sens à tout, à relever les signes du destin. Il s'employait simplement à être le plus honnête et cohérent possible dans ses gestes quotidiens : prendre soin des uns et des autres, remplir le réfrigérateur, nous offrir de belles vacances l'été et de vrais Noëls. Il se montrait aussi patient que possible, généreux et disponible avec chacun. Quand je le sollicitais, il était d'accord pour m'emmener pêcher ou réparer mon vélo. C'était un homme bon, avec un grand cœur caché sous des apparences pudiques, qui avait été élevé dans la Bretagne profonde — une région qui, si elle abrite la source du druidisme celte, a aussi élevé des hommes assez secrets quant à l'expression de leurs sentiments.

« Maman, les animaux ont-ils une âme ? »

Aussi, lorsque j'étais taraudé par les questions existentielles que se posent certains enfants, je savais que ce n'était pas avec mon père que je pouvais les partager, mais plutôt avec ma mère. Que se passe-t-il après la mort ? Comment communiquer avec l'au-delà ? Quel est le sens de la vie sur Terre ? Ce qui nous arrive vient-il par hasard ou sommes-nous régis par un destin ? Ma mère était disponible pour philosopher sur ces questions, ouvrir mon esprit et me parler du monde de l'invisible. Dans son quotidien, elle communiquait naturel-

lement avec les merles du jardin, ne coupait pas une branche de son lilas sans demander l'autorisation à l'arbre. Femme au grand cœur, elle recueillait les chiens et chats errants et donnait, par jeu, un prénom à chaque araignée de la maison pour nous les rendre plus familières.

Son langage à elle était plus imagé, plus métaphorique, plus abstrait aussi. Elle respectait les cycles de la nature. Elle était d'une patience contemplative. Sans avoir fait d'études, elle était naturellement curieuse des relations humaines, de la philosophie, de la psychologie, des religions. Elle cherchait continuellement à apprendre de la nature. Pour elle, il était naturel de recevoir l'enseignement d'une fleur, d'un rocher, d'un nuage. Il était naturel de communiquer avec les oiseaux, d'être attentive aux signes qu'elle recevait toute la journée comme autant de messages subtils de l'Univers. Si cette sensibilité faisait partie de sa personnalité, elle ne faisait aucun cas de ses capacités médiumniques et n'a jamais cherché à les développer. Lorsque je me cognais, ou que j'avais mal au ventre, elle posait délicatement sa main sur ma bosse pour atténuer la douleur. Don de guérisseuse ou amour maternel, elle ne se posait pas la question. Elle suivait son instinct ; tout cela était naturel chez elle.

Cependant, n'ayant pas appris à canaliser ses dons, son hypersensibilité s'est peu à peu transformée en fragilité, en une faille dans sa structure psychologique, un manque de stabilité émotionnelle qui est allé jusqu'à la rendre inadaptée à notre monde matérialiste si peu ouvert à l'invisible. Elle avait des visions ; elle voyait partout des signes qui l'enfermaient dans son univers. Elle s'y perdait progressivement, jusqu'à parfois ne plus pouvoir communiquer avec nous. Les médecins ont cherché longtemps à soigner ses humeurs, ce qui lui valut une dépendance aux antidépresseurs et des séjours réguliers en psychiatrie.

Mon rapport à l'invisible a ainsi été inspiré par un père hypermatérialiste que j'aurais aimé voir plus sensible à l'invisible

et une mère médium que j'aurais aimé voir plus pragmatique. À les regarder vivre côte à côte, je me demandais comment deux êtres aussi différents pouvaient cohabiter.

À mes yeux d'enfant, papa incarnait la matière et maman l'esprit. Ils étaient aussi antagonistes et complémentaires que la lune peut l'être du soleil. Indispensable l'un à l'autre. L'un réglait les radiateurs, l'autre réveillait la chaleur du cœur ; l'un réparait mon vélo, l'autre me donnait la direction à suivre. L'exemple de leur cohabitation tumultueuse ne cessait de m'interroger. J'ai lâché prise lorsqu'ils ont fêté leurs soixante ans de mariage. J'ai admis alors que l'esprit du chaman peut cohabiter avec l'esprit de l'homme rationnel. Ce n'est qu'une question de patience.

Accueillir tous les mondes en nous

Cette question de la cohabitation entre deux univers si différents m'a animé, s'élargissant au fil des ans. Je me demandais comment faire coexister ces deux parties de nous souvent si paradoxales, comment nous ouvrir au ciel tout en gardant les pieds sur terre, comment intégrer l'invisible tout en restant pragmatique, comment développer notre discernement sans perdre notre foi, comment communiquer avec l'esprit des arbres, de la forêt, des animaux, des défunts, tout en conservant une communication cohérente avec notre entourage.

La peur que l'invisible ne m'enferme dans un monde à part m'a servi de garde-fou. J'ai donc pu appréhender plus tard le chamanisme en conservant une attitude rationnelle et en lien avec ce qui était visible par le plus insensible d'entre nous. Aujourd'hui, le fait d'aller méditer en forêt ne m'empêche pas d'être pragmatique dans mon métier et de coacher des chefs d'entreprise. L'approche chamanique me permet d'être bien plus intuitif et de développer bon sens et discernement. Le baromètre du chaman est dans sa poitrine. Tant qu'il reste ancré et le cœur ouvert, il peut visiter tous les mondes.

C'est cette ouverture qui l'amène à se laisser toucher par d'autres vibrations. C'est là sa plus grande sécurité pour ne pas sombrer dans le côté obscur de la magie. Le chamanisme s'explore avec un cœur d'enfant et une âme d'ancêtre. Telle est son alchimie. Communiquer avec les esprits s'opère dans la paix et la douceur. Le chaman avance sur sa route avec la naïveté de l'enfant, le discernement du sage et l'intrépidité du guerrier. C'est un défi de tous les jours. Ce défi fut la richesse de mon héritage.

Ces enfants qui sont sensibles à la magie

Enfant, j'étais ouvert à l'invisible. Je n'ai jamais perdu cette ouverture. De nature sensible et solitaire, je passais des heures dans le jardin avec différentes présences que je considérais comme des amis invisibles. J'étais de nature contemplative. J'ai le sentiment que beaucoup d'enfants sensibles perçoivent l'invisible. Aujourd'hui, j'aborde ces sujets avec pudeur. Le chamanisme a besoin de discrétion. Les magiciens n'apprécient pas de partager leurs secrets. C'est la magie qu'ils partagent.

Enfant, lorsque j'avais vraiment besoin de soutien, je réalisais en cachette des petits rituels magiques : charger un caillou d'une demande et le déposer dans la Marne ; écrire une prière et l'enterrer dans le jardin ; demander aux arbres de me donner de la force, au soleil de m'éclairer de l'intérieur, à la pluie de purifier mes peurs. Je trouvais cette communication réconfortante. Lorsque le vent vibrait dans les arbres après une demande, j'interprétais ce mouvement comme un signe de bon augure. Je communiquais aussi spontanément avec les animaux que je rencontrais. Les enfants sensibles savent combien un chien, un chat, un cheval, un lapin ou un merle réconfortent les cœurs blessés. Tant d'animaux sont habités par l'âme d'un guérisseur ! Je crois que ces animaux-là portent l'esprit des chamans et viennent sur la Terre pour offrir des soins aux adultes sensibles et aux enfants en détresse.

À l'âge de trente ans, j'ai reçu les premiers enseignements de maîtres tibétains sur le bouddhisme, la vie, la mort, les émotions, l'esprit, la nature. Je ne l'ai pas cherché ; j'étais simplement au bon endroit, au bon moment. Si ces enseignements étaient nouveaux pour moi, je percevais comme une fréquence familière oubliée depuis longtemps. J'ai eu cette même sensation en me rendant au Tibet, en découvrant ces rituels ou en tapant la première fois sur mon tambour, l'impression de retrouver un pays connu. Les chamans évoquent dans ce cas les réminiscences de vies passées. Peut-être est-ce le cas. Ma mémoire n'est pas assez fidèle pour m'en souvenir. Je prends toutefois cette interprétation comme une hypothèse que je continue à explorer.

Au fil des vingt années qui ont suivi, j'ai été initié au bouddhisme, à la méditation, au chamanisme. Les enseignements que j'ai reçus m'ont été dispensés par des maîtres tibétains, des lamas, des Rinpoché, des hommes-médecine, des grands-pères spirituels à la fois ouverts, éveillés et pragmatiques, d'une grande rigueur d'esprit et d'un humour contagieux. J'ai eu le privilège d'étudier et de côtoyer pendant de longues années des maîtres équilibrés, simples, accessibles, ouverts. Des hommes comme on en rencontre peu dans les sociétés modernes. Des êtres droits et charismatiques, joyeux et légers comme des enfants, qui incarnent la sagesse qu'ils transmettent.

Les pieds sur terre et la tête dans les étoiles

J'ai appris à intégrer dans mon quotidien plus que des concepts : un mode de vie respectueux de la vie elle-même. J'ai suivi les enseignements de différents maîtres spirituels en France et au fil de mes voyages au Tibet, en Inde, en Amérique du Nord, en Asie. J'ai cherché à comprendre comment des enseignements millénaires pouvaient s'intégrer dans la vie moderne. De fil en aiguille, ceux qui m'ont été donnés ont apaisé les interrogations que je me posais depuis l'enfance. J'ai

découvert que les chamans de toutes les traditions s'appuient sur les mêmes fondamentaux : le respect de la vie, la responsabilité totale de ses actes, l'intrépidité, le courage, la tolérance, l'écoute du silence, les liens de causalité. C'est la simplicité et l'ouverture du cœur qui ouvre l'accès au grand mystère.

Ayant rencontré de nombreux chamans — et compte tenu de mon attrait pour l'irrationnel —, j'aurais pu me laisser séduire par l'aspect « éthéré » de l'ésotérisme et perdre contact avec le quotidien. C'est pourquoi, pendant ces quinze ans, j'ai passé beaucoup de temps dans la nature, j'ai pratiqué les arts martiaux, ce qui me permet de développer mon enracinement et mon pragmatisme. Ce mariage a maintenu un équilibre entre la terre et le ciel.

Le regard du chaman peut apporter beaucoup aux populations modernes en termes notamment de guérison, de sens de la vie, de courage et de sagesse. Cet enseignement est d'autant plus dynamique en cette période de l'histoire, où la quête de sens et d'origine devient plus essentielle que jamais.

Le chamanisme nous enseigne à trouver les réponses en nous et à apaiser notre esprit pour nous apaiser avec le monde. Le chamanisme est un voyage à l'intérieur de soi. C'est une invitation à découvrir ce qui nous enferme pour révéler au monde ce qui nous libère. En suivant le fil d'Ariane, le chamanisme nous invite à nous perdre dans les dédales de notre inconscient pour retrouver le sens de notre incarnation sur cette terre.

Un temps pour vous

Et vous-même, quel enfant étiez-vous ? Incarniez-vous cette sensibilité, cette ouverture à l'invisible ? Quelles images vous viennent lorsque vous repensez à vos premières années ? Croyiez-vous aux fées, aux lutins ? Peut-être leur parliez-vous ? Vous en souvenez-vous ? Quel rapport entreteniez-vous dans votre enfance avec les animaux, les fleurs, le soleil et les rivières ? Aviez-vous la sensation d'avoir des pouvoirs magiques ? Faites-vous le lien entre l'enfant que vous étiez et l'adulte que vous êtes ? Qu'est devenu l'enfant que vous avez été ? Avez-vous conservé son rêve et sa sensibilité ?

Qui sont les chamans ?

Les chamans sont souvent perçus comme des sorciers qui réalisent des rituels mystérieux pour faire venir la pluie, guérir des maladies incurables ou communiquer avec les esprits. On les représente décorés de plumes, le visage buriné par les années, dansant autour d'un feu, en buvant des mixtures secrètes ou en psalmodiant des chants étranges. Ces images fascinent autant qu'elles intriguent. Au-delà du folklore, que savons-nous réellement des chamans ? Qui sont-ils et d'où viennent-ils ?

Le chamanisme ne peut se réduire à une définition tant il est capable de changer d'apparence. Il n'existe pas un chamanisme mais d'innombrables formes qui se sont adaptées au fil des siècles. Entre celui issu des grottes du paléolithique, celui de Mongolie, le chamanisme amérindien et le chamanisme urbain pratiqué aujourd'hui en Occident, il y a un monde. Toutefois, au-delà de ces différentes apparences, l'esprit du chaman perdure et inspire celui qui cherche à s'y relier.

Le chaman est un voyageur immobile. Il explore l'immensité du monde des esprits en modifiant son état de conscience. Il voyage à travers la méditation, l'extase ou la transe jusqu'aux limites du réel.

Les chamans sont des intermédiaires entre les mondes visible et invisible. Ils ont développé la faculté de percevoir l'esprit des défunts, des arbres, des animaux, des forêts, des rivières. Ils nous enseignent que tous les règnes peuvent vivre en paix

les uns avec les autres. Cela implique que chacun respecte et déjà reconnaisse l'existence des autres règnes et ne crée pas — par son ignorance — de perturbation dans une dimension ou une autre. Pour le chaman, lorsqu'une personne, une famille ou une société est malade ou perturbée c'est que les modes de vie de la personne ou de la communauté ne respectent pas les lois naturelles. Les chamans entrent alors en communion avec les esprits pour identifier les raisons du dysfonctionnement.

Ces intermédiaires entre les esprits et les hommes existent depuis la nuit des temps, dans toutes les régions du monde. Ils ont porté différents noms et joué des rôles variés à travers les siècles. Ils ont été totalement intégrés ou, au contraire, rejetés. Dans tous les cas, ils sont les messagers de la Terre, les gardiens des mondes subtils, les porteurs de la sagesse universelle.

À la source des premiers chamans

Pour retrouver la trace des premiers chamans, il faudrait remonter jusqu'au paléolithique. Nos ancêtres, les premiers hommes, ont laissé dans les grottes des images chamaniques. Par leurs peintures, les hommes préhistoriques ne faisaient pas que décorer les murs. Tout semble montrer qu'ils se prêtaient à un culte chamanique. Ils rendaient hommage au peuple animal. Ils exorcisaient leurs démons en descendant dans les entrailles de la terre pour y ritualiser des représentations inconscientes et dialoguer avec les mondes d'en bas.

Partout sur la Terre quand on recherche la trace des premiers hommes on retrouve l'empreinte des chamans. Le chamanisme est né partout à la fois. C'est pourquoi il existe d'étonnantes similitudes entre les différentes formes qui se sont développées de par le monde. Les pratiques des Indiens du Mexique ressemblent à celles des peuples de Sibérie. Celles des chamans amérindiens s'apparentent à celles de nos ancêtres celtes. À travers les époques, des chamans distants de plusieurs milliers de kilomètres pratiquent les mêmes cérémonies depuis près de 50 000 ans.

À travers les cinq continents, les chamans modifient leur vision au moyen du voyage astral, de la méditation, de la transe, du jeûne, des huttes de sudation. Ils collaborent avec les animaux totems. Partout, ils s'appuient sur le son du tambour et du hochet. Ils utilisent la plume d'aigle, d'oie ou de vautour pour diffuser la fumée de la sauge qu'ils allument dans une coquille d'ormeau. Chacun célèbre les rituels de feu, purifie avec l'eau, sollicite le vent en reproduisant les mêmes mouvements depuis des millénaires.

Étymologiquement, *chaman* vient du tOUNGHOUSE, une langue de Sibérie. Ce terme définit celui qui détient la connaissance. D'autres interprétations donnent celui qui bat du tambour ou qui soigne les malades. Le mot *chaman* a été identifié la première fois en Europe au XVII^e siècle, à l'époque où les chamans avaient un rôle important dans la communauté. En Inde, le terme sanskrit *śramaṇá* désigne le sage qui veille à la transmission de la connaissance par voie orale. Ce sont généralement des ascètes. Dans certains dialectes, l'étymologie du mot vient de la danse. Le chaman est celui qui imite le pas de l'animal, essentiellement le mouvement du cerf.

La voix du silence

Par ses facultés à communiquer avec les mondes invisibles, le chaman est l'intermédiaire entre l'homme et la nature ; il est parfois messager, intercesseur, parfois médiateur. Dans la Chine ancienne, les premiers chamans étaient des femmes, les *Nu Wu*. Leur toute première fonction était de rechercher l'âme des enfants morts à l'accouchement pour les accompagner dans la lumière.

Le chaman est à la fois un thérapeute, un conseiller, un guérisseur et un médium. C'est un sage. Il intègre dans une lecture instantanée une multitude de dimensions. Par son acuité, le sage ne se laisse plus tromper par l'apparence. Il voit dans le long terme aussi clairement qu'il voit dans le passé, car

pour lui, le passé et le futur sont des concepts. Ce devin voit simultanément dans toutes les dimensions. On pourrait dire qu'il a une vision du monde holistique ou systémique, c'est-à-dire qui intègre simultanément les différents prismes d'une même situation et son environnement. Les sociétés traditionnelles sibériennes ont été un berceau important du chamanisme. Depuis ces régions, les pratiques se sont répandues de la Baltique à l'Extrême-Orient et ont franchi le détroit de Béring avec les premiers Amérindiens. Depuis plusieurs dizaines de milliers d'années, des pratiques chamaniques ont égrené dans toutes les parties du monde au cœur des peuples premiers, chez les Mongols et les peuples turcs originaires du massif de l'Altaï (entre Sibérie, Mongolie et Kazakhstan), mais aussi en Chine, en Corée, au Népal, au Tibet, en Amérique du Nord, en Amérique du Sud, en Amérique latine, ainsi qu'en Afrique, en Australie et au Japon, où l'empereur est encore régulièrement accompagné par un petit régiment de femmes chamanes. Chez nous, avant l'arrivée du christianisme, les druides tenaient ce rôle. Ils avaient une grande connaissance de la nature, des plantes et des remèdes. En Bretagne, dans les Pyrénées, nos chamans établissaient un lien étroit avec le petit peuple de la forêt : les fées, les lutins, les gnomes, les elfes, les ondines.

Un chamanisme sans baptême

Menacé par les grandes religions, le chamanisme a parfois presque disparu. Au début de l'ère chrétienne, les chamans ont été persécutés et le chamanisme interdit. Dans la Gaule celtique, l'un des berceaux chamaniques, les druides ont été exterminés et les sorcières, grandes prêtresses, brûlées lors des campagnes d'évangélisation. Ailleurs en Europe, et jusqu'en Amérique du Nord, le christianisme a éradiqué les chamans et les guérisseurs qui ne reconnaissaient pas un dieu unique mais célébraient la dimension divine de la nature. Par endroits, le chamanisme a survécu en s'intégrant à d'autres religions. Les

pratiques se sont alors superposées. Au Kazakhstan, notamment, conquis par l'islam, ou au Tibet, le bouddhisme venu de l'Inde a assimilé les nombreuses traditions locales comme le chamanisme Bön. Des religions se sont inspirées du chamanisme ou l'ont intégré en partie.

À travers les siècles, le chamanisme a continué de se développer, parfois parallèlement au bouddhisme, à l'hindouisme, au taoïsme, au shintoïsme, parfois totalement en marge. Partout sur la planète, les chamans ont coexisté avec les médiums, les voyants, les devins, mais aussi avec les moines, les yogis, les prêtres, les hommes-médecine. Au ^{xx} siècle, à l'époque soviétique, les chamans de Sibérie ont été victimes de persécutions et de répressions. Par endroits, l'Église s'est contentée d'en discréditer les pratiques en les associant à des superstitions. Le chamanisme se situe en dehors des religions. Il existait avant elles. À l'inverse des religions qui se sont développées sur la transmission d'évangiles ou de soutras, le chamanisme étant une tradition orale, il n'existe que très peu d'écrits. Sans aucun autre support que la tradition orale, il a perduré plusieurs dizaines de milliers d'années sur les cinq continents sans rien perdre de son essence, de sa profondeur et de sa complexité. Si le chamanisme n'a jamais été réellement perturbé par les jeux de pouvoir inhérents à toute religion, c'est qu'il est avant tout le langage de la nature. Il n'appartient à personne, et certainement pas aux hommes. En ce sens, il ne pourra être ni imposé ni détruit. S'il venait un jour à disparaître, cela signifierait que l'homme n'entend plus vibrer le cœur du monde.

Chamanisme et mutation

Le développement de notre civilisation a provoqué, avec l'extinction des peuples premiers, la disparition de nombreuses traditions de chamans. L'immense richesse de l'activité chamanique a été affectée parallèlement aux invasions de territoire, aux colonisations, aux campagnes d'évangélisation. Pourtant,

ces éradications successives n'ont pas éteint le chamanisme dans son essence. Au contraire. Notre époque matérialiste a réveillé le besoin de restaurer le lien avec les esprits de la nature. Le chamanisme a montré ses différentes facettes. Libre de toute forme, il s'est mondialisé, a ouvert les frontières et permis aux différentes influences de se rencontrer, d'échanger, de pratiquer ensemble. Nul ne connaît l'avenir du chamanisme, ni l'aspect qu'il prendra demain. L'humanité semble vivre l'une des mutations les plus importantes de son histoire. Alors que les spécialistes envisagent une possible extinction de l'espèce humaine dans le siècle en cours, l'homme continue de se préoccuper de son confort tant il est coupé de sa véritable nature et de son environnement. Plus que jamais, il a besoin de se retrouver, de se souvenir d'où il vient et qui il est. C'est pour cette raison que le chamanisme vit une mutation si dynamique. Il renaît pour transmettre au monde actuel la quintessence de son enseignement. Le chamanisme n'a pas d'âge. Comme le phénix, il meurt et se réinvente, il brûle et renaît de ses cendres. Ce feu vif et brillant venu des profondeurs de la terre vient rappeler aux hommes qui ils sont véritablement.

QUELQUES REPÈRES

- ➡ Premières traces du chamanisme dès le paléolithique
- ➡ Le chamanisme est pratiqué sur les cinq continents.
- ➡ Le terme *chaman* signifie *celui qui détient la connaissance*.
- ➡ Extinction par endroits du chamanisme lors des campagnes d'évangélisation
- ➡ Renaissance contemporaine d'une nouvelle forme de chamanisme

Un temps pour vous

Quel regard portez-vous sur les chamans ? Spontanément, avec quelle forme de chamanisme vous sentez-vous en affinité ? Vous sentez-vous relié aux Indiens d'Arizona ? Aux lamas tibétains ? Rêvez-vous de chevaucher dans les steppes de Mongolie à la recherche des Tsaatans nomades qui vivent au milieu des troupeaux de rennes ? Êtes-vous attiré par l'Amérique du Sud ? Souhaiteriez-vous partir en Amazonie rencontrer les derniers hommes-médecine ? Prenez quelques minutes pour ressentir votre lien avec l'âme des chamans.

Vers un chamanisme 2.0

Depuis quelques années, à travers les livres et les stages, une nouvelle forme de chamanisme se développe, plus accessible, plus ludique. Chacun peut le pratiquer. On s'y intéresse pour s'ouvrir à d'autres mondes, pour résoudre un obstacle, pour se soigner, pour retrouver le sens de sa vie. Ce chamanisme moderne côtoie la spiritualité, la médecine, le développement personnel, les salons de bien-être ; il s'immisce même jusqu'en entreprise. Alors qu'il a été pratiqué dans le plus grand secret pendant des siècles, comment a-t-il pu en quelques années sortir du fond des forêts pour être transmis jusque dans les grandes villes ?

Depuis la nuit des temps, l'homme cherche à savoir qui il est, d'où il vient et quel est le sens de sa vie. Il explore, pour cela, les sphères les plus mystérieuses de son environnement. Il a besoin de se sentir en lien avec les cycles de la nature et les rites qui permettent de les célébrer ; car rien n'est plus douloureux pour l'être humain que de ne plus savoir où il va et d'être coupé de ce qui l'entoure. Le chamanisme est porteur de ce lien. Par la méditation, le chaman accède à la mémoire du monde. Il flirte entre le ciel et la terre, entre la matière et l'esprit. Le chaman modifie son espace-temps. Il ne cherche pas à percer le mystère de la vie. Il nous apprend à vivre avec.

Depuis quelques années, le chamanisme accompagne et enrichit la vague du développement personnel, offrant une forme de spiritualité et de croissance plus dynamique que celle proposée par les religions ou les thérapies traditionnelles.

Porteur d'une sagesse cinquante fois millénaire, il apporte un regard global sur l'individu et son environnement. Si aujourd'hui il se développe autant, c'est que depuis quelques décennies plusieurs courants thérapeutiques et spirituels ont contribué inconsciemment à son réveil.

Chamanisme 2.0

Au début du ^{XX}^e siècle, quand l'homme voulait prendre soin de son âme, il se nourrissait de méditation et de prières. Pour soigner les blessures de l'esprit, il s'est tourné vers la psychanalyse. Dans sa vocation première, celle-ci se contentait de soigner les déments. Progressivement, elle a ouvert ses perspectives et s'est intéressée plus globalement à la conscience humaine. Freud utilisait l'hypnose auprès de ses patients pour soigner l'onde de choc des traumatismes de l'enfance. Il fut rejoint par Carl G. Jung, qui s'est passionné, dès 1900, pour l'interprétation des rêves. Le célèbre psychiatre suisse a intégré dans ses travaux les notions d'inconscient collectif, trame vibratoire commune nourrie par les pensées et les événements vécus d'une famille, d'un groupe, d'une nation.

Pour Jung, le suicide d'un aïeul dans une famille continue à influencer les générations futures, même si les enfants ignorent tout de son existence. Car il existe un inconscient collectif de la famille, d'un groupe, d'une nation. Chacun dans le groupe est relié aux autres membres par les mailles de cette trame. Ces notions ont nourri l'approche jungienne et inspiré la psychogénéalogie, dynamisée par les précieux travaux d'Anne Ancelin Schützenberger. L'analyse des rêves et l'hypnose auxquelles recourait Jung en thérapie pour décrypter les messages de l'inconscient collectif résonnent avec les états modifiés de conscience, explorés dans le chamanisme pour communiquer avec les esprits. Du reste, Jung s'y intéressa de près. L'hypnose, les mandalas ou encore la transe servent de porte d'entrée pour accéder à différents

états que la conscience ne peut envisager par les fonctions habituelles.

Le chamanisme sous le divan

Au cours des années 1960, la psychanalyse se désacralise. Ceux qui vont voir un psy se sentent mieux. Pas seulement moins malades mais plus conscients. Aujourd'hui, analyse, thérapie et développement personnel sont complémentaires et entrés dans les mœurs d'un Français sur quatre. Les thérapies comportementales, l'art-thérapie complètent les outils des thérapeutes de l'esprit... Ces approches globales ne se contentent plus de guérir une pathologie. Elles accompagnent ceux qui les consultent pour les aider à se sentir plus confiants, plus créatifs et plus heureux. Ils découvrent que la qualité de leur vie dépend des systèmes de croyance qu'ils adoptent davantage que des événements eux-mêmes. Pour ces chercheurs de bonheur, la liberté se gagne de l'intérieur.

À partir des années 1980, les outils de croissance personnelle se multiplient. Souvent venues des États-Unis et du Canada, d'autres méthodes holistiques débarquent sur le Vieux Continent. Les adeptes du développement personnel découvrent la programmation neurolinguistique (PNL), l'analyse transactionnelle, puis la sophrologie qui s'appuie sur des visualisations créatrices, la kinésiologie qui interroge le corps sans passer par le mental, et d'autres techniques un peu plus récentes comme les techniques de libération émotionnelle (EFT/*Emotional Freedom Technique*) ou la désensibilisation et reprogrammation par mouvement des yeux (EMDR/*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*).

On ne consulte plus uniquement lorsqu'une douleur physique ou psychique nous envahit, on consulte pour développer son charisme, son intuition. Les plus pointues de ces techniques utilisées par les pys sont adoptées par les managers en manque de leadership, par les sportifs en recherche de performance

et par le grand public en quête de développement de soi. Cette ouverture à l'esprit et cette sensibilité à des techniques alternatives qui flirtent entre conscient et inconscient, visible et invisible, n'impactent pas uniquement notre rapport à la psychologie, mais notre rapport au corps, à la santé et à la médecine. Toutes ces techniques ont en commun d'appréhender l'être humain dans sa globalité corps-esprit.

Médecins, rebouteux, thérapeutes et chamans

Il y a quarante ans, lorsque notre médecin généraliste ne pouvait soigner une verrue ou un eczéma, il nous orientait facilement vers un magnétiseur. Les médecins de campagne connaissaient les guérisseurs et n'hésitaient pas à leur adresser leurs patients lorsqu'ils sentaient que la guérison était d'ordre spirituelle.

J'ai souvenir, il y a trente ans, en Mayenne, alors qu'un de mes amis s'était sérieusement brûlé, de m'être rendu aux urgences de l'hôpital le plus proche. Le médecin de garde nous avait indiqué un barreur de feu situé à quelques kilomètres. Le vieil homme s'était occupé de la brûlure en y imposant ses mains et en soufflant dessus quelques psaumes mystérieux. Trois jours après, la brûlure avait disparu. À l'époque, les adresses se transmettaient sous le manteau. Les rebouteux tenaient à leur tranquillité. Certains étaient payés d'un poulet ou de légumes ; beaucoup travaillaient gratuitement.

Thérapie alternative et néochamanisme

Aujourd'hui, parallèlement à ces guérisseurs, des thérapeutes alternatifs sont nés dans les villes comme dans les campagnes. Ils utilisent autant des techniques de développement personnel d'avant-garde comme l'EMDR, la chromothérapie, l'aromathérapie, que les médecines traditionnelles telles que l'ayurvêda, l'acupuncture ou des soins issus de traditions de guérisseurs, soins esséniens (issus de l'enseignement de Jésus), soins chamaniques

dont les sources se perdent dans la nuit des temps. Le *thérapeute*, dans son étymologie, est celui qui soigne avec la main de Dieu.

Cet engouement pour ces nouvelles formes de thérapies du corps et de l'esprit s'est développé dans le même temps que se révélaient les philosophies orientales : le bouddhisme, le tantrisme, le zen, le yoga, le tai-chi, le qi qong. On ne se cache plus pour s'asseoir en lotus ou s'initier à la méditation. Ces disciplines s'invitent même en entreprise dans leur version *soft*. Les managers méditent ou pratiquent la *pleine conscience* pour améliorer leur leadership. Les financiers s'intéressent à la *loi d'attraction*. Aux États-Unis, des multinationales comme Google ont su tirer parti de la méditation et des sagesses orientales en en intégrant les bases dans leurs programmes managériaux. Relooké à la mode américaine, c'est le *windsom 2.0*, la *mind-fullness attitude*, la *pleine conscience managériale*.

En France, on cède à l'exotisme. Les chants amérindiens et les mantras tibétains deviennent familiers. Le thérapeute alternatif pratique le pendule ou les tarots, hier réservés aux voyantes et aux sorciers. Ces techniques ont un parfum d'Asie, de Tibet, d'États-Unis. Les thérapeutes utilisent des musiques, des symboles ou des objets liés à des cultes ésotériques, religieux ou chamaniques. Cristaux, plumes, pentagramme, encens, bougies meublent leurs cabinets. Le chamanisme déserte les plateaux himalayens ou les steppes sibériennes pour déménager en Occident. Il se mondialise à l'instar du bouddhisme, du tantra ou de la méditation il y a quelques années. Si tant d'étudiants, d'ingénieurs, de scientifiques qui sont loin d'être des illuminés s'intéressent au chamanisme c'est que les consciences s'ouvrent. Les frontières entre les traditions deviennent plus poreuses. Les rencontres entre la science, la spiritualité et la médecine se multiplient, appréhendant l'être humain dans sa dimension corps-esprit. Ce nouveau chamanisme alternatif se dépoussière de son aspect ésotérique, traverse les siècles et les continents pour apporter à l'homme d'aujourd'hui la sagesse qui lui vient de sa source.

QUELQUES REPÈRES

- ➡ 1900 : Jung s'intéresse à l'interprétation des rêves et à l'hypnose.
- ➡ La psychanalyse comme le chamanisme utilisent les états modifiés de conscience.
- ➡ Progressivement, la psychanalyse ne se contente plus de soigner les déments.
- ➡ Complémentarité entre psychanalyse, développement personnel, coaching et chamanisme
- ➡ Intégration des notions de chamanisme dans les outils de croissance personnelle

Un temps pour vous

Quelles traces du chamanisme rencontrez-vous aujourd'hui ? Quelles pratiques, quels supports vous rappellent la vision des chamans ? Connaissez-vous des chamans ou reconnaissez-vous chez certaines personnes des qualités chamaniques ? Vous-même, ressentez-vous un lien de famille avec vos ancêtres chamans ? Vous arrive-t-il de vous sentir chaman dans l'âme ?

Le chamanisme et la science

La connaissance des chamans peut-elle intéresser la science ? La communication avec l'au-delà, la guérison par imposition des mains, l'impact de la transe, du tambour ou de la méditation sur le cerveau, les états modifiés de conscience sur lesquels les chamans s'appuient pour dialoguer avec les esprits peuvent-ils permettre aux scientifiques curieux de comprendre les ressources inexplorées de l'être humain ?

Pendant des siècles, la science a entretenu des rapports de méfiance avec le chamanisme, comme avec la magie et les différentes formes de guérison spirituelle. La science ne croit pas aux miracles. Ce qui lui fait un point commun avec le chamanisme, qui n'y croit pas non plus ! Lui voyage simplement dans des dimensions encore inexplorées par la science. Aujourd'hui, les frontières deviennent plus poreuses entre chamanisme et nouvelles sciences, et il est possible de porter sur les expériences chamaniques un regard intégral.

L'intelligence intégrale

Imaginez quelques instants un monde où les sagesse de toutes les civilisations soient réunies dans une même école. La sagesse des pharaons, celle des Aztèques, des lamas tibétains, des chefs indiens, du peuple maori. Imaginez que le savoir de ces peuples concernant la vie après la mort, le lien avec le cosmos, la compréhension du peuple animal, végétal, puissent

être synthétisés. Imaginez que ces connaissances soient enrichies par la précision des biologistes et des physiciens. Imaginez que tout ce que nous avons appris depuis la nuit des temps au sujet de l'alimentation, du corps humain, des énergies, de la santé, soit résumé et transmis au plus grand nombre. Cette connaissance constitue *l'intelligence intégrale*. Elle n'oppose pas, elle intègre. On peut intégrer dans un même raisonnement les enseignements traditionnels amérindiens, mayas ou égyptiens, et les dernières découvertes des neurosciences ou de la physique des particules. Il n'y a aucune contradiction. Au contraire ! L'approche intégrale permet, en croisant le regard du chaman et celui du scientifique, d'expliquer les guérisons spontanées, la bilocation ou la médiumnité. Elle pourrait nous guider à adopter une meilleure hygiène de vie, à avoir moins peur de la mort, de la maladie, du mystère. Dans l'intelligence intégrale, chaque nouvelle expérience chamanique ou scientifique ne contredit pas les anciennes mais les enrichit. Les expériences chamaniques qui peuvent sembler étonnantes aux esprits cartésiens sont pourtant les illustrations des dernières découvertes scientifiques. Car sous leurs apparences désordonnées, les chamans sont d'une logique implacable. Ils sont les maîtres du chaos. C'est en y plongeant qu'ils rétablissent l'ordre de l'Univers. Depuis quelques dizaines d'années, certains chercheurs à la pointe du progrès ont considérablement accru leur compréhension, notamment de l'énergie. La physique quantique comme les neurosciences remettent chaque jour en question ce que nous avons considéré, des siècles durant, comme des évidences. Les nouvelles sciences redéfinissent les notions de matière, de temps, de distance sur lesquelles se sont appuyées la pensée de Descartes et celles des matérialistes. Beaucoup de ces découvertes viennent confirmer les intuitions empiriques des chamans quant au pouvoir de l'esprit. De la même façon qu'il a fallu un certain temps pour reconsidérer que la Terre était ronde, il nous faudra encore du temps et de l'humilité pour admettre que nos certitudes d'aujourd'hui ne sont en fait que les limites que nous repousserons demain.

Si le fossé est tel entre scientifiques et chamans c'est que les uns et les autres n'étudient pas la nature du même point de vue. Pour préserver un principe de neutralité, les premiers observent une molécule ou un phénomène de l'extérieur. Ils sont conditionnés par les limites du protocole qu'ils établissent. Les chamans, eux, sont conscients qu'ils font partie du phénomène observé. Ils plongent dans l'expérience, scrutant les méandres de leur propre esprit pour comprendre le monde.

Le curare ou l'exemple d'une énigme pour la science

Il y a quelques années, l'anthropologue Jeremy Narby a apporté une grande contribution à notre connaissance des chamans et à leur pouvoir de communication avec les mondes invisibles, notamment grâce à ses séjours auprès des hommes-médecine des forêts amazoniennes. Sa première observation porta sur le curare.

Depuis des siècles, lorsque les hommes chassent le singe à l'aide d'une sarbacane, ils trempent la flèche dans du curare, de façon que l'animal paralysé tombe de l'arbre au moment où il est touché. Cette technique ancestrale, connue de tous les Indiens, se transmet de génération en génération. Mais une question se pose : Comment les premiers chasseurs ont-ils deviné les propriétés du curare ? La communauté scientifique balaie généralement d'un revers de manche ce type de question secondaire en la réduisant à l'hypothèse d'une coïncidence. Or, elle s'avère fondamentale pour comprendre la transmission du chamanisme. Comment des Indiens vivant en autarcie au cœur de l'Amazonie ont-ils pu savoir, des années avant les cultures civilisées, que le *Strychnos toxifera* — nom scientifique du curare — interrompait la transmission des impulsions nerveuses et provoquait la relaxation complète de tous les muscles lorsqu'il est préparé avec deux autres plantes et administré en voie sous-cutanée ? La théorie de la coïncidence n'est scientifiquement pas recevable, compte tenu des probabilités.

Il existe dans le Bassin amazonien environ 80 000 plantes. Comment les Indiens ont-ils pu s'y retrouver pour distinguer les

être synthétisés. Imaginez que ces connaissances soient enrichies par la précision des biologistes et des physiciens. Imaginez que tout ce que nous avons appris depuis la nuit des temps au sujet de l'alimentation, du corps humain, des énergies, de la santé, soit résumé et transmis au plus grand nombre. Cette connaissance constitue *l'intelligence intégrale*. Elle n'oppose pas, elle intègre. On peut intégrer dans un même raisonnement les enseignements traditionnels amérindiens, mayas ou égyptiens, et les dernières découvertes des neurosciences ou de la physique des particules. Il n'y a aucune contradiction. Au contraire ! L'approche intégrale permet, en croisant le regard du chaman et celui du scientifique, d'expliquer les guérisons spontanées, la bilocation ou la médiumnité. Elle pourrait nous guider à adopter une meilleure hygiène de vie, à avoir moins peur de la mort, de la maladie, du mystère. Dans l'intelligence intégrale, chaque nouvelle expérience chamanique ou scientifique ne contredit pas les anciennes mais les enrichit. Les expériences chamaniques qui peuvent sembler étonnantes aux esprits cartésiens sont pourtant les illustrations des dernières découvertes scientifiques. Car sous leurs apparences désordonnées, les chamans sont d'une logique implacable. Ils sont les maîtres du chaos. C'est en y plongeant qu'ils rétablissent l'ordre de l'Univers. Depuis quelques dizaines d'années, certains chercheurs à la pointe du progrès ont considérablement accru leur compréhension, notamment de l'énergie. La physique quantique comme les neurosciences remettent chaque jour en question ce que nous avons considéré, des siècles durant, comme des évidences. Les nouvelles sciences redéfinissent les notions de matière, de temps, de distance sur lesquelles se sont appuyées la pensée de Descartes et celles des matérialistes. Beaucoup de ces découvertes viennent confirmer les intuitions empiriques des chamans quant au pouvoir de l'esprit. De la même façon qu'il a fallu un certain temps pour reconsidérer que la Terre était ronde, il nous faudra encore du temps et de l'humilité pour admettre que nos certitudes d'aujourd'hui ne sont en fait que les limites que nous repousserons demain.

Si le fossé est tel entre scientifiques et chamans c'est que les uns et les autres n'étudient pas la nature du même point de vue. Pour préserver un principe de neutralité, les premiers observent une molécule ou un phénomène de l'extérieur. Ils sont conditionnés par les limites du protocole qu'ils établissent. Les chamans, eux, sont conscients qu'ils font partie du phénomène observé. Ils plongent dans l'expérience, scrutant les méandres de leur propre esprit pour comprendre le monde.

Le curare ou l'exemple d'une énigme pour la science

Il y a quelques années, l'anthropologue Jeremy Narby a apporté une grande contribution à notre connaissance des chamans et à leur pouvoir de communication avec les mondes invisibles, notamment grâce à ses séjours auprès des hommes-médecine des forêts amazoniennes. Sa première observation porta sur le curare.

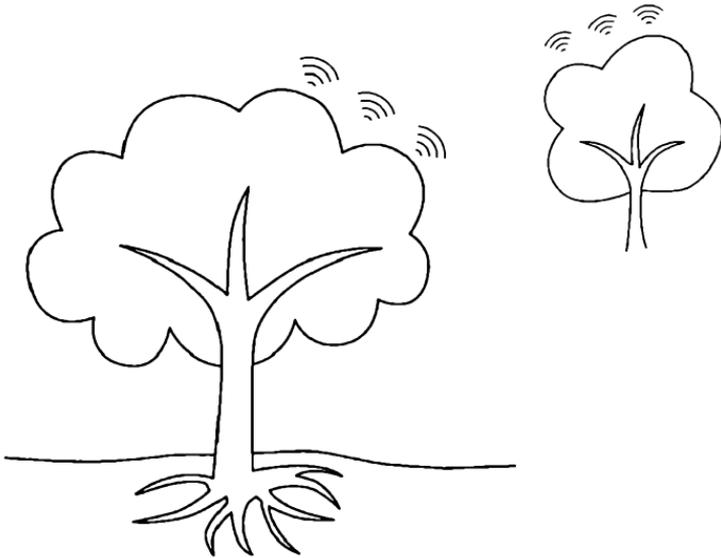
Depuis des siècles, lorsque les hommes chassent le singe à l'aide d'une sarbacane, ils trempent la flèche dans du curare, de façon que l'animal paralysé tombe de l'arbre au moment où il est touché. Cette technique ancestrale, connue de tous les Indiens, se transmet de génération en génération. Mais une question se pose : Comment les premiers chasseurs ont-ils deviné les propriétés du curare ? La communauté scientifique balaie généralement d'un revers de manche ce type de question secondaire en la réduisant à l'hypothèse d'une coïncidence. Or, elle s'avère fondamentale pour comprendre la transmission du chamanisme. Comment des Indiens vivant en autarcie au cœur de l'Amazonie ont-ils pu savoir, des années avant les cultures civilisées, que le *Strychnos toxifera* — nom scientifique du curare — interrompait la transmission des impulsions nerveuses et provoquait la relaxation complète de tous les muscles lorsqu'il est préparé avec deux autres plantes et administré en voie sous-cutanée ? La théorie de la coïncidence n'est scientifiquement pas recevable, compte tenu des probabilités.

Il existe dans le Bassin amazonien environ 80 000 plantes. Comment les Indiens ont-ils pu s'y retrouver pour distinguer les

propriétés du curare ? Sachant qu'il existe une quarantaine de curares différents élaborés à partir de quelque 70 espèces végétales, comment ont-ils reconnu la molécule exacte dont ils avaient besoin ? Lorsqu'on examine les étapes de l'élaboration du poison, il devient évident que la recette du curare ne peut pas être une pure coïncidence. Comment les Indiens ont-ils appris à fabriquer ce puissant anesthésiant, sachant qu'il faut mélanger plusieurs plantes ensemble dont certaines ne poussent que quelques mois dans l'année et que d'autres doivent être cueillies très tôt dans la saison ? À ce stade, du point de vue mathématique, la probabilité de trouver la juste combinaison d'association des trois plantes est de l'ordre de 1 sur un million. Mais ce n'est pas tout : Comment deviner qu'il faut faire cuire les plantes ensemble pendant 72 heures tout en évitant de respirer les vapeurs délicieusement parfumées mais mortelles ? Comment imaginer que cette préparation n'est active que par voie sous-cutanée ? Comment les peuples de la forêt, de nature simple et spontanée, ont-ils pu élaborer une solution empoisonnée si complexe qui n'intoxique pas la qualité de la viande qu'ils consomment ? Au-delà du curare, ce sont plusieurs centaines de plantes, feuilles, baies ou racines que les chamans utilisent dans leur médecine, dont certaines sont dosées si finement qu'il leur serait mathématiquement impossible d'arriver à leur conclusion en s'appuyant sur les seuls procédés scientifiques habituels de « déduction/annulation ». Comment savoir que telle plante est un anti-venin ? Que telle autre, combinée à cette racine, est un anticoagulant ? Que celle-ci bue en décoction favorise le transit intestinal tandis que telle autre posée en cataplasme répare les affections des reins ? Les chamans n'ont pas pu goûter toutes les plantes pour en connaître les vertus ! C'est impossible. Pourtant, les trois quarts des remèdes utilisés dans la pharmacopée moderne ont été initialement découverts par les peuples premiers, et leurs principes actifs ont inspiré les molécules de synthèse élaborées dans les laboratoires modernes.

Lorsque les rares anthropologues qui les ont rencontrés interrogent les hommes-médecine sur l'origine de leur pharmacopée,

la réponse est toujours la même : « Ce sont les plantes qui communiquent aux chamans leurs propriétés. Le chaman entre en contact avec l'esprit de la plante. Alors la plante lui livre son secret. » Lors de leur jeûne, les chamans consomment un breuvage étonnant : l'*ayahuasca*. Il s'agit de deux plantes qui, associées, ont des effets psychotropes. C'est au cours de ces expériences hallucinatoires que les chamans ont des visions qui les renseignent sur les qualités de chaque plante de la forêt. Ce processus d'acquisition des connaissances renverse totalement les concepts des scientifiques, au moins pour deux raisons : d'une part, ce procédé met en lumière la possibilité pour une plante et un être humain de communiquer ; d'autre part, cela demande d'accepter l'idée que nous pouvons recevoir des informations scientifiques hyperprécises, non pas par un raisonnement analytique, mais par la médiumnité, l'intuition, ou dans un état de transe provoqué, dans le cas des Aborigènes, par une plante hallucinogène assimilée en Europe à la catégorie des stupéfiants.



*Lorsque les arbres communiquent
entre eux...*

Les arbres communiquent-ils ?

Comme tous les êtres vivants, les arbres et les plantes communiquent entre eux. Ils émettent des ondes par les racines et le feuillage. Certains végétaux diffusent également des molécules chimiques portées par les vents aux espèces végétales entre elles. Ces signaux permettent aux plantes de se prévenir de la présence de champignons, d'insectes, de parasites, de s'adapter à un taux d'acidité ou de pollution, d'avertir d'une menace de certains prédateurs. Les plantes s'adaptent à la météo comme aux intrusions éventuelles : des baies créent des épines ou des feuilles urticantes pour protéger leurs fruits ; certaines fleurs odorantes produisent des feuilles empoisonnées pour éloigner les insectes ; d'autres plantes réagissent instantanément à l'intrusion des prédateurs.

Récemment, des agriculteurs en Afrique ont observé une cohabitation étonnante entre les acacias et les koudous, une espèce d'antilope. Lorsque la présence des koudous est trop concentrée (au-delà de trois individus pour 100 hectares), les arbres sont capables non seulement de modifier la qualité de leur sève en produisant plus de tanin de façon à rendre leurs feuilles indigestes — et écarter ainsi les antilopes —, mais également de produire instantanément de l'éthylène, qui dégage une forte concentration de phéromones. Ce gaz volatil est porté par les vents dans le but de prévenir les autres arbres de la présence de koudous. Les acacias parviennent ainsi à modifier leur comportement et à prévenir leurs congénères en vue de la préservation de l'espèce. Le professeur Van Hoven, de l'Université de Pretoria, a, avec ses étudiants, prélevé des feuilles d'acacia à intervalles réguliers pour mesurer le taux de tanin développé par l'arbre, lequel peut être doublé en une demi-heure en présence de koudous. Mais les végétaux ne communiquent pas qu'entre eux. D'autres observations ont porté sur leur communication avec les hommes.

Symphonie végétale

La plupart des végétaux modifient leur comportement sous l'effet de la musique, de sons ou de paroles. Plusieurs recherches ont démontré l'influence que la musique avait sur eux, notamment celles de Cleve Backster, de Yannick Van Doorne, ingénieur agronome à l'université de Caen, et de Georges Lakhovsky qui, dès 1923, s'est intéressé à la façon de soigner les plantes et d'améliorer leur croissance par l'audition musicale. Les plantes ont une sensibilité et réagissent à la musique ; cette dernière favorise ainsi la croissance des fruitiers, des légumes et des rosiers, et guérit un certain nombre de maladies. Leur sensibilité musicale est telle que les végétaux réagissent différemment selon qu'il s'agit de Bach ou de hard-rock, de mots d'amour ou d'insultes. Cleve Backster a mis en évidence que si les plantes sont influencées par la musique, elles le sont aussi par nos propres émotions. C'est pour cette raison qu'encore aujourd'hui, dans les tribus d'Équateur, les femmes se réunissent le matin pour offrir aux plantes des chants spécialement conçus pour favoriser la croissance.

Le Japonais Masaru Emoto, dont les recherches ont fait le tour du monde dès le début des années 2000, a exposé dans différents ouvrages comment la structure d'une molécule d'eau pouvait être modifiée par la vibration de la parole, du chant, de la musique, mais aussi par la pensée. Les molécules de tout organisme vivant — qu'il soit humain, animal, végétal ou minéral — sont sensibles à l'intention de nuire comme à la bénédiction. Cette sensibilité se traduit chez les plantes par des modifications de leur potentiel électrique. Les expériences mettent en évidence que des émotions positives à leur égard sont plus favorables à leur croissance que des émotions négatives. Beaucoup de jardiniers n'ont pas attendu les confirmations de la science pour parler à leurs plantes, leur diffuser de la musique ou s'en occuper avec amour.

La science a prouvé que les végétaux communiquent. Ils sont capables de capter une information en provenance d'un autre règne et de se transmettre entre eux une autre information. En ce qui concerne le cas du curare, la qualité de la communication entre l'homme et le végétal est encore plus élaborée. Si les conclusions ont pu être observées par les scientifiques, le champ d'investigation est tellement vaste et remet à tel point nos connaissances en cause que nous devons reconnaître humblement que la science n'en est, sur ce chapitre, qu'à ses balbutiements.

Les mains guérisseuses

Dans d'autres domaines, la rencontre avec la science et le chamanisme permet de valider l'extraordinaire pouvoir guérisseur de l'être humain. Même si nous ne connaissons pas très bien la nature de cette énergie, le pouvoir guérisseur des mains a été scientifiquement prouvé sur différents organismes vivants : des bactéries, des levures souches, mais aussi des végétaux, des souris, des rats et, bien sûr, des êtres humains. Aux États-Unis, les résultats d'études menées en double aveugle sur la prière sont parus dans un quotidien du médecin. La science reconnaît qu'il est possible d'apporter un soin à une personne, un animal ou une plante par imposition des mains.

En 1936, Albert Roy Davis fonde la science du biomagnétisme. Il remarque que les mains du guérisseur émettent des ondes de 8 à 12 hertz. Des recherches entreprises sur différentes fréquences de guérison des tissus du corps précisent qu'une fréquence de 2 hertz est nécessaire pour guérir les nerfs, 7 hertz pour les os, 10 hertz pour les ligaments et 15 hertz pour les vaisseaux capillaires. Plus extraordinaire encore : les ondes émises par les guérisseurs peuvent être reçues, quelle que soit la distance au sujet à traiter. Les scientifiques russes ont pu vérifier ce point avec des animaux, notamment une lapine dans un sous-marin dont ils sacrifiaient, à heures aléatoires, plusieurs

de ses lapereaux restés à la surface. Chaque fois, l'électro-encéphalogramme montrait que la maman lapin réagissait. Les ondes ne connaissent pas de frontières, et tous les êtres humains et animaux sont capables de percevoir des informations à distance, pourvu qu'ils soient un peu sensibles. John Zimmerman, de l'Université du Colorado à Denver, a enregistré à l'aide d'un magnétomètre SQUID les champs biomagnétiques émis par les mains de différents praticiens du toucher thérapeutique. Des tests similaires ont été effectués au Japon. Dans tous les cas, les champs biomagnétiques des guérisseurs étaient jusqu'à cent fois plus forts que ceux produits par des néophytes.

Avez-vous du magnétisme ?

De nombreuses personnes ont du magnétisme, sans le savoir. Pour tester le vôtre, entraînez-vous à frotter vos mains l'une contre l'autre. Puis à faire rouler comme une boule de coton entre elles, le plus délicatement possible. Vous aurez la sensation d'une boule qui roule. Testez votre magnétisme sur un proche. Passez votre main sur une personne à deux ou trois centimètres de sa peau. Ressentez les sensations de chaud, de froid. Votre posture est fondamentale. Soyez ancré, adoptez une respiration profonde, une attitude droite. Posez l'intention de faire du bien. N'émettez aucune volonté. Plus vous serez naturel et détendu, plus vos mains apaiseront. Si vous souhaitez expérimenter avec un proche, posez vos mains quelques minutes sur ses reins, sur son dos, sur ses épaules, sur son abdomen. Il n'est souvent pas nécessaire de toucher le corps physique. D'un point de vue énergétique, certaines zones sont très sensibles et doivent être approchées progressivement. Un soin agit comme un massage. Il est progressif et adapté à la personne que vous soignez. Le simple fait d'imposer les mains dans une intention de guérison est un soin en soi. Certains ont un fort magnétisme et l'utilisent spontanément dans la guérison. D'autres préfèrent étudier les différents protocoles qui existent pour recevoir l'énergie de la Terre et la trans-

mettre par les mains. Dans un cas comme dans l'autre, le chamanisme vous aidera à ressentir ce pouvoir de guérison qu'ont vos mains.

Modifier consciemment son esprit

Les chamans sont des voyageurs de l'esprit. Ils modifient volontairement leur état de conscience et les fréquences vibratoires de leur cerveau pour explorer différents mondes. Récemment, Corine Sombrun, auteure de plusieurs ouvrages sur le chamanisme et forte d'une expérience de plusieurs années avec les chamans en Sibérie, s'est ouverte à différents protocoles scientifiques pour démontrer l'influence de la transe sur le cerveau et permettre de mesurer les modifications cérébrales du chaman à ce moment-là. Ces expériences ont montré la possibilité de modifier de façon tout à fait consciente les vibrations de son cerveau. Visibles sur l'électro-encéphalogramme, ces variations sont semblables à celles des pathologies de dépression grave, de troubles maniaques et de schizophrénie. Le plus troublant vient de ce qu'il est possible pour le chaman de déclencher ces impulsions volontairement. Ces découvertes majeures complètent les recherches menées avec les moines tibétains quant à l'influence de la méditation sur la guérison. Les maladies de Parkinson, d'Alzheimer et différentes démences pourraient être soignées ou apaisées par la méditation, les visualisations créatrices ou le son du tambour.

Toutes ces expériences menées depuis quelques années prouvent les capacités inexplorées du corps humain en termes de guérison et d'autoguérison. Ces approches chamaniques, qu'il s'agisse de l'imposition des mains ou de la guérison par le son, ont déjà leur place dans plusieurs centres de soins actifs. Aux États-Unis comme au Canada, plusieurs thérapeutes collaborent aux interventions chirurgicales ; tandis que les chirurgiens s'occupent de la dimension physique, les guérisseurs s'occupent de la guérison énergétique du malade.

Guérisons spontanées, télépathie, communication avec l'invisible... notre histoire est riche de tant de phénomènes que la science s'est contentée pendant des siècles de les cataloguer dans le grand répertoire inexploré des phénomènes paranormaux. Pour le chaman, l'homme n'en est qu'au balbutiement quant à la découverte de son potentiel énergétique en termes de guérison et de communication. La médecine vibratoire utilisée par les chamans depuis des siècles pourrait bien devenir la médecine du futur, tout comme la possibilité de communiquer avec les esprits de la nature pourrait, demain, nous permettre de mieux comprendre et respecter notre environnement, dans toutes ses dimensions.

QUELQUES REPÈRES

- ➡ Les chamans distinguent les plantes médicinales parmi plus de 80 000 espèces.
- ➡ Les chamans sont capables de percevoir les propriétés des plantes en étant en méditation ou en transe.
- ➡ Des expériences ont prouvé que les végétaux peuvent communiquer entre eux.
- ➡ Les végétaux perçoivent la musique, les mots et sont sensibles aux émotions humaines.
- ➡ L'énergie produite par l'être humain permet le soin par imposition des mains.

Un temps pour vous

Quelles certitudes avez-vous concernant le chamanisme ? Comment les avez-vous acquises ? Vos croyances pourraient-elles être modifiées ? Croyez-vous à la capacité de soigner par imposition des mains ? Croyez-vous qu'il soit possible de visiter d'autres espaces par la puissance de la pensée ? Pouvez-vous imaginer que vous disposez de capacités insoupçonnées ? Laissez cette pensée résonner quelques instants en vous.

Le chamanisme, source de l'écologie

Le chaman ne cherche pas à conquérir la planète. Il sait que la Terre ne peut pas lui appartenir plus que le soleil, le vent, les nuages, et que c'est lui qui lui appartient. Où qu'il soit, il vit en prenant soin de chaque esprit qu'il rencontre. En développant votre sensibilité, vous ressentirez, vous aussi, l'esprit des plantes, celui des animaux et des peuples invisibles. Et si la vision chamannique nous permettait de nous connecter à la source de l'écologie ?

Notre regard sur l'écologie est devenu au fil du temps de plus en plus conceptuel. Nous passons en moyenne 25 heures par semaine devant un écran contre 30 minutes seulement en forêt. Cette approche virtuelle du monde atténue notre rapport organique à la nature.

L'essentiel de ce que nous apprenons désormais sollicite notre cortex cérébral, ce que nous appelons communément le « nouveau cerveau ». Nous le sollicitons dans l'apprentissage de la lecture, des mathématiques, dès qu'il est question d'assimiler des théories, des concepts ou de nous faire une opinion sur les sujets politiques, économiques ; autant de sphères relativement abstraites.

En revanche, nous délaissions progressivement le cerveau dit ancien, composé du cerveau reptilien et du cerveau limbique. Cet « ancien cerveau » a permis de maintenir en vie nos ancêtres pendant des millénaires. Grâce à lui, les premiers hommes pouvaient se repérer en forêt, percevoir le danger,

anticiper les attaques d'animaux sauvages, allumer le feu. Le chaman sollicite régulièrement cet ancien cerveau.

L'homme moderne oublie ce que savaient ses ancêtres. Des connaissances pleines de bon sens s'évaporent dans la nature : Comment reconnaître les plantes toxiques ? Où trouver des champignons et baies comestibles ? Comment soigner naturellement les verrues, les coups de soleil, les indigestions ? Quelles sont les vertus de l'ail, du persil, des orties ? Des plantes qui étaient à notre disposition tombent chaque année dans l'oubli pour être remplacées par des molécules dont les noms sont réservés aux spécialistes. Combien d'hommes, désormais, seraient capables de survivre en forêt plus d'une semaine ? Combien sauraient trouver leur nourriture ? Entretenir un feu ? L'homme moderne est déjà tellement démuné quand il y a une simple panne d'électricité...

Retrouver la forêt en nous

Parce que les hommes souffrent d'être coupés de la terre, il est apparu depuis quelques années un regain d'intérêt pour le chamanisme car il attise notre intuition et notre bon sens. C'est un art de vivre avec son environnement. Le chaman honore le monde végétal, le monde minéral et le moindre cours d'eau. Les sensations que procure la rencontre avec les grands arbres des forêts sont si subtiles : se poser au pied d'un chêne, enlacer un hêtre, se laisser bercer par le vent qui souffle sur les feuilles du peuplier, la profondeur que l'on ressent en méditant face aux branches des saules qui se perdent dans le secret des rivières. Ma relation avec certains arbres m'est devenue si intime que je les considère comme de vrais amis. L'homme a besoin des arbres, des lacs, des rivières, des clairières et des vallées pour développer son ancrage, son authenticité, sa confiance, son intuition.

« L'homme pourrait ainsi se rendre comme maître et possesseur de la Nature », prétendait Descartes il y a quatre siècles.

Les matérialistes et les cartésiens se considèrent extérieurs à la nature, comme des vagues qui voudraient exister hors de l'océan. Le chaman respecte la nature parce qu'il en fait partie intégrante.

La fractale

Avez-vous déjà observé une fougère ? Elle est composée de branches, chacune représentant une plus petite fougère ; le même dessin se répète de façon identique, à des niveaux de plus en plus petits. L'immensément grand côtoie l'immensément petit. C'est une *fractale*. La fractale est une base du chamanisme. En prenant soin du plus petit élément de fougère, vous soignez toute la fougère. C'est sur ce principe que reposent des méthodes thérapeutiques telles que l'auriculothérapie ou la réflexologie plantaire. En massant certaines zones des pieds ou de l'oreille, le thérapeute active les zones réflexes de tout le corps. C'est ainsi que les sorciers vaudous piquaient des aiguilles dans des poupées à l'effigie d'une personne ou que le chaman soigne quelqu'un à distance à partir de sa photo ; car la poupée, tout comme la photographie ou la mèche de cheveu d'une personne, est un hologramme qui contient les mémoires de celle-ci et peut servir de support pour une intervention à distance.

Selon ce même principe, il suffit au chaman d'une simple plume de vautour pour se connecter aux qualités de l'oiseau. Le vautour est l'oiseau qui mange les animaux morts. Il est le maître de la purification. Aussi, lorsqu'ils procèdent à des nettoyages énergétiques, certains chamans utilisent une plume de vautour pour se relier à l'esprit purificateur de l'animal. De même, brûler quelques feuilles de sauge suffit au chaman pour purifier une demeure de plusieurs centaines de mètres carrés. C'est à partir de l'information vibratoire de la plante qu'il travaille et non pas uniquement à partir de son odeur physique.

L'intégration des cinq éléments

Dans la vision chamanique, l'homme est une fractale de la nature. Le corps humain comme notre planète est composé de cinq éléments vitaux.

L'élément terre est la matière organique. Les os, le squelette, les muscles, la peau, l'ensemble des chairs de l'homme constituent sa matière humaine. Les rochers, les montagnes, les prairies et les forêts forment la matière terrestre. La Terre, comme le corps humain, abrite de multiples formes de vie. 100 000 espèces de bactéries peuplent le corps humain et contribuent à l'équilibre de la flore intestinale, comme 100 millions d'espèces d'insectes fourmillent sous la surface de la Terre et contribuent à son drainage.

L'élément air. Dieu souffle sur l'homme pour lui donner la vie. L'homme souffle sur le feu pour l'éveiller. Le chaman utilise son souffle pour nettoyer, purifier, soigner. L'air circule dans votre corps depuis votre premier jour jusqu'à votre dernier souffle. Dans cet intervalle, vous pouvez réguler l'air que vous inspirez. Agissez sur le rythme de votre respiration pour vous calmer et prendre du recul. La respiration consciente est une pratique de base du chaman. Lorsque l'air est dérégulé, l'homme s'essouffle, s'asphyxie, fait de l'asthme. À travers la planète, les vents, les alizés participent au mouvement des marées, à la circulation des nuages, au transport et à la dissémination des graines. Le déséquilibre de l'élément air provoque les tornades, les typhons, les tempêtes.

L'élément eau. Le corps humain est composé de 70 % d'eau, de sang, de lymphe, de liquides. L'eau que vous buvez circule dans votre corps et se transforme à travers la transpiration, l'urine et les pleurs. Il en va de même de la Terre composée à 70 % d'océans, de rivières, de fleuves. L'eau circule sur la planète sous forme de condensations, pluies, nuages. La Terre comme le corps humain craignent autant les inondations que les

sécheresses. L'eau charrie, draine et véhicule les informations des cellules. La circulation de l'eau contribue à la circulation des émotions humaines. Si vous êtes en colère, méditez face à un torrent plutôt que devant un lac. L'homme comme la Terre tombent malades lorsque l'eau ne circule plus ou est trop polluée. C'est pourquoi les chamans réalisent régulièrement des pratiques de gratitude en direction de l'esprit de l'eau, tant ils sont conscients de ses bienfaits.

L'élément feu. L'homme régule sa température en se couvrant, en faisant du sport. Lorsqu'il a de la fièvre, il a besoin de repos ; lorsqu'il a froid, il a besoin d'exercice. Sa température intérieure s'équilibre autour de 37,2 °C. Certains hommes ont le tempérament chaud. Ils sont sanguins, colériques. D'autres sont froids. Ils ont du mal à réchauffer leurs extrémités et peinent à passer à l'action, comme si la vie ne parvenait pas jusqu'au bout de leurs mains et de leurs pieds. La Terre aussi régule sa température. À 5 mètres de profondeur, la température est d'environ 15 °C. Plus on s'enfonce dans les profondeurs, plus elle augmente. Elle s'élève d'un degré tous les kilomètres. Au centre de la Terre, elle peut atteindre 5 000 °C. La Terre régule sa température entre ses volcans et ses glaciers. Mais l'activité industrielle la perturbe. La température de l'homme et celle de la Terre sont tellement liées qu'un réchauffement de 3 °C seulement provoqué par les activités humaines fragiliserait notre survie, comme une montée de fièvre à 40 °C nous cloue au lit. Les différentes inondations que nous vivons en ce début de décennie ne sont qu'un effet parmi d'autres du dérèglement de l'élément feu.

L'élément espace. Nous étions 3 milliards en 1960, 6 milliards en 2000, nous sommes actuellement 7 milliards et devrions atteindre les 10 milliards en 2100. Ce qui nous demandera de changer radicalement notre comportement envers les ressources de la Terre si nous voulons que cela soit possible. Lorsque la croissance démographique est dérégulée, la vie quotidienne devient plus difficile — routes embouteillées, plages bondées...

L'espèce humaine est probablement celle qui a le plus de difficulté à réguler sa démographie. Il existe heureusement de nombreux endroits isolés partout dans le monde où vous pourrez vous ressourcer lorsque vous vous sentirez trop à l'étroit. Rien de tel qu'une marche en forêt ou une retraite dans le désert pour retrouver en soi la perspective de l'immensité. Au niveau du corps humain, cet espace correspond à celui qui existe entre les organes et à l'intérieur de ceux-ci. Les organes ont besoin de place. Le déséquilibre de l'élément espace se traduit par de la boulimie et de l'obésité. Jeûner permet de réguler cela. Un jeûne de quelques jours draine le foie, les reins, et espace les organes. Soyez attentif à la quantité de la nourriture que vous absorbez. Ne remplissez pas votre estomac de plus des deux tiers à chaque repas. Dès que vous sentez votre corps en saturation, n'hésitez pas à jeûner. Expérimentez les bienfaits du jeûne hydrique (aucun aliment solide), du jeûne partiel (supprimez les produits animaux ou laitiers), de la monodiète (un aliment, généralement un fruit tel que la pomme ou le raisin) ou de la diète colorée (une famille d'aliments par couleurs — haricots verts et brocolis, puis pomme et maïs). Si vous pouvez facilement faire de courtes expériences en suivant votre inspiration, les naturopathes seront de bons conseils pour accompagner votre jeûne. Les bienfaits en seront renforcés si vous le pratiquez aux changements de saison.

Les élémentaux

Pour les chamans, la Terre est habitée par le règne invisible du petit peuple que l'on appelle « les élémentaux ». Chaque élémental correspond à l'un des éléments de la nature.

La terre est habitée par le petit peuple des gnomes, des farfadets et des lutins. En vous promenant en forêt, le cœur ouvert, vous ressentirez leur présence dans les tapis moussus des sous-bois. Ce petit peuple fait pousser les plantes, les champignons ; il est en charge de tout l'écosystème de la forêt. Nos ancêtres collabo-

raient avec les lutins et les gnomes au moment des semailles ou des moissons. Si vous voyagez dans les pays du Maghreb, vous entendrez parler des djinns. Au Maroc, en Tunisie, en Algérie, les peuples du désert manifestent un grand respect pour eux, car lorsqu'ils sont contrariés les djinns créent maladies ou épidémies que la médecine traditionnelle peine à soigner.

L'air est l'environnement des fées et des elfes, des êtres très sensibles liés à la beauté. Les fées aiment les fleurs et les parfums délicats. Lorsqu'ils pénètrent dans une forêt, les chamans les préviennent de leur arrivée, comme on avertit l'hôte d'un gîte avant de franchir le seuil de sa demeure. Lorsque les chamans souhaitent faire une offrande aux fées, ils tracent au pied d'un arbre un petit mandala — un dessin composé de petits cailloux, de feuilles ou de glands. Les fées sont sensibles à nos attentions.

L'eau est l'élément des ondines et des ondins. Ces éléments nettoient l'eau après une tempête. Toutefois, lorsqu'elle est trop chargée de produits chimiques, ils deviennent impuissants à remplir leur mission. Pour les chamans tibétains, les lacs, les puits et tous les espaces d'eau stagnante abritent l'esprit des nâgas. Il est décommandé de jeter le moindre détritrus dans l'eau car les nâgas sont susceptibles et sensibles à leur environnement. Pour recevoir leur protection, les Tibétains versent facilement du lait dans une mare ou dans un puits. L'énergie des anciennes maisons est influencée par les sources souterraines et la présence de puits. Cette eau qui circule ou stagne influence grandement les émotions des habitants. Si vous faites l'acquisition d'une maison ayant un puits, vérifiez avec un radiesthésiste que son emplacement est bénéfique. Si les veines et les points d'eau sont déséquilibrés dans votre maison, l'harmonie peinera à s'y établir.

Le feu est l'élément des salamandres. Non seulement il est précieux, mais il est vivant. Le feu tient compagnie à l'homme depuis que l'un et l'autre se sont apprivoisés. Il est sacré. Si vous participez à une soirée autour d'un feu avec des Berbères

du désert ou à une cérémonie avec des chamans amérindiens, vous serez sûrement sensible au respect que chacun porte au feu. Le feu éclaire la nuit, il réchauffe les cœurs. Il accompagne le chaman dans ses pratiques de purification.

La santé comme l'écologie s'appuient sur l'équilibre de ces cinq éléments, aucun n'étant plus important que l'autre. L'air n'est pas supérieur au feu. Le vent peut souffler et éteindre le feu d'une bougie, mais il peut aussi attiser les feux de forêt. De même, l'eau peut éteindre le feu, mais lui peut faire bouillir aussi l'eau. C'est une question d'équilibre. Les cinq éléments sont reliés les uns aux autres. Le déséquilibre de l'un fragilise les autres. Lorsqu'ils sont tous équilibrés, l'homme comme la planète vibrent en harmonie.

Beaucoup d'adultes se demandent si ces êtres existent. Ils ont besoin de voir des preuves. Les gnomes, les fées, les lutins, les salamandres vibrent à une fréquence trop subtile pour être vus à l'œil nu. C'est avec votre cœur que vous percevrez leur présence. Ils n'existent pas pour être vus ou représentés, mais pour vous aider à ressentir et à ouvrir votre cœur. J'ai pratiqué la magie pendant des années. Sur les scènes des théâtres, je faisais apparaître des foulards, des jeux de cartes, des colombes. Les enfants qui assistaient au spectacle s'émerveillaient, tandis que les adultes avaient constamment besoin de chercher à comprendre où était le truc. Les adultes se coupent souvent de leur poésie car ils ne croient que ce qu'ils voient. Les enfants sont naturellement plus ouverts à la magie. Leur cœur est disponible à ce qu'ils ressentent. Pourtant, notre regard nous trompe. L'essentiel est invisible aux yeux. Les découvertes sont plus nombreuses lorsque nous nous promenons en forêt avec un cœur d'enfant.

Écologie préventive

L'acupuncture est l'un des fondamentaux de la médecine chinoise. En piquant des aiguilles en différents points du corps humain, l'acupuncteur régule le flux des énergies par les méri-

diens. La Terre aussi a besoin de soins. Les chamans pratiquaient déjà l'acupuncture de la Terre il y a des millénaires. Les champs de menhirs, les dolmens ne sont pas disposés au hasard. Les druides avaient une grande connaissance de la géobiologie, des failles souterraines, des réseaux telluriques, des nœuds et de la façon de les réguler. En posant à des endroits stratégiques des blocs de granit de plusieurs tonnes, ils effectuaient une acupuncture naturelle de la planète. Plusieurs géobiologistes ont mis en lumière la précision avec laquelle les druides qui ne disposaient d'aucun autre outil que leur intuition ont su où poser les pierres pour rééquilibrer les réseaux telluriques, notamment en Bretagne, le berceau du chamanisme celte. Si vous en ressentez l'élan, vous pouvez vous-même déposer des offrandes à la Terre : de simples prières consacrées à la régulation de l'énergie de l'eau, du vent, de la terre et du feu peuvent accompagner un geste symbolique, qui consiste à faire une offrande au pied d'un arbre, au lit d'une rivière, au feu d'une cheminée. Par ailleurs, la Terre a besoin de caresses. De même que l'être humain a besoin d'être touché, la Terre est vivante et reçoit vos massages. Le simple fait de renouer contact avec elle est un signe d'engagement et une prémice à la guérison du monde. Posez votre main sur la terre. Lentement, le plus délicatement possible. Sentez sa surface, comme on touche la main d'un ami, avec pudeur et délicatesse. Sentez son grain semblable à celui de la peau. Laissez glisser vos doigts délicatement. Appuyez plus fermement. Soyez présent dans votre main. Sentez que poser la main sur ces quelques centimètres de terre c'est caresser la planète entière.

Le chaman entretient un rapport organique, presque orgasmique avec la Terre. S'il connaît bien les besoins de celle-ci c'est qu'il utilise son corps comme une antenne. Il m'arrive souvent de pleurer lorsque je la sens malade. Comme je pleure souvent de joie aux prémices du printemps. Je suis toujours très ému de découvrir les pommiers au début du mois d'avril qui fleurissent d'un blanc diaphane dans les jardins. C'est comme une renaissance chaque année. Pour le chaman, le sang et les

lymphes qui circulent dans son corps ne sont pas séparés de l'eau qui circule dans les rivières et dans les océans. L'écologie de la planète est intimement liée à son écologie intérieure. Il prend soin de son corps comme il prend soin de la planète.

La sobriété heureuse

Le chaman est conscient de ce qu'il consomme et de ce qu'il produit. Il fait en sorte d'équilibrer ce mouvement, encourageant autant la production locale que la sobriété heureuse. Il a compris que la consommation mesurée allait dans le sens de son épanouissement. Nous pouvons améliorer grandement l'écologie en développant une attitude chamanique envers la planète par quelques gestes simples :

- vérifier l'origine des produits que nous consommons ;
- encourager les petits producteurs locaux ;
- favoriser les fruits et légumes de saison et de région ;
- préférer les produits bio ; privilégier le commerce équitable ;
- filtrer notre eau plutôt que consommer l'eau vendue dans des bouteilles en plastique ;
- encourager le recyclage, les secondes vies, le traitement des déchets ;
- créer partout où nous le pouvons des espaces verts ;
- n'utiliser aucun produit chimique ; il existe tant d'alternatives écologiques ;
- encourager le troc, l'échange, l'économie alternative et responsable.

Changer de perspective

La Terre existe depuis quatre milliards d'années ; les premiers hommes sont apparus il y a 200 000 ans. L'économiste David Brower s'est amusé à représenter la création de l'Univers sur une échelle d'une semaine : le big-bang a lieu le lundi à zéro

heure ; trois jours sont nécessaires pour que la Terre se forme ; la vie commence le mercredi à midi ; les reptiles apparaissent le samedi après-midi et disparaissent le soir même ; l'homme apparaît le septième jour à minuit moins trois minutes, le Christ, un quart de seconde avant minuit ; à un quarantième de seconde avant minuit commence la révolution industrielle.

Il existe, pour nourrir les habitants de la planète sans assécher celle-ci, des alternatives écologiques. Des modes d'agriculture respectueuse de la terre comme l'agriculture raisonnée, la biodynamie ou la permaculture intègrent l'esprit du vivant. Ces alternatives n'utilisent aucun produit chimique. Plus les agriculteurs respectent l'esprit du monde végétal et minéral, plus leurs récoltes sont abondantes. Contrairement à nos *a priori* sur l'efficacité de l'agriculture industrielle, les rendements au mètre carré de la permaculture dépassent de loin ceux de l'agriculture intensive. Ces nouvelles approches sont les seules qui permettraient, si elles étaient développées, de nourrir l'humanité sur le long terme sans affecter la planète.

Certains jardins entretenus en permaculture recensent pas moins de 400 espèces de plantes comestibles différentes et plus de 200 arbres sur moins de 2 000 m², le tout n'étant arrosé qu'avec de l'eau de pluie, la terre n'étant jamais retournée, et sans aucun produit chimique. Ce n'est que de cette façon que la biodiversité peut se renouveler naturellement. La terre a juste besoin que nous la laissions produire naturellement l'abondance.

Pour comprendre les besoins de sa terre, l'agriculteur biodynamique développe sa propre sensibilité. Le chamanisme est une voie d'équilibre. Par sa sensibilité, le chaman perçoit le moindre dérèglement dont l'homme pourrait être responsable sur la planète et dans son propre corps, dans son comportement avec la Terre ou avec les animaux. En développant sa sensibilité, l'écologie nouvelle pourrait intégrer à quel point

l'homme a lié son destin à celui de la planète, et qu'en prenant soin d'elle, il prend soin de lui.

Plus vous prendrez soin des cinq éléments, plus ils prendront soin de vous.

Rituels quotidiens d'écologie intérieure

- Profitez de la douche ou d'une averse pour remercier l'eau de nettoyer vos peurs et votre colère.
- Mettez au feu des histoires de votre passé qui vous encombrant en rédigeant une lettre qui brûlera dans la cheminée.
- Déposez une demande en l'écrivant sur une petite pierre que vous confierez au lit d'une rivière.
- Associez une peine, une vieille histoire à une pierre que vous enterrerez.

Au Tibet, les offrandes sont nombreuses et visibles : des petits moulins dans les rivières pour faire circuler l'énergie de mantras, les drapeaux à prière dont le vent porte l'énergie des mots, les fameux moulins à prière qui sont reliés à l'énergie de la terre et de l'air. À vous d'inventer les vôtres !

QUELQUES REPÈRES

- ➡ Le chamanisme réveille un rapport organique à l'écologie.
- ➡ Le rapport chamanique à la terre stimule notre équilibre entre ancien et nouveau cerveau.
- ➡ L'homme n'est pas coupé de la terre ; en prenant soin d'elle, il prend soin de lui.
- ➡ Les cinq éléments de l'Univers sont les mêmes que les cinq éléments du corps humain.
- ➡ Des approches alternatives existent et sont la réponse à la crise écologique.

Un temps pour vous

Comment vous-même ressentez-vous la nature ? Vous fait-elle du bien ? Quels sont les endroits qui vous ressourcent particulièrement, qui vous aident à renforcer votre authenticité, votre joie de vivre, votre enthousiasme ? Vous ressourcez-vous plus facilement en forêt, au bord de la mer, à la montagne ? Prenez quelques minutes pour visualiser ces endroits. Vous y rendez-vous régulièrement ? Quel rapport entretenez-vous avec le peuple invisible ? Le percevez-vous ? Y accordez-vous de l'importance ? Sentez-vous que votre destin est lié à celui de votre environnement ?

Le chamanisme et la poésie

J'ai tenu dans ces premiers chapitres à évoquer le chamanisme dans sa dimension pragmatique, terrienne et scientifique, car il est tellement facile de planer au son du tambour que beaucoup pourraient s'y perdre. Le chamanisme nous ramène à la terre pour devenir des êtres humains conscients, vivants et bien incarnés. L'une des premières pratiques chamaniques consiste à apprendre à s'enraciner, à devenir stable, comme un chêne. Nous avons besoin de nous sentir inébranlable pour ensuite nous laisser toucher dans notre cœur.

Une fois notre corps enraciné, notre esprit peut librement flotter dans les étoiles. Le chamanisme se pratique ainsi : les pieds dans la terre, la tête dans les étoiles et le cœur ouvert.

Le chaman n'a que faire des longues discussions. Il se nourrit du silence et de la poésie présente partout dans la nature, au détour d'un cours d'eau, du vol d'un oiseau, du cheminement d'un insecte. Le chamanisme vous invite à retrouver votre âme d'enfant. Les chamans sont des poètes. La dureté de la vie n'a plus de prise sur eux. Ils savent le caractère éphémère de l'existence. Ils regardent avec détachement les illusions et jeux émotionnels auxquels se raccrochent les hommes ordinaires.

Nous ne sommes pas tous de grands guérisseurs ou médiums, mais l'essence du chaman est en chacun de nous. Elle charpente notre humanité ; elle soutient l'équilibre entre la terre et le ciel. Elle nous permet de vivre en harmonie dans les

différents mondes, de ne plus isoler les strates de nos existences, de considérer nos semblables comme nos frères. Cette dimension ouvre à une perspective plus large et plus poétique. Vous passez vous-même chaque jour devant une quantité de symboles, de signes qui ne demandent que votre attention. Combien de clins d'œil du destin croisent votre route ? Ils n'attendent que votre regard de chaman pour être relevés et vous apporter un message plus profond.

La profonde solitude

Pour percevoir la profondeur des messages qui vous entourent et vous rapprocher de votre âme de chaman vous aurez besoin de vous isoler, de baisser le niveau sonore de votre mental. La célébration de toute vie intérieure passe par le silence. Il n'y a pas d'expérience spirituelle sans silence. Le véritable silence se révèle à votre âme dans la profondeur de la solitude. La solitude est souvent mal comprise car elle est vécue dans nos sociétés bruyantes comme une punition. On imagine que celui qui est seul s'ennuie ou ne sait pas se faire d'amis. Il existe deux types de solitude : celle du mendiant et celle de l'empereur. Le mendiant n'est pas autonome, il quête de la tendresse, de l'affection. Il attire l'attention pour qu'on s'occupe de lui, pour ne pas rester seul, car lui-même n'est pas autonome. Il aime se faire plaindre et recherche la compagnie en permanence. Et puis, il y a la solitude de l'empereur. Celle de l'artiste ou de l'ermite. L'ermite s'isole pour rencontrer Dieu, l'artiste s'isole pour retrouver l'inspiration, l'empereur s'isole pour retrouver sa puissance intérieure et son charisme. La révélation a lieu loin des regards. Accordez-vous chaque jour un temps de solitude pour vous rapprocher de votre intimité. Un temps où vous vous choisissez vous-même comme la personne la plus importante de votre vie. Un temps pour ne rien faire. Juste un temps pour être. En réveillant l'empereur, l'artiste et l'ermite en vous, vous réveillerez le chaman.

Le chant des signes

Les chamans sont des poètes. Ils voyagent entre conscient et inconscient. Ils explorent le mythe, la symbolique, les images créatrices et les facettes de l'esprit. Ils filent la métaphore, séduisent l'allégorie. Ils appartiennent à un monde où les animaux, les arbres, les rochers, les rivières communiquent entre eux. Les chamans entendent les chants d'amour de la Terre. Ils poétisent avec les lutins, les fées, les animaux totems, les guides. Ces esprits vibrent à la plus délicate des fréquences. Leur langage est clair comme du cristal et léger comme l'éther. Les esprits communiquent avec vous par images, métaphores, symboles. Cela demande une souplesse d'esprit et une agilité de langage pour les entendre et leur répondre. C'est souvent une simple caresse sur mon épaule qui me signale la présence d'un esprit. Cela demande aussi et surtout de conserver le cœur ouvert.

Le chaman est incarné dans un précieux corps humain. Il jouit du pouvoir de chanter, de battre le tambour, de jouer de la flûte ou des clochettes. Ce qui est un privilège comparé à tous les animaux qui n'ont pas cette capacité. Il est doté du pouvoir de rire aux éclats, ce qui est la plus belle musique. Conscient que sa voix est un instrument, il l'utilise pour offrir aux esprits des rythmes, des sons, des paroles harmonieuses. Les esprits se réjouissent de ces présents et, en échange, lui offrent leur protection. Lorsque vous mettez de la douceur dans votre voix, lorsque vous soignez votre articulation, votre respiration, votre ponctuation, vous devenez un canal. L'harmonie peut circuler à travers vous.

Certains grands saints tibétains comme Milarepa, Tilopa ou Trungpa Kunley — qu'on appelait le « fou divin » — enseignaient par la poésie et les chants sacrés du fond de leur ermitage ou à travers leurs voyages. Ces grands maîtres ont réalisé la nature de leur esprit. Ils ont vaincu les pulsions, l'attachement, la peur et la colère. Ils se sont libérés de tout

besoin de possession en vivant en ermites, légers comme des enfants et libres comme l'air. Ces chamans sont des maîtres poètes. Il leur suffit de chanter ou de prononcer un poème pour toucher l'âme de ceux qui les approchent. Ils n'ont pas besoin de construire de longs raisonnements. Le verbe à ce stade ne vient plus du même endroit. Il trouve sa source dans le cœur et non dans la structure complexe de l'intellect.

À un certain stade, le sage n'a plus besoin de parler. Il n'a personne à convaincre, à persuader. Aucune utilité de débattre, de se justifier, aucun intérêt de prouver qu'on a raison à coup d'arguments, aucun plaisir à discuter. Cette parole-là disparaît de la bouche du chaman pour faire place à un silence profond. Nul besoin de mots pour accompagner un coucher de soleil, un feu de cheminée ou le clapotis d'une rivière. À ce stade, la parole utilisée devient ode, poème, chant.

Le langage des oiseaux

Dans la forêt, tous les oiseaux chantent, et c'est un grand réconfort d'entendre leurs chants mélodieux. Celui de la mésange, du geai, de la corneille nous apaise. Les oiseaux disposent de trois gammes lorsqu'ils chantent : l'une pour prévenir d'un danger, une autre pour entrer en contact avec d'autres individus de leur espèce, et la troisième pour le plaisir de chanter. À quelques exceptions près — les oiseaux, mais aussi les dauphins ou les baleines composent de véritables mélodies —, les autres animaux ne disposent pas de cette troisième gamme. Le chien, pourtant proche de l'homme, aboie pour alerter d'un danger ou créer du lien ; mais bien rares sont les chiens ou les chats qui chantent.

L'être humain est doté de cette faculté. Il peut utiliser cette troisième gamme qui consiste à chanter pour le plaisir et à harmoniser la qualité de son verbe et le ton de sa voix. Le chant et la poésie ne sont pas des voies d'expression secondaires réservées aux enfants ou aux artistes professionnels.

Cette faculté est donnée à chacun. « Soyez comme un bambou creux » enseignait Tilopa. « Sans effort, laissez la musique de la vie s'exprimer à travers vous. » La voix et le chant sont des portes d'accès à l'éveil.

Lorsque vous parlez avec une personne, vous ne faites pas qu'échanger de l'information. Vous établissez un lien avec elle. Vous avez la possibilité de créer de l'intimité, du partage. Vos mots sont portés par le souffle. Votre intonation, votre rythme, votre volume sonore servent la qualité du lien.

La parole en elle-même a une musicalité. L'apprenti chaman apprend à mesurer sa parole, à éviter qu'elle ne se gaspille dans des discussions interminables qui lui font perdre de l'énergie. Le verbe alors devient plus sobre. Parfois, il peut être tranchant comme le diamant ; parfois, fluide comme la rivière. Mais le verbe de l'homme éveillé n'est jamais dur. Lorsque j'écoute le récit des personnes qui viennent me consulter, je ressens au rythme de leur voix si elles sont apaisées ou non, si elles ont rencontré leur âme ou tournent autour d'elle. J'entends le niveau de leur intégrité et de leur authenticité. C'est là ma mémoire de metteur en scène. Notre voix en dit plus que nos mots eux-mêmes. Naturellement, le chaman la soigne, régule son timbre, module sa ponctuation, son articulation ; car il est conscient du pouvoir de la parole. Il parle le langage des oiseaux. J'ai souvenir, en écrivant ces lignes, de quelques maîtres tibétains dont j'avais plaisir à écouter la langue maternelle, incompréhensible à mon mental et si familière à mon cœur. Si vous vous retrouvez dans un pays dont vous ne parlez pas la langue, si vous y rencontrez un enfant qui pleure, vous pourrez avec votre propre langage l'apaiser, pourvu que vous soyez sincère dans votre intention. En revanche, impossible d'apaiser un enfant qui parle votre langue si votre propre énergie n'est ni apaisée ni douce. C'est l'intention qui apaise l'enfant plus que les mots eux-mêmes. Au-delà des mots que vous prononcez, votre parole est une musique. Votre énergie vitale circule à travers le souffle. Le fait de chanter, de parler

clair, de laisser le son vibrer en vous permet la circulation de l'énergie de vie.

La poésie est une médecine. Elle l'est pour ceux qui l'écoutent comme pour ceux qui la prononcent ; la parole est une vibration. Nous communiquons chacun sur une fréquence hertzienne particulière. Lorsque la voix vibre harmonieusement, elle apporte un soin. Les Tibétains l'ont compris et utilisent depuis des siècles les mantras comme formules de guérison : certaines de ces courtes prières chantées en des endroits précis rééquilibrent, décristallisent et fluidifient l'énergie bloquée, et ainsi soignent de nombreuses maladies.

Le sens des mots

Chez les Celtes, les chamans cohabitaient avec les bardes ; les uns et les autres avaient compris la puissance des mots. La parole représente un véritable outil de transformation pour celui qui en est conscient. Cela demande à redonner au verbe sa dimension sacrée.

Lorsque vous répétez plusieurs fois par jour : « Je n'en suis pas capable », « Je n'y arriverai jamais », « Je sens qu'il va m'arriver un malheur », vous éditez une véritable prédiction autosuggestive qui finit par se réaliser lorsqu'elle arrive à maturité. Ces phrases répétées nourrissent la dimension non manifestée d'un événement. Lorsqu'une mère répète à son enfant « Qu'est-ce que tu es maladroit ! », l'enfant finit par le devenir à force de l'avoir entendu. Le chaman est attentif aux paroles qu'il prononce. Dans la nouvelle vague du chamanisme tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, on utilise des phrases de reprogrammation en tapotant sur certains points d'acupuncture pour les ancrer dans le corps. Cette dimension vient corroborer d'autres techniques issues de l'hypnose, de l'EFT ou de l'EMDR. Goûtez aux mots que vous prononcez. Laissez couler les consonnes, faites résonner les voyelles. Intégrez leur signification dans chaque cellule de votre corps. Prononcez vos

phrases positivement, car l'inconscient n'entend pas la négation. Lorsque vous formulez « Je ne suis pas mécontent que tu arrives », il entend « mécontent que tu arrives ». Lorsque vous prononcez « Je ne vois pas d'un trop mauvais œil que tu t'occupes de ça », il entend « mauvais œil ». Lorsque vous jugez d'un « Oui, ça ne te va pas trop mal », l'inconscient entend « mal ». Préférez un mode de communication positif : « J'ai de la joie à te voir », « Je suis enthousiaste que tu t'occupes de ça », « Ça te va bien », « J'aime être avec toi ». Diffusez dans l'Univers une vibration alignée à votre pensée.

Une approche chamanique consiste à formuler à haute voix des phrases de guérison telles que « Je m'autorise à être heureux », « Je reconnais à mon cœur le droit de s'ouvrir », « Je reconnais à mon corps la capacité à s'autoguérir », « Je m'autorise à vivre l'abondance, la sécurité et le ressourcement », « Je sens dans mes cellules circuler l'énergie de l'abondance ».

Le chamanisme est plus qu'une technique ponctuelle, c'est un art qui vous rend créateur de votre vie. Soyez-en aussi l'auteur. Écrivez vous-même votre texte. La véritable magie du chamanisme repose dans cet art de créer votre vie à partir de vos actes, de vos pensées et de vos mots.

Votre propre poème chamanique

Écrivez avec vos propres mots une phrase de guérison qui débute par « Je m'autorise », « Je prends conscience », « Je prends plaisir » ou toute autre introduction positive. Terminez cette phrase avec ce qui vous préoccupe actuellement : « vivre dans l'abondance », « entretenir des relations apaisées avec mes enfants ». Supprimez toute négation. Rédigez la phrase qui vous fait du bien sur un papier. Relisez-la chaque matin durant 21 jours.

Votre propre phrase

.....

.....

QUELQUES REPÈRES

- ➡ La poésie est un accès au chamanisme.
- ➡ Le langage invisible s'exprime par images, métaphores et signes.
- ➡ Prenez conscience de la musique de vos mots et adoptez le langage des oiseaux.
- ➡ Les mots que vous prononcez viennent toucher l'Univers.
- ➡ Vous pouvez créer votre propre mantra de guérison.

Un temps pour vous

Quel rapport entretenez-vous vous-même avec la poésie ; pas seulement celle des poètes de la littérature officielle, mais votre propre poésie ? À quel moment la laissez-vous s'exprimer à travers vous ? Lorsque vous écrivez, lorsque vous parlez ? Vous laissez-vous toucher par la beauté des mots, juste pour le plaisir ? Quelle place laissez-vous à la musique dans votre vie ? En écoutez-vous ? La laissez-vous rythmer votre voix ? Reconnaissez-vous la poésie dans la nature ? Cela vous fait-il du bien ?

DEUXIÈME PARTIE

Les fondements
du chamanisme

Vous êtes le créateur de votre vie

Avez-vous l'impression de n'avoir pas le choix ? D'être obligé d'accepter une situation qui ne vous convient pas ? D'endurer votre métier ? De porter le poids de votre famille ou de vos amis ? Ressentez-vous ici et là un sentiment d'injustice, l'impression que le sort s'acharne contre vous ? Ou, au contraire, avez-vous la sensation d'être né sous une bonne étoile ? Dans le chamanisme, il n'y a ni chance ni malchance. Chacun est le créateur de sa vie. Être chaman c'est prendre la responsabilité de son pouvoir. Ce pouvoir se décline en plusieurs thèmes : l'acceptation, le libre arbitre, la création et l'alchimie.

Dans la vision chamanique, tout n'est qu'une question de perspective. Aucun événement n'est intrinsèquement positif ou négatif. Le bonheur ou la paix ne proviennent pas d'une circonstance extérieure. Ce n'est pas la richesse, le fait de vivre dans un pays civilisé, d'être marié, d'avoir des enfants ou une belle voiture qui vous rend heureux. Cela peut vous faciliter le quotidien, bien sûr. Mais ces plaisirs éphémères n'ont rien à voir avec le bonheur et la félicité qui, eux, sont durables. Il y a parfois plus de joie dans les faubourgs de Delhi que dans les quartiers d'affaires de la City.

Choisissez votre perspective

C'est l'impression de se sentir isolé, impuissant, prisonnier d'une situation qui nous diminue. Le sentiment de ne pas

incarner ses valeurs, de ne pas avoir trouvé de sens à sa vie, de ne servir à rien, d'être en résistance au mouvement, de n'être pas honnête, cohérent, ou courageux, de chercher en vain sa voie. Celui qui n'écoute pas la voie que lui indique son âme finit par s'éteindre comme une rose qui ne se sera jamais éclose.

Vous éclairez le monde non pas à partir de ce que vous possédez, mais parce que vous reconnaissez votre lumière intérieure ; c'est la qualité de votre regard qui vous rend beau et non ce que vous regardez. Si vous trouvez une fleur belle c'est que la beauté est en vous !

S'aimer soi-même et réaliser que nous sommes le monde, comprendre qu'il n'y a pas de différence entre soi et l'autre... le chemin chamanique est un chemin d'amour vers soi, qui consiste à modifier ses sentiments pour élargir son point de vue. La beauté, la grandeur d'âme, l'utilité sont des sentiments intérieurs. On peut se sentir inutile en étant responsable dans une ONG et utile en étant stagiaire dans une administration. Tout dépend de la façon dont vous vivez vos fonctions et votre mission sur Terre. Toute la qualité de votre vie dépend de votre perspective. Certains se sentent surmenés dès qu'un imprévu modifie leur planning, pourtant léger ; d'autres travaillent 60 heures par semaine en réussissant à faire du sport et à fréquenter leurs amis. Certains ne possèdent rien et sont prêts à donner quand d'autres possèdent tant et ont tant peur de perdre. Lesquels alors sont les plus riches ? Certains sont découragés par une défaite ; d'autres, stimulés par la revanche. C'est à partir de notre perspective que nos épreuves deviennent des punitions ou des récompenses. Le chamanisme vous invite à prendre le pouvoir sur votre existence, à réaliser que ce qui vous arrive est lié à votre perception. À l'image du verre à moitié plein ou à moitié vide, vous pouvez vous concentrer sur ce qui vous manque ou sur ce que vous possédez déjà ; sur vos échecs ou vos réussites. Lorsqu'il pleut, vous pouvez vous plaindre parce

que vous allez être mouillé, vous pouvez aussi vous réjouir pour les animaux et les végétaux qui ont besoin d'eau.

Choisissez votre point de vue

Vous avez certainement observé à quel point votre environnement est soudain beau et accueillant quand vous êtes amoureux ; et combien tout vous semble hostile quand vous êtes déprimé.

L'homme ordinaire rend les phénomènes extérieurs responsables de son bien-être. Il investit beaucoup de temps et d'argent à améliorer son confort. Il change de voiture lorsqu'il a l'impression de ne pas aller assez vite, il achète des objets inutiles pour se sentir moins vide. Lorsqu'une situation ne lui convient pas, il consacre beaucoup d'énergie à la critiquer ou à s'en plaindre. Pour le chaman, c'est l'inverse : il se dépouille de ses oripeaux pour ne se concentrer que sur sa flamme à lui. C'est parce que sa flamme brille qu'elle attire d'autres flammes et alimente ce grand brasier qui éclaire le monde. Le chaman laisse émerger la lumière des ténèbres. Il rayonne de l'intérieur. Nous attirons la réussite, le succès et l'amour parce que cette vibration existe déjà dans notre cœur. Elle se matérialise lorsque nous avons suffisamment entretenu notre terreau et que la graine est mûre. La félicité sourit aux personnes heureuses, car elles fertilisent en elles les graines du bonheur. La richesse vient toucher ceux qui se sentent riches intérieurement. L'amour choisit les cœurs épanouis, pas ceux qui sont aigris et secs. En ce sens, les obstacles sont des occasions pour le chaman de renforcer ses qualités intérieures. Pour lui, le monde extérieur n'est que la projection de son monde intérieur. La membrane qui le sépare de son environnement est bien plus poreuse chez lui que chez l'être ordinaire.

Aucune rencontre amoureuse ne comblera profondément votre cœur tant que vous ne vous aimez pas vous-même. Aucune augmentation de salaire ne fertilisera votre quotidien si vous vous sentez pauvre intérieurement. Aucune promotion ne contredira votre sentiment d'injustice si celui-ci remonte à

l'enfance. Aucune porte blindée ne renforcera votre sentiment de sécurité : c'est de l'intérieur que s'ouvrent les portes de votre royaume.

Développez votre véritable richesse

Si vous êtes habité par un sentiment d'injustice, une sensation de manque, ou l'impression d'être victime, vous renforcerez le cercle vicieux et attirerez de nouvelles situations qui valideront vos préjugés et vous conforteront dans le fait que le monde est injuste et qu'il vous manque quelque chose. De même, l'abondance, la sécurité, la confiance se cultivent de l'intérieur et attirent les circonstances qui les renforcent. Le cercle que vous formez est vicieux ou vertueux. Le chaman développe le pouvoir sur sa vie en modifiant ses représentations mentales du monde. Puis il laisse les événements favorables entrer en résonance naturellement avec elles. Face aux événements qui vous arrivent, adoptez une posture chamanique.

L'acceptation

Lorsqu'une épreuve se présente à vous — qu'il s'agisse d'un accident, d'une rupture, d'un échec —, plusieurs attitudes sont possibles : l'accepter totalement, la refuser, la transformer ou l'occulter — ce qui est une façon de la refuser. Vous seul pouvez décider si vous laissez pénétrer cette situation dans votre royaume intérieur pour la transformer, ou non. La situation intermédiaire qui consiste à faire mine de l'accepter tout en se plaignant qu'elle soit là est la plus inconfortable et la plus stérile.

Accepter une situation signifie ajuster votre comportement à votre posture intérieure et l'accepter dans tout votre corps. Si vous êtes coincé dans un train, ou victime d'un accident de la circulation, à quoi bon refuser la situation, en ruminant que ce n'est pas juste, que vous n'auriez pas dû prendre la voiture

ou que les trains sont toujours en panne ; cette attitude ne fera que renforcer votre rancœur. Seul le fait d'accepter pleinement la situation vous fera retrouver votre pouvoir.

On attribue traditionnellement à l'empereur romain Marc-Aurèle la pensée suivante : « Donne-moi le courage de changer ce que je peux changer, la sagesse d'accepter ce que je ne peux pas changer et le discernement de reconnaître l'un de l'autre ». Parfois, nous manquons de courage pour changer une situation que nous pourrions modifier. D'autres fois, nous manquons de sagesse en refusant une situation que nous ne pouvons pas changer. Le discernement vous permet de vérifier si vous pouvez modifier la situation.

Acceptez-vous la situation ?

Vérifiez dans les domaines suivants si vous acceptez la situation totalement, partiellement, ou si vous la refusez. Lisez à haute voix les phrases entre guillemets. Identifiez celles qui résonnent le plus justement avec ce que vous ressentez.

Situation professionnelle

Acceptation totale — « J'ai choisi mon métier. Je me révèle et m'épanouis à travers lui. »

Acceptation partielle — « Je ne suis pas très heureux dans mon métier ; mais je ne suis pas sûr de trouver mieux ailleurs. »

Refus — « Je ne peux pas dire que j'accepte ma situation professionnelle. Mais dans la vie, peut-on vraiment choisir son métier ? Il faut bien gagner sa vie... »

Habitat

Acceptation totale — « J'ai choisi ma maison. J'y suis heureux. Elle est décorée selon mes goûts. Je vis dans la ville que j'aime. »

Acceptation partielle — « Je ne suis pas malheureux chez moi, mais ma maison est trop petite, ou la ville est trop bruyante, ou je n'aime pas mon quartier. »

Refus — « Je ne suis pas heureux là où je vis ; mais avec la crise des loyers aujourd'hui, peut-on vraiment choisir son lieu de vie ? »

Situation amoureuse

Acceptation totale — Si vous êtes en couple : « Je célèbre ma vie amoureuse. J'ai choisi mon partenaire, je me sens engagé avec lui. » Si vous êtes célibataire : « Je suis heureux seul. Je reconnais cette période de célibat nécessaire pour apprendre à être en amour avec moi. »

Acceptation partielle — Si vous êtes en couple : « Je ne suis pas malheureux dans ma vie amoureuse. De là à dire que j'accepte totalement... » Si vous êtes célibataire : « Il serait bon que ça ne dure pas trop longtemps. »

Refus — Si vous êtes en couple : « Je ne suis pas heureux dans ma vie amoureuse, mais nous restons ensemble pour les enfants. » Si vous êtes célibataire : « Je ne trouve pas cela juste et vraiment je ne l'accepte pas, je mériterais tout de même que quelqu'un de bien s'intéresse à moi. »

Autres situations

Recensez les différents domaines de votre existence. Rédigez trois phrases que vous prononcerez pour vérifier si vous acceptez totalement la situation, si vous l'acceptez partiellement ou si vous êtes en résistance à ce qui vous arrive. Rédigez des phrases dans les domaines de la santé, de l'argent, de vos relations avec votre famille, ou dans une situation actuelle qui vous semble conflictuelle.

La responsabilité

Face à l'épreuve, le chaman explore les contours de sa responsabilité dans le moindre de ses actes. Il fait preuve d'une honnêteté sans limites. Il décrypte le lien des causes et des effets ; il analyse toutes les pensées, intentions, motivations qui l'ont conduit à la situation présente. Il dialogue avec son inconscient. Si un serpent pénètre dans sa maison, le chaman ne le condamnera pas plus que sa femme qui a laissé la porte ouverte malgré ses avertissements. En l'occurrence, si l'animal est venu dans la maison du chaman, c'est que l'un et l'autre avaient rendez-vous. Le chaman accueille la situation. Il en est de même pour un vol, un accident ou une maladie. Le chaman sonde son inconscient et explore la trame des causes et des effets, trouvant sa puissance dans sa responsabilité et dans l'acceptation. Chaque fois que vous prononcez des paroles comme « Je n'y suis pour rien », « Ce n'est pas ma faute », « Ça n'a rien à voir avec ce qui m'arrive », « C'est l'autre qui me rend comme ça », vous abandonnez un peu de votre pouvoir de création à vos voisins, à votre passé, à un virus. Pour l'homme ordinaire, la liberté s'arrête là où commence celle des autres. La vision chamanique est tout autre. Le chaman ne remet les limites de sa liberté à personne et comprend qu'il a le choix d'accepter ou de refuser une situation. Là se trouve sa véritable autonomie. Même si la situation vous semble injuste d'un point de vue ordinaire, elle est toujours juste d'un point de vue chamanique.

Assumez-vous votre responsabilité ?

Reprenez les phrases liées à l'acceptation et posez-vous pour chaque situation la question : « Suis-je totalement responsable de la situation, sinon, qui l'est ? »

Situation amoureuse

Aucune responsabilité — Si vous êtes en conflit avec votre compagnon : « Ce n'est vraiment pas ma faute, je fais déjà tant d'efforts, c'est lui qui est égoïste. » Si vous êtes seul : « Moi, je serais prêt à rencontrer quelqu'un de bien, mais le problème c'est qu'aujourd'hui les hommes ne savent pas s'engager. »

Responsabilité partielle — Si vous êtes en conflit avec votre compagnon : « C'est vrai que je ne suis pas toujours facile, mais il faut bien reconnaître quand même qu'il ne fait pas beaucoup d'efforts. »

Responsabilité totale — « J'ai choisi la personne avec qui je vis. Je choisis de rester avec elle en intégrant ses défauts et ses qualités ; car cette situation est celle qui me semble le plus juste. »

Reprenez les différents chapitres de votre vie, votre métier, vos relations, avec votre habitat, vos enfants, votre santé, et à chaque fois, identifiez qui est responsable de votre situation.

Calculez votre indice de responsabilité

Je me sens responsable de mon bonheur conjugal à — %

Je me sens responsable de ma souffrance conjugale à — %

Je me sens responsable de mon bien-être professionnel à — %

Je me sens responsable de mon mal-être professionnel à — %

Je me sens responsable de ma bonne santé à — %

Je me sens responsable de ma maladie à — %

Le libre arbitre

Le chaman développe son libre arbitre. S'il accepte de monter en voiture avec un autre conducteur et que celui-ci s'endort au volant, le chaman sera conscient que cette situation est arrivée parce qu'il a laissé un autre le conduire. Même lorsqu'il dort,

qu'il est malade ou diminué, le chaman veille à la qualité de sa posture intérieure. Alice Herz-Sommer, survivante de l'Holocauste la plus âgée — décédée en 2014 à l'âge de 110 ans —, racontait comment elle avait maintenu en elle sa confiance et son optimisme durant sa détention dans le camp de concentration de Terezin, en Tchécoslovaquie. « Je me concentrais sur le meilleur, je continuais à m'émerveiller du moindre rayon de soleil ou d'un simple morceau de pain ; je me réjouissais d'être en vie et encourageais les prisonniers découragés. De toute ma détention, je ne me suis jamais plainte », témoignait cette femme hors du commun qui est devenue un exemple d'inspiration pour ses codétenus. Elle a dépassé son supplice par la qualité de sa détermination intérieure.

La création alchimique

En discutant avec plusieurs d'entre eux sur les épreuves de leur jeunesse, j'ai réalisé combien les chamans sont souvent des blessés de la vie. C'est parce qu'ils ont frôlé la mort, qu'ils ont été gravement malades ou qu'ils ont connu des épreuves insurmontables qu'ils sont allés chercher en eux les ressources nécessaires à leur guérison. L'initiation des chamans est exigeante. Pour obtenir titre et respect, ils doivent faire l'expérience de la privation de nourriture, de sommeil, de relations sociales. Chez les Amérindiens, un rite initiatique consiste à se transpercer la poitrine avec un crochet et à être hissé à un mât et à rester des heures durant à plusieurs mètres de haut, sous le regard des aînés. Cette forme de souffrance leur permet de dépasser les limites du corps physique et de tester leur détermination. Plus il est solide, plus un chaman peut affronter des esprits puissants. Les chamans sont les maîtres de l'alchimie. Ils sont prêts à pousser très loin les limites du monde matériel pour rendre hommage aux forces de l'esprit. Identifiez les situations que vous acceptez pleinement et sans aucun ressentiment et celles que vous trouvez injustes. Que ressentiez-vous lorsque vous vous considérez comme une vic-

time ? Que ressentez-vous lorsque vous acceptez pleinement la situation ? Votre royaume s'ouvre dès lors que vous acceptez totalement la situation en conservant le cœur ouvert.

Écrivez votre légende personnelle

Identifiez dans votre passé un événement que vous avez vécu sur le coup comme une injustice. Prenez du recul sur cette situation. De quelle façon pourriez-vous transformer votre regard pour tirer un enseignement de cette épreuve ? Une maladie a pu ouvrir votre cœur. La perte d'un être cher a pu éclairer votre conscience sur la fragilité de la vie. Un accident a pu ressouder les liens avec votre famille. Une épreuve a renforcé vos qualités. Remontez le temps jusqu'à l'enfance. Votre chaman intérieur brillera dans sa beauté et sa puissance lorsque vous ne ressentirez que de la gratitude pour les épreuves qui vous sont arrivées.

Identifiez un événement que vous avez transformé

Il n'existe aucune limite à la puissance de votre esprit

Pour le chaman, l'esprit n'a pas d'autres limites que celles qu'il se fixe. Seule la faiblesse de votre élan peut vous ralentir. Le chaman fait reculer en permanence les vieilles croyances sur les forces humaines. Des chamans font ainsi l'expérience de vivre sans dormir ou sans manger ni boire pendant plusieurs semaines. Certains ont poussé les limites plus loin encore, en ne consommant aucun aliment depuis plusieurs années. On les appelle « les respiriens ». Ils se nourrissent de l'énergie vitale, le prana qu'ils inspirent dans la lumière. D'autres traversent seuls des montagnes enneigées. Un chaman que j'avais rencontré avait fait trois fois le tour du mont Kailash, au Tibet — soit

près de 200 kilomètres — en se prosternant, alors qu'il était âgé de 78 ans. Chaque pas le renforçait dans la puissance de sa détermination. Ces sorciers de la lumière repoussent les limites du possible. Les chamans marocains, les aïssawas, sont capables d'avalier du verre pilé sans se blesser. Au Tibet, certains grands yogis modifient la température de leur corps, au point de méditer des jours entiers dans la neige vêtus d'une simple chemise de coton. On appelle cette méditation « le tumo ». L'essentiel de ces pratiques chamaniques dépasse l'entendement de l'être humain ordinaire ; mais les grands chamans ne sont plus des êtres ordinaires. On les appelle « les immortels ». Les témoignages de bilocation, de dédoublement, de dématérialisation, ainsi que les guérisons miraculeuses qui accompagnent les récits des plus grands chamans de l'histoire sont autant d'hommages aux puissances de l'esprit. Les montagnes du Tibet ont conservé l'empreinte de maîtres qui ont posé le pied ou la main dans le granit, défiant les lois de la matière. Ces traces sont encore visibles aujourd'hui. Bien sûr, ces exploits ne sont pas à la portée du premier venu. Et le chamanisme n'a pas vocation à impressionner les foules. La puissance du chaman existe pour nous réveiller à nos propres pouvoirs.

L'énergie est là où vous posez votre attention

Qu'il s'agisse de traverser l'Atlantique à la rame, d'escalader l'Everest, de se priver de manger, de boire, de dormir, les obstacles sont, pour les explorateurs de l'extrême, des occasions de renforcer leur détermination. L'attitude chamanique consiste à ne pas se concentrer sur la peur mais sur l'objectif à atteindre. Lorsqu'il rencontre un obstacle, l'homme ordinaire rend la circonstance extérieure responsable de son échec et de ses limites. Le chaman est conscient que nous attirons l'énergie là où nous posons notre attention. Dans ce domaine, l'inconscient et les lois de l'Univers ne font pas la différence entre

ce que vous souhaitez et ce que vous souhaitez absolument éviter. Concentrez votre esprit sur la peur du manque, vous attirerez le manque. Répétez qu'il est dangereux de tomber, vous risquez de tomber. Si en jeûnant vous vous concentrez sur l'entrecôte dont vous vous privez, la faim sera insupportable. Si vous êtes sûr que vous allez attraper une maladie héréditaire, vous multipliez les chances de l'attraper. Les coureurs cyclistes qui descendent des virages à 90 ou 100 km/h concentrent leur attention sur la corde du virage qu'ils visent et non sur le bord du trottoir qu'ils veulent éviter. Les chamans sont particulièrement attentifs à chacune de leurs pensées. C'est en vous concentrant sur l'abondance, la santé, la sérénité et la sécurité que vous les attirerez à vous.

Débusquez votre saboteur intérieur

Il existe parfois des raisons inconscientes qui vous influencent à stagner ou à échouer. Par exemple, votre situation conjugale ne vous convient pas. Vous voudriez la transformer, mais la peur d'être seul vous paralyse. Vous aimeriez changer de métier, mais vous ne vous sentez pas à la hauteur d'un poste plus important. Parfois, c'est pour être fidèle à de vieilles croyances familiales que vous acceptez une situation toxique, à l'image de Suzanne qui, comme sa mère, attirait des hommes violents. Elle pouvait partager avec elle le malheur de ne pas connaître l'amour. Ou à l'image d'un autre consultant, Paul, brillant ingénieur, qui s'arrangeait toujours inconsciemment pour être recalé aux examens et postes qu'il convoitait, pour ne pas faire mieux que son père, lequel n'avait jamais réussi professionnellement. L'échec de Paul raffermissait le lien avec son père. Le fait d'être victime comporte quelques intérêts secondaires. Votre entourage vous plaindra, s'occupera de vous. Il vous confirmera que ce n'est pas votre faute, que votre mari est un vrai manipulateur, que vous avez raison de vous plaindre, que votre famille ne vous rend pas la vie facile et que votre

patron est un exploiteur. On vous plaindra, et vous passerez pour une victime. Tout cela se joue inconsciemment, et c'est alors un dialogue entre vos différentes sous-personnalités. Dans ce jeu de manipulation, vous entretenez ce qu'on appelle *le corps de souffrance*. Cette partie de nous blessée se nourrit de tous nos échecs. C'est elle qui se lamente sur son sort, elle qui nous empêche d'accéder à notre part divine.

Identifiez toutes les situations pour lesquelles votre comportement peut être ambivalent. Développez votre courage et suivez l'appel de votre âme.

- Identifiez une situation que vous désirez réellement atteindre
.....
- Comment vous sentirez-vous lorsque cette situation sera atteinte ?
- Quels moyens êtes-vous prêts à investir pour l'atteindre ?
- Quels freins inconscients existent encore ?
.....

Vivez dans le présent

C'est dans l'ici et maintenant que demeure votre sécurité. En vous réjouissant de ce que vous avez, vous développerez un sentiment de plénitude et attirerez à vous l'abondance ; car la nature apporte à chacun ce dont il a besoin. Le moindre des animaux trouve son repas sur la Terre, même si les circonstances sont parfois difficiles. Certains animaux sont très rapides, d'autres sont capables de grimper aux arbres, d'autres encore

de créer leur habitat. Malgré ces différences, il n'y a aucune injustice. Chacun reçoit ce qu'il a besoin de recevoir. C'est la peur de manquer qui génère la sensation de manque, la peur d'être agressé qui attire l'agresseur. C'est la joie qui attire les rencontres joyeuses, la confiance intérieure qui attire les situations sécurisantes. Concentrez-vous sur le présent. Adoptez une respiration profonde. La profondeur de votre respiration est le secret de votre sentiment durable de sécurité. Restez conscient ici et maintenant. Dans le présent, il n'y a ni peur ni manque. Le manque est lié à la comparaison que vous faites entre le présent et un futur conditionnel, entre vous et les autres, entre l'ici et l'ailleurs, entre ce que vous possédiez et ce que vous désirez. Le manque apparaît lorsqu'on refuse de vivre le présent. Même des sensations physiques comme le froid ou la douleur sont accentuées lorsqu'on y résiste. Faites l'expérience de résister au froid en vous persuadant que vous auriez dû vous couvrir davantage et qu'il n'est pas juste que vos voisins aient un anorak plus confortable. Alors le froid deviendra glacial car vous l'appellez dans votre esprit. À présent, accueillez la situation. Respirez profondément, détendez-vous, et il vous sera plus facile de supporter le froid ou la douleur. Soyez ici et maintenant.

Bienheureuse pauvreté

Au moment où elle se présente à vous, vous ne savez jamais si une situation est positive ou négative. Un conte décrit l'histoire d'un homme, le plus pauvre de son village. Son voisin ne cesse de le plaindre :

« — Mon ami ! Tu es vraiment le plus pauvre ; tu n'as pas de chance. »

Le vieil homme réplique :

« — Je ne sais pas si je suis chanceux ou malchanceux. Le fait est que je suis pauvre. »

Puis arrive un riche marchand. Celui-ci décide d'offrir son cheval au plus pauvre des villageois.

« — Finalement, tu étais bien le plus chanceux, dit alors le voisin au vieil homme qui hérite de l'animal, tu as hérité du cheval.

— Je ne sais pas si je suis le plus chanceux, répond le vieil homme, le fait est que j'hérite du cheval. »

Le fils du vieil homme monte sur le cheval, tombe et se casse le pied.

« — Finalement, tu es encore plus malchanceux que nous tous ; ton fils unique ne peut plus t'aider aux champs, dit le voisin.

— Je ne sais pas si je suis le plus chanceux. Le fait est que mon fils s'est cassé le pied. »

La guerre éclate et le fils invalide est exempté.

« — Finalement, n'étais-tu pas le plus chanceux ? demande le voisin au vieil homme.

— Au moment où il nous arrive, nous ne savons pas si un événement est positif ou négatif. Pourquoi alors dépenser tant d'énergie pour l'éviter ou au contraire pour le provoquer ? »

Ce vieil homme a ici une attitude chamanique. Il accepte l'expérience, sans jugement. Dans cette histoire, il plonge dans le pouvoir de l'ici et maintenant. L'acceptation n'a rien à voir avec la fatalité ou la résignation. Le chaman n'est pas résigné. S'il ne développe aucune énergie à s'indigner, se scandaliser ou à combattre, c'est qu'il ne pose d'énergie que lorsque celle-ci peut être créatrice. S'il peut agir, il agit. Sinon, il se détend.

**Distinguez à quel moment votre posture est objective,
choisie ou subie**

Situation objective

Un accident bloque la circulation — Vous ne pouvez pas agir.

Situation subie

« Encore des embouteillages ! Il faut toujours que ça m'arrive à moi... Dès que j'ai un rendez-vous important, une tuile me tombe sur la tête. Une journée qui commence comme ça se termine toujours mal... Je vais klaxonner, ça les fera peut-être avancer... »

Situation choisie

« Malgré mes efforts, je ne pourrai pas quitter cet embouteillage. Inutile d'y résister. Voilà une occasion de me détendre, de respirer, d'écouter une émission qui m'intéresse. Je préviens mon rendez-vous de mon retard. »

• • •

Situation objective

Vous avez 40 °C de température, vous avez des migraines
— Vous pouvez agir partiellement.

Situation subie

« Je suis toujours malade. Ce n'est pas juste. Je suis sur le point de mourir et personne ne prend soin de ma santé. Les gens sont égoïstes. Je vais être encore obligé de dépenser mon argent pour aller consulter ces incompetents de médecins. »

Situation choisie

« Une occasion m'est donnée de me reposer, de prendre soin de ma santé, de mon alimentation ; de réajuster mon rythme de vie, de recevoir le message de la maladie. »

• • •

Situation objective

Votre voisin agresse verbalement votre fils de 7 ans — Vous pouvez agir.

Situation subie

« C'est ainsi, les gens aujourd'hui ne respectent plus rien. Je ne vais pas me fâcher avec mon voisin pour une chose si futile. Il faut aussi que les enfants apprennent que la vie est dure. »

Situation choisie

« Dans cette situation, je peux agir. Mon fils est maltraité et se sent insécurisé. J'interviens sur-le-champ. Je protège mon enfant et l'aide à se sentir à nouveau sécurisé. »

• • •

Situation objective

Votre femme vous a quitté — Vous ne pouvez pas agir.

Situation subie

« Elle est vraiment injuste. Je me suis bien fait avoir... Elle est restée avec moi tant que ça l'arrangeait et elle part du jour au lendemain... Quelle manipulatrice ! »

Situation choisie

« Une occasion m'est donnée de me rapprocher de moi. De combler le manque d'elle par une présence à moi. Je prendrai le temps qu'il me faut pour accueillir mon chagrin. Je me concentre pour retrouver l'estime de moi. Je fais confiance à la vie pour mettre sur mon chemin la partenaire de vie adaptée. »

• • •

Si une situation ne vous convient pas, concentrez toute votre énergie pour la modifier. Si malgré tous vos efforts, vous réalisez que cette situation ne peut pas bouger, alors c'est à vous de la faire évoluer. Apaisez-vous, détendez-vous et acceptez.

QUELQUES REPÈRES

- ➡ Les notions de bien-être, de richesse, de sécurité sont subjectives.
- ➡ Le monde extérieur est une projection de votre monde intérieur.
- ➡ Vous avez le pouvoir de modifier votre réalité.
- ➡ Votre puissance n'a pas de limites.
- ➡ Votre pouvoir est là où vous posez votre attention.

Un temps pour vous

Dans quelles circonstances vous considérez-vous comme victime ? Qu'est-ce qui dépend de vous ? Qu'il s'agisse de votre vie professionnelle ou de vos amours, avez-vous la sensation que ce qui vous arrive est juste ? Pouvez-vous retrouver la source de votre pouvoir ? Retrouvez les situations où votre posture a été chamanique, où vous avez assumé totalement une situation. Méditez quelques instants sur la sensation que vous a procurée cette posture.

Le chamanisme, la voie vers l'équilibre

Pourquoi jugeons-nous si souvent ? D'où nous vient cette attitude ? Pourquoi avons-nous besoin de nous comparer pour connaître notre valeur ? Pourquoi cherchons-nous à nous distinguer, à dépasser les autres ? D'où vient toute cette énergie consacrée à débattre, à se justifier, à argumenter nos différences, à affirmer notre identité ? La pensée chamanique peut vous aider à trouver la paix au-delà de tout jugement.

Notre civilisation judéo-chrétienne est construite sur la dualité : opposition constante entre le bien et le mal ; ce qui est juste et injuste ; ce qui est sensé et insensé ; ce qui est réussi et raté ; ce qui est utile et inutile ; ce qui est sain et malsain. Chaque polarité est nourrie par un jugement de valeur. Ce qui est sensé, utile, de bon goût, riche, est associé à la polarité du bien. Ce qui est insensé, inutile, de mauvais goût, pauvre, est associé à la polarité du mal.

La société duelle ne se contente pas de porter un jugement sur ce qui est bien et ce qui est mal ; elle encourage, félicite, facilite l'accès à celui qui adopte un comportement *positif*. Elle dénonce, punit, sanctionne et condamne celui qui adopte un comportement *négatif*.

L'essentiel de nos systèmes éducatif, scolaire, politique, économique est construit sur la dualité, notamment :

Les religions monothéistes. Il y a le bien et le mal, Dieu et le diable, le sacré et le sacrilège ; l'enfer et le paradis ; les actions vertueuses et celles non vertueuses.

Le système scolaire. Il y a d'un côté les bonnes réponses, les récompenses, les succès aux examens ; de l'autre, les échecs, le redoublement, les mauvaises notes. Le système éducatif maintient le spectre de l'échec et le mythe de la réussite.

Le système de santé. La maladie, la fièvre, les symptômes, les microbes sont associés au mal qu'il faut combattre par les médicaments, les régimes, les bons traitements.

Toute notre vie sociale repose sur cette attitude duelle. C'est bien d'enlever son chapeau à l'église, de savoir se priver, d'attendre que tout le monde soit servi pour commencer à manger ; c'est mal d'être égoïste, de manger avec les doigts ou de ne pas s'intéresser aux autres. La comparaison avec l'autre se prolonge dans notre corps. Nous nous sentons trop petits, trop grands, trop maigres. Notre nez est trop gros ou nous avons trop de poils par rapport à d'autres. Selon les traditions, une femme épilée sera vue comme élégante, et si elle ne l'est pas, comme vulgaire. Les modes évoluent au fil des siècles et sont parfois de véritables dictatures.

Perspective et autonomie

Un directeur commercial que j'accompagne se plaignait du fait que son collègue avait vu sa prime augmentée alors que la sienne n'avait pas bougé. Il trouvait la situation injuste. Ce manager gagnait bien sa vie, mais sa motivation s'effondra quand il entra dans le jeu de la comparaison. S'appuyer sur le niveau de rémunération des autres pour trouver sa propre sécurité, voilà typiquement une situation qui emprisonne l'homme ordinaire. Car tant que vous appuyez votre sentiment de justice sur ce que gagne votre voisin vous ne vous sentirez jamais ni libre ni apaisé. Dès que votre collègue sera augmenté, vous aurez la sensation que ce n'est pas juste. L'essentiel de nos systèmes — éducatif, économique et scolaire — fonctionne pourtant sur ce principe toxique. Nous cherchons à avoir une meilleure note que notre voisin, une maison plus grande, un télé-

phone plus high-tech. Ce principe est à la source du sentiment d'insatisfaction de l'homme ordinaire. La vision chamanique est tout autre. Le chaman plonge au cœur de lui-même. Une fois qu'il a identifié ses véritables besoins, il reste serein, même si son voisin vit dans une maison plus grande ou possède un tambour plus large. C'est le secret de son autonomie. Il puise son sentiment de liberté au cœur de lui-même.

Se réaliser dans la pensée dualiste

Dans la société dualiste, les partisans d'un bord s'opposent à ceux de l'autre bord. Les partis de droite s'opposent aux partis de gauche, les libéraux aux démocrates, les libertins aux traditionalistes, les hétérosexuels aux homosexuels ; les hommes et les femmes s'opposent entre eux et les adultes s'opposent aux enfants. Chacun essaie d'imposer son point de vue. L'attitude chamanique repose sur la non-dualité, laquelle consiste à ne pas choisir davantage la droite ou la gauche, le sacré ou le sacrilège, la générosité ou l'avarice, car ces deux opposés sont comme les deux faces d'une même pièce de monnaie. L'équilibre chamanique ne consiste pas à supprimer l'un des extrêmes mais à reconnaître que c'est justement dans le frottement des deux que se crée le phénomène qu'on appelle la vie.

Nous aimerions tant faire le tri dans notre vie ordinaire ! Nous débarrasser de la honte, de la maladie, de la violence et de toute la face sombre du monde, pour ne conserver que la paix, la guérison et l'amour ! Mais l'énergie de vie qui soutend le monde repose justement sur la friction de ses polarités. Pour le grand physicien Basarab Nicolescu, si le diable faisait repentance, l'équilibre du monde s'effondrerait à l'instant, car c'est justement la fonction de l'être humain que de percer sa propre part d'ombre pour faire émerger la lumière. C'est à lui, et à personne d'autre, de créer le terreau de la réconciliation. Éros et Tanathos, pulsion de vie et pulsion de mort si intimement liées. Ensemble ils donnent le mouvement de

la création. Je revois le mouvement de ce balancier qui faisait vivre cette pendule ancienne dans la ferme de mes oncles. En prenant l'élan pour aller vers la droite, le lourd balancier de laiton imprimait un mouvement vers la gauche. C'est le mouvement de la vie. L'être humain a besoin de connaître la solitude pour retrouver le goût de l'autre. Puis il a besoin de se sentir envahi pour retrouver le goût de la solitude. Il a besoin de sentir son gosier s'assécher pour apprécier le goût de l'eau. Il doit avoir peur pour apprendre à se sécuriser, et doit être sécurisé pour oser s'aventurer à nouveau. Il a besoin de manquer pour réapprendre la gratitude. Parfois, il a besoin que son amour s'en aille pour réaliser qu'il tient à lui.

Ces polarités sont naturelles. Ce sont elles qui nous permettent de nous sentir vivants. Dans la nature, il existe partout des polarités. Le courant alternatif oppose le pôle *plus* au pôle *moins*, les deux ayant autant de valeur l'un que l'autre. C'est de la friction de ces polarités que naît la lumière et non de la supériorité de l'un des deux. Dans le corps humain, le sang a besoin de s'établir sur un pH neutre de 7. La nature alcaline du sang n'a pas plus de valeur que sa nature acide. Sans acidité, pas d'alcalinité possible, et réciproquement. Dans la forêt, le chêne a besoin du vent et des intempéries ; c'est parce qu'il est confronté à elles qu'il peut produire une écorce solide et des racines profondes.

Ainsi, le chaman n'oppose pas plus ce qui est réussi à ce qui est raté, ce qui est sacré à ce qui est sacrilège ou ce qui est vivant à ce qui est mort. La vie elle-même n'est pas l'opposé de la mort. La vie est un processus permanent, une friction constante entre ce qui naît et ce qui meurt.

Pour le chaman, est mort uniquement celui qui résiste à cette friction. Celui qui refuse l'expérience du vivant en retenant l'expression de l'une de ses deux polarités. Il ne s'agit pas de préférer la vie à la mort, mais de vivre pleinement chaque expérience. Pour reprendre la phrase de Christiane Singer dans

Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ? : « Le choix de l'être humain consiste à vivre comme un mort vivant ; ou entreprendre d'entrer vivant dans la mort. »

Prendre une direction sans tension

Adoptez un pas dynamique et détendu. Le maître indien Swâmi Prajnânpad enseignait cette attitude totalement chamannique : « intérieurement activement passif, extérieurement passivement actif ».

Intérieurement activement passif. Lorsque vous méditez, entraînez votre esprit à la vigilance ; contrôlez la dynamique de vos pensées. Débusquez vos jugements et votre agitation. Votre esprit est vif et sur le qui-vive. Paradoxalement, votre corps est immobile et totalement détendu.

Extérieurement passivement actif. Votre attitude est détendue. Vous ne posez aucune volonté, juste une intention. Vous vous déplacez, vous plantez un clou, vous prodiguez un soin ; demeurez attentif et calme. Vous êtes dans le mouvement et, pourtant, tout est calme en vous. Vous êtes passivement actif. Posez vos actes dans la détente.

Le tonal et le nagual

Dans le chamanisme, l'être humain navigue continuellement entre ce qu'il maîtrise et ce qui le dépasse.

Le tonal représente les habitudes, les conditionnements, et tout ce qui s'appuie sur l'expérience passée, ce que vous avez appris, vos valeurs, vos connaissances, vos certitudes. Le tonal est ce qui a vécu, ce que vous pouvez nommer. Dès lors que vous pouvez définir, délimiter, prouver un événement, vous êtes dans le domaine du tonal. La propre représentation que vous avez de vous-même, du monde, des autres s'apparente au tonal.

Plus une société se modernise et contrôle son environnement, plus elle évolue dans le tonal. Elle édicte quantité de lois pour décrire et régir le monde. Ce sont les lois mathématiques, géographiques, historiques, morales et même éthiques. L'erreur consiste à croire que le tonal est la seule dimension de la vie. Le nagual représente tout le reste, ce qui n'est pas découvert. C'est le monde de l'invisible, qui ne peut être ni contenu ni défini avec certitude. C'est la voie vers laquelle s'aventure le navigateur lorsqu'il traverse pour la première fois les rugissants de l'Océan, sans être sûr de ce qu'il découvrira après la tempête. Le marin déploie toute son attention. Tous ses muscles sont investis dans chaque mouvement. Le navigateur suit une direction claire mais n'a aucune certitude ; c'est ce qui le maintient si vivant. Il navigue dans le nagual. Le nagual est là, tout autour de vous, mais ne peut être maîtrisé. L'artiste évolue en permanence entre ces deux dimensions du tonal et du nagual. À partir d'un bloc de pierre, il taille, polit et crée un visage. Il n'a alors aucune certitude de ce que sera le résultat. L'artiste est animé par la force du nagual. Il ne cherche pas à reproduire un résultat. Lorsque la sculpture est terminée, elle change de dimension et intègre le tonal. Le nagual est le feu de l'expérience, ce qui reste à inventer, à découvrir, à créer, ce qui est animé par l'élan de vie, la pulsion des profondeurs, l'attrait de l'inconnu et de l'inexploré. La conscience humaine est faite pour s'aventurer dans le nagual. Cette attitude demande de l'intensité, du courage, de la persévérance ; car la voie du nagual n'est pas une voie confortable. Elle ne repose sur rien que vous connaissez. Elle est sans cesse remise en question. Elle vous demande continuellement de changer de chemin.

« Nous les errants, toujours à la recherche du chemin le plus solitaire, ne commençons jamais une journée là où nous en avons terminé une autre ; et aucun lever de soleil ne nous trouve, où nous laisse le soleil couchant », enseigne *Le Prophète* de Khalil Gibran.

Prendre la force de vos épreuves

Les grands chamans que j'ai rencontrés sont ceux qui ont transformé leurs blessures. Ce ne sont pas ceux qui sont nés dans des circonstances confortables, mais ceux qui ont dû aller chercher dans leurs réserves les forces de leur transformation. J'accompagne moi-même, dans mon cabinet, des personnes dont les épreuves de vie sont totalement inégales d'un point de vue relatif et dont les réactions sont différentes pour chacun. Certains sont effondrés lorsqu'un flirt se termine, d'autres réussissent à maintenir le cap après le suicide d'un conjoint, le décès d'un enfant ou l'accumulation de drames personnels. Ce ne sont pas tant les événements qui créent leur équilibre que la posture qu'ils adoptent face à ceux-ci. Dans l'attitude chamanique, plus les événements sont forts, plus le chaman trouve en lui les ressources nécessaires pour devenir un guerrier du cœur. Cela lui demande d'investir son énergie au bon endroit.

Dans la nature, lorsqu'une fourmilière est attaquée, les guerrières montent en première ligne et propulsent en quantité de l'acide formique. Plus les attaques sont fortes, plus les fourmis en produisent. Ainsi, au Québec, sont-elles capables de décourager l'attaque d'un ours tant elles sont dotées de cet acide. Cette capacité leur permet de développer des colonies plus nombreuses et plus résistantes, et de coloniser des territoires plus vastes. Les fourmis ne nourrissent aucun jugement sur l'ours. Elles se contentent de développer de nouvelles stratégies. Aucune énergie n'est consacrée dans le peuple animal à juger du comportement de l'autre ; aucune comparaison de ce qui devrait être. Chaque nouvelle attaque est l'occasion de développer une nouvelle résistance. Lorsque l'étoile de mer sent qu'elle est trop exposée au soleil, elle peut se séparer de l'un de ses cinq bras pour préserver ses organes vitaux. Il n'y a aucun apitoiement. Aucune perte d'énergie à juger de ce qui devrait être. Ainsi, si les animaux ressentent de la tristesse, de la joie, de la peine, de la colère, ils n'éprouvent pas de

sentiment d'injustice. Car tout ce qui vient de la nature est juste. À force de vouloir éviter un extrême, on renforce son opposé. Les Chinois ont voulu exterminer la sagesse tibétaine. Ils ont méticuleusement enfermé tous les lamas et détruit tous les monastères du pays des neiges pour faire fondre un enseignement incompatible avec le communisme. C'est tout l'inverse qui s'est produit. Chassés de leur terre, les lamas en exil ont diffusé leur enseignement dans le monde entier. Jamais cette source de sagesse n'aurait pu se diffuser autant sans la volonté de la détruire. Peut-on alors, de ce point de vue, dire que l'invasion du Tibet est une mauvaise chose ? Pour le chaman, rien n'est intrinsèquement bon ou mauvais. J'ai souvenir d'un consultant qui était obsédé par le fait de vouloir s'acheter une voiture rapide. Pour lui, elle était le symbole de sa réussite. C'est au volant de cette voiture qu'il a eu un grave accident, qui l'a laissé paralysé. Dans ce cas, l'idéal que recherchait cet homme est devenu sa principale épreuve à surmonter. Parfois, c'est l'inverse. C'est parce que cet homme a été quitté par cette femme qu'il a pu rencontrer la mère de ses enfants, avec qui il mène aujourd'hui une vie sereine. Vivant la séparation comme une épreuve initiatique, il a reçu en récompense une nouvelle rencontre. L'attitude chamanique consiste à se détendre face aux épreuves, en considérant que lorsqu'elles se présentent, elles sont une occasion qui est donnée de s'améliorer.

Accueillez les épreuves qui vous sont données à vivre comme des occasions de mieux vous connaître et de développer votre résistance. Une prière tibétaine se termine par « puissé-je rencontrer mes ennemis ». Celui qui a écrit cette strophe est conscient que le confort bourgeois ne nous donne que peu d'occasions de nous transformer, alors que les maladies, les séparations, les accidents de la vie, sont des épreuves à partir desquelles vous pourrez trouver votre lumière. Le chaman ne cherche pas à être équilibré. C'est un équilibriste. Il plonge dans l'inconnu. Il a besoin du mouvement. Comme le funambule, il s'appuie continuellement sur les extrêmes de l'existence pour

retrouver son équilibre. Chaque mouvement vers la gauche imprime les conditions du mouvement vers la droite. La paix ne se trouve ni d'un côté du balancier, ni de l'autre, ni même dans l'immobilité, mais dans le mouvement. La destination du chaman ne se trouve pas à gauche. Elle n'est pas non plus à droite. Le chaman est un partisan de la troisième voie : la voie du milieu.

QUELQUES REPÈRES

- ➡ La pensée judéo-chrétienne oppose le bien au mal, le chamanisme s'inspire de leur friction.
- ➡ La vie est une friction entre ces deux opposés.
- ➡ Nous avons le goût de nous désaltérer parce que nous avons eu soif au préalable.
- ➡ Chaque épreuve nous renforce.
- ➡ L'équilibre naît du passage d'un extrême à l'autre.

Un temps pour vous

Comment résonne ce chapitre en vous : Jugez-vous beaucoup votre entourage ? Êtes-vous facilement choqué ? Qu'est-ce qui vous scandalise ? Jugez-vous vos amis parce que leur conduite ne correspond pas à vos valeurs ? Vos valeurs prennent-elles beaucoup de place dans votre existence ? Vous indignez-vous quand certains ne les respectent pas ? Êtes-vous scandalisé par les opinions politiques, les pratiques sexuelles, les modes alimentaires des uns et des autres ? Sur quoi repose votre stabilité ? Sur l'action des autres ou sur votre état intérieur ? Retrouvez les moments où vous réussissez à trouver l'inspiration en vous, où vous vous libérez du jugement.

La réalité est invisible à nos yeux

La pratique du chamanisme est parfois difficile à appréhender, car elle intègre des dimensions invisibles de la réalité. Le chamanisme nous invite à communiquer avec les esprits, à percevoir l'énergie des végétaux, des pierres, des lieux, à voyager dans d'autres dimensions, à ressentir le pouvoir guérisseur des mains. Comment pouvons-nous, lorsque nous sommes pragmatiques ou incroyables, avancer sereinement sur une route que nous ne voyons pas ?

La voie des chamans vous enseigne à ressentir à travers votre corps, à utiliser celui-ci comme une antenne ; à écouter des messages subtils, à percevoir des informations sous forme de vibrations beaucoup plus sensibles que celles que vos sens ordinaires perçoivent habituellement.

Il y a tant de choses autour de vous qui existent, vibrent, naissent et meurent, et que vous ne voyez pas. Le monde visible vous trompe en permanence. À la seconde où vous lisez ces lignes, vous avez probablement la sensation d'être immobile. Pourtant, vous ne l'êtes pas. La Terre tourne autour du Soleil à la vitesse de 107 460 km/h. Pouvez-vous croire que vous avez déjà parcouru environ 1 320 kilomètres simplement depuis le début de ce chapitre ?

Regardez à présent votre ventre ? Voyez-vous quelque chose bouger ? Pourtant, si vous pouviez observer au microscope l'activité de votre estomac, vous seriez probablement surpris

d'assister au balai complexe des enzymes, des cellules, des molécules et de tout le mouvement organique qui régent la vie de vos organes. En fermant votre regard ordinaire, vous ouvrirez celui-ci à l'invisible, vous percevrez toute une réalité parallèle riche et si subtile.

Fermer les yeux pour mieux voir

Pour distinguer ce qui est réel, vous avez probablement besoin de voir, de sentir, d'entendre. Vous avez besoin de vérifier par vos cinq sens ; comme saint Thomas, celui qui ne croit qu'à ce qu'il voit.

Pourtant, la réalité est plus complexe. Vous pouvez percevoir une forme par vos cinq sens, alors que celle-ci n'existe pas. De même, vous pouvez ne pas percevoir ce qui est réel parce que vos sens ne sont pas suffisamment entraînés à cela.

L'histoire de saint Thomas elle-même est éloquente. Thomas était l'apôtre du Christ considéré comme le plus incrédule. Après la Crucifixion, les disciples prévinrent Thomas de la Résurrection. Il leur répond : « Si je ne vois dans ses mains la marque des clous, et si je ne mets mon doigt dans la marque des clous, et si je ne mets ma main dans son côté, je ne croirai point. » Pourtant, lorsque huit jours après, les disciples sont réunis dans la maison de Thomas, Jésus se présente à eux et dit à Thomas : « Avance ici ton doigt, et regarde mes mains ; avance aussi ta main et mets-la dans mon côté ; et ne sois pas incrédule, mais crois. » Thomas reste immobile. Il répond alors : « Mon Seigneur et mon Dieu ! » Face à la lumière du Christ, Thomas reconsidère son doute et s'en sert comme levier pour recouvrer la foi. Il réalise combien nous pouvons chacun être trompé par nos propres sens. La foi de saint Thomas ne cessera de se développer par la suite. « Heureux ceux qui n'ont pas vu, et qui ont cru ! » (Jn 20, 24-29)

Qu'est-ce qui est réel ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ? Nous limitons habituellement la réalité à ce qui passe par le filtre de nos cinq sens premiers : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût. Nous ne croyons pas aux anges parce que nous ne les voyons pas. En revanche, nous croyons que la tasse de café fumante posée devant nous est bien réelle parce que nous pouvons la toucher, la voir et goûter le café. C'est bien là la position la plus trompeuse. Les industriels l'ont compris, qui diffusent dans les couloirs du métro des parfums de synthèse à proximité des croissanteries pour éveiller nos papilles et nous donner l'illusion que des croissants sortent du four.

Nous sommes trompés par l'odeur du croissant comme nous sommes quotidiennement trompés par notre vue, notre odorat, notre ouïe. Certains jeux vidéo perfectionnés stimulent nos sens pour nous donner l'impression que nous skions en haut d'une montagne, que nous jouons au tennis ou pilotons une voiture de course, alors que nous sommes assis dans notre canapé avec une manette. Rien n'est plus trompeur que nos cinq sens. La matière elle-même constituée d'atomes, est trompeuse. Qu'est-ce qui est solide, des électrons tournant autour d'un noyau et donnant l'illusion d'une matière ? Chaque atome n'est qu'un minuscule gyroscope qui tourne à grande vitesse. C'est la vitesse gyroscopique qui donne l'impression d'une densité. Il n'y a aucune matière dans tout cela, juste l'illusion d'une matière.

Ce que vous ne voyez pas n'a rien de réel ! Vous êtes probablement persuadé que le ciel est bleu et la feuille verte. Mais le ciel n'est pas plus bleu que la feuille n'est verte. Vous êtes-vous déjà demandé si la feuille était toujours verte quand vous ne la regardiez pas ?

La couleur est dans votre regard

La couleur n'est pas une pellicule posée sur un objet. Elle n'existe pas en elle-même. Lorsque vous fermez les yeux, elle

disparaît. La couleur est une fréquence vibratoire qui est captée par chacun différemment. La diversité des verts et des rouges n'est pas perçue de la même façon chez les hommes et chez les femmes, chez les adultes et chez les enfants, d'une culture à l'autre. La perception varie en fonction de la rétine, du cristallin de chacun. Les animaux ont une perception différente de celles des humains.

La tortue a un œil sans cristallin. De plus, l'activité électrique de son cerveau est beaucoup plus lente que chez l'être humain. Si vous posez votre tasse à 50 centimètres de son œil et l'enlevez en un quart de seconde, la tortue, s'appuyant sur ce qu'elle a vu, sera persuadée qu'il n'y a jamais eu de tasse devant elle. Car cette dernière a été posée dans un espace-temps intermédiaire, indécélable pour elle. L'information n'a pas eu le temps d'être enregistrée par son cerveau. La tasse existe-t-elle pour la tortue ? La tortue a-t-elle vu alors la réalité ?

La tortue et l'homme ne perçoivent pas les couleurs de la même façon. L'homme ne voit pas les UV, à l'inverse de la tortue. L'homme a une meilleure perception des roses et des magentas. La tortue a une meilleure perception des bleus vifs. Qui de l'homme ou de la tortue est plus proche de la réalité ?

Il en est de même pour les sons. Les dauphins communiquent entre eux à partir d'une fréquence d'ultrasons inaudibles pour l'oreille humaine. L'homme peut-il dire à partir de ce qu'il entend que les dauphins ne communiquent pas entre eux ?

Percevoir les ondes

À l'heure actuelle, la pièce dans laquelle vous vous trouvez est probablement traversée par un réseau d'ondes considérables, celles du réseau électrique, électromagnétique. Vos cinq sens premiers ne peuvent pas les percevoir. Pourtant, si vous branchez un poste de radio sur la bonne fréquence, il les captera et vous pourrez écouter une émission.

Il en est de même pour d'autres ondes. Si un sourcier utilise une baguette ou un pendule, il détectera avec précision si votre habitation est située à proximité d'un courant d'eau. Pourtant, sa baguette n'est qu'une branche de noisetier et son pendule qu'une petite pierre fixée à une chaînette. Ce n'est pas la baguette ou le pendule qui captent la vibration, mais bien le sourcier qui est sensible. La baguette ou le pendule ne font qu'amplifier la sensibilité du radiesthésiste, mettant en valeur ses sixième et septième sens.

Certains captent des présences, des vibrations, des énergies plus finement que d'autres. C'est simplement que leurs sens subtils sont affinés.

Apprenez à utiliser un pendule

Vous pouvez apprendre à utiliser un pendule. C'est très simple. Votre seul effort consistera à rester calme et ouvert. Laissez de côté vos certitudes ; elles sont votre principal obstacle ! J'ai observé que les enfants apprennent plus facilement que les adultes. Pour eux, une séance suffit le plus souvent ! Ils n'ont aucun *a priori*. Il faut être détendu pour utiliser un pendule et n'attendre aucun résultat pour ne pas influencer le mouvement subtil de la vie à travers vous. Le pendule est le prolongement de votre propre sensibilité. Procurez-vous-en un, le plus simple qui soit — vous en trouverez facilement dans les boutiques de bien-être ou sur Internet. Avec l'expérience, vous pourrez utiliser vos clés de voiture ou un simple bouton accroché à un fil. Détendez votre poignet. Tenez le pendule entre le pouce et l'index. Respirez profondément. Un pendule vous indique si le courant passe à un endroit ou ne passe pas. Il vous indique le sens de l'énergie. La première étape consiste à établir un protocole pour savoir quand le pendule signale que la réponse va dans le sens de la vie et quand elle va dans le sens contraire. Lorsque vous tenez le pendule entre vos doigts, si vous êtes naturel et détendu, il

effectuera un mouvement rotatif ou linéaire. Identifiez à quelle réponse correspond ce mouvement. Pour cela, posez à haute voix la question : « Je veux un OUI » ; le pendule tournera généralement dans le sens des aiguilles d'une montre, parfois dans le sens inverse, ou encore, de droite à gauche ou de haut en bas. Ce mouvement correspond à votre OUI. Pour vous entraîner, testez votre pendule au-dessus d'un verre d'eau. Dans ce cas, il indiquera le déplacement qui correspond au OUI, car le corps humain, comme tous les animaux, perçoit instinctivement la présence de l'eau. Les animaux disposent d'un pendule interne ; c'est comme ça qu'ils trouvent les points d'eau. Bien sûr, certaines personnes y arrivent plus rapidement que d'autres, il faut juste un peu de persévérance. Entraînez-vous par la suite à interroger le pendule sur différents produits — du lait, du beurre, du chocolat, du détergent — en posant à chaque fois la question : « Cet ingrédient est-il bon pour ma consommation ? » Le sens du pendule correspondant au protocole établi précédemment indiquera OUI ou NON.

Fiabilisez votre pendule

Travaillez en aveugle en écrivant sur différents papiers le nom des ingrédients, en les retournant et en demandant s'ils sont comestibles. Mesurez ensuite le taux de bonne réponse. Si vous répondez juste à 7 réponses sur 10, c'est que vous avez un taux de fiabilité de 70 %. Les bons radiesthésistes parviennent à des taux à l'aveugle de l'ordre de 90 % de bonnes réponses. L'art du pendule dépend de votre détente et de la façon dont vous posez la question. Celle-ci doit être simple et fermée (la réponse est oui ou non). Par exemple : « Est-ce favorable pour moi de partir jeudi ? » ou « Est-ce pour moi un bon investissement ? » ou « Ce traitement est-il compatible ? » « Cette alimentation me convient-elle actuellement ? » Utilisez le pendule pour vérifier la propriété d'une plante, pour définir un régime alimentaire, trouver la place de votre lit, ou affiner tous les choix de votre quotidien.

Trouver la bonne fréquence

Lorsque le chaman veut communiquer avec l'invisible, il se branche sur une longueur d'ondes particulière, comme on le fait d'un poste de radio pour avoir la bonne fréquence et capter une émission. Il modifie son état de conscience pour s'établir sur une fréquence plus subtile.

Nous avons tous la possibilité de modifier notre fréquence d'ondes. Notre cerveau émet des ondes allant d'environ 7 à 40 Hz, qu'on appelle alpha, bêta, gamma. Un hertz (Hz) correspond à une impulsion électrique du cerveau par seconde. Une fréquence de 40 Hz correspond à une activité cérébrale intense, 30 Hz aux ondes alpha, à l'activité naturelle, 20 Hz à la méditation, et 7 Hz au sommeil. Nous ne captions pas les mêmes informations si notre cerveau vibre à 6 Hz ou à 40 Hz. Le chaman dépasse ces fréquences pour capter des informations plus sensibles encore.

Dans la nature, un son comme une couleur correspondent à une vibration. Des chercheurs viennent d'inventer des lunettes qui permettent aux non-voyants de percevoir les informations visuelles sous forme de sons, pour se repérer dans le noir comme le font les chauves-souris. Le chaman apprend à développer sa sensibilité pour capter différentes vibrations qui font partie de sa réalité.

En vous aventurant sur la voie chamanique, vous serez amené à ressentir des présences qui se manifestent à différentes fréquences d'ondes. Il peut s'agir de guides, d'animaux totems, d'esprits de lieux, de défunts. Vous sentirez certaines présences réconfortantes, d'autres toxiques ou étouffantes. En affinant votre sensibilité, vous pourrez utiliser votre propre corps comme une antenne pour savoir si une situation est bonne pour vous ou non. Lorsque votre corps se crispe, lorsque votre plexus se ferme, votre mâchoire se tend ; c'est que la situation, l'environnement ou les personnes qui vous entourent

vous sont défavorables. Lorsque votre plexus s'ouvre, lorsque vous ressentez un élan sincère, la fréquence vous est favorable.

Développez votre sensibilité chamanique

Le meilleur entraînement pour voir avec les yeux du cœur et ceux de l'âme consiste à vous bander les yeux. Entraînez-vous toujours dans un endroit sécurisé et confortable. Les yeux bandés, exercez-vous non seulement à vous repérer avec d'autres sens, mais à affiner votre ouïe, votre odorat et votre toucher. Les chamans passent de longues périodes dans l'obscurité. Une initiation chamanique consiste à vivre 21 jours dans le noir complet. D'autres sens subtils s'ouvrent alors. L'obscurité vous permettra de développer vos sens. Si vous êtes dans la forêt, repérez — yeux ouverts — un arbre qui vous plaît. Puis éloignez-vous. Bandez-vous les yeux et partez à sa recherche. Faites-vous confiance. Vos mains le reconnaîtront comme ces bébés chats encore aveugles qui retrouvent la tétine maternelle à l'odeur. Approchez vos mains de l'écorce. Si vous êtes apeuré par le fait d'avoir les yeux bandés ou si vous perdez totalement vos repères, avancez lentement, mais surtout respirez profondément. Vous pouvez aussi simplement garder les yeux bandés et contacter avec vos mains toutes sortes de matières : l'écorce, un caillou, les différentes textures des feuilles d'arbres. Progressivement, votre perception ne sera plus gouvernée par la vue, qui est le sens le plus trompeur, mais par les quatre autres sens ainsi que par vos sensations subtiles. Si vous vivez en appartement, entraînez-vous à préparer un repas en ayant les yeux bandés. Si vous ne programmez pas un menu trop compliqué ce jour-là, vous devriez rapidement progresser !

L'homme est un être tricérébral

Vous disposez de trois intelligences.

L'intelligence vitale. Elle trouve sa source dans les deux premiers chakras : le premier est situé au niveau pelvien,

le deuxième au niveau de l'abdomen, ce que les Japonais appellent « le hara ». Cette intelligence vous réveille à vos choix archaïques de survie. C'est l'intelligence liée à l'action, au fait de vous tenir debout sur cette Terre. Quand bien même vous n'auriez aucune opinion sur les sujets de société, quand bien même vous n'auriez aucune connaissance de la littérature, de l'économie et de l'histoire de France, cela ne vous empêcherait pas de vivre sur cette Terre, de trouver votre nourriture, votre habitat, de vous rapprocher de situations qui vous sont favorables en vous appuyant sur cette première intelligence.

L'intelligence du cœur. Elle anime vos choix fondamentaux. Elle vous inspire à vous rapprocher des personnes que vous aimez, à prendre soin d'eux ; à vous ouvrir à la nature, à votre environnement, à regarder le monde qui vous entoure avec le regard du cœur ; à vous laisser toucher par vos proches, par des événements simples et naturels ; ou, au contraire, à éviter des personnes et des situations. Développer l'intelligence du cœur n'est pas qu'avoir des états d'âme. Il s'agit d'un véritable centre vital, capable de prendre les décisions les plus sages. Écoutez l'intelligence du cœur, laissez-vous toucher. Faites preuve de bon sens, d'humanité. Le centre vital de cette deuxième intelligence est situé au niveau de la poitrine.

L'intelligence intellectuelle. Elle vous aide à calculer des équations, à dessiner des perspectives, à analyser des concepts, des théories, des projets. Cette intelligence est fondamentale et permet de distinguer les humains des autres espèces qui ne sont pas dotées de cette pensée intellectuelle. Cette intelligence est localisée dans votre sixième chakra et trouve sa source dans le cerveau préfrontal. Pour qu'elle soit cohérente et permette l'évolution de notre espèce, elle a besoin d'être reliée à nos deux autres intelligences.

Vos intelligences entrent en conflit lorsque, par exemple, vous souhaitez ardemment quelque chose que vous n'osez pas

demander ou, au contraire, lorsque vous suivez votre instinct sans tenir compte de l'environnement.

Identifiez votre intelligence dominante

- Votre intelligence intellectuelle est dominante si :
 - Vous analysez systématiquement la situation avant d'agir.
 - Vous vous appuyez sur la règle ou la norme pour savoir ce qui est bon pour vous.
 - Vous vous exprimez souvent en utilisant « Je pense que », « Ça ne se fait pas », « Ça ne se dit pas », « Je crois que », « Ce n'est pas une bonne idée ».
 - Vous avez envie d'aborder cette personne, mais vous avez peur que cela soit socialement incorrect.
 - Vous sentez que votre corps vous appelle à courir, à danser, mais vous ne vous autorisez pas à suivre cette pulsion par peur du regard des autres.
- Votre intelligence du cœur est dominante si :
 - Vous riez facilement de bon cœur.
 - Vous vous laissez toucher et pleurez en public sans tenir compte de ce que les gens diront de vous.
 - Vous vous exprimez en disant « Je ne le sens pas », « j'ai très envie », « Ça m'excite », « Ça ne me tente pas ».
 - Vous vous décidez sur un coup de tête et suivez votre élan du cœur sans toujours en mesurer les conséquences.
- Votre intelligence vitale est dominante si :
 - Vous parlez peu mais agissez davantage.
 - Vous avez besoin de nature, de solitude.
 - Vous aimez couper du bois, marcher seul en forêt, construire, faire du cheval, de la moto, passer du temps avec les animaux.

Chacun est gouverné alternativement par l'une ou l'autre de ses trois intelligences. Dès lors que vous surinvestissez dans

une intelligence au détriment des deux autres, vous créez un déséquilibre.

Synchronisez vos trois intelligences

Première intelligence. L'exercice physique, le lien avec la nature renforcent la première intelligence. Entraînez-vous à vous asseoir à l'indienne : accroupi, les genoux pliés sur les pieds à plat. Serrez puis décontractez la zone pelvienne sur des flashes de 10 secondes. Rentrez et sortez l'abdomen. Toutes les activités physiques renforcent votre première intelligence. Coupez du bois, réparez votre maison, nagez, faites du sport pour dynamiser votre intelligence vitale.

Deuxième intelligence. Laissez-vous toucher, écoutez avec le cœur des paroles d'amour ; riez avec vos enfants ; soyez ému par un opéra, une peinture, une photo, cela renforcera l'intelligence du cœur. Laissez-vous absorber par le chant d'un oiseau. Plongez votre regard dans celui d'un enfant, laissez-vous toucher par son innocence. Plongez votre regard dans une fleur qui s'ouvre, un bourgeon qui naît, vous renforcerez l'intelligence du cœur.

Troisième intelligence. L'étude des sciences, la lecture, les conversations théoriques sur l'environnement, la politique entretiennent la troisième intelligence. Régulièrement, ouvrez un livre. Laissez-vous toucher par quelques lignes de Socrate, de Jung ou de n'importe quel penseur de l'histoire qui vous touche, philosophe ou psychologue. Adaptez-vous à lui pour le comprendre et l'intégrer comme s'il s'agissait de vos propres mots. Vous dynamiserez votre intelligence cérébrale.

Laissez circuler librement le lien avec vos trois intelligences. Alternez vos journées entre un temps d'étude et de recherches intellectuelles, un temps qui vous ramène à la terre, et un temps d'émerveillement qui ouvre votre cœur.

QUELQUES REPÈRES

- ➡ Nous considérons comme réel ce que nous pouvons voir ; certaines réalités sont invisibles.
- ➡ Ce que nous appelons réalité est toujours voilé par le filtre de nos sens.
- ➡ Vous disposez de trois intelligences : cérébrale, émotionnelle, vitale.
- ➡ En vous entraînant, vous réussirez à capter des ondes sensibles.
- ➡ L'entraînement à l'aveugle vous permet de développer vos sens subtils.

Un temps pour vous

Sur quelle intelligence vous reliez-vous le plus facilement ? Regardez-vous avec les yeux de votre cœur ? Savez-vous vous laisser toucher spontanément ? Avez-vous besoin de tout comprendre ? Quelle intelligence est chez vous dominante ? Êtes-vous prêt à vous considérer enfin comme un être humain total, global, qui vibre dans son cœur, dans son âme et dans son corps ?

Rêver sa vie ou vivre son rêve ?

D'où viennent nos rêves ? Font-ils partie de la réalité ? Est-ce possible de franchir le seuil qui sépare la nuit du jour en conscience ? Et si la vie n'était qu'un grand rêve ? Pourrions-nous alors lever le voile du grand mystère pour pénétrer conscient dans la mort et atteindre l'immortalité ?

Pour les chamans, l'existence humaine est semblable à un rêve. Ce que nous appelons *la réalité* apparaît aux yeux du chaman comme la plus grande illusion ! Le plus grand rêve imaginable. C'est un rêve grandeur nature que nous consolidons jour après jour.

Le quatrième mur

« Le monde entier est un théâtre, et les hommes et les femmes ne sont que des acteurs », écrit Shakespeare dans *Comme il vous plaira*. Au théâtre, les acteurs sont conscients de jouer un rôle. Ils portent leur costume le temps de la représentation. Le rideau tombé, ils se démaquillent et retrouvent la vraie vie. Sur scène, a été dressé *le quatrième mur*, ce mur imaginaire, entre la scène et la salle, au travers duquel le public assiste à la représentation. Le public voit les personnages, mais les personnages ne voient pas le public.

Dans la pensée chamanique, la fin de notre vie terrestre est à l'image de ce tomber de rideau. Le personnage principal

meurt, mais l'acteur n'est pas le personnage. Il continue sa route à travers d'autres rôles.

La fin de notre vie terrestre est marquée par la mort du corps physique et de la personnalité. Mais notre âme continue son voyage dans d'autres incarnations. Au moment où nous poussons notre dernier souffle, notre conscience se libère. Tout ce que nous avons considéré comme éternel — nos possessions, nos valeurs, notre propre corps — se dissout progressivement dans les cinq éléments. Le feu s'éteint, la température du corps baisse brutalement. L'eau s'assèche, et la déglutition du mourant devient plus difficile. L'air s'essouffle, et la respiration devient pénible. L'espace se restreint ; le mourant se sent serré dans son corps, et enfin, la matière elle-même se désagrège lorsque le corps physique n'est plus alimenté par le prana. Seul l'esprit demeure, conscient. Une fois libéré du corps physique, l'esprit peut enfin voir la réalité dans toute sa grandeur, comme un avion qui dépasserait la couche des nuages pour contempler le ciel bleu. Plus vous vous êtes entraîné de votre vivant à la méditation, plus vous pourrez entrer dans la mort en conscience et suivre ce processus et les suivants qui mènent l'âme vers sa lumière.

Le chaman est conscient de la clarté de son esprit, lequel est comme un cristal posé sur différents fonds. Si le cristal est posé sur une nappe rouge, il semble rouge ; s'il est posé sur un tapis bleu, il semble bleu. Mais, profondément, le cristal n'a pas de couleur. Votre esprit est comme ce cristal. Il n'est coloré que par votre personnalité. Au moment où vous quittez votre corps, il retrouve sa translucidité. Conscient de cet état primordial, le chaman s'entraîne de son vivant à incarner sa nature de cristal. C'est de cette façon que les chamans explorent leur immortalité. Ils développent leur conscience, explorent leurs vies passées ou préparent leur vie à venir, comme un acteur qui regarderait sa carrière passée et ses rôles à venir ; ou comme un rêveur qui réaliserait qu'il rêve.

« Les êtres humains vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir, puis meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu », s'amuse à dire le Dalai-Lama. Aussi, les chamans méditent-ils quotidiennement sur la mort. Méditer sur la mort c'est méditer sur la profondeur de la vie. Pour se souvenir qu'il est immortel au moment de sa mort, et ainsi guider le voyage de son âme, le chaman s'entraîne dans son sommeil à prendre conscience qu'il rêve. Le rêve conscient est comme une répétition générale : un entraînement à la mort. Si, au moment de la mort, le chaman réussit à intégrer le fait que seul son corps s'éteint, il traverse alors le mystère de la mort et accède à l'immortalité.

Le rêve comme porte d'entrée à la réalité

D'un point de vue chamanique, l'expérience vécue dans le rêve est tout aussi réelle que celle vécue dans la journée. Nous modifions simplement notre plan de conscience durant la nuit pour explorer d'autres dimensions.

Lorsqu'il rêve, l'être ordinaire est rarement conscient qu'il rêve. Le chaman, lui, entraîne sa conscience avant de s'endormir pour vivre un rêve lucide. Il installe dans son paysage onirique une double présence. Celui qui rêve et celui qui observe le rêve. Comme l'acteur au théâtre. Il y a le personnage sur scène et l'acteur, qui est conscient qu'il joue. On appelle cette seconde présence *le veilleur*. C'est le veilleur qui oriente le rêve. Il peut ainsi modifier le décor, les personnages et l'issue du rêve. Le chaman peut décider de rêver d'un pays qu'il veut visiter en faisant son choix avant de s'endormir ; il peut faire l'expérience de vivre dans la peau d'un ours ou d'un nuage, d'un rocher ou d'un enfant, puisqu'il est conscient qu'il rêve. Il choisit le rôle qui lui convient pour le temps de la nuit et apprend de ce voyage onirique.

J'ai souvenir d'un rêve symbolique que j'avais fait à un tournant de ma vie. Je me voyais seul dans une forêt, attaqué par un lion. Je sortais alors un sabre et me battais contre

lui. Un second lion apparaissait alors, plus menaçant que le premier. Inquiet, je me demandais si je devais affronter en combat ce second lion ou tenter de fuir. Mon veilleur s'est manifesté. Il m'a rappelé que je rêvais et que, de toute façon, je pouvais tester toutes les expériences puisqu'elles n'avaient rien de réel. Je pouvais même m'amuser à courir après le lion, il ne pourrait me dévorer puisqu'il s'agissait d'un rêve. Je décidais alors de poser mon épée et de foncer sur le lion les bras ouverts pour l'enlacer puisque je ne le craignais plus ; j'avais réalisé dans mon rêve que je rêvais. Au moment où j'arrivai à son contact, le lion se transforma en un petit chat que je pouvais prendre dans mes bras. Voilà typiquement un rêve où le rêveur oriente son récit. Certains chamans explorent très attentivement leurs rêves. Ils peuvent inviter leur esprit à se rendre sur une île inconnue, à rencontrer une personnalité importante pour dialoguer avec elle, un animal, un arbre, un rocher. Ils peuvent voyager consciemment dans le présent et dans le futur. De la même façon qu'il s'est entraîné au rêve conscient de son vivant pour choisir ses rêves, le chaman peut, au moment de sa mort, choisir son incarnation suivante. L'expérience du rêve conscient est semblable au retour des personnes ayant vécu une expérience de mort imminente (EMI ou NDE/*Near Death Experience*) ou dans le coma, qui décrivent en détail à leur réveil le déroulement de leur opération.

Explorer ses rêves

Les tertöns sont des chamans tibétains spécialistes du rêve conscient. On les appelle *les découvreurs de trésors*. Durant leurs rêves, ils reçoivent l'enseignement de lamas disparus. Ils captent ainsi l'endroit précis de la montagne où de vieux lamas ont, de leur vivant, caché des textes sacrés, vieux parfois de plusieurs siècles. Au réveil, ces tertöns partent à la recherche de ces textes cachés, nommés *terma*. Une grande partie des

textes sacrés du bouddhisme tibétain a ainsi été retrouvée par des lamas au cours d'un rêve.

Nombreux sont les enfants qui rêvent dans une langue étrangère et peuvent prononcer à leur réveil des phrases entières d'une langue jamais étudiée. D'autres visitent en rêve un pays inconnu et sont capables au matin de le décrire en détail. On appelle *xénoglossie* l'aptitude à capter des informations en rêve. Nombreuses également sont les expériences de rêves prémonitoires. Plusieurs personnes ont témoigné avoir rêvé d'un parent ou d'un ami quelques jours avant d'apprendre son décès. Le rêve n'est pas l'opposé de la réalité dans le sens où nous l'entendons habituellement. D'un point de vue chamanique, l'état de rêve est une occasion privilégiée de voyager dans votre inconscient. Votre esprit est plus léger durant le sommeil, et moins perturbé par les nombreuses pensées. Si vous souhaitez dormir dans le lit du chaman et vous entraîner au rêve lucide, certaines préparations sont nécessaires.

Préparation au rêve

- Ayez le ventre vide ou très léger au moment de vous coucher pour que votre énergie ne soit pas sollicitée par la digestion.
- Ne soyez pas trop fatigué.
- Évitez de regarder la télévision ou l'ordinateur dans la soirée.
- Couchez-vous tôt, prenez une douche et dormez dans un endroit aéré.
- Avant de vous coucher, posez une intention ; demandez à votre âme l'autorisation de voyager.
- Si vous devez par exemple passer un examen le lendemain, visualisez avant de vous endormir que vous êtes serein pendant l'examen, que votre inspiration est fluide et que vous maîtrisez votre sujet.

- Réalisez, avant de vous endormir, la méditation du sommeil.
- Allongez-vous sur le flanc droit et bouchez-vous la narine droite avec la main droite ; si vous le pouvez, endormez-vous dans cette position

Méditation du sommeil

Alors que vous êtes allongé, respirez profondément. Prenez un temps pour mettre de la conscience dans toutes les parties de votre corps. Posez votre attention sur votre nez. Visualisez un tout petit foulard en soie très léger et de couleur mauve posé sur votre nez. À chaque expiration, visualisez que le petit foulard s'envole de quelques centimètres, puis revient sur votre nez à l'inspir. À chaque nouvelle expiration, le foulard s'envole un peu plus haut, un peu plus loin. Maintenez cette respiration jusqu'à l'endormissement. Alors que vous vous endormez, le foulard continuera son voyage. Au réveil, prenez le temps de rappeler ce foulard. Prenez un temps de méditation. Notez les images qui vous viennent.

Rêve éveillé et voyage chamanique

Au-delà du rêve, *le voyage chamanique* vous permet d'accéder à votre inconscient. Dans ces voyages intérieurs, allongez-vous sur un petit tapis en vous recouvrant le corps d'une couverture légère pour être totalement isolé. Le voyage commence par une relaxation qui s'appuie sur la respiration. Puis choisissez d'explorer un monde particulier en franchissant sa porte.

Le monde d'en haut. Pour accéder à cette porte et dialoguer avec vos guides, les esprits supérieurs, la voix de votre conscience, visualisez que vous vous élevez au moyen d'un tapis volant, d'une fusée, d'un ascenseur, en montant sur le dos d'un oiseau, en grimpant le long d'un haricot magique...

Peu importe ! le principal est que vous élevez symboliquement votre conscience à travers les nuages.

Les mondes d'en bas. Cette porte est l'accès à votre inconscient, aux parties refoulées de votre personnalité, vos actes manqués. C'est l'univers de l'ombre. Accédez à cette porte en descendant dans un puits, dans une grotte, dans un escalier souterrain. En pénétrant cet univers, vous comprenez mieux vos attitudes inconscientes.

Le chaman repousse continuellement les limites de la réalité. Il explore les frontières entre le réel et l'irréel, le conscient et l'inconscient. Parmi les esprits qui l'accompagnent dans ses voyages, il en existe des fidèles, qui entretiennent les mythes les plus fous. Ce sont les esprits des animaux totems.

Voyager avec les animaux totems

Les hommes ont toujours partagé la Terre avec les animaux, un monde tantôt prédateur, tantôt proie, tantôt familier, tantôt étranger, qu'ils regardent avec étonnement, jalousie, fascination, peur, dégoût. Parfois, l'homme veut dominer l'animal ; parfois, il veut l'éviter, le domestiquer, être aimé de lui. Car l'animal est porteur de toutes les qualités de l'humanité : le courage, la lucidité, la ruse, la force, la patience, la persévérance. C'est pourquoi, il est une source d'inspiration inépuisable. De plus, l'animal est plus proche de la terre que ne l'est l'homme. Ce qui le rend plus intuitif. Son comportement est plus cohérent, plus authentique.

Les Indiens d'Amérique, les druides celtes et les prêtres de l'ancienne Égypte s'appuyaient sur la communication avec les animaux dont ils observaient attentivement le comportement dans la nature. Ils fusionnaient avec leur conscience pour incarner leur qualité.

Ces animaux portent des noms différents : ce sont le griffon, la licorne, le merle ou le sanglier dans la représentation

celtique ; l'Ours Mackwa, la tortue, le bison ou l'aigle chez les Amérindiens ; le dragon, le Centaure, le Minotaure, le Cerbère dans la mythologie gréco-latine ; ou encore Horus, le dieu à tête de faucon, Anubis, le dieu à tête de chacal, ou Thot, celui à tête d'ibis, dans la civilisation égyptienne.

Pour les Égyptiens, Anubis aidait à renforcer son sens de l'orientation, le chacal ayant en effet la réputation de retrouver son chemin dans le désert plus que tout autre animal. Le chacal vous aide à trouver votre voie et le sens de vos obstacles. De la même façon, se relier à l'ours chez les Amérindiens permet d'incarner puissance et courage. Peu importe ensuite que cette rencontre avec l'animal passe par le fait de se vêtir de sa peau, d'utiliser ses plumes, de porter ses dents en collier, de le représenter en peinture, de le visualiser ou de le rencontrer en rêve. Le mariage entre l'homme et l'animal est avant tout un mariage des esprits.

Au Moyen Âge, certains portaient le nom d'un animal pour en incarner les qualités : s'appeler Renard ou Lévrier était une voie d'accès à l'agilité, au courage ou à la rapidité. Les guerriers celtes, eux, lorsqu'ils se préparaient au combat, invoquaient l'esprit de leur animal protecteur. Ils portaient des cornes de bélier sur leur casque, des dents d'ours en collier ou des peaux de renard en gilet pour incarner physiquement la puissance de l'animal. Les Celtes chantaient et dansaient en hommage au peuple animal avec lequel ils étaient en lien. Le clan du bélier, la horde des loups, la tribu des renards, la bande des serpents... Les hommes se réunissaient à partir d'un animal avec lequel ils entraient en communion. Ils se connectaient ensemble à son Déva.

Le Déva des animaux

Chaque règne est relié à son *Déva*. Le Déva est en quelque sorte l'esprit tutélaire de la famille animale. Il y a le Déva des vaches, le Déva des chevaux, le Déva des chiens. Ces familles

sont regroupées entre elles : le Déva des carnivores, le Déva des peuples de la mer, des insectes et des oiseaux. Il y a ainsi le Déva des animaux, des arbres et des minéraux, qui sont autant de formes d'âmes-groupes.

Lorsque nous nous intéressons au chamanisme, nous sommes souvent curieux de connaître notre animal totem. Lequel est au chamanisme ce que l'ange gardien est à la chrétienté : un protecteur. C'est un esprit bienveillant qui vous inspire et vous aide à relever les défis de votre incarnation. Comme pour tous les êtres de nature éthérée, le soutien de l'animal totem est instantané. Il suffit de penser à lui pour qu'il se manifeste. Plus vous entretenez avec votre animal totem un lien intime, plus son aide sera efficiente.

C'est pourquoi beaucoup préfèrent choisir un tigre, un loup, un ours, un cheval plutôt qu'une crevette, une araignée, une taupe ou une grenouille. Ce qui est naïf, car dans le chamanisme c'est l'animal qui nous choisit, et non l'inverse. Celui-ci nous apparaît lorsque nous sommes prêts à le rencontrer. De plus, dans le règne animal, aucun animal n'est supérieur. Chacun a développé des capacités extraordinaires pour survivre dans son milieu. Une fourmi est capable de porter une charge équivalant à 60 fois son poids ; une araignée est capable de jeûner pendant un an ; un simple lombric connaît les secrets pour rendre fertile la terre la plus aride. Chaque animal, même le plus petit, est un exemple en matière de comportement pour l'observateur qui ne s'arrête pas aux apparences.

La rencontre avec l'animal totem se fait lors d'une méditation chamannique en deux étapes. La première consiste à accueillir l'animal qui se présente à vous. Dans un second temps, vous le questionnez pour savoir de quelle façon il peut vous aider et quelles sont ses qualités (CD page 7). Selon les traditions, il existe un seul ou plusieurs animaux totems. Généralement, nous sommes tous associés à un animal principal et quelques animaux dont la fonction évolue : animal de guérison, animal

de pouvoir, animal de rêve... Ainsi, une loutre peut vous apparaître lorsque vous avez besoin d'une guérison, alors qu'une chauve-souris vous inspirera lors d'un voyage. Plus votre esprit est ouvert, plus vous pouvez recevoir l'enseignement de l'animal.

Quelques exemples d'animaux totems et leur message

L'araignée est mère de patience, de persévérance, de structure, de créativité. Elle tisse sa toile comme sa destinée. Elle représente l'énergie féminine. Elle révèle aussi les aspects sombres de votre personnalité.

La biche est l'animal de la douceur, de la sensualité, de la légèreté. Elle réveille l'enfant intérieur. Elle est vive et peut se mouvoir avec élégance et grâce, même dans les endroits inhospitaliers.

Le cheval incarne la fougue, la motivation. Il symbolise la bipolarité entre les parties instinctives de votre personnalité et celles qui sont bridées, ou qui demandent à être apprivoisées.

La chouette est un animal nocturne. Elle vous invite à développer votre vision des mondes spirituels.

Le corbeau, mal considéré et associé à la tromperie, est l'oiseau de la magie et de la création. Il porte en lui les mystères de la transformation, de l'alchimie et de l'audace.

La grenouille est symbole de fertilité, d'abondance, mais aussi de transformation et de métamorphose. La peau de la grenouille est utilisée par les chamans pour guérir les eczémas.

Le lapin est très indépendant et, pourtant, entretient une vie de famille particulièrement riche.

La libellule est porteuse de changement, de légèreté, de joie de vivre. Elle est aussi éphémère et encourage à vivre l'ici et maintenant. Elle vous connecte avec les esprits invisibles de la nature.

Le loup réveille votre appétit de liberté, votre connexion profonde avec vos instincts. Le loup vit en meute tout en restant solitaire. Il indique le paradoxe entre la peur et l'envie d'être reconnu.

La loutre est un animal joueur ; elle peut vous apparaître pour vous inviter à plus d'amusement dans l'existence.

Le saumon remonte le fil du courant pour établir sa demeure. Il vous invite à regarder dans votre passé pour comprendre la source d'un événement.

La tortue porte le monde. Elle reste calme dans les moments chaotiques, elle fait le dos rond et entretient son monde intérieur, elle prend le temps. La tortue est porteuse de stabilité émotionnelle.

S'il effraie à première vue, **le serpent** invite à la guérison, à la transformation, au changement de vie. Il est relié à l'énergie vitale et à l'énergie sexuelle, la Kundalini. Le serpent est force de vie, et il faut faire preuve de courage pour en suivre la guidance.

La signification des animaux n'est pas limitée ni stéréotypée. Puisqu'il s'agit de votre animal, c'est lui qui vous indiquera le message qui vous concerne.

Le lien que vous entretenez avec votre animal totem est intime, souvent secret. Il vous aidera à développer vos qualités. En sa présence, vous découvrirez les différentes dimensions des mondes qui vous entourent. Le monde du chaman est ainsi, il n'est pas limité par les conditionnements traditionnels de l'homme ordinaire. Le chaman s'autorise à vivre entre les mondes. Il voyage avec les animaux. Il s'appuie sur l'inspiration du rêve. Il observe dans la nature toute la dimension invisible. Il quitte les limites de ce que l'homme ordinaire appelle la réalité pour pénétrer dans un monde plus vaste, plus riche. Libéré de ses conditionnements ordinaires, le chaman peut devenir un véritable créateur.

QUELQUES REPÈRES

- ➡ L'activité nocturne est tout aussi réelle que l'activité diurne.
- ➡ Le rêve est une porte d'accès à l'inconscient et à la connaissance.
- ➡ L'existence humaine est semblable à un grand rêve.
- ➡ Le rêve est un entraînement au passage dans des mondes supérieurs au moment de la mort.
- ➡ Les animaux totems viennent nous aider sur notre chemin.

Un temps pour vous

Dormez-vous ? À l'heure actuelle, êtes-vous sûr d'être réveillé ? Et si votre existence entière n'était qu'un grand rêve ? Pouvez-vous actuellement prendre conscience que vous rêvez et que ce que vous prenez comme la réalité n'est peut-être qu'une grande illusion troublée par vos sens ? Respirez profondément ; soyez en lien avec la partie de vous qui observe ce grand rêve... Éveillez-vous !

Incarner une voie d'unité

En quoi consiste concrètement le chamanisme ? Comment peut-il nous inspirer ? Dans quel but et dans quelles circonstances le pratiquer ? Est-il réservé à quelques-uns ? Peut-on s'y initier tout en restant chrétien, bouddhiste ou athée ? Est-ce davantage une médecine ? Un mode de vie ? De quelle façon réveiller le chaman en nous ?

Le chamanisme est une voie d'unité. Vous pouvez le pratiquer pour rétablir l'harmonie en vous et autour de vous. Dans la vision du chaman, tous les événements qui vous arrivent sont liés les uns aux autres, comme le sont les organes du corps humain entre eux ou les espèces d'un écosystème. Lorsqu'une espèce est menacée, l'écosystème est fragilisé. Lorsqu'un organe est malade, le corps physique est affaibli.

Le chamanisme vous aide à rétablir l'harmonie, qu'il s'agisse d'améliorer vos relations, votre santé, votre environnement. Le regard du chaman vous invite à observer la situation dans sa globalité.

Nous sommes tous reliés à la même source

La plus grande illusion de l'homme consiste à se croire séparé du tout, à se définir comme un *moi* distinct de la source. L'homme ordinaire définit le monde en se posant à son centre. Il dit c'est *mon* lit, *mes* parents, *mon* école, *mes* jouets. Puis viendront *ma* femme, *mes* enfants, *mon* jardin, *ma*

maison, *mes* valeurs, *ma* guerre, *mes* opinions... Tout dans notre éducation et dans notre culture moderne nous amène à nous distinguer, à nous définir à partir de ce *je*. Nous nous identifions à notre prénom, à notre religion, à notre sensibilité politique, à nos possessions, à nos certitudes. La personnalité est comme un avatar. À force de s'y attacher, elle devient réelle. Pourtant, comment croire que ce *moi*, que ce *je* ait une existence réelle ? Lorsque vous dites « C'est *ma* maison », cela signifie que vous définissez une structure extérieure à vous. Cela signifie aussi qu'il existe une entité qui peut entrer et sortir de la maison. Lorsque vous dites « C'est *mon* corps », cela signifie alors qu'il existe une entité qui peut entrer et sortir de ce corps... Votre âme peut-être ? Mais lorsque vous dites « C'est *mon* âme » ou « C'est *mon* esprit », où se trouve cette entité extérieure ? Pour le chaman, nous sommes tous reliés à la source. Nous sommes comme les flammèches qui crépitent dans un feu, comme les feuilles d'un arbre reliées aux mêmes branches. Nous sommes comme les vagues d'un même océan. Cet océan s'appelle l'amour. Pénétrer le cœur du chaman c'est laisser fondre votre personnalité, vos croyances, vos pensées, même l'image de votre corps, et laisser émerger en vous le pur esprit.

Le visible et l'invisible

Tout organisme existe dans une dimension visible et une dimension invisible. Un simple poste de radio est constitué d'une réalité physique visible à l'œil nu — le plastique, le métal qui le compose — et d'une réalité invisible — les ondes hertziennes qui le traversent et le courant alternatif qui le font fonctionner. Il en est de même pour un être humain, une maison, un animal, une famille, une forêt. Chacun existe à un plan physique et à un plan vibratoire.

Dans le chamanisme, avant qu'il ne se manifeste sur le plan physique, un événement trouve son origine au plan invisible.

Une maladie de peau, par exemple, est visible à l'œil nu. Vous pouvez en soigner les manifestations par des crèmes ou des lotions. Les causes, elles, sont invisibles. La maladie peut trouver son origine dans un conflit au travail, une dispute avec votre partenaire, une alimentation inadaptée, un ancêtre contrarié, ou différentes causes mêlées. Le discernement associé à l'intuition permet de détricoter les origines et les effets d'un même événement.

Parfois, les causes qui sont à source d'une maladie sont évidentes. Modifiez votre alimentation, vous retrouverez la santé. Parfois, elles sont plus subtiles. Celui qui s'astreint à une hygiène de vie rigoureuse peut être touché par un cancer de l'estomac. Difficile pour celui-là d'entendre qu'il a une quelconque responsabilité dans sa maladie. Parfois, nous tombons malades parce qu'un esprit avec qui nous sommes en lien est perturbé ; parfois, nous reproduisons inconsciemment la pathologie d'un ancêtre. Ceux qui se sont intéressés à la psychogénéalogie ou à la géobiologie savent combien les interactions peuvent être aussi subtiles que pertinentes entre notre inconscient et notre environnement.

Lorsque votre vie est déséquilibrée, il n'est pas rare que cela se traduise sur plusieurs plans en même temps : une maladie, des difficultés financières, des conflits avec les enfants. D'où la nécessité pour rétablir l'équilibre de percevoir la dimension invisible d'une situation.

Les héritages invisibles

Ainsi, une maison qui aura été le théâtre de drames familiaux en conservera l'empreinte vibratoire même si la famille déménage. Les nouveaux occupants pourront non seulement se sentir mal à l'aise, mais également vivre des accidents ou des maladies dont ils ne comprendront pas les causes. Si les occupants vendent la maison, la trame vibratoire chargée d'histoire continuera à les accompagner ou à hanter

l'habitat. Il est nécessaire alors de purifier ce dernier pour libérer les énergies qui y sont bloquées. Du point de vue de la loi des causes et des effets, tout cela est très cohérent. Chaque effet est précédé d'une cause ; chaque cause produit un effet. Pour le chaman, il n'y a ni hasard, ni injustice, ni phénomène inexplicable. Juste des liens de causalité et des situations parfois complexes qui arrivent à maturité. Si vous ne faites pas l'entretien de votre voiture, elle risque de tomber en panne, quels que soient le conducteur et la route que vous empruntez, c'est aussi simple que ça. Nous avons besoin d'entretenir et de nettoyer nos corps énergétiques, comme ceux d'une maison ou d'une relation. Sans quoi, il arrive un moment où un déséquilibre qui était invisible à l'œil nu se manifeste.

Lorsqu'une tuile se casse, il faut parfois plusieurs mois aux habitants d'une maison pour prendre conscience de l'humidité qu'il y a à l'intérieur. Les plus sensibles percevront une humidité dans leur corps, mais rien ne sera visible. C'est l'apparition de moisissures sur les murs qui leur confirme que le toit est infiltré. Ils peuvent alors repeindre les murs ; cela rendra les moisissures moins visibles mais, à un moment ou à un autre, ils devront faire appel à un couvreur pour réparer la fuite. Il en est de même dans vos relations. N'avez-vous jamais remarqué comme vous pouviez être parfois fatigué en quittant un lieu, une discussion ou une personne ? Lorsque votre corps subtil a des fuites, des intrusions énergétiques peuvent progressivement vous envahir. Si vous manquez de vigilance, elles peuvent dégénérer en maladie ou en accident.

Les chamans sont les maîtres de la conscience. En plongeant dans les méandres de leur psyché, en dialoguant avec les esprits qui nous entourent, ils décryptent l'apparent chaos de notre quotidien pour y mettre du sens.

La pierre philosophale

Lorsqu'il a trouvé la pierre philosophale, l'alchimiste peut accomplir toutes les transformations. Il peut transformer le plomb en or. Nous cherchons tous notre pierre philosophale. C'est elle qui nous permettra de transformer nos pulsions, nos névroses ou simplement nos épreuves en sagesse, en qualités, en trésors.

Celui qui a trouvé sa pierre philosophale ne considère plus ses épreuves comme des fatalités mais comme la matière brute dont est extrait le diamant, comme du combustible pour allumer son feu, comme du compost pour fertiliser la terre.

Toutefois, tant que le chaman dort encore, les épreuves, lorsqu'elles se présentent, vous donnent plutôt envie de les contourner. Si vous les évitez, elles se représenteront à nouveau car nul ne peut échapper à son destin. C'est pourquoi, tant que vous n'avez pas compris la leçon, des épreuves identiques peuvent se présenter sur votre chemin pour vous apporter le même enseignement.

Ainsi, une personne qui a tendance à contrôler, à vouloir tout connaître et à ne pas s'exprimer spontanément, fait de la rétention. Elle ne laisse pas le flux de la vie circuler en elle. Cette rétention peut prendre une forme physique — rétention d'eau, varices, surpoids — ou une forme matérielle — difficultés financières, difficulté à laisser circuler l'argent. Cette rétention peut aussi se traduire dans sa maison par des canalisations qui se bouchent, un manque de débit dans les robinets. En posant un regard chamanique, c'est la corrélation de différents événements qui vont éclairer la nature du déséquilibre. En libérant sa tendance à la rétention, l'individu retrouvera la fluidité dans toutes les sphères de sa vie. Il trouvera sa pierre philosophale en apprenant à lâcher prise, à faire confiance ou à déléguer.

Lorsque les épreuves deviennent bienvenues

C'est le sens même de notre vie que d'équilibrer les pôles opposés de notre nature humaine

- dépendance/indépendance
- autonomie/coopération
- persévérance/lâcher-prise
- souplesse/fermeté
- confiance/discernement

pour incarner la voie du chaman qui est la voie du milieu ou la troisième voie.

« Le chêne était déjà dans le gland »

Dans la vision chamanique, pour qu'un événement prenne forme sur le *plan manifesté*, il faut que de multiples causes se soient au préalable tramées dans une autre dimension qui est le *plan non manifesté*. Ces trames sont comme des canevas. Lorsque celle du non-manifesté est suffisamment dense, elle devient visible et se concrétise dans le plan manifesté. Lorsque, par exemple, vous ruminez une réflexion qui vous a été faite, vous transmettez à votre corps une information : « Je n'arrive pas à digérer ; ça me reste sur l'estomac. » Cette information peut circuler longtemps au plan du non-manifesté, jusqu'à ce que la trame devienne plus dense et s'incarne dans la matière. Ce seront alors des douleurs, un ulcère de l'estomac ou un cancer. Les nombreuses découvertes ces dernières années sur le décodage biologique des maladies, notamment par le travail de Christian Flèche ou Michel Odoul, ont permis de décrypter le lien de causalité d'une grande partie des maladies. Ici encore, faites preuve de discernement pour éviter les analyses trop rapides ou simplistes. Une maladie a toujours de multiples

causes. Suivre la trace du chaman demande courage, honnêteté et discernement.

Prendre soin de l'invisible

En suivant la trace du chaman, vous prendrez soin autant de la dimension visible que de la dimension invisible de votre existence. Par exemple, lorsque vous prenez votre douche, vous pouvez autant nettoyer votre corps physique (dimension visible) que votre aura (dimension invisible). Pour cela, concentrez votre pensée sur ce que vous êtes en train de faire, sur la clarté de votre intention. Lorsque vous faites le ménage, vous pouvez autant faire les poussières et ranger les bibelots (dimension visible) que permettre aux énergies de circuler (dimension invisible). Lorsque vous préparez un repas, ne vous contentez pas de nourrir votre famille et vos amis (dimension visible), invitez par la pensée à votre table les protecteurs de la maison, vos anges et tout le peuple invisible.

Si votre intention invisible est synchronisée avec l'acte visible — par exemple, si vous prenez votre douche en vous réjouissant de vous purifier ou si vous faites le ménage dans la conscience que votre habitat s'harmonise —, alors les fruits de vos actions seront démultipliés. Si, en revanche, vous faites le ménage en vous plaignant que ce n'est pas votre tour ou si vous prenez votre douche en gémissant que vous êtes en retard et qu'une sale journée vous attend, vous programmerez deux informations contradictoires. La congruence est l'aptitude à harmoniser un acte à son intention.

Marcher sur la trace du chaman vous permettra d'harmoniser vos actes à vos intentions. C'est ainsi que vous maintiendrez le cercle vertueux à partir duquel naissent les actes créateurs. Posez une intention chamanique sur les actes les plus simples du quotidien.

Action visible	→	Intention invisible
Vous prenez votre douche	→	Nettoyez vos corps énergétiques
Vous nettoyez votre maison	→	Purifiez l'habitat et harmonisez les énergies
Vous préparez un repas	→	Partagez votre repas avec le peuple invisible
Vous dormez	→	Voyagez dans d'autres dimensions
Vous montez un escalier	→	Élevez votre esprit vers les plans supérieurs
Vous descendez un escalier	→	Descendez dans votre inconscient
Vous ouvrez une porte	→	Franchissez un obstacle, comprenez un phénomène
Vous donnez la pièce ou payez vos factures	→	Contribuez à l'équilibre financier du monde
Vous faites du compost, triez vos déchets	→	Remerciez la terre nourricière
Vous ouvrez la fenêtre	→	Permettez aux énergies viciées de s'échapper
Vous allumez une bougie	→	Reliez-vous au monde de l'esprit
Vous buvez un verre d'eau	→	Permettez à l'esprit du chaman d'habiter vos cellules
Vous regardez une fleur	→	Saluez les fées
Vous vous occupez de votre jardin	→	Affermissez votre lien avec les élémentaux

Les actes les plus simples prennent leur dimension chamanique lorsqu'ils sont habités de l'intention juste. Par la qualité de vos intentions, ils prendront une coloration toute nouvelle.

La roue de médecine

La roue de médecine est plus qu'une philosophie, c'est une rame invisible de la cosmologie chamanique, qui supporte tous

les mondes et leur interaction. La roue de médecine est une représentation symbolique du monde. Elle peut être confectionnée seule, ou en groupe, en utilisant des pierres, des fleurs, des branches. Réaliser une roue de médecine c'est accomplir un rituel de guérison. Une roue est éphémère, comme un mandala ; elle est réalisée et dissoute en hommage à la nature impermanente de l'existence.

Symboliquement, le chaman se tient au centre de la roue. Il a exploré dans sa vie les différentes vibrations de son âme et de sa personnalité et les différentes voies de l'Univers. Il se connaît, il n'est plus esclave de ses pulsions. Il a compris que rien n'était permanent dans l'existence et que notre monde s'appuie sur une série de cycles. Chacun peut recevoir quotidiennement l'influence des quatre directions de la roue de médecine. Quatre directions, comme les quatre saisons, les quatre périodes de la journée, les quatre âges de l'homme, les quatre points cardinaux.

La première de ces directions est l'est. C'est la position du soleil levant, la naissance, l'effervescence, les commencements. À l'aube, la nature se réveille. Les animaux, les végétaux et les hommes sortent de leur torpeur pour débiter une nouvelle journée. Quoi de plus vivifiant que de marcher pieds nus dans la rosée du matin pour se sentir vivant ! C'est la période de la journée où tout est possible. Méditer face à l'est c'est se connecter à ce qui naît en vous, votre créativité, votre audace, vos inventions, vos nouvelles idées. Quel que soit votre état, vous assistez chaque matin à la naissance d'un nouveau monde qui vous permet de remettre les compteurs à zéro. L'est est associé à la couleur jaune. L'aigle est le gardien de l'est, cet oiseau mythique peut voler jusqu'au soleil. Le feu est la symbolique de l'est. Le feu vous dirige vers la compréhension et allume la lumière de la conscience. L'est vous ouvre à l'illumination.

La deuxième direction est le sud. C'est la direction de la maturité, le soleil est au zénith, au sommet de sa puissance.

Le moment où il vous réchauffe le plus c'est vers midi, le milieu de la journée. Vous avez déjà réalisé une pleine matinée si vous vous êtes levé à l'aube ; tout l'après-midi est encore devant vous. C'est un temps propice à faire le point sur vos intentions, à mi-parcours. Cette saison est la mi-temps de la vie de l'homme, l'âge de la maturité, où il cesse de concevoir pour bâtir. Il passe à l'action. Il est en pleine possession de ses moyens, c'est un homme robuste. Il bâtit sa maison, se réalise dans son métier, construit son couple, sa famille, prend des décisions qui auront de fortes répercussions. Il investit. Méditer face au sud c'est méditer sur la maturité, le courage, l'engagement. Cette direction est associée au rouge, à l'été, à la terre, au corps physique, à la force. La terre apporte la stabilité, la construction, les fondations. Le loup est le protecteur du sud.

Puis, vient la troisième direction, l'ouest, la direction du soleil couchant. Il n'est plus temps de courir. C'est le crépuscule, le moment de revenir à vous, à la réflexion. La nuit va bientôt venir ; il est temps de rejoindre votre maison, vos proches, de vous rassembler en famille. L'ouest est le moment de la compréhension des enseignements. Vous capitalisez ce que vous avez appris. C'est aussi le temps de la transmission où les parents transmettent à leurs enfants. Symbolisé par la couleur noire, c'est la période du cœur. S'il a réalisé ce qu'il avait besoin de réaliser dans sa vie, à l'âge de l'ouest l'homme n'a plus rien à prouver à personne. Il est serein. Il a trouvé sa pierre philosophale. Le cœur s'ouvre et transmet un enseignement empli d'amour. C'est la période de l'automne, placée sous l'influence de l'élément eau. (*L'eau tonne*) L'eau approfondit les émotions. Elle leur permet de circuler. Cette saison est sous la protection de l'ours, doyen puissant et respecté. Redouté quand il sort, il passe une partie de l'année dans sa grotte, avec sa famille.

La quatrième direction montre le nord. C'est la direction de la nuit, de l'hiver, période du recueillement, du silence, de la méditation profonde, de la contemplation. En cette saison,

il n'y a plus de projet, rien ne pousse plus au cœur de l'hiver. Il n'est plus temps de concevoir, de semer, de se projeter dans le futur, d'emprunter, ni d'investir. Il est temps de se poser. C'est le moment d'aller se coucher. Dans votre existence, c'est le moment de votre retraite et de vous apaiser. Le nord est associé à la couleur blanche, à la dimension de l'esprit, de la sagesse, de l'air. L'élément air vous apprend à diriger les énergies, à les réguler. Le bison, ancêtre des animaux et gardien de la sagesse, protège cette direction. Malgré sa puissance, le bison est végétarien : il n'a pas d'effort à faire pour chasser, il prend la nourriture sous ses pas. Sa sagesse est naturellement reconnue.

Le cycle de la roue de médecine

L'Univers repose sur ses cycles. Ceux-ci entrent en résonance avec notre propre vie. Laissez-vous porter par les cycles naturels de la vie, vos actions se réaliseront sans effort. Dans une journée, la roue de médecine traverse les quatre cycles.

Le matin, quand le soleil se lève — la période de l'inspiration —, posez une intention sur la journée. Le midi, faites le point sur la matinée : vous êtes au cœur de l'action. Le soir, il n'est plus temps d'entreprendre mais de capitaliser les enseignements reçus dans la journée. Et la nuit est la période de solitude où vous rechargez vos batteries.

Ce cycle se retrouve dans les quatre saisons : le printemps, symbole de renouveau, de naissance et de création ; l'été, saison du rayonnement, de l'épanouissement solaire et des activités de rencontre et d'ouverture ; l'automne, période d'introspection, les feuilles tombent des arbres, l'énergie vitale rentre dans la terre ; l'hiver, période de sommeil, laissera sa place au printemps.

Ce cycle se retrouve également dans les quatre périodes de votre vie : l'enfance, période de création, d'innovation, de

découvertes ; la jeunesse de l'adulte, période de concrétisation de votre existence, les rêves s'incarnent dans votre métier, dans vos passions, dans la construction de votre famille ; la parentalité, symbolique de l'automne, correspond au moment de transmettre ce que vous avez appris, de vous occuper de votre descendance ; l'hiver de votre vie c'est la vieillesse. Il est regrettable que cette période soit associée, en Occident, à l'inutilité, la dépendance ou la perte des facultés. Car la vieillesse est avant tout la période de la sagesse. Dans la tradition des peuples premiers, ce sont les aînés, libérés de leurs ambitions personnelles et nourris de leur expérience, qui transmettent les enseignements.

Ce cycle équilibre également les quatre éléments fondamentaux : l'air à l'est, le feu au sud, la terre à l'ouest et l'eau au nord. Ces quatre éléments équilibrent autant la planète que le corps humain et se résorbent l'un dans l'autre à la fin de la vie. L'élément air s'éteint avec le dernier souffle, l'extinction de l'élément feu se traduit par la perte de chaleur dans le corps, l'élément eau se résorbe dans la terre, le corps humain devient sec, et la terre elle-même se dissout dans l'espace lorsque le corps se désagrège.

D'autres symboles illustrent encore les quatre directions de la roue de médecine.

Les quatre races correspondent aux quatre couleurs : le peuple rouge, pour les Amérindiens à la peau rouge ; le peuple blanc pour les Occidentaux ; le peuple jaune pour les Asiatiques ; et le peuple noir — en fait, le peuple marron —, associé à la couleur de la terre pour les Africains.

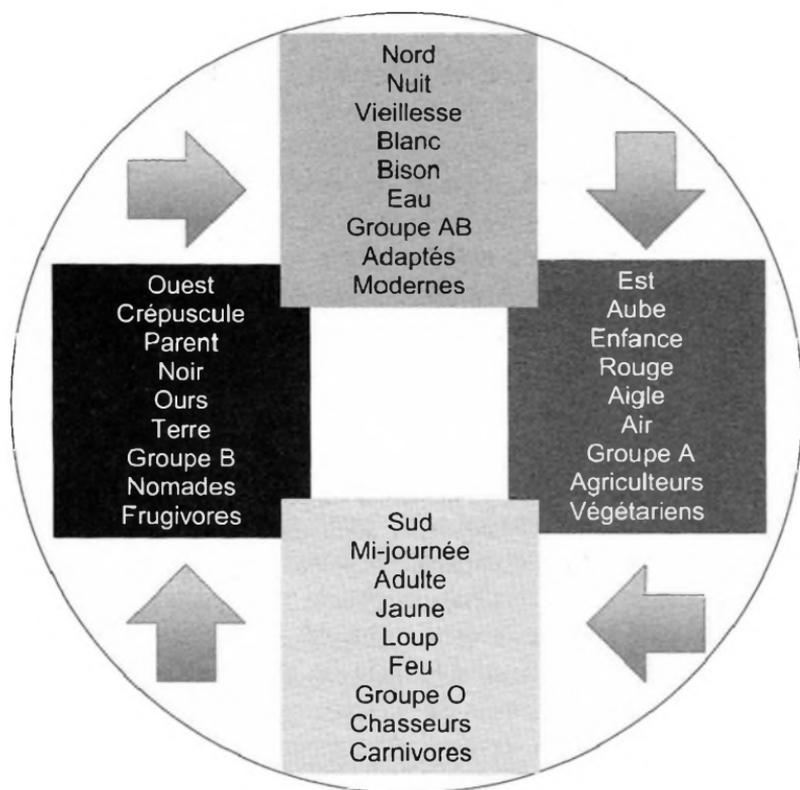
Aux quatre directions répondent aussi les quatre groupes sanguins. Le groupe A correspond aux premiers agriculteurs ; le groupe O, aux chasseurs ; le B, aux nomades ; le groupe AB, aux nouveaux arrivés, qui ont une forte capacité d'adaptation. Chaque groupe ayant une façon bien à lui de se nourrir : le groupe A, à l'est, correspond à une alimentation végétarienne ;

le groupe O, au sud, aux carnivores ; le groupe B, à l'ouest, aux frugivores ; le groupe AB, aux omnivores dans leur version moderne.

La roue de médecine est un symbole fort. Elle supporte la notion d'harmonie, de progression, de complémentarité, en représentant la vie comme un cycle permanent où une direction en nourrit une autre. Dans l'essentiel des traditions chamaniques, les groupes de parole rendent hommage continuellement à la roue de médecine en s'installant en cercle. Dans ce cas, la parole circule dans le sens des aiguilles d'une montre, en hommage à la course du soleil. Le chaman, ou l'enseignant, s'assied alors à l'est. Le cercle de la roue de médecine est partout, dans le tambour que frappe le chaman comme à la base du tipi où ce dernier dort. Vous pouvez appliquer la roue de médecine à tous les niveaux de votre existence. Lorsqu'une situation n'est pas fluide, interrogez-vous pour savoir dans quel cycle vous vous trouvez — quel cycle de la journée, de votre vie, de l'année. Ainsi, en entreprise, évitez de programmer une réunion en fin de journée pour prendre des décisions de création. Cela ne sera pas porteur d'énergie de renouveau. De même, préférez signer les contrats de création en début de journée et en début de semaine, et ceux de rupture, en fin de journée, de semaine ou d'année.

Vous pouvez recevoir l'énergie de la roue de médecine en vous appuyant sur une direction. Si vous avez besoin de développer votre créativité, méditez face à l'est en compagnie de l'aigle. Si vous avez besoin de clarifier, d'être plus courageux dans vos prises de décision, méditez face au sud en vous appuyant sur l'énergie du loup. Si vous avez besoin de transmettre, d'améliorer vos relations avec vos enfants, méditez face à l'ouest en vous reliant à l'ours. Enfin, si vous souhaitez gagner en sagesse, en discernement et en calme, méditez face au nord en vous reliant à l'énergie du bison.

Récapitulatif de la roue de médecine



QUELQUES REPÈRES

- Nous sommes tous reliés à la même source.
- Chaque existence est reliée à une dimension visible et une dimension invisible.
- Loi de causalité — chaque cause produit un effet, chaque effet provient d'une cause.
- Les obstacles sont des combustibles pour avancer sur votre chemin.
- Tout l'Univers repose sur les quatre directions de la roue de médecine.

Un temps pour vous

Faites-vous le lien entre les événements qui vous arrivent ? Pouvez-vous les établir à partir d'un cycle ? Savez-vous où vous êtes dans cette roue ? Comment vivez-vous les obstacles posés sur votre route ? Comme une punition ? Une occasion de vous améliorer ? Avez-vous peur de l'échec, de l'accident, de la maladie ? Vous sentez-vous pleinement responsable de vos choix ? Sinon, qui l'est ? Prenez quelques minutes pour identifier les proches, les organismes que vous rendez responsables de vos maux. Seriez-vous prêt à vous réapproprier ce pouvoir perdu ? Dans quelles dimensions vous sentez-vous acteur de votre vie ?

TROISIÈME PARTIE

Les applications
du chamanisme

La guérison

Le chamanisme est-il une voie de guérison ? Peut-on se soigner par la pensée, la prière ou l'imposition des mains ? Dans quelles limites ? Quel est le lien entre la médecine occidentale et les soins chamaniques ? Ces approches peuvent-elles cohabiter ? Pourquoi certains individus sont-ils plus souvent malades que d'autres ? Quelle est l'origine des maladies ? Comment se maintenir en bonne santé d'un point de vue chamanique ?

La guérison étant un sujet sensible, je prendrai quelques précautions pour en parler.

D'une part, je suis conscient que mon expérience n'appartient qu'à moi. Si je la partage, ce n'est qu'à titre de témoignage. Ce qui fonctionne pour l'un ne fonctionne pas forcément pour l'autre. Une maladie a de multiples causes. Je resterai prudent de façon à ne pas influencer le processus de guérison de chacun, et très humble tant la maladie peut mettre à mal nos certitudes. Se soigner est un acte intime. Nous sommes tous amenés à établir notre propre processus de guérison et à y croire suffisamment pour recouvrer la santé.

D'autre part, je rends hommage au personnel soignant qui s'ouvre à la dimension de l'esprit. Les médecins sont souvent démunis pour identifier les causes profondes d'une maladie et traiter durablement celle-ci. Les médecins peuvent soigner vos symptômes, mais je ne crois pas qu'ils puissent totalement vous guérir. Ils sont des accompagnants. Leur rôle est souvent déterminant. Mais il en est un encore plus central que le leur : c'est

le vôtre, et l'intention sincère que vous porterez à vous soigner. Dans la nature, il n'y a pas de médecins. Les animaux sont moins malades que les humains car ils sont plus en harmonie avec leur environnement. Ils se soignent seuls lorsque c'est nécessaire, car ils écoutent ce que leur dit leur corps. Nos vies sont plus complexes que celles des animaux et nous créons des maladies complexes. La guérison porte en elle une dimension spirituelle. C'est un acte alchimique, qui s'inscrit dans le processus intime de croissance d'un individu. Guérir c'est grandir. Le chamanisme s'appuie sur ce processus. Beaucoup se tourment vers lui parce qu'ils n'ont pas trouvé de réponses dans la médecine allopathique. Cependant, le chamanisme contemporain n'a pas prétention à se substituer à elle. Au contraire, l'un et l'autre peuvent se compléter intelligemment. La médecine moderne est très efficace, notamment dans les protocoles d'urgence ou de chirurgie. Le chamanisme apporte des réponses pertinentes sur les maladies complexes, récurrentes et à dominante psychosomatique.

Enfin, au moment de parler de guérison, je rends hommage aux malades eux-mêmes. Le fait d'être physiquement fragilisé peut rendre hypersensible, vulnérable, susceptible, et parfois même coupable de ne pas savoir se soigner naturellement. Réveiller le chaman en vous c'est développer votre discernement, votre inspiration, votre force. C'est donner davantage de pouvoir à votre guérisseur intérieur. Quels que soient les symptômes et la gravité de la maladie, écoutez votre corps. Développez les sensations internes qu'il vous dicte. Faites-vous confiance. Autorisez-vous à vous ouvrir à des voies alternatives, à ressentir ce que vous dit votre intuition, à faire confiance à votre corps. Car, dans la profondeur de votre être, votre corps sait.

Diagnostic et traitement

Comme beaucoup, j'ai longtemps considéré la maladie comme une punition aléatoire qui frappait les uns et épargnait les autres. Il n'y avait pour moi aucune logique qui justifiait que certains

soient affectés par un cancer, d'autres par la maladie d'Alzheimer, quand quelques chanceux étaient épargnés. Si les uns étaient malades et les autres en bonne santé, c'était probablement parce que les seconds avaient reçu un cadeau de la nature ou que les premiers n'avaient pas de chance. Dans l'approche occidentale de la médecine, plus la maladie est grave, plus la consommation de médicaments augmente. Un Français se voit prescrire en moyenne 48 boîtes de médicaments par an. Ce qui implique dans le processus de guérison des laboratoires qui commercialisent les rapports entre soignants et soignés et faussent la neutralité de prescription. Dans ce paysage hypermédicalisé, il reste peu de place au pouvoir d'autoguérison du malade. Si votre médecin vous diagnostique un diabète, de l'ostéoporose ou un cancer, il vous prescrira sensiblement le même protocole, que vous vous appeliez Samuel, Jacques ou Sonia, que vous habitiez à Nice ou à Béziers, et quelle que soit votre histoire personnelle. Le corps médical veut vaincre le cancer. Il part en guerre contre le sida, lutte contre le cholestérol, se mobilise contre les maladies génétiques. Il y a dans chacune de ces approches la notion de combat, qui implique un perdant et un gagnant. Quand le patient est emporté par la maladie, c'est elle qui a gagné. Quand une équipe médicale vainc le cancer, les hommages reviennent à la médecine ou au traitement. La responsabilité du malade devient accessoire.

On peut vous soigner, mais vous seul pouvez guérir

J'ai moi-même regardé la guérison sous cet angle. J'ai eu un premier ulcère à l'estomac à l'âge de 25 ans ; ce qui est assez jeune. Je l'ai soigné par la médecine moderne. J'en ai eu un second avec différentes complications, deux années plus tard, qui méritait une opération que j'ai refusée malgré les avis médicaux. C'est à ce moment-là que je me suis intéressé aux médecines alternatives, à l'acupuncture, à la médecine chinoise, à la médecine ayurvédique, puis au magnétisme, à l'imposition des mains et à l'approche chamanique de la guérison. Ma gué-

raison a duré un an. Un an pendant lequel je me suis appuyé sur la méditation, les visualisations créatrices, l'imposition des mains et la prière. Un an pendant lequel j'ai autant douté que j'ai renforcé ma foi et ma confiance.

Depuis 20 ans que je ne consulte plus de médecin et ne prends plus le moindre comprimé chimique, mon regard sur la guérison s'est profondément modifié. J'ai adapté mon alimentation et mon mode de vie à la vibration de mon âme. Je pratique la méditation, les arts martiaux et des exercices quotidiens, ce qui me permet de réguler le stress qui était l'une des causes de la maladie. Je m'appuie, lorsque je suis malade, sur une approche alternative de soins ; mais, surtout, je suis attentif aux pensées que je produis concernant ma santé et mon bien-être, car je sens combien elles sont précieuses pour favoriser la guérison. Enfin, je suis vigilant à maintenir des relations harmonieuses avec les personnes et les lieux que je fréquente.

Les traitements et leurs effets secondaires

Les pratiques de soins alternatifs se développent depuis quelques années. Si, aujourd'hui, un Français sur deux fait appel à elles, c'est entre autres parce que la médecine allopathique est fragilisée par la nocivité de ses effets secondaires. En France, 130 000 personnes sont hospitalisées chaque année à la suite de la prescription d'un traitement allopathique. Plus les traitements sont lourds, plus les effets secondaires sont importants. Laboratoires et médecins étudient les possibilités d'en limiter les effets indésirables. En revanche, peu d'études sont menées sur les interactions entre pathologie, traitement, médecin et psychisme du patient. C'est justement sur ces interactions complexes, et non sur le seul traitement, que repose l'approche chamanique de la guérison. Le psychisme du patient, sa compréhension du sens de la maladie, sa confiance, est la clé de voûte de la transmutation chamanique.

Dans l'approche chamanique, la nature du traitement joue un rôle secondaire. Du reste, on parle plus de soins que de traitement.

Le chaman apporte un soin, mais la véritable guérison est la prise de conscience du malade. C'est lui qui transmute la maladie et traverse sa guérison. Lorsque vous êtes malade, une opportunité vous est donnée de vous transformer, de vous purifier, d'éveiller votre foi ou d'ouvrir votre cœur. D'un point de vue chamanique, on parle d'élimination. Votre corps a besoin d'éliminer des toxines dans le processus d'élévation de votre âme, parfois parce que celle-ci vient de s'élever, parfois pour vous signaler qu'elle est bloquée ou désaxée. Mais toujours pour vous apprendre quelque chose sur vous, pour développer foi et patience. Or, notre foi est fragilisée au moment de la maladie. À partir du moment où un individu apprend qu'il est malade, ses défenses immunitaires sont affectées, parfois d'un tiers de ses ressources. Il perd confiance en lui. Ces dernières années, les recherches sur le pouvoir de l'esprit — notamment, celles très poussées de Barbara Ann Brenann ou de Kishori Aird — ont démontré qu'il était possible de reprogrammer jusqu'à notre ADN par la seule force de la pensée positive. Les chamans sont très attentifs à ces processus auxquels ils donnent d'autres noms. Pour eux, les soins prodigués viennent nourrir votre pouvoir de guérison. Ce sont vos propres cellules qui se régénèrent, votre sang qui se purifie, votre flore intestinale qui se recompose, votre cartilage qui s'assouplit quand est compris le message de la maladie. Qu'il s'agisse d'imposition des mains, de prières ou de l'aide de vos animaux totems, ces soins viennent accompagner un processus intime et personnel.

L'une des raisons de notre baisse soudaine d'immunité au moment de la déclaration de la maladie vient du fait que, dès que cette dernière est nommée, le patient se connecte à l'égrégora de celle-ci.

Dimension énergétique de la maladie : l'égrégora

Égrégora vient du grec *egregorios*, qui signifie *veilleur* et *groupe*. L'égrégora est une trame énergétique invisible, qui attire à elle les croyances, opinions, émotions générées par ceux qui sont

touchés de près ou de loin par une maladie. Toutes ces pensées se conglomèrent, formant ainsi comme un nuage. C'est ce nuage qu'on appelle un égrégore. Il existe un égrégore de chaque maladie. Le sida, le cancer, la maladie d'Alzheimer, les maladies orphelines ont chacune le leur. Il y a l'égrégore de la peur, de la colère, de la guerre. Il existe aussi l'égrégore de la guérison, de la santé naturelle, de la joie, de l'enfance insouciante, celui des plantes guérisseuses, ou du miracle de la vie... Lorsque le patient se connecte à l'égrégore de la maladie, il pompe littéralement l'énergie de ce nuage et développe en lui une chaîne d'informations cellulaires conscientes et inconscientes qui affectent ses ressources. Les scientifiques, les thérapeutes alternatifs et les chamans n'ont pas le même regard sur cet égrégore et ne lui prêtent pas tous le même pouvoir. S'il n'est pour beaucoup qu'un nuage énergétique, il est pour certaines cultures chamaniques une véritable entité autonome qui se fond aux esprits malins ou aux entités malfaisantes. Le chaman rencontre cet esprit, communique avec lui et l'invite à quitter le corps de la personne atteinte.

Dès que vous vous reliez à un égrégore, vous réactivez la charge émotionnelle qui lui est associée. C'est ce qui affecte votre niveau vibratoire et votre énergie vitale. Avez-vous déjà observé comme vous pouviez vous sentir impuissant, résigné, après avoir écouté une personne se plaindre ou après avoir déambulé dans les couloirs d'un hôpital, en percevant la solitude des malades et de leurs familles ? Dans ces moments, vous vous sentez résigné. Vous n'êtes plus d'aucune aide pour personne. Car pour aider son prochain et pour s'aider soi-même, nous avons besoin d'avoir le cœur ouvert et d'être connecté à l'amour et à la beauté de la vie.

Lorsque vous vibrez à une fréquence basse, vous attirez à vous des entités sombres, vibrant à cette fréquence. Il peut s'agir de défunts, d'esprits désincarnés ou de simples fragments d'égrégores. Les personnes qui se plaignent attirent et renforcent l'égrégore de l'impuissance. Plus elles se sentent victimes, plus elles attirent les situations sombres. En Afrique, aux Antilles, en Amérique du Sud et dans différentes parties du monde, les pratiques de

magie noire sont encore légion. Dans ce cas, la maladie est souhaitée par un tiers malveillant. Plus leur énergie est basse, plus les victimes sont exposées à ces formes d'envoûtements. Si, en revanche, vous vibrez à une belle fréquence, si votre humeur est portée par la légèreté, la joie, le rire, la confiance, l'amour, vous allez attirer à vous l'égrégora de la joie. Ce nouvel égrégora de légèreté stimule le processus de l'immunité, est porteur de guérison et de santé. Se maintenir en bonne santé est un état d'esprit. Méditez quotidiennement sur les pouvoirs de votre corps. Réalisez à quel point naturellement vos reins sont capables de filtrer ; votre cœur, de réguler la circulation du sang ; votre estomac, de digérer votre nourriture. Réalisez combien sont complexes vos cartilages, vos articulations, votre système nerveux. Tous ces organes interagissent entre eux naturellement. Ils effectuent un travail extraordinaire même durant votre sommeil. Honorez votre corps ; prenez conscience de son infinie complexité. Plus vous développerez de la gratitude envers lui, plus vous le maintiendrez en bonne santé, de la même façon que le bonheur ne tombe pas par hasard sur les personnes heureuses et que c'est leur état d'esprit qui leur attire la paix et le bonheur. La santé est un parcours d'amour vers soi, le parcours d'une vie.

Se dégager d'un égrégora

Le personnel hospitalier gagnerait à intégrer davantage la dimension invisible de la guérison, notamment en nettoyant énergétiquement les pièces d'opération ou de consultation après un soin, et en se dégageant eux-mêmes au fil de la journée des liens énergétiques qu'ils tissent avec les patients. Se dégager d'un égrégora ne signifie pas fermer son cœur ; au contraire, c'est pour rester sensibles que les médecins ont besoin de se dégager. Les médecins et les infirmiers sont très touchés par la dépression. C'est l'une des populations les plus concernées par le suicide. À mes yeux, l'aspect anxiogène de cette profession est dû en partie au fait que les soignants sont continuellement

connectés à l'égrégora des maladies sans avoir appris à s'en protéger. S'ils ne s'en protègent pas, les médecins entretiennent en eux la vibration énergétique des maladies qu'ils contribuent à soigner. C'est pour cette raison que les chamans consacrent une part importante de leur activité à se nettoyer eux-mêmes des énergies toxiques qu'ils guérissent. Cette pratique s'appelle le *dégagement*. Se dégager énergétiquement permet de conserver le cœur ouvert et une relation intime avec le patient, sans pour autant attirer l'égrégora de la maladie. Le chaman se dégage par l'un des quatre éléments, l'eau, le feu, la terre, l'air, ou par plusieurs combinés ensemble. Le chaman communique continuellement avec l'esprit des maladies. Il intègre cette dimension et laisse ainsi chacun à sa place. Le dégagement fait partie de ses pratiques de base. Lorsque vous vous sentez vous-même chargé, ou pollué par un égrégora, passez votre corps à la sauge, allumez une bougie, nettoyez l'espace avec quelques gouttelettes d'eau. Certains gestes et sons permettent de nettoyer son aura comme on nettoie un costume en le débarrassant de sa poussière. Associez votre parole guérisseuse à ces pratiques de dégagement.

Cultiver le bonheur immunitaire

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé comme un *état complet de bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité*. Cet état physique mental et social constitue le terrain de la guérison. Pasteur lui-même insistait sur le fait que le meilleur vaccin contre une maladie consiste à entretenir en nous un terrain favorable. La qualité du terrain ne se mesure pas que sur le plan de l'hygiène et de l'alimentation. C'est important, bien sûr, mais insuffisant. Adoptez une hygiène énergétique et relationnelle. Élevez votre niveau vibratoire. Concentrez-vous sur vos ressources. Le chaman est très attentif au niveau vibratoire d'un individu, aux paroles qu'il produit, aux pensées qu'il émet et aux croyances sur lesquelles il s'appuie.

Les recherches menées en neurosciences et en psychologie positive — notamment, celles initiées par Norman Vincent Peale pour la pensée positive et celles menées par Martin Seligman, les docteurs Thierry Janssen et Frédéric Rosenfeld concernant la psychologie positive — ont démontré la puissance de nos pensées et de notre inconscient dans le processus de guérison. Au niveau de l'inconscient, vous attirez autant ce pourquoi vous posez une intention que ce vous voulez éviter. Si je vous dis « Ne pensez pas à une plaie sur votre bras gauche », votre inconscient visualisera une plaie ; lorsque vous pensez « Il ne faut pas que je tombe malade », l'inconscient entend « malade ». Bien sûr, si vous vous dites « Je suis sûr de tomber malade », l'inconscient fera en sorte que votre souhait soit exaucé !

Le dépistage médicalisé de plus en plus systématique d'un nombre croissant de maladies est peut-être utile sur un plan, mais il contribue à renforcer la peur des maladies. Certaines personnes vont ainsi se faire dépister pour vérifier si elles ont *déjà* contracté le cancer du colon ou s'il n'est pas *encore* là, tant les campagnes de prévention en ce sens provoquent de peurs en généralisant les populations à risque.

C'est en généralisant les protocoles, les échographies trimestrielles, en réveillant la peur, que les accouchements en milieu hospitalier se sont généralisés et que les femmes ont perdu progressivement confiance en leur aptitude à ressentir et à accoucher naturellement à domicile. Pourtant, les statistiques montrent qu'il n'y a pas plus d'accidents à la maison qu'à l'hôpital.

On peut provoquer et entretenir chez soi, ou chez l'autre, une maladie, en réveillant la peur de la dimension inéluctable de celle-ci et de ses conséquences. Les parents qui surprotègent leurs enfants de prédictions autosuggestives du type « Tu n'es pas assez couvert, tu vas encore tomber malade » fragilisent la santé des enfants.

D'un point de vue énergétique, c'est sur la guérison et la santé qu'il faut concentrer son esprit, et non sur la maladie. De

même, c'est sur l'abondance et la richesse qu'il faut concentrer son esprit pour accéder à celles-ci, et non sur la peur de la faillite et de la pauvreté. Les lois de l'abondance ont été assez explorées dans différents ouvrages pour que je n'y revienne ici. Ce sont les pensées positives du type « J'apprécie d'être en bonne santé », « Je me réjouis de mes ressources naturelles », « Je fais confiance à mon immunité », « Je renforce par ma pensée le pouvoir de mes reins pour filtrer les toxines de mon corps », qui maintiendront votre état vibratoire harmonieux. Ces pensées sont renforcées si elles sont conjuguées au présent : non pas « J'aimerais tant pouvoir guérir demain », mais « Je rends hommage au processus de guérison déjà à l'action en moi à l'instant même ». Plus la maladie est complexe, plus cela demande d'affiner sa pensée, d'explorer la pertinence de ses croyances et de maintenir un état positif. C'est une gymnastique quotidienne de les maintenir éveillées. C'est le sens même de sa guérison.

Contrôlez vos pensées

Dans le processus alchimique, votre subconscient ne fait pas la différence entre vous et les autres. Ainsi, lorsque vous vous plaignez de l'égoïsme de votre voisin ou de la malhonnêteté des étrangers, que vous critiquez ces gens qui sont méchants ou vulgaires, votre subconscient n'enregistre que la vibration de plainte et de critiques qu'il associe à votre propre image, car pour lui, il n'y a pas de distinction entre soi et les autres. Cette vibration basse affecte votre niveau vibratoire et l'estime de vous. Lorsque vous ressassez le sort de toutes les victimes impuissantes des maladies, votre subconscient associe votre personne à cette impuissance. En revanche, le fait de vous émerveiller de la beauté du monde, de féliciter, de remercier et d'encourager les autres et l'environnement, élève votre vibration, améliore votre estime de vous et votre immunité. Peu importe qui vous remerciez, félicitez ou honorez. Votre inconscient ne distingue pas la personne concernée mais l'émotion qu'elle provoque. Sur

un plan spirituel, notre véritable guérison consiste à ouvrir notre cœur. Peu importe qui nous aimons. Certaines techniques de guérison du tantrisme tibétain consistent à visualiser le Bouddha de médecine — que les Tibétains appellent Sangye Menla — au-dessus de sa tête, et à se concentrer attentivement sur l'harmonie de son visage et la détente de ses épaules, le vase d'ambroisie qu'il tient dans les mains, sa belle couleur bleue. Le bouddha est rayonnant, stable, apaisé et dans une santé parfaite. Comme le subconscient ne fait pas la différence entre lui et votre propre nature de Bouddha, en méditant ainsi, progressivement, vous ressentirez les qualités du Bouddha de médecine dans votre propre corps. Si vous souffrez d'une douleur particulière, vous pouvez visualiser des petites représentations de Sangye Menla dans les zones concernées. Vous pouvez également visualiser que de minuscules bouddhas se multiplient dans chaque cellule de votre corps. Vous pouvez, bien sûr, visualiser d'autres entités : vous concentrer sur le Christ, Marie, une fée, un ange ou votre animal totem, au-dessus de votre tête ou dans votre corps. Cela dépend du lien que vous entretenez avec chacun. La confiance que vous accorderez à cette pratique renforcera son efficacité. La guérison s'appuie sur la foi.

Pour maintenir un niveau vibratoire élevé, concentrez-vous davantage sur votre santé que sur la maladie, sur la beauté que sur la laideur, sur ce que vous voulez obtenir et non sur ce que vous souhaitez éviter. Ce point est essentiel dans l'approche chamanique de la guérison. Chaque pensée vous concernant crée une émotion. Chaque émotion produit de la chimie et active un processus moléculaire, lequel entretient la maladie ou la guérison selon l'influence de vos pensées. Vous sentez-vous impuissant ou confiant face à la maladie ? Vous imaginez-vous capable de générer un processus de guérison ? Selon Henry K. Beecher, chercheur et médecin américain, qui a passé en revue les 15 principales études comparatives entre traitement médical et placebo, une attitude confiante permet d'observer un soulagement pour environ 35 % des malades, quel que soit

le type de pathologie. La science a établi l'influence des effets placebo et nocebo. La guérison d'un point de vue chamanique s'appuie sur la valeur de vos croyances. En prenant conscience de celles-ci, vous pourrez les orienter dans la bonne direction. Plus vous croirez que vous êtes en bonne santé, plus vous le serez. Plus vous prendrez conscience de votre potentiel d'auto-guérison, moins longtemps vous resterez malade.

Test d'autoévaluation de votre rapport à vos croyances de guérison

Pour les questions suivantes, indiquez une note de 1 à 5, 1 étant tout à fait vrai, 5, pas du tout vrai.

1. D'une façon générale, vous considérez-vous en bonne santé ?	1 2 3 4 5
2. Peut-on vivre sans hériter des pathologies de ses parents ?	1 2 3 4 5
3. Croyez-vous que vous puissiez vieillir sans perdre vos facultés mentales et physiques ?	1 2 3 4 5
4. Passez-vous facilement à côté des épidémies et maladies de votre entourage ?	1 2 3 4 5
5. Faites-vous confiance à la nature pour vous soigner naturellement ?	1 2 3 4 5
6. Connaissez-vous les habitudes alimentaires et comportementales qui vous font du bien ?	1 2 3 4 5
7. Pensez-vous que vous éviterez toute grave maladie dans les dix prochaines années ?	1 2 3 4 5
8. Vous sentez-vous responsable de votre état de santé ?	1 2 3 4 5
9. Jetez-vous les traitements après utilisation plutôt que de les conserver « au cas où »... ?	1 2 3 4 5
10. Sentez-vous que vous disposez du pouvoir d'auto-guérison ?	1 2 3 4 5

Résultat

Comptez vos points et faites le total sur les 10 questions.

De 10 à 20 points	Vous prenez votre santé en main et ne vous laissez pas influencer par votre entourage pour rester en forme.
De 21 à 30 points	Vous vous sentez plutôt en bonne santé et faites confiance à vos ressources naturelles ; toutefois, vous savez qu'elles ont leurs limites.
De 31 à 40 points	Vous doutez de vous et de vos ressources ; peut-être êtes-vous connecté à la dimension toxique de la maladie ?
De 41 à 50 points	Il peut être intéressant de regarder plus précisément d'où vous viennent vos croyances sur la santé, si elles vous font du bien et si vous vous sentez capable de les changer.

Accueillir

Le chaman vous invite, lorsqu'il se présente, à accueillir l'esprit de la maladie qui vient vous visiter. C'est la meilleure façon de lui permettre, le moment venu, de vous quitter. Car on ne peut quitter que ce que l'on a accueilli. Dans le regard du chaman, une maladie se manifeste à un moment de votre vie pour vous transmettre un message particulier. Quand le message subtil n'est pas entendu, il se densifie et touche le corps physique. *Le mal a dit* devient *la maladie*.

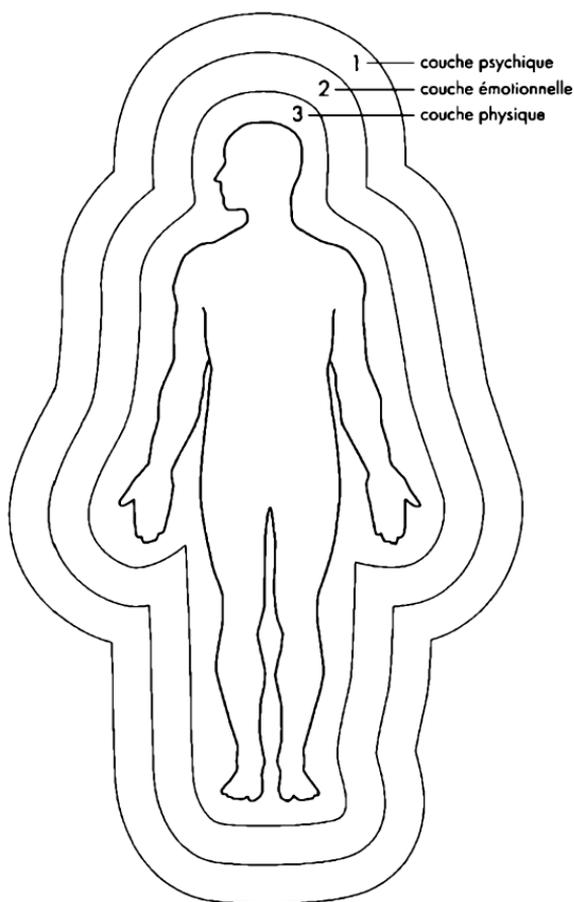
Dans la tradition celtique de la guérison, le chaman rend hommage à trois entités distinctes :

- soi-même
- l'animal totem ou l'esprit guérisseur
- l'esprit de la maladie

D'un point de vue chamanique, le premier mouvement de guérison n'est pas un mouvement d'exclusion mais d'accueil. Le chaman accompagne le malade en s'aidant des chants, des prières, des mantras, du son du tambour ou des animaux totems ; il rend hommage à l'esprit de la maladie, il prend le temps d'écouter son enseignement, puis il l'accompagne vers la lumière.

Les trois sphères de l'aura

Si votre cristallin et votre rétine étaient adaptés à cette fréquence, vous pourriez capter chez les personnes que vous rencontrez l'aura qui les enveloppe. L'aura sera lumineuse et colorée chez les personnes en bonne santé, plus sombre et rétrécie chez les personnes malades. Une aura est à dominante verte chez celles qui ont le cœur ouvert, mauve chez celles qui ont une ouverture spirituelle ; ou encore, orangée, brunâtre, bleutée. L'aura est cette enveloppe énergétique qui émane du corps physique. Elle est invisible à l'œil nu, comme le sont les ultraviolets, les ultrasons et, d'une façon plus générale, toutes les dimensions énergétiques. Mais elle existe pour chacun. Le procédé Kirlian a permis, dès 1939, de photographier l'aura, qui est constituée de trois couches, de la plus dense à la plus subtile ; la plus dense étant la plus proche du corps physique. En partant du corps, les trois couches énergétiques de l'aura sont : la couche physique — celle-ci se développe sur une dizaine de centimètres environ à partir de la peau ; la couche émotionnelle, qui s'étend sur une cinquantaine de centimètres ; la couche psychique ou spirituelle, qui peut s'étendre sur plusieurs mètres.



Les trois couches de l'aura.

Lorsqu'une situation vous est anxiogène, elle se manifeste dans un premier temps sur le plan subtil de l'aura. Puis, si vous la subissez, elle se manifestera dans la deuxième couche, la couche émotionnelle, qui créera chez vous un agacement, une colère ou de la peur. Si vous continuez à subir la situation anxiogène, celle-ci se manifestera sur le troisième plan de l'aura,

le plan physique. À ce stade, la colère, la peur ou la tristesse se traduisent par un poids, une tension, un étouffement, dans votre corps physique. Si vous subissez toujours, cette sensation se densifiera en pathologie. Le poids sur l'estomac peut générer un ulcère, l'irritation un eczéma, la sensation d'être rongé, un cancer. À ce stade, il est nécessaire d'intervenir simultanément sur les plans subtil et physique.

Percevoir l'aura

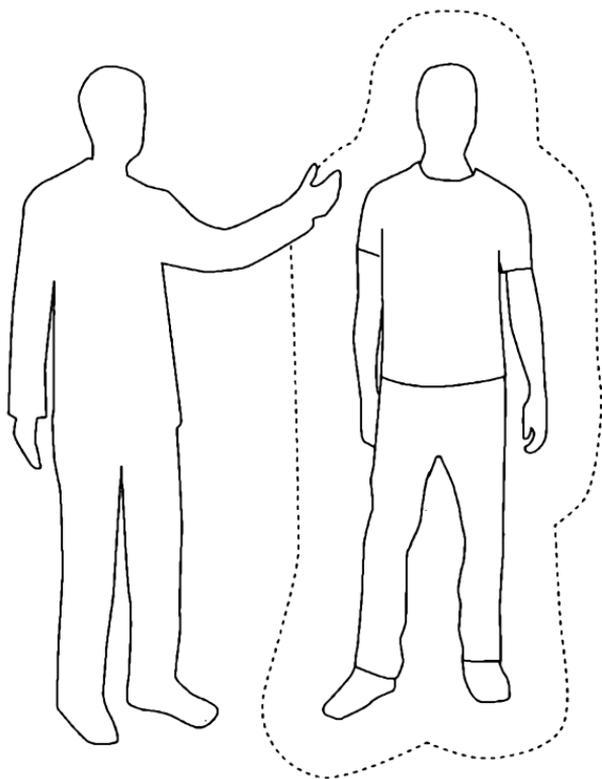
Certaines personnes voient facilement l'aura, c'est une question de rétine, de cristallin et d'entraînement. Les jeunes enfants la voient et la dessinent spontanément. Vous pouvez vous-même la sentir ou la percevoir avec un peu de pratique. La technique la plus accessible à mes yeux consiste à utiliser vos mains comme des antennes. Lorsque vous passez vos mains entraînées sur l'aura d'une personne ou sur votre propre corps, vous percevez un léger picotement sur les paumes, une tension entre les doigts, une sensation de chaud ou de froid, un peu comme lorsque vous cherchez à partir de quelle distance vous ressentez la flamme d'une bougie. Cette sensation vous alertera sur les limites de l'aura que vous mesurez.

S'entraîner à mesurer l'aura

Frottez-vous les mains 10 secondes l'une contre l'autre et rapprochez-les le plus délicatement possible, comme si vous teniez une balle de coton ou une boule d'énergie. Entraînez-vous à en sentir les contours.

Sentez ce qui vibre en vous au niveau des paumes, des doigts, et entre les doigts. Malaxez très légèrement cette sphère d'énergie pour rechercher les sensations. Vous ressentirez rapidement des picotements, une sensation de chaud, de froid, ou

même une résistance, semblable à celle que vous éprouvez en jouant avec des aimants.



*Percevez l'aura
dans la paume de la main.*

Avec un peu d'entraînement, vous stabiliserez cette sensibilité. Entraînez-vous alors à mesurer votre propre couche énergétique. Puis, mesurez celle d'une personne, d'un animal, d'un végétal.

Réveillez la lumière de vos mains

Vos mains apportent du réconfort naturellement. Prenez la main de votre compagnon pour partager de l'intimité. Posez la main sur l'épaule d'un ami pour le consoler ; tendez la main à un inconnu

pour lui redonner confiance. Cet acte d'amour s'offre spontanément et apaise instantanément. C'est pourquoi, depuis la nuit des temps, les guérisseurs ont développé ce geste de tendresse dans une dimension thérapeutique. Au-delà des différents massages, les guérisseurs de toutes les traditions imposent les mains pour guérir. Le guérisseur est un canal qui transmet l'énergie du Christ, du Bouddha, d'un archange, d'un maître ascensionné ou simplement l'énergie vivante de la Terre. Le magnétisme de chacun est plus ou moins développé. Beaucoup en ont sans le savoir. L'énergie des mains se renforce en même temps que l'ouverture du cœur.

Lorsque vous souhaitez sincèrement apaiser une souffrance, l'être vers qui vous vous dirigez le ressent, même s'il n'en est pas conscient, même s'il est dans le coma. Nous sommes tous de formidables turbines d'énergie. Nous émettons chaque seconde des ondes trop sensibles pour être vues mais suffisamment tangibles pour être perçues dans notre corps.

Avez-vous du magnétisme ?

Pour tester votre magnétisme, frottez-vous les mains l'une contre l'autre pendant 10 secondes. Puis faites délicatement rouler entre elles une boule imaginaire. Vous aurez la sensation d'un aimant sur les paumes. Si vous sentez que vos mains peuvent apaiser, testez votre magnétisme sur un proche. Passez la main sur une personne à deux ou trois centimètres de sa peau. Vous devriez ressentir des sensations de chaud, de froid. Adaptez votre posture. Sentez-vous ancré, respirez profondément. Posez l'intention de soigner. Posez une intention, sans aucune volonté. Libérez-vous de l'enjeu. Plus vous serez naturel et détendu, plus votre soin reconfortera. Si vous souhaitez expérimenter avec un proche, posez vos mains quelques minutes sur ses reins, son dos, ses épaules, son abdomen. Il n'est pas nécessaire de toucher le corps physique. Passez vos mains à quelques centimètres. Certaines zones comme le plexus solaire ou la fontanelle sont sensibles. Approchez-les progressivement. Un

soin agit comme un massage. Il doit être adapté à la personne. Plus vous aurez reçu vous-même les bienfaits de l'imposition des mains, plus vous pourrez en faire bénéficier vos proches. Il existe beaucoup de techniques d'imposition des mains. Qu'il s'agisse du biomagnétisme, du reiki ou d'autres formes de transmission d'énergie. Ces techniques permettent d'affiner la transmission de l'énergie à travers ses différents canaux. Toutefois, l'énergie n'appartient à personne. Transmettre l'énergie est une affaire de foi, d'ancrage et de cœur.

Soignez sans sauver

La posture du thérapeute est fondamentale dès lors qu'il se tourne vers des méthodes de soins alternatifs et spirituels. Certains thérapeutes se sentent impuissants à aider leur prochain. D'autres, persuadés d'être en possession de pouvoirs surnaturels, veulent sauver la Terre entière. Ceux-ci développent le syndrome du sauveur et sont malheureux s'ils n'ont personne à sauver. Une forme de pouvoir manipulateur les anime. Entre ces deux postures, il en existe une autre, humble et naturelle, qui consiste simplement à poser les mains sur une personne qu'on veut aider pour la réconforter, sans aucun effort, ni aucune attente.

Évaluez votre niveau vibratoire

Plus votre fréquence vibratoire sera élevée, plus vous pourrez prodiguer naturellement des soins pour vous-même et vos proches. Vous pouvez continuellement élever votre niveau vibratoire. Pour cela, réduisez au maximum les situations pathogènes et encouragez les attitudes inspirantes.

12 situations pathogènes et inspirantes

- Optimisez les qualités vibratoires de votre habitat — Voir chapitre 16.

- Réduisez les ondes de votre habitat (coupez la Wifi la nuit, ne dormez pas à proximité de votre portable) : évitez la télé et la radio dans votre chambre.
- Supprimez les temps d'informations anxieuses (journaux télévisés, émissions alarmistes).
- Filtrez vos conversations : évitez celles qui reposent sur la plainte, la critique, le dénigrement ; privilégiez les relations et conversations qui vous nourrissent en termes de profondeur, d'authenticité et de légèreté.
- Soyez vigilant quant à votre alimentation : surveillez la qualité des aliments que vous consommez, privilégiez au maximum la nourriture vivante, fraîche et bio.
- Si vous mangez de la viande, vérifiez qu'elle n'a pas trop vécu de stress (évités dans la mesure du possible les animaux élevés en batterie ; je vous recommande d'avoir une prière ou une pensée sincère de remerciement pour l'animal que vous consommez, car vous ingérez non seulement sa viande mais également ses informations vibratoires).
- Pratiquez la méditation, la contemplation et la relaxation.
- Prenez un temps chaque jour pour vous relier à la terre ; si vous habitez à la campagne, ce sera plus facile, sinon, un parc, un jardin ou même un arbre peuvent vous aider à y parvenir.
- Pratiquez la respiration consciente.
- Pratiquez une activité physique : même quelques étirements ou marches conscientes renforceront votre contact au corps.
- Lisez chaque jour une phrase de sagesse ou l'extrait d'un livre, d'un enseignement spirituel.
- Pratiquez régulièrement le dégagement énergétique.

Élevez votre niveau vibratoire

Isolez-vous quelques minutes. Respirez profondément. À chaque inspiration, recevez en vous la paix, la détente, la sérénité. À chaque expiration, sentez que cette sérénité se prolonge dans chaque cellule de votre corps physique. Visualisez votre cœur

qui bat régulièrement, vos muscles qui vibrent, votre squelette, solide. Si vous souffrez d'une affection particulière, visualisez à chaque respiration que vos cellules apportent de la guérison à l'organe concerné. Visualisez que votre affection se résorbe, que vos organes se régulent, que votre système immunitaire se développe. Choisissez parmi les phrases suivantes celle qui vous fait du bien.

- Aujourd'hui, je m'autorise à être en bonne santé physique et psychique.
- À chaque inspiration, j'apaise mon corps et mon esprit.
- Je développe par le pouvoir de la pensée mon système immunitaire, digestif, circulatoire.
- J'ai le pouvoir de régénérer mes cellules.
- Je transmets à mon corps la guérison par le pouvoir de l'amour.
- Je transmets à ma blessure une onction suave comme le miel.

QUELQUES REPÈRES

- ➡ Un médecin peut vous soigner mais vous seul pouvez guérir.
- ➡ La guérison est un processus intime, d'initiation alchimique.
- ➡ Les croyances que vous avez sur la santé contribuent à celle-ci.
- ➡ Les trois couches de votre aura gagnent à être purifiées pour vous soigner.
- ➡ Vous pouvez développer votre magnétisme dans la guérison.

Un temps pour vous

Dans quel état de santé vous sentez-vous ? Vous sentez-vous fragile ? Depuis longtemps ? Pour longtemps encore ? Jusqu'à quel âge imaginez-vous pouvoir rester en bonne santé ? Vous imaginez-vous capable de terminer votre vie en bonne santé ? Comment vous sentez-vous lorsque vous répétez ces phrases : « J'ai plaisir à vivre en bonne santé », « Mon corps connaît les ressources pour demeurer dans une belle énergie » ? Qu'est-ce qui pourrait vous aider à y croire ?

La communication avec l'au-delà

Quelle est, au juste, l'étendue de nos capacités extrasensorielles ? D'où vient que l'on pense souvent à un ami avant qu'il ne nous téléphone ? Comment expliquer nos flashes, nos sentiments ? Peut-on communiquer avec les animaux ? Avec les défunts ? Avec l'esprit des arbres ? Et si ces capacités extrasensorielles n'étaient pas réservées aux chamans mais pouvaient faire partie du quotidien des plus pragmatiques d'entre nous ?

Depuis qu'il s'est coupé de son environnement naturel, l'homme s'est mis à douter de ses capacités extrasensorielles ; il ne les utilise plus que très ponctuellement, abandonnant ses pouvoirs dits surnaturels aux médiums. Au pays de Descartes, comment admettre qu'une trame plus vaste encore que celles que nous pouvons imaginer nous relie les uns aux autres, comme le sont entre elles les mailles d'un filet ou les vagues de l'océan. Cette trame nous permet de percevoir des messages à distance et de communiquer par la pensée avec tous les êtres vivants. La science elle-même a prouvé que nous possédions ces qualités. Depuis quelques années, des milliers d'études en double aveugle ont été menées sur la télépathie, la précognition, la capacité à communiquer à distance. Des analyses de probabilités ont été effectuées par des laboratoires de parapsychologie souvent rattachés à des universités. Ces études ont été recensées au fil du temps sous forme de méta-analyses. En 1997, l'ingénieur et psychologue américain Dean Radin a recensé plus de 2 500 expériences de télépathie réalisées selon un protocole rigoureux.

En regroupant ces méta-analyses, ce sont au total des millions de cas qui ont été examinés. Au vu de ces résultats, on peut dire que les facultés extrasensorielles sont prouvées et ne sont ni des accidents, ni des coïncidences. Ces études menées en laboratoire démontrent la faculté de l'homme à percevoir et à émettre des messages à distance.

Les chamans sont familiarisés avec ce mode de communication avec leurs semblables, mais également avec les animaux, les végétaux, le monde des esprits. Cela fait partie de leur quotidien. En réveillant le chaman en vous, vous retrouverez cette dimension oubliée. Les deux principaux obstacles que vous pourrez rencontrer dans votre apprentissage de la télépathie sont votre propre doute et la tension que vous mettrez à réussir vos expériences médiumniques.

De l'empathie à la télépathie

Pourtant, quoi de plus naturel que de reconnaître à l'homme la possibilité de communiquer par la pensée. Tous les animaux utilisent ce mode de communication : les poissons, les oiseaux, les chats, les dauphins, les éléphants, les abeilles... Cette communion de l'animal avec son environnement est l'une des qualités les plus naturelles qui soient. Les animaux perçoivent le danger, les perturbations telluriques, les prédateurs potentiels. Tous repèrent leur nourriture et les points d'eau par cette faculté extrasensorielle. Ils ont également la faculté d'avertir leurs congénères sans utiliser la parole, ni même le son. Beaucoup de chiens attendent leur maître devant la porte quelques minutes avant qu'il n'arrive. Utilisez-vous vos capacités ? Avez-vous déjà senti un proche avant qu'il ne vous téléphone ? Avez-vous eu, ne serait-ce qu'une fois, un pressentiment qui s'est vérifié ? Lorsque les liens sont intimes entre deux personnes, la communication se renforce. Combien de mères ont eu des rêves prémonitoires pendant leur grossesse ? Combien de jumeaux ressentent leur double à distance ? Combien de femmes ont

perçu que leur mari entretenait une relation extraconjugale ? Cette aptitude à percevoir l'autre à distance est tout à fait naturelle dans cette grande trame énergétique qui nous relie les uns aux autres. Elle se renforce lorsque nous apprenons à danser avec elle, entre les mondes.

Le 2 juin 1875, la fameuse cantatrice Célestine Galli-Marié, créatrice du rôle de Carmen, interrompait la représentation. Elle venait de sentir un coup au cœur et expliqua qu'elle était sûre que quelque chose venait d'arriver à Georges Bizet, le compositeur dont elle chantait l'œuvre. Au même moment, chez lui, le compositeur avait un problème cardiaque auquel il devait succomber deux heures plus tard. Damien, un ingénieur pragmatique qui vient me consulter, raconte combien il pensait ce matin-là à une amie qu'il n'avait pas vue depuis des années, quand une petite voix l'incite à faire un détour pour traverser le parc du Palais-Royal pour se rendre à son bureau. Il tombe alors nez à nez avec elle. Une autre consultante, Josépha, écoute aussi son intuition en prenant son après-midi pour aller chercher sa fille de 14 ans au collège, alors que rien n'était prévu en ce sens. La trouvant en larmes, car sa fille venait de vivre un drame, elle peut lui apporter le réconfort nécessaire. C'est presque tous les jours que l'on m'apporte des témoignages semblables ; j'en vis moi-même si régulièrement qu'ils me semblent naturels. Un jour, c'est un chercheur dont les travaux m'intéressent et que je souhaite rencontrer sans savoir où le contacter qui vient s'asseoir à mes côtés dans l'avion qui nous mène à Marrakech. Un autre, c'est un chevreuil qui nous coupe la route en forêt, alors que je parlais trois minutes auparavant des rencontres imprévues avec les animaux. Un autre matin encore, le discours d'un psychothérapeute m'interpelle dans une émission de radio ; on m'offre son livre l'après-midi, et j'ai la surprise de le rencontrer le soir même à une table ronde à laquelle je participe. Plus j'y suis attentif, plus ces synchronicités viennent mettre de la magie dans mon quotidien. Ce sont elles qui portent la poésie et toute la grandeur

de notre humanité. Ces rencontres synchronisées viennent nous apprendre à harmoniser le visible et l'invisible ; ce qui dépend de nous et ce qui nous dépasse ; ce qui est conscient et ce qui est inconscient. Ce sont elles qui nous apprennent à vivre en équilibre entre les mondes du chaman. Vous êtes doté de cette formidable intuition et de cette capacité à percevoir et à émettre les informations par vos sens subtils. Il ne tient qu'à vous de développer cette sensibilité et de paramétrer vos antennes pour marcher ainsi dans la magie, un pied dans l'invisible, un pied dans le tangible.

Une étonnante résistance à l'évidence

De l'autre côté de l'Atlantique, les recherches de William Barret, Rupert Sheldrake, Ken Wilber, Antony Robbins, Richard Bandler, Carol Erickson, Ernest Rossi, Samantha Khury ont enrichi les connaissances de l'être humain quant à ses capacités de communication sensible. Pourtant, malgré les résultats scientifiques prouvant nos capacités médiumniques, les résistances demeurent dans beaucoup d'esprits. Celles-ci sont probablement d'ordre philosophique, religieux ou historique, voire parfois économique. Car reconnaître à l'homme le pouvoir de communiquer à distance, avec ses semblables, ou avec d'autres espèces, c'est lui reconnaître un pouvoir spirituel, sinon divin, du moins extrasensible. Si, par exemple, nous reconnaissons la qualité du lien sensible que nous pouvons établir avec chaque animal, cela nous inviterait à reconsidérer la façon dont nous les élevons, les consommons, les exploitons.

Certains n'ont pas attendu le résultat des expériences pour faire confiance à leur intuition. D'autres, malgré les milliers d'expériences et de récits probants, continuent à ne pas croire à nos capacités extrasensorielles, ou plutôt aux leurs ! Car l'intuition concerne chacun dans sa propre représentation de l'homme. Reconnaître sa médiumnité et ses capacités extrasensorielles c'est reconnaître que nous sommes tous reliés les uns

aux autres par un champ énergétique qui nous dépasse ; c'est se tourner vers le ciel dans toute sa symbolique ; c'est admettre que nous ne sommes pas limités à une réalité physique, mais qu'une autre dimension, vibratoire, infiniment plus mystérieuse, s'ouvre à chacun de nous. Même l'être le plus insensible est relié, à un endroit, à sa part mystique. Il faut parfois un accident, un choc, pour que celle-ci se révèle. C'est notre essence même que d'évoluer entre la terre et le ciel, le tangible et le subtil. Développer sa médiumnité c'est élaguer la gangue des certitudes pour laisser vibrer le fluide de l'esprit et du cœur.

De la communication à la communion

J'ai accompagné plusieurs personnes dans le développement de leur communication extrasensorielle. Lorsque les relations familiales sont vraiment coupées, lorsqu'un enfant n'ose pas dire à ses parents ce qu'il a sur le cœur, lorsqu'un parent ne sait plus dire à son enfant qu'il l'aime, lorsque les outils traditionnels de communication orale ne fonctionnent plus, j'encourage alors à parler à une photo, à parler à voix haute au parent absent. Parfois, c'est une lettre que je recommande d'écrire puis de brûler. Tant de fois ces communications ont été entendues, et ces rituels ont été les premiers pas vers la réconciliation. Nous nous prolongeons chacun bien au-delà de notre simple enveloppe physique dans une trame électromagnétique infinie. Il vous est possible de communiquer par la pensée avec des êtres qui se trouvent à distance.

Parfois, c'est la mort d'un proche qui est vécue comme un rempart définitif à la communication. J'ai accompagné également assez de familles dans le deuil pour n'avoir plus aucun doute sur le fait que la communication se prolonge sous d'autres formes bien au-delà de ce que nous appelons la mort. La mort du corps physique n'empêche en rien les âmes, à un autre plan, de continuer leur reliance. Il est possible de s'adresser à un parent récemment disparu pour lui parler,

lui dire adieu, ou même l'aider à trouver le chemin vers la lumière. Cette communication est même souhaitable, autant pour apaiser le cœur de ceux qui restent, que pour guider parfois ceux qui partent brutalement. Lorsque nous décédons, il faut un certain temps pour que l'âme quitte le corps et évolue vers d'autres espaces. Ce temps correspond à la dissolution naturelle des éléments feu, air, vent, eau, terre les uns dans les autres. La conscience du défunt traverse cette dissolution des éléments, qui correspond à la transmigration de l'âme. Dans cette période que les Tibétains appellent le *bardo*, l'âme quitte progressivement le corps du défunt ; durant ce processus qui s'étend sur 21 jours, elle peut avoir besoin d'être guidée par une communication extrasensible.

Avons-nous peur d'être sensibles ?

Sommes-nous tous égaux devant notre capacité à développer nos pouvoirs médiumniques ? Certains ont développé des pouvoirs extrasensoriels étonnants. Ils sont capables de lire dans le futur comme dans un livre ouvert. D'autres ne ressentent rien d'un orage qui s'apprête à éclater. Certains médiums animaliers ont développé une communication si fine avec les animaux que les résultats qu'ils obtiennent bouleversent les directeurs de zoos, les responsables de centres équestres, les vétérinaires ou les maîtres de chiens et de chats qui font appel à leurs compétences. En établissant une communication télépathique, les médiums comprennent les causes de la contrariété d'un animal et invitent celui-ci à modifier son comportement. Au Maroc, certains chamans parviennent non seulement à repérer intuitivement en montagne des cobras cachés sous des pierres, mais sont également capables, en quelques minutes, de prendre le pouvoir sur l'esprit des serpents pour les endormir. Aucune autre théorie que celle d'un lien extrasensoriel authentique avec le médium et l'animal qu'il visite ne pourrait expliquer ces phénomènes courants. Les animaux sont télépathes, hyper-

lui dire adieu, ou même l'aider à trouver le chemin vers la lumière. Cette communication est même souhaitable, autant pour apaiser le cœur de ceux qui restent, que pour guider parfois ceux qui partent brutalement. Lorsque nous décédons, il faut un certain temps pour que l'âme quitte le corps et évolue vers d'autres espaces. Ce temps correspond à la dissolution naturelle des éléments feu, air, vent, eau, terre les uns dans les autres. La conscience du défunt traverse cette dissolution des éléments, qui correspond à la transmigration de l'âme. Dans cette période que les Tibétains appellent le *bardo*, l'âme quitte progressivement le corps du défunt ; durant ce processus qui s'étend sur 21 jours, elle peut avoir besoin d'être guidée par une communication extrasensible.

Avons-nous peur d'être sensibles ?

Sommes-nous tous égaux devant notre capacité à développer nos pouvoirs médiumniques ? Certains ont développé des pouvoirs extrasensoriels étonnants. Ils sont capables de lire dans le futur comme dans un livre ouvert. D'autres ne ressentent rien d'un orage qui s'apprête à éclater. Certains médiums animaliers ont développé une communication si fine avec les animaux que les résultats qu'ils obtiennent bouleversent les directeurs de zoos, les responsables de centres équestres, les vétérinaires ou les maîtres de chiens et de chats qui font appel à leurs compétences. En établissant une communication télépathique, les médiums comprennent les causes de la contrariété d'un animal et invitent celui-ci à modifier son comportement. Au Maroc, certains chamans parviennent non seulement à repérer intuitivement en montagne des cobras cachés sous des pierres, mais sont également capables, en quelques minutes, de prendre le pouvoir sur l'esprit des serpents pour les endormir. Aucune autre théorie que celle d'un lien extrasensoriel authentique avec le médium et l'animal qu'il visite ne pourrait expliquer ces phénomènes courants. Les animaux sont télépathes, hyper-

sensibles, capables d'empathie et même de compassion avec d'autres espèces. On a vu des tigres reconnaître un soigneur dix ans après une séparation et revenir pour lui faire un câlin ; des dauphins apporter des soins à des autistes ; des éléphants venir chercher de l'aide chez les humains parce qu'un des leurs était tombé dans un piège ; des chèvres s'échapper la veille de leur transport vers l'abattoir.

Chacun n'utilise pas pour autant ses sens de la même façon. Certains perçoivent les ondes électromagnétiques, d'autres non. Certains sont sensibles à la qualité de leur alimentation, à l'harmonie de leur environnement, aux influences de la lune sur leur métabolisme, d'autres ne ressentent absolument aucune différence dans leur corps entre le jour et la nuit. Nous ne sommes simplement pas tous aussi sensibles ! Cette inégalité quant aux sixième et septième sens, liés aux perceptions invisibles, est valable pour nos cinq autres sens. Certains sont incapables de dessiner un visage au crayon alors que notre Terre a vu naître Rembrandt et Dali. Certains réussissent des exploits en gymnastique ou en ski acrobatique quand d'autres s'essoufflent en montant quatre marches. Certains bâtisseurs sont capables de construire des palais quand d'autres peinent à monter une étagère. Qu'il s'agisse de notre mémoire, de notre esprit logique, de notre capacité à prendre des décisions, de la subtilité de notre odorat, de notre ouïe ou de notre intuition, nous n'avons simplement pas développé les mêmes aptitudes.

Pourtant, imaginez votre quotidien si vous développiez votre intuition :

- vous pourriez prendre les bonnes décisions au bon moment ;
- vous pourriez reconnaître les personnes, les situations, qui vous font du bien ;
- vous pourriez comprendre le comportement de vos animaux de compagnie, vous ouvrir à ce qu'ils ressentent et qu'ils aimeraient vous dire ;

- vous pourriez demander aux plantes de votre jardin l'endroit où elles fleuriront le mieux ;
- vous pourriez communiquer avec les nouveau-nés ou avec l'âme de l'enfant que vous vous préparez à accueillir ;
- vous pourriez recevoir des informations de l'esprit des arbres, des rivières, ou d'un grand-père disparu ;
- vous pourriez dialoguer avec votre ange gardien, votre animal totem ou avec toute présence angélique ou divine.

Réveiller le chaman en vous c'est autoriser cette formidable sensibilité à s'exprimer à travers votre créativité, votre parole et vos actes.

Développez votre médiumnité

Pouvez-vous alors développer vos capacités extrasensorielles ? Sans aucun doute. De la même façon que vous pouvez apprendre à jouer du violon, à maîtriser la cuisine ou l'astrologie si le projet vous tient à cœur, vous pouvez également affiner vos sens subtils pour voyager sur d'autres plans, dès lors que vous êtes motivé pour le faire.

Vous n'aurez presque rien à apprendre. Au contraire, désapprenez ! Laissez fondre vos certitudes. Ouvrez-vous à l'inattendu ! Détendez-vous. Laissez votre cœur battre ; retrouvez la simplicité d'un enfant. Faites le vide ; calmez l'agitation de votre mental. Utilisez pour cela le souffle, le mouvement et la méditation. Votre mental produit environ 80 000 pensées par jour, autant de pensées récurrentes qui, comme une radio toujours allumée, brouille l'intuition et la faculté à utiliser vos sens subtils.

Nous générons habituellement trois types de pensées :

- Les **pensées anecdotiques** — « Tiens, il a un joli chapeau », « Ah, j'ai déjà vu ce livre » — les plus nombreuses, ne génèrent aucune émotion particulière, elles repartent comme elles sont venues.

• Les **pensées d'organisation** — « Je dois réserver au restaurant avant 11 heures » — si elles sont régulées, ne généreront pas d'émotion particulière ; mais si elles sont trop nombreuses, elles peuvent créer du stress, de l'anxiété ou de l'insécurité.

• Enfin, le troisième type concerne les **pensées discursives** — « J'aurai préféré qu'il ne vienne pas », « J'étais plus jolie quand j'étais jeune », « Je n'aime pas quand il me parle comme ça ». Ce sont des pensées qui opposent ce qui est avec ce que vous voudriez qui soit. Bien qu'elles ne soient pas forcément les plus nombreuses, elles sont les plus grandes consommatrices d'énergie vitale.

Ce sont ces pensées que vous régulerez par la méditation, le calme mental. La pleine conscience vous aide à libérer de l'espace dans votre esprit pour consacrer cet espace vide à l'intuition.

Ce qui renforce votre mental et amenuise votre intuition

- les heures passées devant la télévision
- les conversations interminables
- les discussions où vous vous obstinez à avoir raison
- les jugements permanents
- les émotions réactives.

Ce qui entretient votre énergie intuitive

- la méditation, le silence, les marches en forêt
- la contemplation, l'observation neutre de la nature
- l'acquisition de techniques respiratoires
- les arts martiaux, le yoga
- le rire
- la pleine conscience dans vos actes quotidiens.

Lorsque vous consacrez trop d'énergie à entretenir vos pensées, vos opinions, à analyser, comparer, réfuter, juger,

débattre, il ne vous reste plus assez d'énergie pour ressentir, vous émerveiller, créer et aimer.

Les chamans inuits aiment dire qu'ils utilisent le téléphone avec ceux pour qui la télépathie ne fonctionne pas. Toutes les informations concernant un être vivant vibrent sous forme d'une fréquence ondulatoire dans son champ morphique, sorte de trame vibratoire entourant la personne. À travers votre regard de chaman, vous développerez progressivement votre sensibilité, votre ressenti, et capterez ces informations sous forme de flashes, d'images et d'intuitions. Votre sensibilité au fil du temps deviendra plus précise. Vous pouvez développer l'intuition, la voyance, la télépathie, simultanément. Tous les chamans ne sont pas pour autant de grands voyants. De même, tous les voyants ne sont pas télépathes. Au fil de votre chemin, vos canaux s'affineront. Vous ajusterez votre intuition, la prémonition, la communication avec les animaux, les défunts, les anges.

Il existe différentes formes de communication extrasensorielle.

- **La télépathie** — Il s'agit d'une simple transmission de pensées. Une personne pense à vous et vous percevez cette pensée. Vous aimeriez qu'un proche vous appelle, et le téléphone sonne. Dans ce cas, vous et votre interlocuteur avez échangé une pensée avant que lui ne passe à l'acte. Cette forme de qualité extrasensorielle, probablement la plus commune, ne fonctionne pas sur commande. Pour que la télépathie fonctionne, détendez votre esprit.

- **La télépathie avec les animaux** — Les animaux sont télépathes et transmettent des informations à ceux qui veulent bien les écouter. Pour développer la télépathie animale, développez votre sens de l'observation. Observez la façon dont les animaux se déplacent, mangent, communiquent les uns avec les autres. Avec de l'entraînement, vous capterez les raisons pour lesquelles un chat cesse d'être propre, un cheval court moins bien ou un chien devient agressif. Cer-

tains télépathes animaliers sont utilisés pour retrouver des animaux perdus.

- **La communication avec les végétaux et les minéraux** — Il existe dans la nature des milliers de plantes médicinales, tout comme il existe des pierres de guérison — l'améthyste, l'agate, le lapis-lazuli, la malachite, l'ambre —, des pierres semi-précieuses bénéfiques pour la santé ou l'habitat. Entraînez-vous à tenir une plante médicinale ou une pierre dans votre main en étant à l'écoute de ce qui se passe alors dans votre corps. Captez la propriété du végétal ou du minéral.

- **La clairvoyance** — C'est l'acquisition d'informations relatives à un lieu, un événement, une personne ou une relation, sous forme d'images. Le clairvoyant a des flashes, plus ou moins intenses et fréquents selon chacun, sur un lieu par exemple où il n'est jamais allé ou sur une situation qui ne s'est pas encore produite.

- **La clairaudience** — C'est l'acquisition d'informations sous forme de sons, de paroles, d'intuitions auditives. Si vous disposez de cette qualité, vous entendrez des voix, ou peut-être distinguerez certaines phrases dans un brouhaha, qui, avec une sonorité plus cristalline, vous transmettent un message.

- **La clairolfaction** — En sentant un parfum, une odeur, certains chamans captent des informations. L'odorat est un sens très subtil. Les chevaux en liberté sentent à 50 mètres si l'homme qui approche est végétarien ou carnivore. Cet instinct leur permet d'identifier la nature de la rencontre qui se prépare. Certains chamans ont l'odorat tellement développé qu'ils distinguent chez un individu ce qu'il mange, la qualité de son habitat et des gens qui l'entourent. Vous pouvez vous entraîner dans la nature à affiner votre odorat pour développer cette qualité.

- **La nyctalopie** — Il s'agit de la faculté de voir la nuit comme le font beaucoup d'animaux nocturnes. Les animaux et

les chamans qui ont cette capacité perçoivent la faible énergie lumineuse émise par le corps humain sous forme d'aura. Certains chamans sont si entraînés qu'ils sont capables de courir la nuit au milieu des obstacles. Vous reconnaîtrez cette qualité en vous si spontanément vous avez le sens de l'orientation et vous sentez à l'aise dans le noir.

- **La précognition ou prémonition** — C'est l'art de percevoir des événements avant qu'ils ne se produisent. Dans ce cas, le chaman capte dans son corps une vibration ou une sensation particulière, comme un signal d'alerte, qui lui permet de distinguer que l'information est prémonitoire. Elle se présente parfois comme un flash très concret, parfois comme une image symbolique que vous vous habituerez à décrypter.

- **Les rêves lucides et prémonitoires** — Ils permettent de capter des informations dans un état onirique. Une partie de l'enseignement des lamas et des chamans est consacrée à la pratique du rêve conscient.

- **L'hypnose et l'autohypnose** — Par la méditation, en passant du mode bêta au mode alpha, vous établirez une communication avec votre inconscient ou celui de votre consultant pour déprogrammer certaines habitudes toxiques ou comprendre certains comportements inconscients. Il existe d'autres formes dérivées d'hypnose, comme la sophrologie, qui s'appuient sur des visualisations créatrices.

- **Les états modifiés de conscience** — Ils reposent sur des pratiques qui modifient la fréquence vibratoire du cerveau pour accéder à des informations cachées. Le chaman s'appuie sur le son du tambour, le chant ou la prise de plantes. Dans certains cas, il utilise même la transe.

- **Le voyage chamanique, le voyage astral** — C'est l'une des clés du chamanisme. Au cours d'une méditation, généralement en position allongée, l'esprit quitte le corps quelques dizaines de minutes. Par le voyage chamanique, vous visitez

votre passé, votre futur, la nature d'un trouble, avec votre animal totem...

- **La quête de visions** — Pratiquée par les Amérindiens, elle consiste à s'isoler du monde pendant plusieurs jours, dans la solitude et le jeûne. Le quêteur se retrouve au milieu du désert, parfois sur un arbre, juste protégé d'un drap. Coupé de tout repère sensoriel, il va recevoir des visions essentielles sur le but de son passage sur Terre.

- **Le channeling** — C'est une aptitude à recevoir et à transmettre une information venant d'un plan supérieur. Le channel est comme une antenne qui capte un enseignement angélique, christique ou issu d'une vibration céleste. Dans la vision du channel, c'est le maître qui parle à travers la voix du médium.

- **Le spiritisme** — Il s'agit d'une forme de communication avec l'esprit des défunts. Le spirit utilise un guéridon, des lettres écrites sur des cartes, des objets symboliques ou d'autres supports pour établir une communication avec des êtres disparus de ce plan terrestre.

- **L'écriture automatique** — La main du médium sert de canal pour capter et écrire des informations qui proviennent d'un autre plan. Le rythme, l'inspiration et l'intensité du tracé témoignent de l'authenticité de l'écriture automatique. Certains chamans écrivent automatiquement par exemple dans une langue qu'ils n'ont jamais étudiée.

- **L'oracle** — Le chaman utilise des pierres, un jeu de cartes, un pendule, des runes ou des petits objets pour consulter l'oracle. Ces objets servent de support à son intuition et à sa voyance.

Cette liste n'est pas exhaustive. Les modes de communication intuitifs se recourent, mutent et se transforment. Entraînez-vous à l'une ou l'autre de ces disciplines. Lorsque vous développez vos capacités extrasensorielles, vous percevez le monde autrement que par vos cinq sens ordinaires.

Développez vos propres capacités extrasensorielles

Sur le chemin de la médiumnité, deux difficultés principales peuvent se présenter à vous.

Le doute — À peine percevez-vous une intuition, un flash, qu'aussitôt le mental interfère pour vous persuader qu'il ne faut pas y prêter attention, que ce n'est pas rationnel, que ce n'est qu'une coïncidence. La principale propriété de l'intuition est sa finesse. Elle agit au milieu de vos pensées et de vos jugements comme le chant d'un oiseau au milieu d'un concert de tambours. Tendez l'oreille pour la capter. Par ailleurs, elle se présente à vous souvent immédiatement après que vous avez posé la question et ne reste pas plus longtemps qu'un papillon sur une fleur. Développez votre délicatesse ; recueillez délicatement cette information et intégrez-la à votre conscience avant qu'elle ne s'échappe.

La recherche d'un résultat — L'intuition se développe dans la détente. Lorsque vous posez l'intention de recevoir une information intuitive, détachez-vous du résultat. Plus vous serez détaché, plus l'information sera neutre et pertinente. L'esprit trop tendu ou trop sceptique ne peut la capter. Si vous envisagez, par exemple, d'acheter un appartement, et si vous vous interrogez sincèrement sur la pertinence de cet investissement, vous recevrez plus facilement la réponse intuitive en étant détendu. Votre intuition pourra vous signaler alors un lieu que vous n'avez pas imaginé, un vice caché ou une perspective à laquelle vous n'aviez pas pensé.

Pour recevoir une information intuitive, clarifiez vos trois étapes.

- Soignez votre question. Plus celle-ci sera précise, plus la réponse sera pertinente. Posez la question clairement. Préférez « Cet appartement est-il un bon choix pour moi ? » à « N'est-ce pas une bonne idée que d'acheter cet appartement, ou

un autre, ou même de faire un placement ? » Affirmez votre intention avant de poser votre question. « J'envisage de déménager ; cette nouvelle ville est-elle adaptée au développement de mes activités ? »

- Dans un deuxième temps, détendez-vous. Passez à autre chose. Ne vous focalisez plus sur la question. Elle est posée, la réponse vous sera donnée quand vous ne vous y attendrez pas. Des informations importantes peuvent vous surprendre alors que vous prenez votre douche ou que vous vous garez. Laissez une place libre pour que l'intuition puisse danser.

- Enfin, soyez ouvert aux signes, appels, rencontres, phrases que vous pourriez entendre, qui viendront confirmer votre réponse. Guettez les signes !

Lorsque j'ai trouvé ma maison, j'avais demandé à recevoir deux signes pour valider mon choix. Le premier fut une très belle éclaircie quand j'arrivai sur place alors que le temps avait été gris toute la matinée. Pour le second, un camion me doubla juste avant d'arriver. Une publicité pour la bière était peinte sur sa porte. Le slogan était « Vous arrivez chez vous ». Les guides de l'invisible ont un grand sens de l'humour !

Enfin, lorsque la réponse s'est présentée à vous, inutile de reposer la question à nouveau. L'intuition est un état d'esprit. Suivez-la spontanément, elle vous accompagnera quotidiennement.

La pleine conscience, la méditation, la respiration, le fait d'être totalement présent à ce que vous faites développeront votre intuition. Par ailleurs, familiarisez-vous à lire l'information dans des supports. Ramassez une branche, une feuille, une pierre. Ressentez et formulez la première impression qui vous vient, la première image qui se présente à vous. Ouvrez au hasard un livre de sagesse, lisez la première phrase qui vous apparaît, puis refermez-le et laissez venir à la surface le lien que vous établissez entre cette phrase et votre quotidien.

Un maître à domicile

Si vous avez des animaux, ceux-ci seront d'excellents partenaires pour échanger sur le mode télépathique. Concentrez-vous sur une information à partager avec eux, non pas en leur intimant un ordre, mais en visualisant une scène telle que vous aimeriez qu'elle soit. Visualisez que votre chat se love sur vos genoux. La visualisation doit être claire, douce. Vous-même détendez-vous. Le chat captera cette image. C'est ainsi que les chats communiquent entre eux : en échangeant des images. La visualisation doit être dénuée de volonté. Au moment où vous transmettez cette information à votre animal, ancrez-vous et adoptez une respiration profonde.

Vous pouvez également communiquer avec vos végétaux. Lorsque je pars plusieurs jours, je préviens mes plantes que l'arrosage va être moins régulier. Je les visualise en train de retenir l'eau de pluie ou d'aller chercher les nutriments en profondeur.

La communication sensible peut avoir des applications très pratiques. Si vous avez des fourmis chez vous, des taupes ou des souris, vous pouvez tout à fait entrer en contact avec l'esprit de ces animaux. Tous les animaux communiquent par télépathie. Les souris sentent les chats, même à travers la cloison. Une technique chamanique consiste à prendre une pierre, à la tenir dans les mains pour la charger d'un message : vous pouvez inviter la colonie de fourmis à aller s'installer ailleurs. Puis posez cette pierre sur leur passage. Pour qu'elle fonctionne, cette intention ne doit pas être chargée de colère ou de ressentiment, mais d'une invitation à retrouver un cycle naturel.

J'habite à la campagne. Aussi, je suis régulièrement visité par des mulots, des taupes, des guêpes, des fourmis. Comme je ne tue jamais aucun animal, j'expérimente différents moyens, parfois totalement incongrus, pour entrer en communication avec le peuple animal et poser mes limites. La vie est un grand terrain d'expériences ! Il y a quelques années, un couple de mulots s'était installé dans les faux plafonds de ma maison et

visitait la cuisine chaque nuit. J'avais clarifié mon intention. J'étais prêt à accueillir les mulots tant qu'ils ne se reproduisaient pas pour éviter la colonie. Notre cohabitation a duré un an, puis les mulots sont allés s'établir ailleurs !

J'ai eu confirmation aussi que les rongeurs n'aiment pas les chats, même en photo ! Après avoir mis la photographie d'un chat devant un trou de souris, j'ai vu la famille quitter les lieux du jour au lendemain ! L'information vibratoire du chat est contenue tout entière dans la photographie, sur le principe de la fractale. Ces pratiques fonctionneront d'autant mieux que vous faites confiance au protocole que vous établissez. Si vous perdez trop d'énergie à douter, il n'en restera plus pour le rituel lui-même.

Pour développer votre intuition, développez votre sens de l'observation. L'intuition est le prolongement du bon sens. Lorsque vous observez un phénomène, soyez le plus neutre possible. Adoptez une respiration profonde et faites preuve de discernement pour que votre observation ne soit pas perturbée par des jugements de toutes sortes. Plus vous serez attentif, plus votre intuition se développera. Elle vous accompagnera pour réaliser les actes les plus justes pour vous et pour votre entourage.

QUELQUES REPÈRES

- ➡ Télépathie et transmission de pensée sont scientifiquement prouvées.
- ➡ Nous avons tous le potentiel pour développer nos sixième et septième sens.
- ➡ Nous pouvons communiquer avec l'esprit des animaux par images mentales.
- ➡ La tension et la recherche de résultat sont les principaux obstacles à la télépathie.
- ➡ Vous pouvez identifier quelle est la forme de communication qui vous convient.

Un temps pour vous

Sentez-vous que vous pourriez entrer en contact à distance avec une personne que vous aimez sans utiliser la parole ? Croyez-vous qu'un proche décédé puisse venir vous visiter dans votre état de rêve ? Pensez-vous que les dauphins, les éléphants, les chiens et les chats peuvent communiquer avec les humains par la pensée ? Quelle capacité extrasensorielle pourriez-vous développer ?

Se relier aux esprits de la nature

En quoi la forêt peut-elle nous aider ? Comment communiquer avec l'esprit des arbres ou celui des rochers ? Chaque arbre a-t-il sa propre personnalité ?

La communication avec les éléments de la forêt

Les premiers hommes sont nés dans la nature. Ils devaient être très en lien avec les éléments pour survivre et trouver leur nourriture. Comme le font les animaux, ils observaient en permanence le relief des bosquets, la texture des arbres, la floraison des baies. Ils goûtaient les fruits pour découvrir lesquels étaient comestibles. Ils observaient les comportements, la croissance, l'harmonie des végétaux. Ils décryptaient la personnalité des arbres, repéraient les lieux où ceux-ci aimaient se développer. Ils renforçaient ainsi leur affinité avec tel ou tel individu végétal. En termes de communication avec les esprits de la nature, l'observation cohabite avec une grande intuition.

Dans la vision chamanique, chaque être est doté d'un esprit : le plus petit insecte, la plus petite pierre, la plante la plus insignifiante sont dotés d'une conscience, ressentent la douleur et la plénitude. Cette conscience n'est pas aussi complexe que celle de l'être humain, mais elle est tout aussi belle.

Vous avez certainement fait l'expérience de vous relier avec la nature dans les moments où vous étiez fatigué. Une simple

promenade en forêt vous apporte l'énergie, l'apaisement et l'inspiration dont vous avez besoin. Le fait de vous asseoir au pied d'un arbre, d'entendre le chant du vent dans les feuilles, le fait de marcher dans les sous-bois réveille probablement chez vous la sérénité, la confiance.

Peut-être avez-vous repéré que certains arbres vous font plus de bien que d'autres. Certains grands arbres vous sécurisent par leur solidité. Nous n'avons pas les mêmes sensations devant un chêne centenaire que devant un jeune saule. Pour les chamans, nous ne sommes pas coupés les uns des autres. La puissance du chêne nous fait du bien, car elle entre en résonance avec notre propre puissance. Le fait d'appuyer son dos sur un haut sapin vertical et majestueux réveille notre propre verticalité et nous invite à honorer notre propre majesté. Voilà pourquoi il est si bon de communiquer avec les arbres.

Vous pouvez recevoir les informations d'un arbre, d'un rocher, d'un lac. Les chamans passent beaucoup de temps dans la nature pour affiner leur communication extrasensorielle. Adoptez une attitude respectueuse avec les arbres, vous recevrez d'eux des informations précieuses. Lorsque vous vous promenez en forêt, vous pouvez autant recevoir des informations que vous pouvez en émettre. Enlacez un arbre. Chuchotez-lui à l'oreille ce qui vous tient à cœur. Écoutez ce qu'il a à vous apprendre. Par l'authenticité de votre démarche, votre relation aux arbres s'affinera. Vous n'aurez pas la même relation avec un chêne ou un saule, car comme les humains, chacun a sa propre personnalité. Et au-delà de la personnalité de chaque arbre, le style de chaque famille est différent.

- **L'aubépine** — On lui attribue des pouvoirs magiques. Elle protège de la foudre, écarte les serpents. Comme elle protège le lait, on en plante fréquemment près des fermes et des étables.

- **Le bouleau** — Il est symbole de pureté. Les chamans de Sibérie montent à son sommet pour se rapprocher du ciel. C'est l'arbre de la sagesse. Les Celtes utilisaient ses branches

pour soigner les déments en les fouettant. Méditer sous cet arbre permet de mieux accepter votre situation temporelle, de faire preuve d'humilité. Le bouleau adoucit les pensées et réconcilie les parties de vous qui vous semblent antagonistes. Vous pouvez ramasser un peu de son écorce. Elle est porteuse de renouveau.

- **Le buis** — Il est souvent habité par l'esprit des forêts. Dans la tradition celtique, les gnomes et les lutins aiment s'y abriter. Le buis est un arbre de protection des pratiques occultes.

- **Le cèdre** — Par sa taille et sa durée de vie, le cèdre porte la grandeur d'âme, la noblesse, la droiture. Son bois est imputrescible ; c'est pourquoi autrefois on l'utilisait pour fabriquer les poutres. Il symbolise le caractère incorruptible. Les Égyptiens l'employaient dans l'embaumement pour renforcer l'âme des morts et leur donner du courage et de la droiture pour leur dernier voyage. Les chamans celtes l'associent au courage.

- **Le charme** — C'est un arbre que l'on rencontre facilement. Il dépasse rarement les 20 mètres de hauteur et ne vieillit pas plus de 150 ans. Son bois, qui est très dur et résiste bien aux mouvements, était utilisé pour réaliser des chars ou des berceaux, pour tailler des engrenages. C'est un arbre léger qui inspire la délicatesse.

- **Le châtaignier** — Protecteur de la porte de l'ouest, il est gardien de l'automne. C'est un symbole de prévoyance, de transmission ; il correspond à la sagesse des hommes mûrs.

- **Le chêne** — Il incarne la force, la puissance, la souveraineté. Sa présence rassure et reconforte. C'est le doyen de la forêt. Il établit le lien entre la terre et le ciel, et vous éveille à la grandeur de votre humanité. Il vous invite à développer vos racines. Méditer sous un chêne en caressant lentement son écorce du bout des doigts stimulera en vous puissance et souveraineté.

• **Le cormier** — Également appelé sorbier, il protège les hommes contre les puissances maléfiques. Les chamans l'utilisaient pour réaliser des talismans contre les éclairs et les sortilèges. Cet arbre a la réputation de protéger les animaux. Un cheval ensorcelé ne peut être rattrapé que par un fouet réalisé avec une branche de sorbier. Ses fruits font le bonheur des oiseaux.

• **Le cyprès** — Si on le trouve souvent à proximité des cimetières, c'est que cet arbre qui est vert l'essentiel de l'année est en relation avec les mondes d'en haut et les mondes d'en bas. C'est par excellence l'arbre de vie.

• **L'érable** — C'est un arbre fort qui transmet le message des dieux à travers le chant de ses feuilles. Il est, pour les chamans, un arbre d'inspiration. Sa sève, que les Canadiens transforment en sirop, est utilisée comme potion pour apaiser les émotions fortes, adoucir les guerriers fatigués. On peut méditer au pied d'un érable pour retrouver la joie de vivre et la confiance.

• **Le figuier** — Il faut de la persévérance au figuier pour trouver de l'eau dans les pays chauds et abreuver ses fruits. C'est pourquoi cet arbre au pied duquel serait né Vishnou est apprécié par les chamans pour renforcer le courage, la détermination et l'opiniâtreté. Le fruit du figuier est recommandé pour apaiser la toux, les affections pulmonaires et toutes celles du sang dont la couleur rappelle le jus de figue.

• **Le frêne** — Il est associé à la magie. C'est l'arbre de l'enchantement. Certains magiciens sculptaient leur baguette dans le bois du frêne. On utilisait aussi ses branches pour fabriquer des lances. Sa sève est bénéfique aux femmes enceintes et aux enfants convalescents.

• **Le hêtre** — Il symbolise la patience et la douceur. Pour les druides, le hêtre représente la connaissance écrite. Il favorise la prospérité et le succès en société. Il apporte l'inspiration

aux auteurs. Méditer sous un hêtre permet de renforcer la confiance en soi en développant une meilleure image de soi.

- **L'orme** — Il est lié à la justice et à l'équité. Les seigneurs rendaient leur sentence à l'ombre de l'orme. Méditer sous cet arbre vous invite à la fois à retrouver en vous le sentiment de justice, à mieux comprendre les événements qui vous arrivent et à transformer les épreuves en voie d'amélioration. Sous l'orme tout est juste. Vous pouvez vous y poser lorsque vous ne comprenez pas le sens d'un événement et que vous le vivez encore comme une injustice.

- **Le noisetier** — Il est symbole de sagesse. Le bois de cet arbre également appelé coudrier est utilisé par les sourciers pour confectionner des baguettes. La légende veut qu'un noisetier ne soit jamais loin d'un puits, car il est le protecteur des sources. Il est aussi symbole de fécondité. Dans la tradition bretonne, les jeunes mariés placent un panier sous un noisetier pour que leur union soit féconde. Méditer sous un noisetier vous permet de réaliser des prophéties et de favoriser les réconciliations.

- **Le noyer** — C'est l'arbre de l'intelligence. La forme de la noix reprend étrangement la forme du cerveau humain, avec ses deux hémisphères et ses circonvolutions. Arbre solitaire, il incarne la difficulté à s'entendre avec son voisinage. Les chamans n'aiment pas s'endormir au pied d'un noyer car leur esprit en serait affecté.

- **L'olivier** — Il est symbole de paix. La colombe rapporte vers l'arche un rameau d'olivier pour signaler à Noé la fin du déluge. L'olivier est lié à Jupiter. Méditer sous un olivier vous aide à retrouver la paix intérieure, encourage la fin d'un conflit. Sous ses branches, apaisez votre cœur pour faire la paix en vous et autour de vous.

- **Le peuplier** — Comme son nom l'indique, il est l'arbre du peuple, mais aussi celui des âmes errantes. Le peuplier vous ouvre à l'autre monde, et ainsi à la nostalgie et à la mélancolie.

Méditer sous cet arbre vous aidera à laisser passer les aspects futiles de votre existence pour vous connecter à la profondeur de votre âme et à l'aspect karmique de vos rencontres. Le peuplier vous aidera à vous relier à vos vies passées ou à des constellations de votre famille douloureuses ou complexes. Il vous aidera aussi à vous préparer à parler en public.

- **Le pin** — Il conserve toute l'année sa verdure ; c'est un immortel. Sa sève résineuse est utilisée en médecine. On utilisait ses branches pour faire des flûtes. Pourtant, lorsqu'on le coupe, il ne redonne pas de rejet — et donc ne renaît pas lui-même —, il meurt. Ses pommes sont symboles de fécondité et de virilité.

- **Le pommier** — Il aide à acquérir l'immortalité et la fécondité. Son énergie est douce. Le pommier apporte l'inspiration. Il est très proche de l'humain. Manger une pomme par jour éloigne des maladies. Le jardin d'Éden abrite le pommier dont le fruit est offert à Eve. C'est le fruit du paradoxe. Croquer la pomme c'est le début du péché et de l'insoumission, ainsi que l'accès à la connaissance et au libre arbitre : c'est en méditant sous un pommier que le phénomène de la gravitation se révéla à Newton. Les druides assurent que le pommier est détenteur de la connaissance universelle et vient sur Terre instruire les hommes.

- **Le sapin** — Il s'élève vers le ciel, reliant la terre à l'énergie du spirituel. Il est le symbole de Noël et du solstice d'hiver. Il porte la générosité et l'abondance. Ses épines éloignent les mauvais esprits. Pour les Celtes, le sapin porte l'espoir de la victoire des forces de lumière.

- **Le saule** — Il plonge ses branches dans l'eau pour rencontrer les mondes secrets. Les chamans confectionnaient une croix avec deux de ses brindilles qu'ils jetaient dans une source pour connaître l'heure de leur mort. Si la croix flottait, la mort était proche. Si elle coulait à pic, ils avaient de belles années devant eux. On peut méditer au pied d'un saule pour apaiser ses rhumatismes et les douleurs articulaires.

• **Le tilleul** — Il offre en abondance ses feuilles qui facilitent la digestion et le sommeil. Le tilleul nous encourage à la fidélité, en amitié comme en amour. Les chamans réalisent de petits talismans en broyant des feuilles de tilleul pour se préserver des chutes et accidents, ainsi que des trahisons.

Connaître votre arbre de protection

Vous pouvez vous connecter avec chaque arbre en fonction de votre humeur. Toutefois, à partir de votre date de naissance, vous êtes relié à un arbre en particulier. Le calendrier celte vous permet de le connaître ainsi que la principale qualité qui lui est associée et qu'il vous sera loisible de développer.

Pommier	23 décembre-1 ^{er} janvier et 25 juin-4 juillet	Amour
Sapin	2 janvier-11 janvier et 5 juillet-14 juillet	Espoir
Orme	12 janvier-24 janvier et 15 juillet-25 juillet	Générosité
Cyprès	25 janvier-3 février et 26 juillet-4 août	Fidélité
Peuplier	4 février-8 février et 5 août-13 août	Popularité
Cèdre	9 février-18 février et 14 août-23 août	Confiance
Pin	19 février-28 février et 24 août-2 septembre	Amitié
Saule	1 ^{er} mars-10 mars et 3 septembre-12 septembre	Mélancolie
Tilleul	11 mars-20 mars et 13 septembre-22 septembre	Vulnérabilité
Chêne	21 mars	Bravoure

Olivier	23 septembre	Sagesse
Noisetier	22 mars-31 mars et 24 septembre-3 octobre	Spiritualité
Cormier	1 ^{er} avril-10 avril et 4 octobre-13 octobre	Délicatesse
Érable	11 avril-20 avril et 14 octobre-23 octobre	Indépendance
Noyer	21 avril-30 avril et 24 octobre-11 novembre	Intelligence
Peuplier	1 ^{er} mai-14 mai	Popularité
Châtaignier	15 mai-24 mai et 12 novembre-21 novembre	Honnêteté
Frêne	25 mai-3 juin et 22 novembre-1 ^{er} décembre	Ambition
Charme	4 juin-13 juin et 2 décembre-11 décembre	Bon goût
Figuier	14 juin-23 juin et 12 décembre-21 décembre	Sensibilité
Bouleau	24 juin	Inspiration
Hêtre	22 décembre	Authenticité

Se relier à un arbre

Au cours d'une sortie en forêt, reliez-vous à un arbre. Prenez un temps de méditation, seul assis à une place confortable, puis demandez-vous profondément de quoi vous avez besoin dans votre vie : de profondeur, de sécurité, de joie, de sensibilité. Orientez-vous vers un arbre qui vous appelle. Suivez pour cela votre instinct. Ne fonctionnez pas avec la tête mais avec le cœur. Approchez-vous de cet arbre, que vous avez choisi ou qui vous a choisi. Approchez-vous lentement comme on aborde un vieux sage. Soyez à l'écoute de toutes vos sensations, de ce qui se passe en vous au fur et à mesure que vous vous rapprochez de cet être de bois et d'écorce. Arrivé près de lui,

regardez en détail le dessin de son écorce, la palette de ses couleurs. Touchez-le du bout des doigts, éprouvez le grain de son tronc sous la pulpe de vos doigts. Puis caressez-le plus fermement. Percevez l'aubier sous vos paumes. Captez la sève à travers son tronc. Celle-ci vient de la terre et circule jusqu'au bout des feuilles. Sentez que la circulation de la sève entre en résonance avec la circulation de votre sang. Enfin, enlacez-le. Dans ce rapprochement, sentez la présence de cet arbre contre votre ventre, sentez vos propres racines sous la voûte de vos pieds, sentez que lui et vous êtes reliés. Vous pouvez poser une question. Demandez-lui comment vous pourriez vous sécuriser davantage ou vous ouvrir ou développer votre sagesse. Laissez la réponse vibrer dans votre poitrine. Instantanément. Il se peut que cette réponse ne vous vienne pas par des mots. Il peut s'agir davantage d'une sensation, d'une impression, d'images. Accueillez ce qui vient. Puis remerciez. Posez votre main délicatement sur l'arbre en signe de reconnaissance. Si vous vous rendez régulièrement dans la même forêt, entretenez avec chaque arbre une relation singulière. Allez retrouver ce vieux chêne comme on va retrouver un vieil ami. Vous pouvez vous dire, si vous le reconnaissez, que lui aussi, probablement, vous reconnaît. Vous recevrez alors de cette rencontre la fraternité de votre humanité.

QUELQUES REPÈRES

- Tous les arbres sont dotés d'un esprit.
- Chaque arbre dispose d'une qualité qui peut vous aider.
- Vous êtes relié à un arbre particulier selon votre date de naissance.
- Par effet de miroir, vous pouvez acquérir les qualités propres à chaque arbre.
- Vous pouvez vous relier à un arbre pour vous recharger.

Un temps pour vous

Êtes-vous prêt à collaborer avec les esprits de la nature ? Les arbres peuvent vous accompagner. Êtes-vous prêt à les écouter ? Sentez-vous déjà que vous pouvez vous relier aux végétaux, aux plantes, aux fleurs, aux arbres, au Déva de la forêt pour recevoir l'essence de votre qualité chamanique ?

Lire l'avenir dans le présent

Existe-t-il des méthodes chamaniques pour connaître l'avenir ? Sont-elles fiables ? Quel rôle peuvent jouer les oracles dans nos prises de décision ? La voyance peut-elle être observée d'un regard pragmatique ? D'un point de vue chamanique, notre avenir est-il tracé dans l'Univers ou est-ce nous qui écrivons notre destin ?

Depuis la nuit des temps, l'homme cherche à connaître son avenir pour mieux maîtriser son présent. Les Grecs sacrifiaient des animaux sur l'autel de la Pythie pour recevoir les prophéties des dieux. Les Romains se rendaient au temple pour interroger Jupiter. Les Vikings consultaient les runes, de petites pierres gravées de symboles qui indiquaient les voies auspicieuses. Les devins africains jettent de petits cailloux dont ils interprètent la position. Les Turcs lisent les traces laissées par le marc de café dans la tasse. Les Japonais jettent de petites baguettes dont ils observent les positions reprenant les hexagrammes du Yi King. Chaque devin scrute les nuages, le mouvement des arbres, le vol des oiseaux, l'ondulation des lacs, pour lire les symboles, décrypter les signes et comprendre les messages que l'Univers lui envoie. Il n'est aucun peuple qui n'ait sa tradition de voyance et d'oracle.

La voyance et la mantique

On distingue habituellement deux branches de divination : la voyance spontanée, qui s'appuie sur les images perçues sous forme

d'intuitions, de flashes prédictifs ou de messages issus de l'au-delà ; et la mantique, également inductive, mais qui s'appuie sur des sciences complexes. Bien que de nombreux médiums superposent ces deux voyances, elles ne relèvent pas du même processus. La mantique permet de comprendre non seulement la personnalité du consultant, d'interpréter des événements sur son passé, mais également de poser des hypothèses sur son avenir. Elle regroupe essentiellement la cartomancie, la numérologie, l'astrologie et la chiromancie, autant de disciplines qui requièrent de longues années de pratique avant d'obtenir des résultats probants.

La cartomancie — Pour les avoir longuement étudiés, le cartomancien est familier avec chacun des arcanes du tarot. Il connaît l'influence de l'*Étoile*, le rayonnement du *Soleil*, l'universalité du *Monde*. Il est familier avec la personnalité de la *Papesse*, de l'*Empereur* ou du *Mat (Fou)*. Il existe d'autres tarots que celui de Marseille, aussi intuitifs, tels que l'oracle de Belline, celui du chaman ou celui des druides. Les lames que tire le consultant sont des symboles. Ce sont des invitations au voyage de l'inconscient. C'est à partir de leurs associations que s'établissent les interprétations. Si vous souhaitez vous initier au tarot, vous pouvez apprendre dans des livres, vous pouvez aussi apprendre comme les chamans. Pour cela, consacrez une journée par carte. Prenez le temps de la regarder attentivement, d'en décrypter ce que les symboles vous inspirent, de vous plonger dans ses détails, les couleurs. La nuit, posez cette carte sous votre oreiller. Elle vous inspirera des images, des sensations. Ce sont elles que vous retrouverez lors d'un tirage. Il m'arrive sur certains tirages lorsque avec un consultant nous explorons une situation sous ses différents aspects, que celui-ci tire cinq ou sept fois la même carte dans des combinaisons différentes, défiant les lois de la probabilité mathématique tant il est concerné à cet instant par la symbolique en question. Une carte qui revient dans un jeu est comme un rêve que l'on reproduit plusieurs nuits. C'est un moyen dont dispose l'inconscient pour nous alerter.

L'astrologie — Les astrologues explorent la personnalité du consultant, mais aussi sa mission sur Terre en décryptant le subtil message des astres. Ils étudient la position du ciel à partir de la date, l'heure et le lieu de naissance du consultant — c'est le thème astral —, et l'évolution des astres à partir du point de naissance — ce qu'on appelle sa révolution solaire. L'astrologie karmique nous permet non pas de prédire les événements, mais de mieux comprendre notre rôle sur Terre en calculant notre constellation de provenance et celle de destination. Aujourd'hui, l'astrologie s'est vulgarisée, les thèmes sont calculés par des programmes informatiques, ce qui atténue souvent les nuances intuitives qui viennent enrichir la lecture du thème. Assez rares sont les astrologues qui établissent encore le thème à la main. Cette évolution n'enlève rien, toutefois, à la qualité des nombreux astrologues authentiques qui par leurs longues études et leur grande sagesse font perdurer une science millénaire, autrefois reconnue comme un art majeur.

La chiromancie ou l'étude des lignes de la main — Il m'arrive souvent de plonger dans le visage d'un vieillard croisé dans la rue et d'imaginer les événements qu'il a traversés. Ses rides, ses fossettes témoignent des rencontres, des déceptions et des gloires passées. Nos échecs et nos réussites traversent notre peau et y laissent leurs empreintes. Les lignes de nos mains sont le livre de notre histoire. Il n'existe pas deux mains identiques sur la planète, tant l'histoire de chacun est complexe. La main gauche porte la mémoire de notre potentiel, la droite de ce que nous en avons fait. Les lignes de vie, de chance, de tête témoignent de nos choix, de nos hésitations, de nos certitudes. En fonction de la profondeur des lignes, de leur direction, de leur inclinaison, de leurs croisements, votre personnalité se lit comme on lirait l'itinéraire d'une vie. Pour le chaman, le microcosme rejoint le macrocosme, et on peut lire l'infiniment grand dans l'infiniment petit. Aujourd'hui, les naturopathes étudient le fond de l'œil pour établir un diagnostic de santé : c'est l'iridologie. Les auriculothérapeutes plantent

aiguilles ou aimants sur l'oreille pour soigner la colonne vertébrale. Les scientifiques retrouvent votre ADN et l'ensemble de votre personnalité dans un seul de vos cheveux. C'est sur ce même principe de la fractale que le chaman lit chacune de vos peines, de vos joies, de vos rencontres à travers le tracé des lignes de vos mains.

La numérologie — Je suis né le 8^e jour du 8^e mois de l'année à 8 heures du matin. Mon chiffre de vie calculé par mon année de naissance est le 8. Et le 8, symbole d'infini et d'alchimie, a toujours accompagné ma route. Chaque chiffre est porteur d'une symbolique. C'est ce qu'étudie la numérologie. Cet ancêtre des mathématiques traduit la signification de tous les chiffres qui vous entourent. La date de votre naissance, des événements importants de votre vie, la valeur numérique des lettres de votre prénom et de votre nom, sont autant d'indices pour comprendre votre personnalité, votre potentiel, les périodes propices à la réalisation de vos projets. Les mathématiques anciennes intégraient toute la symbolique des chiffres. Les mystères arithmétiques de la suite de Fibonacci, appelés aussi « nombre d'or », sont illustrés par la géométrie concentrique dont s'inspire la coquille des escargots, le cœur des tournesols ou l'œil des libellules. Car la nature intègre la logique des mathématiques et sa symbolique. Ces calculs servaient à la construction des temples et des cathédrales. Pythagore a lui-même établi la principale interprétation des chiffres. Par la suite, les mathématiques se sont écartées de la dimension symbolique de la numérologie, comme la chimie l'a fait de l'alchimie, et l'astronomie de l'astrologie. Nos ancêtres étaient conscients que nous évoluons sous l'influence de cycles, de périodes, de suites mathématiques, que chacun est associé à une valeur, un symbole, et que l'influence des cycles sur les événements est perçue plus ou moins consciemment par chacun d'entre nous. Vous pouvez calculer l'influence que peut avoir l'année en cours sur votre comportement. Vous saurez ainsi qu'il est normal que votre activité se ralentisse

lorsque vous êtes en année 7, que vous aurez besoin de changement en année 9 et que de vieux comportements peuvent refaire surface en année 8. Pour calculer quelle est, pour vous, l'énergie dominante de l'année en cours, additionnez vos jour et mois de naissance avec l'année en cours ; tous ces chiffres se réduisent à un seul. Une personne née le 14 août 1961 traversera 2014 en année 2.

Explication du calcul

14 (jour)

+ 8 (mois)

+ 2014 (année en cours)

Additionnez le jour + le mois + l'année en cours :

$$14 + 8 + 2014 = 2036$$

Décomposez et additionnez les 4 chiffres obtenus :

$$2\ 0\ 3\ 6 = 2 + 0 + 3 + 6 = 11$$

Simplifiez le résultat obtenu en un nombre à un chiffre :

$$11 = 1 + 1 = 2$$

L'année 2 est propice aussi bien aux rencontres qu'aux séparations ; c'est une année liée au fait de trouver sa place dans le couple et dans le binôme. Je calcule toujours l'année en cours des personnes qui viennent me consulter. Le taux de personnes venant me consulter après une séparation lorsqu'elles sont en année 2, une période de solitude lorsqu'elles sont en année 7, ou de remise en question en année 9, dépasse tous les rapports de probabilité.

Valeur et symbolique des chiffres

1 – le commencement ; le début d'un cycle

2 – le duo, le couple, la dualité, rencontre et séparation

- 3 – Le triskèle, l'aptitude à faire un choix conscient, à se positionner, à poser ses limites
- 4 – Les quatre piliers de votre existence, l'assise
- 5 – Les cinq sens, le plaisir, la découverte, les voyages
- 6 – Votre métier, vos capacités professionnelles
- 7 – Introspection, étude, médecine et spiritualité
- 8 – L'infini, le nouveau se nourrit de l'ancien
- 9 – La fin du cycle

Vous pouvez également calculer la valeur de votre prénom. Pour cela, additionnez la valeur de chacune des lettres de votre prénom. Vous pouvez également connaître la valeur de votre nom de famille ou celle de l'association de votre nom et de votre prénom.

Valeur symbolique de votre prénom

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

Ainsi, le prénom Paul correspond aux lettres :

$$7 + 1 + 3 + 3 = 14$$

Ce chiffre 14 réduit donne $1 + 4 = 5$

Valeur de Paul : 5

Des supports autres que les étoiles, les lettres et les chiffres ont porté la voyance et la mantique à travers les siècles. On pourrait consacrer sa vie entière à comprendre la signification des runes, ces symboles que les Vikings gravaient dans des petites pierres qu'ils jetaient comme des dés, tant cette symbo-

lique est riche et complexe. Une vie ne suffirait pas non plus à comprendre le Yi King, cet enseignement chinois millénaire, et les nombreux enseignements de sagesse qu'il prodigue.

Oracle royal

Autrefois, les empereurs, les pharaons, les rois et les grands de ce monde consultaient ouvertement les astrologues, les numérolgues et avaient recours à la voyance qui était communément admise et respectée comme une science noble. Aujourd'hui, le mystère de la voyance fascine autant qu'il divise le public. Les points de vue s'opposent et manquent souvent de nuances. Entre remettre son libre arbitre à des charlatans sur Internet et nier l'art millénaire de l'astrologie, de la cartomancie et de l'oracle, il y a une brèche dans laquelle le chamanisme réussit à évoluer. Si le chaman averti voit l'avenir c'est que, pour lui, présent, passé et futur ne sont pas des repères temporels successifs. Pour lui, les événements qui nous arriveront demain sont déjà inscrits dans une trame. Cette trame existe dans la dimension non manifestée, c'est elle que perçoit le chaman. Lorsque nous vivons en harmonie, le monde des esprits auxquels nous sommes associés peut lui aussi vivre en harmonie. Le chaman perçoit ce monde des esprits. Parfois, il voit les événements en voyance directe ; parfois, il s'appuie sur des supports, des petits objets, des cailloux, des pierres, des morceaux d'écorce, des feuilles sur lesquelles il lit des signes, des indices pour répondre à une question. Généralement, il pratique le voyage de l'âme. Le chaman alors va interroger les esprits dans un état de conscience plus ou moins modifié, notamment par le son du tambour. Parfois, il entre en transe pour contacter les esprits forts ; parfois, il se relie à sa seule intuition.

Dans les traditions originelles, le chaman vit en extérieur. Il observe attentivement le ciel, les étoiles, la position des astres. Il observe la vie quotidienne des animaux qu'il connaît bien, leur mode de reproduction. Il observe le relief des rochers,

le mouvement du vent dans les branches. Il apprend autant des animaux que des végétaux et des minéraux. Son intuition et sa voyance sont des prolongements naturels de ses facultés d'observation.

Une pratique d'oracle issue du druidisme celtique

Cette pratique se réalise en forêt. Posez votre question clairement et écrivez-la sur une feuille de papier que vous pliez en quatre. La question doit vous concerner directement et faire référence à votre libre arbitre. Puis libérez-vous de la question en vous détendant par une courte méditation. Choisissez une place qui vous inspire pour débiter la pratique. À partir de cette place, faites sept pas en direction de l'est. Prenez l'objet sur lequel se trouve votre pied : une feuille d'arbre, une pierre, un gland. Regardez le premier symbole que vous repérez sur cet objet — ça peut être un visage qui se distingue dans la pierre, un symbole dessiné. Ne vous lancez pas dans une longue analyse. C'est la première image spontanée qui nous intéresse. Notez-la sur une autre feuille. Puis, de la place où vous êtes, faites sept pas en direction du sud. Ramassez à nouveau un caillou, une feuille, une branche, qui se trouve sous vos pas. Distinguez un deuxième symbole. Faites à nouveau sept pas, cette fois en direction de l'ouest, notez un troisième symbole. Terminez par sept pas en direction du nord pour aller chercher votre quatrième symbole. À présent, posez-vous, faites une courte méditation. Traduisez, face aux quatre mots que vous avez écrits, la première impression qui vous vient. À partir de ces quatre indices, vous aurez une indication pour répondre à votre question initiale. Si vous pratiquez à deux, il est recommandé que chacun cherche les quatre indices pour répondre à la question de l'autre sans connaître celle-ci au préalable.

Dans cet oracle, comme dans toutes les pratiques divinatoires du chamanisme, la qualité des réponses dépend de la détente

dans laquelle vous vous trouvez de façon à ne pas influencer la question par votre volonté. Moins il y a de volonté dans la question posée, plus la réponse peut venir d'une autre dimension.

Cerveau droit, cerveau gauche

Notre cerveau est constitué de deux hémisphères. L'hémisphère gauche est le siège de la pensée rationnelle, pragmatique, de l'apprentissage cartésien. C'est sur lui que vous vous appuyez pour le calcul, le raisonnement, la logique. L'hémisphère droit est le siège de la pensée créatrice, de la lecture globale, systématique, et de vos capacités intuitives. C'est cet hémisphère qui est davantage sollicité dans les pratiques divinatoires.

Vos hémisphères fonctionnent en se croisant dans le corps. Le droit correspond au côté gauche de votre corps, le gauche correspond, lui, au côté droit. Ainsi, le côté gauche de votre corps correspond à la zone de votre féminin, la part yin, liée à la lune, à l'introspection, à la créativité, à la méditation, à la magie, à l'écoute de votre voix intérieure. Le côté droit correspond au masculin, au passage à l'acte, à l'énergie yang, au soleil.

<i>Hémisphère droit</i>	<i>Hémisphère gauche</i>
<i>Côte gauche du corps</i>	<i>Côté droit du corps</i>
<i>Dimension féminine</i>	<i>Dimension masculine</i>
<i>Yin</i>	<i>Yang</i>
<i>Introspection, méditation</i>	<i>Action, logique structurelle</i>

Avant de pratiquer une voyance, intégrez des périodes de méditation de façon à établir en vous une paix profonde. La respiration vous permettra à la fois de vous détendre et d'équilibrer vos deux hémisphères.

La respiration alternée, un support pour équilibrer vos hémisphères

À l'aide de votre index droit, bloquez la narine droite et inspirez par votre narine gauche sur 7 secondes. Bloquez-la en apnée durant 7 secondes. Libérez votre narine droite et bouchez à présent votre narine gauche de la main gauche et expirez durant 7 secondes par votre narine droite. Restez en apnée durant 7 secondes. Changez de narine pour inspirer à nouveau par la narine gauche. Maintenez une apnée de 7 secondes, puis expirez à nouveau. Chaque phase dure 7 secondes. Chaque cycle est constitué de : inspiration — apnée — expiration — apnée. Respirez sur une période de 21 cycles. Cette respiration, très profonde, équilibre l'énergie de vos deux hémisphères ; c'est aussi une préparation à la méditation, à la voyance et une ouverture à la détente. Vous pouvez la pratiquer avant de vous coucher et chaque fois que vous sentez votre mental trop présent.

Voyance et libre arbitre

Notre destin est-il écrit sur une trame quelconque ? Pouvons-nous le modifier ? N'influençons-nous pas nous-mêmes nos actes après avoir entendu une voyance ? Ainsi, un médium qui vous annoncerait une séparation amoureuse pourrait vous amener à moins de vigilance dans le couple, une attitude de découragement qui, justement, va contribuer à ce que celui-ci se sépare et donner raison au voyant. Si le voyant vous parle d'un voyage en Italie, vous serez peut-être plus enclin à prendre un billet, au moment de choisir une destination pour les vacances, pour Naples, Venise ou Rome. La voyance comporte en elle la dimension d'une prédiction autosuggestive, et la personne qui consulte l'oracle doit être consciente de cette dimension si elle ne veut pas perdre son libre arbitre. Si un médium vous voit dans un accident de voiture durant l'hiver prochain, vous limiterez les risques que celui-ci ait lieu si vous cessez de prendre votre voiture pendant l'hiver.

Votre libre arbitre n'enlève en rien la qualité des prédictions. Le monde visible interagit subtilement avec le monde invisible. L'inconscient influence votre conscient. Votre passé s'invite dans votre présent et le désir de votre futur oriente votre présent. Le chaman ne lit pas l'avenir. Il met en lumière les perspectives de votre futur. Cependant, vous disposez toujours de votre libre arbitre. C'est au nom de celui-ci que vous pouvez établir votre chemin de vie en menant une vie sédentaire ou nomade, que vous pouvez avoir des enfants ou non, vivre seul ou en couple, vous intéresser à la science, aux lettres, à la technologie.

Intégrer la voyance c'est prendre conscience de votre libre arbitre, tout en étant sensible aux influences extérieures invisibles. La voyance vous informe de l'état de votre météo intérieure ; mais personne ne peut vous empêcher de sortir de chez vous, même les jours de grande tempête. Si vous risquez de vous prendre une tuile sur la tête ce jour-là, vous pouvez aussi y faire une belle rencontre à l'hôpital !

César et la voyance

Jules César était très attentif aux signes qui lui étaient envoyés de l'invisible. Il consultait régulièrement l'oracle de Jupiter. Alors qu'il s'interrogeait sur l'opportunité de prendre Rome, une nuit il rêva qu'il couchait avec sa mère. Il consulta l'oracle au matin pour comprendre la signification de son rêve. « Ta mère représente Rome, il est temps que tu la prennes », lui dit l'oracle. Le lendemain, l'empereur franchissait le Rubicon avec ses légions. La face du monde aurait été changée si César n'avait pas écouté l'oracle.

Pourtant, César ne sera pas toujours aussi attentif aux signes envoyés. Dans la nuit du 14 au 15 mars 44 av. J.-C., il fut réveillé au milieu de la nuit par une fenêtre qui claquait. Il eut un sombre pressentiment en regardant la lune, d'autant que son oracle l'avait encouragé quelques jours plus tôt à prendre

d'infinies précautions pour se protéger. Sa femme, Calpurnia, dormait à ses côtés. Elle se réveilla en sueur et confia à son époux deux détails de son rêve qu'elle jurait prémonitoires : l'étendard de César qui flottait sur le toit était emporté par un coup de vent, et sa tunique, posée sur le lit, couverte de sang, déchirée par des coups de poignard. Sensible à son rêve, Calpurnia supplia son époux de ne pas sortir tant elle redoutait le présage. Cette fois, César passant outre les signes se rendit au Sénat malgré les avertissements. À son arrivé, les sénateurs se levèrent, entourèrent l'empereur, sortirent leur épée et frappèrent. César, victime d'un complot, trouva la mort sous 23 coups de poignard, laissant à son épouse l'image de son funeste pressentiment. César par ailleurs était en année 9. Fin de cycle.

D'autres grands de ce monde ont eu de forts avertissements en rêve. Quelques mois avant sa mort, Abraham Lincoln racontait à un intime s'être vu en rêve à une réception dans le cadre d'une cérémonie religieuse. Il assistait alors à l'enterrement d'un chef d'État dont le visage lui était masqué. Quelques semaines plus tard, le 14 avril 1865, un vendredi saint, le Président Abraham Lincoln mourrait assassiné.

L'oracle de Nechung

Si certains ne tiennent pas compte de l'avis des oracles, le Dalaï-Lama prend grand soin de l'avis de l'oracle de Nechung. La voyance de cette figure du Tibet est fulgurante. Lorsque vient le jour auspicious pour l'oracle de Nechung, celui-ci revêt son costume de cérémonie. C'est dans ces apparats qu'il entre en contact avec l'esprit des divinités tutélaires du Tibet. Le chaman porte un chapeau traditionnel d'un poids de 14 kg, qui romprait le cou de n'importe lequel d'entre nous. Mais l'oracle de Nechung est porté dans sa transe par une énergie hors du commun. Une à deux fois par an, le Dalaï-Lama le questionne pour prendre les décisions importantes concernant la vie politique, sociale ou religieuse des Tibétains.

En 1959, le Dalai-Lama, inquiet pour son pays devant les menaces chinoises, l'avait consulté à plusieurs reprises. Taraudé entre le fait de rester au pays des neiges pour accompagner son peuple, ou de quitter le pays pour pouvoir continuer sa mission en sécurité, le chef spirituel des Tibétains avait consulté l'oracle. Lequel avait été formel : il faut fuir immédiatement. Au petit jour, le Dalai-Lama quittait le toit du monde. Le lendemain, l'armée chinoise envahissait le Tibet.

QUELQUES REPÈRES

- ➡ La voyance spontanée s'appuie sur des flashes et l'intuition.
- ➡ La mantique s'appuie sur l'étude de la tarologie, de la cartomancie et de l'astrologie.
- ➡ Le chaman utilise tous les supports pour illustrer présent et avenir.
- ➡ Votre date de naissance permet de calculer l'influence de l'année en cours.
- ➡ L'hémisphère droit et le côté gauche de notre corps correspondent à notre part intuitive.

Un temps pour vous

Sentez-vous que vous êtes sensible aux signes du destin ? Lorsque vous avez une décision importante à prendre, vous fiez-vous à votre intuition, ou uniquement à votre raison ? Vous autorisez-vous à lire dans les signes qui vous entourent des indices qui vous sont envoyés ? Réussissez-vous déjà à vous détendre suffisamment pour laisser émerger votre intuition ? Quel rapport entretenez-vous avec la voyance ? Vous autorisez-vous à la consulter ? Vous sentez-vous malgré tout le créateur de votre vie ? Quelle part prend votre libre arbitre dans vos décisions ?

Ôm sweet Ôm

Avez-vous déjà ressenti qu'une maison vous accueillait à peine le seuil franchi ? Avez-vous, au contraire, senti une autre maison hostile, sans raison apparente ? Est-ce une question d'emplacement, d'aménagement, de décoration ? Ou existe-t-il d'autres critères plus subtils qui contribuent à l'harmonie d'un lieu ? Croyez-vous qu'une maison ait une âme ? L'avez-vous déjà perçue ? Comment bien se sentir chez soi ? Le regard du chaman peut-il vous aider à améliorer la qualité de votre habitat ?

Votre maison joue un rôle important. Elle peut vous sécuriser, vous apporter la paix, l'inspiration, le ressourcement. D'un point de vue chamanique, une maison a un esprit, une personnalité et même une âme. En captant sa fréquence, vous pouvez vous attendre au mariage parfait. Peut-être avez-vous déjà visité des maisons dans lesquelles vous percevez un malaise. L'air y est vicié, les meubles sont poussiéreux, les couleurs criardes ou fades, les cadres au mur semblent n'avoir pas bougé depuis des décennies. Les portes coinent et les tiroirs ferment mal. Comme les habitants ressemblent souvent à leur maison, ceux-ci sont ternes ou fatigués. L'ambiance est lourde ; vous n'avez pas envie d'y rester. Dans d'autres maisons, au contraire, vous vous sentez accueilli sitôt le seuil franchi. La vie y rayonne. Vous êtes inspiré à vous asseoir, y déjeuner. Comme si la maison était vivante, sensible. Tout est harmonieux, aéré, joyeux. Ce sont des lieux où l'énergie circule. Du reste, les personnes dans ces maisons respirent la joie, la chaleur, la convivialité. L'équilibre

d'une maison n'a rien à voir avec son prix, ni son standing. Vous pouvez ressentir une grande sérénité dans une maison modeste, comme un malaise dans une maison bourgeoise.

Maisons hantées et manoirs enchantés

Il y a quelque temps, je cherchais, pour un projet professionnel, une très grande maison à acheter. Je visitais essentiellement des corps de ferme, des moulins, de grands domaines. Généralement, des propriétés chargées d'histoire. Un jour, un agent immobilier m'appela pour me signaler un ancien couvent situé à une heure de Paris. Je me rendis sur place, où je passais quelques heures, tant le lieu était inspirant, emprunt de calme et de sérénité. Toutefois, je restais mesuré dans ma réaction. Je me sentais bien dans certaines zones de la propriété, et très mal dans d'autres. Je ne percevais pas le lien entre toutes les parties de l'habitation, un manque de cohérence, une sensation de patchwork. Je pris le temps de ressentir, puis questionnais l'agent sur l'histoire de la propriété. Les événements qu'il me relata confirmèrent mon impression : la maison avait été morcelée par une famille en conflit. Comme il me voyait sensible à l'énergie des lieux et à ma façon originale de les visiter, il me proposa de venir avec lui pour avoir mon avis sur quelques autres belles demeures un peu chargées d'histoire. À chaque visite, j'étais davantage sensible à l'énergie du lieu, la façon dont vibraient les murs, qu'à la marque de la chaudière ou au prix des cuisines équipées. Chaque fois que des conflits étaient restés en suspens ou que des drames avaient éclaté, la maison avait plus de mal à se vendre, et mes sensations étaient désagréables. En revanche, les propriétés où les familles avaient vécu harmonieusement se vendaient plus facilement, même si des travaux étaient à prévoir ou si le prix était élevé. Question d'énergie.

Reconnaître l'esprit d'une maison

Trois critères essentiels entrent dans la qualité vibratoire d'une maison. Le premier est son emplacement et sa vibration géobiologique.

Nous sommes naturellement exposés à deux sources d'énergie : les énergies telluriques, qui viennent de la terre ; les énergies cosmiques, qui viennent du ciel. Leur rencontre est à la base de la gravitation. Sans elles, aucune vie ne serait possible sur Terre. Lorsque ces forces sont harmonisées, les influences sont bénéfiques. Lorsqu'elles sont en déficit, en excès ou en conflit, les forces sont dites néfastes. L'énergie tellurique est l'énergie féminine. Elle est douce, profonde, elle vient de loin. Elle nous ramène au concret, à l'organique, aux entrailles. La terre est notre mère à tous. Le ciel porte l'énergie cosmique. C'est la présence céleste du masculin sacré. Le ciel, les étoiles nous invitent à nous élever. Lorsque vous choisissez un lieu pour votre habitation, vérifiez s'il est soumis à l'influence de forces néfastes ou bénéfiques. Les Romains avaient une technique pour mesurer la qualité d'un lieu. Ils traçaient de grands carrés sur leur terrain et y laissaient les moutons paître. Au bout de quelques mois, ils observaient là où l'herbe était le plus ras, car les moutons, comme tous les animaux, sentent ces influences et s'installent dans les zones bénéfiques. Ce sont à ces emplacements que les Romains construisaient leurs maisons. Aujourd'hui, il est difficile de visiter un appartement avec son troupeau de moutons ! En revanche, un géobiologiste peut vous aider à mesurer l'énergie vibratoire d'un lieu à l'aide d'un pendule. À défaut, écoutez votre intuition ! Prenez le temps de sentir ce qui se passe dans votre ventre en pénétrant dans une demeure. Tenez compte des impressions d'étouffement, de vertige, de nausée ou, au contraire, d'espace, de grandeur, de sécurité, que vous pourriez ressentir en poussant la porte d'un appartement que vous visitez. Même si cette sensation est fugace.

L'environnement

Le deuxième critère concerne l'environnement. Votre maison est-elle exposée aux quatre vents, imprimant une sensation d'insécurité ? Est-elle écrasée entre deux gros bâtiments ou, au contraire, semble-t-elle protégée par une colline ou un immeuble rassurant ? Par ailleurs, avez-vous déjà écouté la vibration d'une adresse ? Vivrez-vous de la même façon *rue du Paradis*, *rue de la Paix* que *rue du Calvaire*, *rue des Martyrs-de-la-Résistance* ou *rue des Fusillés-de-Châteaubriant* ? Avez-vous déjà pris le soin de ressentir l'énergie de votre adresse ? Le numéro dans la rue est influent également. Il y a quelques mois, le hasard a fait que l'on m'a attribué trois fois de suite la chambre 21, dans trois hôtels différents. Cela m'a d'autant interpellé que je vis moi-même au 21. Était-ce un clin d'œil de la vie pour me signaler que les chambres d'hôtels prenaient la place de mon habitation ? Que ressentez-vous des bâtiments qui entourent votre maison ? Une maison ne vibre pas à la même fréquence si elle est mitoyenne avec un commissariat, une église, un coiffeur ou un fleuriste. Soyez attentif à l'exposition principale. Souhaitez-vous recevoir l'influence de l'est et du renouveau, du sud et de la plénitude, du nord et de la transmission, ou de l'ouest et du soleil couchant ? La couleur des pièces vous influencera. Il n'est pas question ici de décoration mais d'énergie. En modifiant une couleur, vous réactiveriez une énergie déficiente.

- **Le rouge** est lié à la terre, à l'enracinement et à l'ancrage. Les moines tibétains portent une robe rouge (*keza*) pour renforcer le dynamisme de la base. Le rouge apaise épuisement, lassitude ou hypotension.

- **L'orange** renforce le sentiment de joie, de dynamisme, d'optimisme. Il aide à l'affirmation de soi et à l'expression de la différence. C'est aussi un aphrodisiaque.

- **Le jaune** stimule l'intelligence, joue sur la structure et, par extension, sur le squelette, les os, les articulations. C'est

un guérissant pour l'arthrite et les douleurs articulaires. Le jaune est apaisant au niveau émotionnel.

- **Le vert** est la couleur de la nature, de l'équilibre, de l'harmonie, du mouvement de vie. Il est associé au cœur. Il peut apaiser les migraines et jusqu'aux cellules cancéreuses.

- **Le bleu** est lié à la communication. Il est guérissant des maux de gorge, de la thyroïde, de l'asthme, des migraines, du stress.

- **Le violet** est lié à l'intuition, à l'esprit. Il favorise l'ouverture spirituelle et la guérison des troubles mentaux.

- **Le rose** est lié à la communication des mondes subtils. Il est favorable au silence et à la méditation.

Si vous ne souhaitez pas repeindre toute votre maison en violet, changez un rideau, rajoutez un accessoire. Je me souviens d'un manager qui toussait toute la journée. Les sirops et cachets qu'il prenait n'y faisaient rien. Il fit repeindre son bureau en remplaçant le vieux rose par un gris perle. Sa toux disparut instantanément sous l'influence de la nouvelle couleur plus métal et plus favorable à l'activité.

Vibration d'un lieu

Les abbayes, les monastères, les églises, les temples ont été bâtis dans des hauts lieux vibratoires, que les compagnons et bâtisseurs savaient reconnaître et choisir. Il est possible avec un pendule de mesurer l'énergie de votre lieu de vie. Cette technique est utilisée par les radiesthésistes avec précision. On utilise l'unité Bovis (UB), pour mesurer la vibration d'un lieu ou d'un être.

Ainsi, par exemple :

- Une vache ou un mouton vibre à 4 000 UB.
- Les carnivores à l'état naturel se situent entre 10 000 et 16 000 UB.

- Les chevaux en liberté vibrent entre 18 000 et 25 000 UB.
- Les oiseaux dépassent facilement les 27 000 UB.
- Les humains vibrent entre 6 000 et 9 000 UB.
- Une habitation vibre autour de 8 000 UB. Elle peut vibrer en négatif si elle est chargée.
- Certains lieux sacrés peuvent vibrer au-delà des 500 000 UB.
- La cathédrale de Strasbourg ou Notre-Dame de Paris tournent autour de 2,3 millions d'UB.

L'empreinte des murs — Les quatre éléments utilisés dans la purification d'une maison

Le troisième critère qui influence l'énergie d'une maison est l'histoire de ses habitants et la façon dont ceux-ci ont pris soin de leur environnement. Probablement avez-vous ressenti, après une dispute ou un drame, que l'énergie d'une pièce vibrait différemment. L'ambiance est lourde ; on a envie d'aérer ! Tous les événements, les mariages, les séparations, les naissances, les disputes, les réconciliations laissent une empreinte dans les murs. En développant votre sensibilité, vous capterez, en pénétrant dans une pièce, la qualité des événements qui s'y sont déroulés. Si vous sentez que votre habitat a besoin d'un bon nettoyage énergétique, faites-vous confiance pour y remédier. De la même façon qu'on nettoie une maison avec de la lessive, de l'eau et de la cire, l'eau, le feu, l'air, la terre vous accompagneront pour purifier votre maison et vous permettre d'en élever le niveau vibratoire.

L'eau — Purifiez votre habitat par l'élément eau. Aspergez délicatement quelques gouttelettes dans les quatre directions en commençant par l'est. Vous pouvez également disposer une petite coupelle d'eau à l'est de la maison ou de la pièce à nettoyer. Dans ce cas, videz la coupelle tous les soirs, retournez-la et remplissez-la à nouveau le matin.

Le feu — Allumez une bougie en rendant hommage à l'énergie du feu pour purifier votre maison. La bougie est alors posée dans la direction du sud.

L'air — Brûlez un bâton ou quelques feuilles d'encens. La sauge est la plante utilisée par les chamans. En brûlant des feuilles de sauge dans la maison, reliez-vous à la purification. Ouvrez en grand fenêtres et portes pour laisser circuler les énergies viciées.

La terre — Elle est, dans le nettoyage énergétique, symbolisée par le gros sel que vous poserez aux quatre coins d'une pièce. Le sel absorbe les énergies viciées et vous aidera par ses qualités purificatrices. Il est possible également de symboliser la terre par une pierre, notamment une malachite. Vous pouvez aussi poser un fruit ou une fleur qui est un fruit de la terre.

Ces quatre éléments qu'utilisent les chamans dans leurs rituels coexistent dans les traditions de toutes les religions ; l'Église catholique, comme les communautés bouddhistes, juives ou orthodoxes utilisent les bougies, l'encens, l'air, l'eau et la terre pour harmoniser les esprits et les lieux.

Dans la tradition chrétienne, un archange est associé à chaque direction et à chaque élément.

- L'archange Raphaël est associé à l'élément air et protège la porte de l'Est.
- L'archange Uriel est associé à l'élément feu et protège la porte du Sud.
- L'archange Michaël est associé à l'élément terre et protège la porte de l'Ouest.
- L'archange Gabriel est associé à l'élément eau et protège la porte du Nord.

Lorsque vous effectuez le nettoyage énergétique de votre maison, récitez des phrases telles que :

« Je me tourne vers l'est et purifie l'énergie de cette habitation par les vertus de l'élément air. » — Faites alors circuler le bâton d'encens dans la direction de l'est.

« Je me tourne vers le sud et purifie l'énergie de cette habitation par les vertus de l'élément feu. » — Posez alors une bougie en direction du sud

« Je me tourne vers l'ouest et purifie l'énergie de cette habitation par les vertus de l'élément terre. » — Posez un bol de sel en direction de l'ouest.

« Je me tourne vers le nord et purifie l'énergie de cette habitation par les vertus de l'élément eau. » — Aspergez ou posez une coupelle d'eau en direction du nord.

Ressentez, en allumant une bougie en conscience, que votre maison reçoit votre geste. Avant vous, vos ancêtres les chamanes ont appliqué ces gestes pendant des millénaires. En se reliant à eux, vous contribuez à prendre soin de la Terre. Ces gestes millénaires prennent vie dans votre propre maison dès que vous vous autorisez à les incarner en toute simplicité. Purifiez celle-ci régulièrement, au moins à chaque changement de saison, ou lorsque vous sentez qu'elle ne vous porte plus dans vos projets. Vous pouvez installer un petit autel, dans un endroit calme, pour honorer les quatre éléments dans votre maison. C'est une façon d'accueillir le sacré sous votre toit. Pour ouvrir un autel, installez sur un petit meuble les quatre éléments — une bougie, un bâton d'encens, une coupelle d'eau et une fleur, un fruit ou une pierre. Si vous vous sentez relié à une image qui ouvre votre esprit, posez-la sur votre autel. Quand vous vous sentez trop lourd ou en perte d'énergie, venez vous ressourcer près de lui quelques minutes pour y méditer. Le matin, ouvrir votre autel c'est ouvrir la porte au chaman en vous.

Récapitulatif de nettoyage énergétique d'une maison

Lorsque vous nettoyez l'énergie de votre maison, commencez physiquement par le sol en passant l'aspirateur ou la serpillière, puis activez dans votre demeure les quatre éléments.

Direction	Élément	Support	Archange
Est	Air	Encens	Raphaël
Sud	Feu	Bougie	Uriel
Ouest	Terre	Sel ou pierre	Michaël
Nord	Eau	Coupelle d'eau	Gabriel

La structure cosmologique à laquelle se réfèrent les chamans est, elle, constituée de sept directions. Il s'agit des quatre orientés — ou points cardinaux : est, sud, ouest et nord — et des trois mondes — le monde d'en haut, qui est celui des ancêtres, des guides et des divinités tutélaires, anges, archanges, protecteurs ; le monde d'en bas, où résident les divinités animales, végétales et minérales qui accompagnent les hommes dans les dessous de la vie terrestre (le serpent du jardin d'Éden est la représentation chrétienne des mondes d'en bas) ; et les mondes intérieurs. Le chaman se situe sur ce pivot central que l'on appelle l'Arbre de vie.

Le chaman rend hommage ou demande protection aux gardiens de la porte de l'Est ; le point cardinal où le soleil se lève. Puis, en suivant le sens des aiguilles d'une montre, il rend hommage et demande protection aux gardiens de la porte du Sud, puis aux gardiens de celle de l'Ouest et aux gardiens de celle du Nord. Le chaman demande ensuite protection aux gardiens des mondes d'en bas, puis à ceux des mondes d'en haut, et, enfin, aux gardiens des mondes intérieurs.

Les meubles

Comme les murs, les objets que vous disposez dans une maison influencent l'habitation. Je me souviens de ce chef d'entreprise que j'étais allé visiter dans son bureau. Tout dans son comportement n'était que menaces. Il avait accroché aux murs trois lances, un arc et des flèches, cadeaux de ses voyages en Afrique. Les flèches pointées vers lui renforçaient son sentiment d'inquiétude. Ce chef d'entreprise manquait de sensibilité pour percevoir l'influence invisible de ses objets sur son comportement.

La personnalité des propriétaires continue à vibrer dans les objets qu'ils ont possédés. Certains sont malvenus dans une maison. Ainsi, les armes, les lances, les masques, les animaux empaillés, les trophées de guerre ou de chasse sont généralement à éviter. Les pendules, vêtements portés, les lits, fauteuils, instruments de musique vont prolonger la présence de leur propriétaire. Si vous conservez ainsi des objets ayant appartenu à des membres de votre famille, nettoyez-les énergétiquement pour vous dé-mélanger d'avec leur propriétaire. Nettoyez un objet comme une maison, avec l'élément air, eau, feu ou terre. Passez l'encens sur l'objet, laissez-le tremper une nuit dans l'eau ou dans une coupelle de sel ou dans la terre. Si des objets sont particulièrement chargés, purifiez-les en les exposant une nuit sous la pluie ou à l'énergie de la lune. En ce qui concerne les photos, si vous aimez qu'elles décorent votre maison, changez-les régulièrement pour ne pas figer le temps. Pour améliorer sa vibration, un lieu a besoin d'air, il a besoin de vie, de renouvellement, de lumière, de couleurs, de mouvements. Une maison qui vit est une maison où les meubles changent de place régulièrement, où les cadres et les objets sont mobiles. D'une façon générale, l'énergie vitale d'une maison a besoin de circuler. Chaque fois que vous entassez des dossiers, des meubles, des objets inanimés, vous renforcez la stagnation

d'une pièce et de ses habitants. Chaque fois que vous mettez la maison en mouvement par le rangement, la transformation, la décoration, vous favorisez la protection et l'abondance des habitants de la maison. C'est en favorisant le mouvement que vous entretenez la libre circulation du qi — ou chi —, qui est l'énergie vitale. Lorsque vous sentez votre énergie ou votre activité bloquée, opérez un nettoyage énergétique. Le simple fait de vider vos placards permet de faire de la place à ce que la vie se propose de vous offrir !

Les ondes de forme

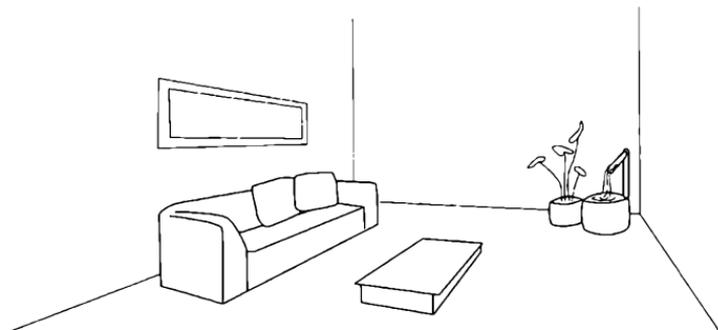
L'emplacement d'un mobilier ou d'un objet est en harmonie lorsqu'il respecte la circulation de l'énergie vitale.



*Ce décor chargé perturbe
le personnage.*

Les ondes de forme sont les ondes générées par l'emplacement des objets dans une pièce. Lorsque ceux-ci ne sont pas à leur place, en déséquilibre ou en gêne, ils génèrent dans le corps,

par effet de résonance, ce même déséquilibre. D'un point de vue chamanique, les esprits correspondent à l'harmonie d'une maison. Des esprits sombres sont attirés par les maisons sombres, où l'énergie ne circule pas. Ils s'installent dans les coins et y prennent leurs habitudes. Les esprits lumineux, bienveillants et protecteurs, se plaisent dans les maisons claires et aérées.



*Une maison harmonieuse
influence positivement ses habitants.*

Le gardien du seuil

Lorsque ses habitants en prennent soin, une maison est vite protégée par son gardien du seuil. Le gardien du seuil est un guide dont la vocation est d'assurer la protection de votre maison. Avant de quitter votre logis pour un déplacement, invitez-le à porter son regard protecteur. Que cette précaution ne vous empêche pas pour autant de fermer la porte ! La protection est renforcée lorsque la vigilance est appliquée simultanément à la dimension visible et à la dimension invisible.

Au-delà des raisons évidentes et rationnelles qui animent les cambrioleurs à choisir une cible (rez-de-chaussée, maison isolée), il existe toujours des raisons plus subtiles et mystérieuses qui font qu'ils visitent une maison et en épargnent une autre.

Parfois, ils pénètrent dans une maison, mais sans voler aucune valeur pourtant en évidence. Parfois, c'est l'arrivée imprévue d'un voisin, ou un vase qui se casse dans un mouvement maladroit, qui met en fuite les voleurs. Les gardiens du seuil ne manquent pas d'imagination pour protéger une maison sur le plan de l'invisible.

Dans le désert, les Berbères tracent un simple cercle dans le sable autour d'eux pour renforcer leur protection à la fois contre les approches d'animaux et les esprits hostiles. Vous pouvez, en quittant un lieu, répéter cette phrase en traçant un cercle symboliquement autour de votre maison : « Je trace un cercle infranchissable à toute entité, énergie ou action contraire à l'amour du tout amour. »

Quitter une maison

Peut-être avez-vous remarqué, alors que vous êtes sur le point de quitter définitivement votre maison, que les lampes, les appareils électroménagers tombent en panne plus fréquemment que d'habitude. Cela intervient généralement quelques semaines avant votre déménagement. Parfois, des fuites se révèlent, des portes ne ferment plus. Les esprits de la maison apprécieront, lorsque vous quittez celle-ci, que vous preniez un temps pour les remercier de la protection qu'ils ont posée sur vous. Faites une petite offrande d'eau, de bougie ou d'encens. Si vous déménagez, laissez quelques jours la maison inoccupée, de façon à permettre aux énergies subtiles de se désincorporer naturellement avant que la maison ne soit occupée à nouveau par d'autres locataires. L'idéal étant au moins 3 jours, peut-être 7, si possible 21 jours. Accompagnez ce processus par la pratique de visualisation de réappropriation. Ces trois nombres, 3, 7 et 21, sont souvent utilisés dans le chamanisme ; 21 étant un multiple des nombres sacrés 3 et 7, il est souvent utilisé. Il faut généralement 21 jours pour changer une habitude.

En reproduisant un acte positif pendant 21 jours, le corps l'adoptera.

**Rituel de rassemblement à pratiquer
lorsque vous quittez votre maison**

Prenez quelques minutes au calme. Visualisez tous les événements que vous avez vécus dans votre maison. Vous y avez des parties de vous comme des sous-personnalités. Ce sont elles que vous pouvez réincorporer dans votre aura. À chaque inspiration, visualisez vos sous-personnalités réintégrant votre corps physique ici et maintenant. À chaque expiration, laissez sur place tout ce qui ne vous appartient pas. Cette pratique vous permet à la fois de densifier votre présence et de ne pas vous laisser encombrer par des souvenirs et des images qui ne vous appartiennent pas et vous empêchent de vous ouvrir à de nouvelles expériences dans l'ici et maintenant. Maintenez cette respiration quelques minutes.

De même, lorsque vous emménagez dans une nouvelle maison, prenez le temps de faire connaissance avec l'esprit des lieux, présentez-vous et effectuez le nettoyage énergétique qui s'impose pour ne pas vivre dans l'énergie de vos prédécesseurs. Dans le quotidien, les nettoyages énergétiques gagnent à s'effectuer le plus naturellement possible. Si, par exemple, vous regardez un film violent ou le journal télévisé, ouvrez la fenêtre quelques minutes après la fin du film, avant d'aller vous coucher. Faites de même si vous venez de vous disputer : le fait de brûler quelques feuilles de sauge peut apaiser grandement la maison. Enfin, ne mélangez pas les lieux. Évitez la chambre à coucher pour débattre sur des questions conflictuelles. Réservez cette pièce au sommeil et à l'intimité du couple. Plus votre foi se renforcera, plus puissantes seront vos propres pratiques de purification, de protection, et plus naturelle deviendra votre intuition. Beaucoup ont senti de grandes améliorations à la suite du nettoyage énergétique de leur maison. Ces améliora-

tions peuvent apaiser les troubles du sommeil, les migraines, les maux d'estomac. Plus vous serez sensible, plus vous aurez le réflexe d'allumer une simple bougie ou de brûler une feuille de sauge en arrivant chez vous, qu'il s'agisse de votre habitation principale, d'une maison de vacances ou même d'une chambre d'hôtel.

QUELQUES REPÈRES

- ➡ L'énergie vibratoire d'un lieu se mesure en unité Bovis (UB) avec un pendule ou une antenne.
- ➡ Un lieu se purifie par les quatre éléments, l'eau, la terre, le feu et l'air.
- ➡ Les événements vécus dans une habitation influencent sa vibration.
- ➡ Les meubles conservent l'empreinte des personnes à qui ils ont appartenu.
- ➡ L'adresse de notre habitation influence la vibration de celle-ci.

Un temps pour vous

Prenez un temps pour ressentir votre maison. Vous y sentez-vous à l'aise ? Y dormez-vous bien ? Vos rêves y sont-ils apaisés ? Aimez-vous y accueillir des amis ? Comment sentez-vous l'énergie vitale y circuler ? Avez-vous déjà fait la connaissance des gardiens du seuil ? Que faisiez-vous jusqu'à présent dans votre maison pour améliorer sa vibration ? Après la lecture de ce chapitre, quelles sont les initiatives que vous pourriez prendre pour améliorer la vibration des lieux ?

Le chamanisme, sa lumière et son ombre

Comment pratiquer le chamanisme au quotidien ? Quels sont les obstacles rencontrés sur le chemin ? Quels rituels sont accessibles seul et lesquels sont préférables en groupe ? Que peuvent apporter les stages, les voyages ? Comment choisir ceux-ci ? Est-ce utile de rencontrer un chaman ? Comment reconnaître son authenticité ?

Sur les chemins du chamanisme, j'ai été confronté à toutes sortes d'obstacles et émotions paradoxales. Parfois, je méditais des heures entières pour sonder les tréfonds de mon inconscient. Mais j'étais perturbé par la sensation de perdre mon temps. Parfois, bien qu'adorant méditer, la position en tailleur m'était insupportable ; la douleur m'empêchait de me concentrer et réveillait de la colère. À d'autres moments, le fait de chercher dans l'écorce d'un chêne ou dans une pierre la réponse à une question qui me préoccupait me semblait aussi irrationnel qu'absurde. Je ressentais encore le doute en communiquant avec l'esprit des arbres, des animaux, des défunts. Je ne croyais pas possible que ceux-ci captent mes messages. Au début de ma rencontre avec les animaux totems, j'avais l'impression que mon mental inventait les réponses qui m'arrangeaient. Lorsque je passais ma main pour soigner une migraine, une brûlure ou une douleur, je me disais qu'un cachet me guérirait plus vite et que, décidément, il n'était pas facile d'être chaman. Pourtant, une voix intérieure m'invitait à me faire confiance, à persévérer, en me rappelant que les expériences que je menais

alors renforcerait ma foi demain et que ce que je gagnerais au long terme méritait largement les efforts de l'instant. Tout au long de mon apprentissage ont cohabité en moi l'homme ordinaire, plein de doutes, de peurs, et le chaman qui prenait de l'assurance, confiant, espiègle et créateur.

Il existe dans la tradition biblique deux anges déchus : Azaël et Shemhazai. Ils agissent l'un et l'autre pour les forces des ténèbres, acharnés à empêcher l'œuvre de Dieu. Leur rôle consiste à vous faire douter. Ils se posent pour cela simplement chacun sur l'une de vos épaules. Alors que vous faites preuve de courage, de détermination, d'honnêteté, alors que vous vous orientez vers la lumière, alors que vous vous redressez pour faire preuve de patience, de probité, dans vos paroles, dans vos actes et dans votre attitude, ils se tiennent simplement sur votre épaule pour vous dire que vous êtes bien comme vous êtes... Que ce n'est pas très grave de mentir, que ce n'est qu'un petit vol ou une petite trahison et que, de toute façon, le monde est sombre et que vos actions n'y changeront rien... Dans la tradition biblique, ce sont eux qui vous découragent de méditer, de prier, de faire œuvre de lumière sur la Terre. Mais c'est l'œuvre de l'homme de dépasser ses propres démons et de transcender la beauté en lui.

C'est cette authenticité paradoxale que traverse le guerrier spirituel. Il doit composer avec deux parties de lui-même, souvent antagonistes : son homme ordinaire et son chaman qui méditent tous les deux sur le même coussin et interrogent les esprits à travers la même voix. C'est la nature de notre divine humanité que d'adoucir cette dualité.

Chaque épreuve renforce votre expérience, donne du pouvoir au chaman et affaiblit l'influence de l'homme ordinaire que vous êtes aussi. Il en est ainsi pour quiconque entreprend de dépasser ses qualités humaines. Nous avons besoin de faire un effort sur un plan pour grandir sur un autre. C'est l'essence même du travail sur soi. Celui qui veut rester en bonne santé,

qui veut garder la ligne, surveillera son alimentation ou pratiquera une activité physique. Cela lui demande des efforts, mais qui seront motivés dès lors qu'il est animé par une dimension plus grande. Celui qui est engagé dans une voie spirituelle peut être tenté ponctuellement par des comportements égoïstes ou incohérents. Mais il est animé par une motivation plus puissante, qui l'encourage à garder le cap. Au fil de sa pratique, les efforts deviennent plus naturels et les progrès visibles. Nous vivons chacun avec cette double polarité. L'homme ordinaire, qui est en vous, aspire à son confort ordinaire. Tant qu'il reste sur le plan matériel, il ne veut pas faire d'efforts. Il est régi par les lois du monde terrestre. Il veut éviter l'expérience de la souffrance, de la dégénérescence, de la vieillesse et de la mort, ce qui est totalement impossible. Car les lois terrestres ne peuvent faire l'économie de la vieillesse, de la maladie et de la mort. L'homme ordinaire peut accumuler toutes les richesses, il mourra seul et dépouillé. Ce chemin est aussi pathétique que douloureux pour les gens âgés qui se rapprochent de la mort en se raccrochant à leurs vieux meubles ou à leurs souvenirs, et en ne restant gouvernés que par les lois ordinaires. Je ne rencontre rien de plus triste que les personnes qui avancent en âge, deviennent aigries ou ternes, et continuent malgré cela à ne chercher les réponses que dans les lois terrestres.

Accueillir votre divinité

Il existe, heureusement, une autre dimension à l'existence : celle qui consiste à faire rayonner votre âme de chaman, à ouvrir votre cœur, à grandir en sagesse. C'est un appel à entrer dans une autre dimension. À ce stade, vous serez toujours régi par les lois terrestres, mais également par d'autres, supérieures, qui sont des lois spirituelles. En suivant ces dernières, vous deviendrez de plus en plus lumineux, de plus en plus libre. Vous gagnerez en maturité à chaque expérience. Votre conscience se développera. Vous réaliserez la dimension éphé-

mère de l'existence et découvrirez progressivement l'éternité de votre âme. Les épreuves ne vous sont pas épargnées mais elles sont sanctifiées. Toutes les expériences terrestres régies par les lois spirituelles vous apprendront à vous dépouiller de votre costume ordinaire pour revêtir votre habit de lumière. Votre âme s'incarnera à travers vous. Régi par les lois spirituelles, vous tisserez votre *corps de gloire*. Lequel se densifiera au fil de votre pratique. Votre conscience se rassemblera, elle se cristallisera pour former un esprit fort. C'est cet esprit fort devenu si conscient qu'il peut entrer vivant dans la mort et faire l'expérience de l'immortalité à travers le fil de ses différentes incarnations.

La métamorphose a lieu de l'intérieur. Une fois votre âme de chaman révélée, vous ne vous affranchissez pas pour autant des lois matérielles. Si vous sautez un repas, votre ventre gargouillera ; si on vous marche sur le pied, vous aurez envie de réagir. Toutes les sous-personnalités continueront à vivre en vous. Mais ces parties de vous ne seront plus ni fragmentées ni toutes-puissantes ; elles seront régentées et coordonnées par votre dimension chamanique. Le chaman est en vous. Il regarde à travers vos yeux. Inutile de porter des plumes sur la tête ou des dents de tigre en pendentif pour vous donner l'air plus chaman ! L'attitude chamanique se développe au quotidien, dans la souplesse de vos gestes, la profondeur de votre comportement, la régularité de vos méditations. C'est une attitude de respect, de calme intérieur, d'ouverture et de sobriété. Suivez votre intuition. Votre chaman guidera vos pas.

Magie blanche et magie noire

S'il fascine autant qu'il interpelle c'est que le chamanisme est un outil de pouvoir. C'est une quête du Graal, une invitation à retrouver votre puissance oubliée. Peut-être serez-vous tenté par instants de vouloir prendre le pouvoir sur d'autres ; c'est

une ornière possible du chemin, qui peut vous attirer. Vous réaliserez cependant rapidement que ce n'est pas la bonne voie.

Il existe beaucoup de confusion, aujourd'hui, entre le chamanisme et des formes noires de magie telles que le vaudou, le quimbois pratiqué aux Antilles ou d'autres, consistant pour le sorcier à prendre le pouvoir sur d'autres hommes ou sur des situations pour son seul profit ou à la demande d'un tiers. Mais en écoutant votre cœur, vous repérerez vite les pièges du chemin. Dans la déontologie du chamanisme, aucun rituel, guérison ou divination n'est pratiqué pour un tiers, sans sa demande expresse. C'est pour révéler les mystères de sa propre légende que l'on s'intéresse au chamanisme. Toutes les pratiques qui consistent à faire revenir l'être aimé, à affaiblir un ennemi ou à forcer une porte n'ont rien à voir avec le chamanisme blanc.

Depuis la nuit des temps, des hommes et des femmes de toutes les civilisations cherchent à approfondir les mystères de leur origine, à communiquer avec les esprits de la nature et le monde invisible. Ils utilisent de nombreux rituels regroupés communément sous le terme de magie. Cette magie sera blanche ou noire selon l'intention qui anime le praticien. Elle est noire si la magie renforce votre pouvoir sur les autres hommes, pour les manipuler ou les soumettre à vos projets. Elle est blanche si elle vise à harmoniser votre environnement et à générer plus de paix.

La confusion qui existe entre l'une et l'autre vient du fait que les protocoles utilisés dans les deux magies sont très semblables : les voyages intérieurs, les incantations, le feu, l'encens, le tambour, la cloche. Rien ne ressemble plus à la magie blanche que la magie noire si ce n'est son intention. En éclairant votre motivation, vous êtes sûr de vous engager sur la bonne voie.

Rencontrer un chaman

« Lorsque le disciple est prêt, le maître apparaît », dit un dicton tibétain. Peut-être, à un moment, éprouverez-vous le

besoin de rencontrer un chaman ou de vous rapprocher d'une tradition particulière. Si vous devez rencontrer un guide, il sera mis sur votre route, naturellement. Vous n'aurez presque aucun effort à faire. Au-delà des chamans traditionnels que vous pourrez rencontrer au cours de voyages, de nombreux praticiens authentiques pratiquant un chamanisme contemporain pourront déjà vous aider ponctuellement sur votre chemin. Bien sûr, il existe beaucoup d'amateurs, de faux gourous ou de vrais manipulateurs, qui n'ont pas la maturité pour conduire un groupe ou accompagner quelqu'un dans sa transformation, et qui s'inventent des pouvoirs pour impressionner leur entourage. Parfois, ils se prévalent d'un titre, ou d'expériences mystiques invérifiables mais gardent le cœur fermé. Si vous faites confiance à votre intuition et écoutez votre chaman intérieur, vous saurez débusquer si ce chaman-là est authentique. Un chaman authentique est établi, heureux, autonome, sobre, charismatique, plein d'humour ; il ne cherche pas à vous impressionner et vous inspire confiance dès la première rencontre. S'il parle de lui avec humilité, il sait aussi vous écouter avec attention et comprendre là où vous en êtes. La malhonnêteté de certains n'entre en vibration qu'avec la cupidité ou la naïveté de certains disciples. Distinguer les différentes formes de chamanisme est l'opportunité de développer l'une des premières qualités du chaman : le discernement.

Chamanisme avec ou sans plantes ?

Dans les années 1960, l'anthropologue Michael Harner ouvrait une nouvelle voie à la connaissance du chamanisme. Avant lui, les chamans avaient été observés par des anthropologues distants et sceptiques. Un jour, alors qu'il étudiait les Indiens Conibo du Pérou, ceux-ci lui proposèrent de découvrir le chamanisme de l'intérieur ; et pour cela, l'invitèrent à consommer l'*ayahuasca* ; la fameuse boisson psychotrope, aussi appelée *liane de l'âme*. Le jeune anthropologue accepta et découvrit, sous l'emprise de cette plante, un monde de visions apocalyptiques, d'une

richesse insoupçonnée, qu'il décrit plus tard dans son livre *La Voie du chamane*. Dans les années qui suivirent, Michael Harner fut initié à des pratiques secrètes par les Indiens Conibo et s'imposa à son retour aux États-Unis comme un pionnier du chamanisme.

Au fil du temps, la consommation de l'ayahuasca s'est répandue, et de nombreux Occidentaux se rendent en Amérique du Sud pour en découvrir les pouvoirs. La prise de ce breuvage intensifie les quêtes de visions. Cette plante correspond à la vibration des chamans sud-américains et est, sans conteste, une porte d'entrée dans le monde des esprits. Compte tenu de son efficacité, sa consommation doit être très encadrée par les chamans.

Aujourd'hui, celle-ci s'est commercialisée. L'Amérique du Sud fait face à une nouvelle génération d'Occidentaux qui débarque chaque année sur ses terres pour consommer la plante magique. Cet afflux de tourisme chamanique fragilise l'intimité nécessaire à la cérémonie et encourage certains chamans peu scrupuleux à faire de la liane un commerce fructueux. L'impact de l'ayahuasca n'en est pas affaibli pour autant, et son essence est tout aussi active que les effets secondaires qu'elle peut produire chez le novice qui la consomme, et qui peut en devenir sinon accro, du moins facilement malade.

Pour ma part, je ne consomme ni ne propose, dans mes pratiques, aucune plante, champignon ou racine. Cela ne correspond pas à la vibration de mon âme. D'autres portes nous permettent, selon moi, de connaître notre esprit sans provoquer d'effets secondaires. Je ne condamne pas pour autant l'usage de l'ayahuesca. Si elle existe, c'est qu'elle correspond à certains besoins. Et dans certaines circonstances, elle a soigné ou éclairé notamment des toxicomanes ou des personnes atteintes d'une maladie lourde qui avaient déjà fait un important travail d'introspection. Je crois, en revanche, que ce qui est bon sur un continent ne convient pas pour autant à un autre. Si l'ayahuasca peut faire partie d'un parcours initiatique, sa consommation mérite d'être encadrée.

La *sweat lodge* sans se brûler

Une autre cérémonie emblématique accompagne la tradition des chamans : la *sweat lodge* ou *hutte de sudation*. Entrer dans une loge c'est franchir une porte mystérieuse entre le monde réel et celui des esprits. Dans la loge, nous sommes face à la nature organique de notre incarnation. L'intense chaleur de la hutte fait fondre chez chacun ses résistances les plus tenaces : les chants, les râles, la sueur, les témoignages touchants des uns et des autres sont partagés au son lancinant du tambour. Avant que le feu ne brûle nos mémoires, il faut bâtir la hutte. Avec des gestes précis — sensiblement les mêmes que ceux que réalisaient nos ancêtres les Celtes —, les hommes vont chercher dans la forêt neuf arbrisseaux, généralement de jeunes saules des rivières ; neuf arbres suffisent pour symboliser les neuf mois de la gestation. Ils unissent leurs efforts pour créer la structure, tandis que les femmes forment un tapis d'épinettes qui adoucira le feu intérieur pendant les 4, 5 ou 6 heures que durera le rituel, parfois plus. Sous la hutte, le temps est arrêté. Seul, le chaman sent lorsque la cuirasse de chacun a fondu. La structure de la hutte est recouverte de toiles ou de couvertures, parfois d'écorces, de peaux d'animaux ou de terre battue. Chaque peuple a sa tradition. Nos ancêtres, les Celtes, construisaient des huttes avec des pierres levées à proximité des nécropoles, des menhirs et des dolmens. Elles permettaient aux druides d'accompagner les esprits dans les passages vers l'au-delà. Tous les peuples de la Terre ont pratiqué la hutte. On l'appelle *temezcall* au Mexique, *inipi* ou *inikagapi*, signifiant renaissance, chez les Sioux Lakotas. On parle chez ces derniers d'un véritable retour à la vie, car la chaleur de la hutte ramène notre conscience à sa source. On appelle ce rituel *matato* chez les Algonquins du Canada, ou *loge de pierre*, en hommage aux ancêtres qui sont invités à nous rejoindre dans la hutte et qui sont représentés par les pierres.

La loge de pierre

Il faut être prêt pour entrer sous la hutte. Lorsque résonne l'appel de l'âme, le guerrier sait que c'est son jour. La hutte n'accueille pas les curieux. La cérémonie réunit dans son âtre, comme l'utérus accueille son enfant, ceux qui sont prêts à regarder en eux la chaleur du monde. Pour entretenir le feu utérin, vingt pierres seront chauffées à blanc toute la nuit dans un feu sacré. Peut-être plus, si le chaman qui conduit la loge en reçoit l'appel des esprits. Puis les pierres sont déposées dans le nombril de la loge, au centre de la tente. Elles sont aspergées d'eau — un processus qui peut rappeler la pratique du sauna d'un point de vue physique, mais la *sweat lodge* revêt une dimension spirituelle incomparable. Plongés dans l'obscurité, les guerriers de la hutte revivent leur naissance et l'intimité de l'utérus maternel. Le feu côtoie l'eau et la terre. C'est la rencontre du masculin et du féminin sacrés. Durant toute la cérémonie, le gardien du feu veille à l'entretien des flammes et des braises rougeoyantes. C'est lui qui portera les pierres brûlantes dans la tente à l'aide d'une fourche ou de bois de cerf. Si, initialement, seuls les hommes pratiquaient la hutte, c'est que les femmes purifient naturellement leur corps au moment de leurs lunes. Comme les hommes ont eu besoin de vivre cette purification, ils ont inventé la hutte. Aujourd'hui, la hutte est pratiquée ici et là par les néochamans. Parfois, les traditions se mêlent. Avant de vous engager pour une hutte de sudation, je vous encourage à vous renseigner sur l'expérience du chaman et sur sa légitimité à conduire une telle pratique.

Démembrement et remembrement

Pour le chaman, le corps physique abrite l'esprit le temps de l'incarnation. Il n'y a aucune autre raison de s'y attacher. Le rituel du démembrement peut être traumatisant, rien qu'à l'imaginer. Ce rituel est pratiqué encore en quelques endroits

du Tibet. Le chaman part seul avec sa carriole pour offrir aux vautours, au sommet d'une montagne, le corps des défunts. L'esprit de l'oiseau purifie les actes karmiques du pratiquant. Le karma est ainsi lavé par ce dernier geste généreux. Cette cérémonie est vécue comme une pratique spirituelle avancée. Nous aurions beaucoup de mal à imaginer cette pratique en Occident, notre culture nous rattache tant à notre corps physique que nous avons du mal à le quitter, même lorsqu'il est mort.

Cette pratique funéraire trouve son pendant symbolique dans la cérémonie du démembrement-remembrement. Cette visualisation permet d'imaginer son corps nettoyé en profondeur. Ce voyage intérieur coupe les attaches émotionnelles qui nous rendent prisonniers de notre histoire. Le démembrement est une visualisation, qui permet, avec l'aide de ses animaux totems, de nettoyer chaque organe, chaque os du squelette, jusqu'au remembrement qui est le processus inverse. Dans le remembrement, le méditant visualise son corps et le reconstitue avec des os et des organes vierges. Le démembrement-remembrement est une pratique importante du chamanisme ; elle est souvent programmée sur une semaine entière.

Pratiquer seul le chamanisme

Au-delà de ces rituels, le chamanisme est une attitude. C'est une invitation à la solitude et à l'isolement. Si vous avez la possibilité de partir à la campagne ou si vous y vivez, la pratique sera facilitée. Vous ressentirez les effets du chamanisme si vous pratiquez régulièrement. Mieux vaut méditer quelques minutes tous les jours que trois jours tous les mois. Vous pourrez adopter les différents exercices proposés à la fin de l'ouvrage, les alterner et les pratiquer à votre rythme.

QUELQUES REPÈRES

- ➡ La magie blanche et la magie noire se distinguent uniquement par leur intention.
- ➡ La qualité de l'intention est la base de toute pratique chamanique.
- ➡ L'ayahuasca est la plante des chamans appelée « liane de l'âme ».
- ➡ La *sweat lodge* est une cérémonie d'union avec l'esprit de nos ancêtres.
- ➡ La pratique de démembrer-remembrer nous libère de notre regard au corps.

Un temps pour vous

Prenez quelques minutes pour vous interroger. Qu'est-ce qui vous attire dans la pratique du chamanisme ? Souhaitez-vous vous ouvrir à l'inconnu ? Retrouver vos racines ? Souhaitez-vous vous soulager d'un poids émotionnel ? Acquérir des outils pour développer votre intuition ? Prenez le temps pour identifier votre demande intérieure et assurez-vous que, si vous pouvez avoir besoin d'aide, vous restez bien le maître de votre propre navire.

QUATRIÈME PARTIE

Pratiquer
le chamanisme

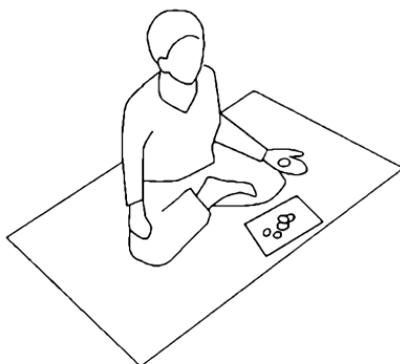
Les 21 pas du chaman

*« Si tu saisis ce que les vagues te racontent,
tu sauras marcher sur l'eau... »*

(pensée chamane)

En intégrant ces 21 pas,
l'âme du chaman vous inspirera dans votre quotidien.

Suivez les 21 pas dans l'ordre.
Puis revenez sur un pas en particulier.
Prenez le temps de l'explorer quelques jours
avant de passer au suivant.



Choisissez votre pas du jour.

Découvrez votre méditation du jour.

Rassemblez 21 petits cailloux.

*Jetez-les sur une feuille de papier, comme on jette des dés ;
comptez le nombre de cailloux qui restent sur la feuille.*

*S'il en reste 14, c'est que la pratique du 14^e pas
vous correspond pour aujourd'hui...*



Ce pictogramme indique votre conseil du jour.



Ce pictogramme correspond à votre phrase du jour. Répétez celle-ci à voix haute. Pour renforcer le pouvoir de cette phrase, répétez-la en tapotant votre plexus solaire.

1^{er} pas

COUPEZ LE PILOTAGE AUTOMATIQUE

« *La vie n'est pas un problème à résoudre, c'est un mystère à explorer.* » (Osho)

Ce mystère est le piment même de votre existence. Plongez dans l'inconnu avec vos yeux d'enfant et votre cœur de poète. Appuyez-vous sur cette innocence enfantine et votre expérience d'adulte pour entretenir votre émerveillement. Coupez le pilotage automatique ! N'agissez plus par habitude, conditionnement, culpabilité ou peur. Passez en mode *manuel*. Prenez plaisir à changer vous-même de vitesse. Synchronisez votre conscience et vos actes. Vérifiez continuellement que vous êtes en accord avec ce que vous entreprenez. Donnez le pouvoir à votre cœur. Laissez votre intuition agir en souverain. Votre cœur sait ce qui est juste pour vous et saura vous guider. Devenez le créateur de votre vie. Prenez le risque de vous tromper. Osez et appuyez-vous sur l'enseignement de vos échecs pour avancer. Il n'est pas un succès qui ne passe au préalable par un apprentissage. Aventurez-vous dans l'inconnu en confiance, en conscience et en ouverture. N'agissez pas machinalement ; parce que c'est votre habitude, parce que les autres le font ou parce c'est l'usage. Agissez parce que votre

cœur et votre âme de chaman vous invitent à le faire. Autorisez-vous à surprendre, à désobéir, à sortir du rang, à franchir vos limites. Reconsidérez en permanence si ce que vous entreprenez vous tient à cœur. Passez de l'autre côté du miroir. C'est sur cette autre rive que vous vous reconnecterez à votre mission de vie. Retrouvez votre libre arbitre, sentez ce potentiel infini que connaît l'enfant quand il découvre que tout est possible. Soyez curieux et honorez la vie. Alors la vie vous honorera.



Votre cœur sait ce qui est bon pour vous. Votre cœur spirituel vibre au-dessus de votre plexus solaire, au centre de la poitrine. Lorsqu'une situation se présente à vous, lorsque vous avez à choisir, à donner votre avis ou à vous positionner, accordez-vous le temps d'une respiration pour écouter ce qu'en dit votre cœur. Il est votre plus fidèle allié. Il vous donnera instantanément la bonne réponse. Lorsqu'une action est juste pour vous, votre corps vous l'indique. Votre cœur s'ouvre, votre mâchoire se détend, votre respiration s'approfondit, votre regard s'éclaire. En revanche, lorsque vous vous préparez à agir par peur de plaire, par consensus ou par habitude, votre cœur se ferme, la mâchoire se crispe et la respiration se bloque. Peut-être d'autres manifestations physiques se manifestent-elles chez vous, repérez-les. Prenez le temps d'une respiration pour écouter ce que dit votre cœur avant de donner votre réponse ou avant de vous engager.



« Aujourd'hui, je m'autorise à développer ma conscience dans chacun de mes actes. Je reprends le libre arbitre. Je me fais confiance pour vérifier que les choix que je m'appête à prendre répondent à l'appel de mon âme. Personne ne sait mieux que moi ce qui est bon pour moi. Aujourd'hui, je rends mon cœur maître de mon destin. Je m'autorise à suivre ce que mon cœur me dicte. Je réalise que, lorsque je suis moi-même en paix, je suis plus heureux et deviens plus agréable. C'est en harmonisant mes actions à l'élan de mon cœur que je réussis véritablement à m'ouvrir à mon environnement. »

 2^e pas

ACCUEILLEZ LE NOBLE SILENCE

« Celui qui sait faire en lui-même un vide où l'autre peut librement pénétrer peut devenir le maître de toute situation. » (koan japonais)

Goûtez à la profondeur de votre silence. Non pas le silence gêné ou impatient de l'enfant timide qui n'ose pas se dire, mais celui de l'empereur, du sage et de l'ermite. Chaque jour, consacrez quelques minutes au silence. Vous renforcerez votre stabilité et le lien avec votre âme. Dans un premier temps, isolez-vous. Choisissez un endroit calme : votre chambre à l'aube, la base rassurante d'un chêne au crépuscule. Appuyez-vous sur la danse d'une bougie ou le clapotis d'une fontaine pour retrouver votre silence intérieur. Recueillez-vous. Comme on le fait dans un temple ou un monastère. Fermez les yeux. Ressentez que ce temple est à l'intérieur de vous. Demeurez quelques minutes à l'écoute de vos sensations corporelles et de votre respiration. Posez votre main en conscience sur votre abdomen. Laissez défiler les nombreuses pensées qui s'agitent à la surface de votre esprit, comme les vagues à la surface de l'océan. Concentrez-vous sur la profondeur de votre être. Plongez dans le silence comme on plonge sous l'eau : concentré et attentif. La respiration abdominale sera votre support. Lorsque vous aurez découvert l'accès à ce temple et serez habitué à le fréquenter, alors, vous serez silencieux et en paix ; même si le monde s'agite autour de vous. Le silence n'est pas qu'une absence de parole. C'est un état calme et profond. En vous accordant des temps de silence, votre mental s'apaisera, la radio se coupera d'elle-même. Vos idées deviendront plus claires, votre intuition plus fine et vos actes

plus francs. À partir du silence de votre esprit, vous pourrez vous exprimer avec simplicité et conviction, quels que soient vos interlocuteurs.

Si ce que vous avez à dire n'est pas plus important que le silence, gardez le silence.



Accordez-vous chaque jour trois rendez-vous d'une minute de silence. Un rendez-vous au réveil, un deuxième, vers midi, un troisième dans la soirée. Alternez les périodes de silence immobile et les moments en mouvement, comme des marches silencieuses et conscientes de quelques minutes. Concentrez-vous sur la qualité de la marche. C'est la qualité de votre attention qui fera la qualité de votre silence.



« Aujourd'hui, je m'autorise à développer le silence en moi. Je n'ai rien à prouver par mon bavardage et rien ne m'oblige à parler pour ne rien dire. Je prends conscience de l'usage sacré de la parole. Je reconnais la richesse de mon temple intérieur. Je reconnais que le silence est la source de mon inspiration. En développant mon silence intérieur, je développe mon intuition, mon authenticité, mon alignement. »

 3^e pas

RENOUEZ AVEC VOTRE CORPS

Accordez-vous quelques minutes chaque jour pour mieux ressentir votre corps physique. Lorsque vous vous réveillez, ne vous levez pas trop vite. Prenez le temps de vous étirez, de vous cambrer, de vous masser, de tapoter toutes les parties de votre corps. Associez la conscience à la respiration. Tout en respirant profondément, voyagez dans vos os, vos muscles, vos ligaments. Pratiquez comme si votre conscience était un scanner capable de pénétrer l'intérieur de chaque organe pour en percevoir la texture. Entraînez-vous en massant délicatement vos os à travers la peau.

Massez, caressez ou palpez des pieds à la tête. Prenez ce temps, de préférence avant de sortir du lit, puis dans la journée, dans les moments où vous vous sentez envahi par des pensées. Adoptez une attitude bienveillante pour chaque partie de vous. Développez de la tendresse pour votre corps, même s'il n'est pas comme vous aimeriez qu'il soit. Aimez vos jambes, vos pieds, vos genoux. Soyez doux. Réalisez qu'il vous porte jour après jour.

Lorsque votre activité est trop mentale, la tête prend trop de place au détriment de vos autres centres vitaux que sont l'abdomen et le cœur. En étant conscient de vos os, de vos muscles et de votre respiration, votre mental deviendra moins omniprésent. Durant la journée, associez cette prise de conscience du corps à différents mouvements, les plus simples possible. Juste quelques étirements. Pratiquez vos mouvements, le plus lentement possible. Vous renforcerez votre conscience corporelle.

En assouplissant votre corps physique, vous assouplirez progressivement vos opinions, vos certitudes, pour demeurer souple autant dans le corps physique que dans les pensées.



Entraînez-vous aux mouvements de « crispation/détente ». Crispez le poignet droit en laissant le reste du corps totalement détendu, puis détendez. Faites de même avec tout le bras droit, crispez, puis détendez-le. Crispez puis détendez le poignet gauche, puis le bras gauche, puis les deux bras. Crispez et détendez le pied droit, puis la jambe droite, puis le pied gauche, puis la jambe gauche. Les deux jambes ensemble. Crispez et détendez l'abdomen, puis le visage. Crispez et détendez le corps entier. Chaque crispation ne doit pas durer plus de 3 secondes. Respirez profondément dans la phase de relaxation.



« Aujourd'hui, je reprends conscience de mon corps. Au-delà de mon image et du regard que les autres portent sur moi, je retrouve en cet instant ce rapport intime et organique avec mon corps. Je ressens mes muscles, mes os, mes ligaments, mes organes, ma peau. Quels que soient mon âge et ma condition physique, je prends le temps de me réapproprier ce précieux véhicule qui porte mon âme depuis le jour de ma naissance et me portera jusqu'au jour de ma mort. Je ressens de la gratitude pour mon corps. Je respire profondément. Grâce à mon corps, je me sens vivant. »

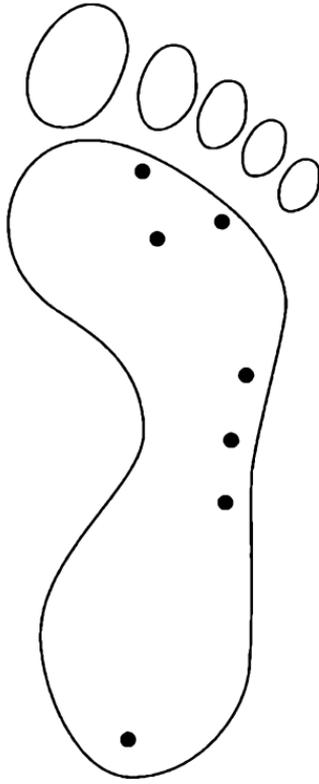
 4^e pas

MARCHEZ SUR VOS 14 APPUIS

Pour retrouver votre vitalité et votre ancrage, pour être plus dans votre corps et moins dans votre tête, pour retrouver votre puissance, développez vos appuis. Vos appuis partent des sept points de contact situés sous chaque pied. Trois en triangle sous les orteils, trois sur la face extérieure de la voûte plantaire, un sous le talon. L'homme pressé n'utilise plus que les appuis de devant du pied dans sa marche. Ce qui génère les problèmes de dos. Lorsque vous marchez, vérifiez que la voûte plantaire, l'extérieur du pied et le talon sont en contact avec le sol. Cela vous demandera de ralentir votre marche pour mieux sentir ce contact. Vous y gagnerez en charisme.

Sentez ce contact des pieds avec le sol dans les moments où vous êtes en mouvement, comme dans les moments où vous devez parler en public, où vous devez prendre une décision importante, où vous devez vous positionner et quand vous sentez un stress quelconque. Inspirez-vous du lien organique avec la terre ; soyez comme un chêne qui se mettrait en mouvement.

En posant votre présence naturellement dans les pieds, vous vous sentirez plus en lien avec l'énergie de la terre. Pratiquez quotidiennement la méditation de l'ancrage (CD plage 4) qu'affectionnaient nos ancêtres celtes. En lien avec le sol, vous sentirez mieux l'énergie vitale monter dans votre hara, puis dans votre cœur. Marchez sur vos deux pieds, vous aérerez l'énergie mentale.



Les sept points d'appui du pied.



CD page 4



Posez-vous debout, légèrement fléchi sur les genoux. Les deux pieds au sol dans l'écartement du bassin. Placez votre centre de gravité dans le bas du corps. Inspirez profondément. Sentez le contact des trois points à la base des orteils sur le sol. Expirez profondément. Sentez le contact de l'extérieur de la voûte plantaire avec le sol. Enfin, sentez le contact du talon. Sentez ce contact sur chaque pied.

Lentement, penchez votre corps vers la droite, sentez tout votre poids se porter sur la jambe droite alors que la jambe gauche s'allège. Prenez 5 secondes pour porter votre poids à droite. Inspirez et expirez profondément. Puis transférez votre poids vers la jambe gauche en vous laissant porter sur la gauche. Sentez ainsi tout le poids de votre corps sur la jambe gauche. Répétez ce mouvement trois fois.



« Aujourd'hui, je prends conscience de mon contact avec le sol. Je suis enraciné. Silencieux, calme et immobile. Ma stabilité naît de ma conscience du lien avec la terre et de la profondeur de ma respiration. Je peux agir sur mon ancrage et, ainsi, je peux me stabiliser, me sécuriser et renforcer mon énergie vitale. »



INCARNEZ VOTRE PRÉSENCE

Ralentissez votre rythme jusqu'à ce que vous soyez présent à chacune de vos actions. Lorsque vous marchez, soyez attentif aux mouvements de vos jambes, au talon qui entre en contact avec le sol, aux muscles de vos cuisses et de vos mollets qui se tendent et se détendent. Plus vous serez présent ici et maintenant, plus vous trouverez l'inspiration des actions justes, et plus vos décisions seront habitées et influentes. Lorsque vous faites la vaisselle, soyez pleinement conscient de l'eau qui coule sur vos mains et du savon qui glisse entre vos doigts. Lorsque vous taillez un rosier, soyez présent à vos mains et au rosier. Lorsque vous vous déplacez, ne laissez pas votre esprit marcher trois mètres devant ou deux mètres derrière. Rassemblez-vous. Soyez synchronisé dans votre marche, corps, cœur, esprit. Centrez votre concentration dans l'abdomen. Posez votre attention sur le contact des pieds avec le sol. Déplacez votre centre de gravité vers le bas. Ralentissez et soyez présent à chacun de vos gestes. Dans un premier temps, votre mental résistera en prétextant que vous n'avez pas le temps, que vous êtes pressé, que vous avez plein de choses à faire qui iront plus vite en faisant tout en même temps. Mais votre mental est fait pour être apprivoisé. Supprimez les gestes parasites. Épurez-vous. Très vite, vos actes deviendront plus conscients, plus mûrs, habités. Vous apprécierez vos progrès, car vous ne casserez plus de vaisselle, ne vous cognerez plus et aurez bien moins d'accidents domestiques.

Appuyez-vous sur toutes les situations physiques pour habiter votre corps : lorsque vous dressez la table, créez un bouquet de fleurs, lorsque vous vous rasez, faites vos lacets, changez une ampoule, vous vous occupez du jardin. Associez vos gestes à vos actions, ne pensez pas à autre chose. Soyez là où est votre intention.

L'esprit de la tortue vous rappellera qu'en étant conscient vous irez peut-être moins vite, mais vous irez plus loin.



Invitez votre présence à déjeuner. Un jour, de temps en temps, déjeunez seul avec le chaman qui est en vous. Ce jour-là, préparez votre repas en conscience et en silence. Coupez la radio, la télévision et le portable, et concentrez-vous sur ce que vous faites. Préparez votre repas en étant totalement attentif. Soyez en lien avec l'aspect organique de la nourriture. Sentez sa texture, son goût et sa nature. Retrouvez sa saveur. Affinez vos sens. Préparez la portion juste pour votre repas. Celle-ci correspond environ aux deux tiers de votre estomac. Puis, au moment de passer à table, soyez concentré uniquement sur le repas. Coupez en conscience et mâchez chaque bouchée 21 fois avant de l'avalier.



« Aujourd'hui, je m'autorise à ralentir mon pas. Je ralentis, car je suis conscient de mes choix et de mes actes. Je ralentis mon pas et j'harmonise mon corps et mon esprit. Je suis plus présent, plus vigilant. Je m'autorise à être pleinement à ce que je fais. Concentré, attentif et vivant. »



SUIVEZ LES BONS ALIZÉS

Tout organisme est animé par le souffle de vie. À chaque fois que vous inspirez, la vie pénètre en vous. L'oxygène vient nourrir chacune de vos cellules, contribue à leur circulation, leur croissance. Respirez en conscience. Ne respirez plus machinalement. Laissez la conscience pénétrer dans votre corps ; pas seulement dans vos poumons, mais dans chaque cellule de votre corps.

Certains yogis ont tellement maîtrisé l'art du souffle qu'ils se nourrissent exclusivement de prana, l'énergie vitale. Ils ne consomment plus aucune nourriture physique. Respirez en conscience et profondément. À chaque inspiration, absorbez en vous l'énergie vitale de la terre. Vous pouvez nourrir votre corps physique de l'énergie du soleil, de l'énergie de l'air et de l'énergie du vent. Cette inspiration associe la conscience à la lenteur. À chaque inspiration, laissez les rayons du soleil pénétrer votre corps, réchauffer chaque cellule. Assimilez chaque molécule de vitamine nécessaire. À chaque expiration, évacuez l'énergie viciée. Expirez en visualisant une lumière noire portant vos peurs, votre colère ou votre ressentiment. Appliquez cette respiration quelques minutes. Lorsque vous effectuez un mouvement, lorsque vous parlez, lorsque vous pratiquez un sport, comme lorsque vous avez une décision importante à prendre, respirez profondément. Alternez de profondes inspirations à de souples expirations. Observez deux longues secondes d'intermède entre chaque mouvement respiratoire. La qualité de votre vie s'appuie sur la profondeur de votre respiration. Lorsque vous êtes en colère, perdu, découragé, votre respiration s'étouffe, se crispe dans votre thorax. En agissant sur votre respiration au quotidien, en la

ralentissant, vous agirez sur vos actes, vos décisions, votre parole et votre santé. Pour ancrer le réflexe, accordez-vous au minimum trois rendez-vous quotidiens : le premier, le matin au réveil ; le deuxième, à la mi-journée ; le troisième avant de vous coucher, pour vous rappeler à votre respiration. Posez la main sur votre abdomen et appelez la respiration à retrouver sa source. Progressivement, elle sera présente dans tous vos mouvements et toute la journée. Vous appréhendez alors les décisions importantes avec sérénité.



Inspirez sur 5 secondes. Ressentez l'intervalle sur 2 secondes, expirez sur 5 secondes, ressentez l'intervalle sur 2 secondes. Recommencez le cycle. Retrouvez dans cette respiration la souplesse du diaphragme. Pratiquez 21 fois ce cycle inspir/expire. Avec l'expérience, vous pourrez pratiquer cette respiration en montant l'escalier, en marchant, en vous habillant. La respiration consciente n'est pas une pratique à part. C'est une posture qui vous accompagnera, avec le temps, dans votre quotidien.



*« Aujourd'hui,
J'inspire et je suis conscient que j'inspire.
J'expire et je suis conscient que j'expire.*

J'inspire et je sens le flux de la vie pénétrer dans mes cellules.

J'expire et je sens les énergies viciées quitter mes cellules.

J'inspire et je me sens conscient.

J'expire et je me sens conscient.

J'inspire et j'accueille la joie.

J'expire et je laisse rayonner cette joie.

J'inspire et je me sens joyeux.

J'expire et je me sens joyeux.

J'inspire et je me sens profondément heureux.

J'expire et je me sens profondément heureux. »

 7^e pas

SACRALISEZ VOTRE PAROLE

Votre parole est l'un des instruments les plus précieux que la vie vous a accordés. Deux cordes vocales d'à peine 2 centimètres qui vibrent par le souffle de la vie. Par la parole, vous avez la possibilité de murmurer, de consoler, d'offrir des mots d'amour, de réconciliation, d'union. Votre parole vous permet de proposer, d'entreprendre, de créer. Votre voix vous permet de chanter, de souffler, de rire, de composer de la poésie. Lorsque vous parlez à quelqu'un, au-delà des mots que vous employez, vous transmettez l'énergie de la vie sous forme d'une intention, portée par un souffle. Prenez conscience de votre rythme, de votre volume sonore et de l'intonation de votre voix. Laissez votre voix prendre sa source dans votre abdomen. Si votre tendance est de parler trop vite ou trop doucement, posez simplement votre main sur l'abdomen pour vous sécuriser. Parlez avec clarté. Votre parole est sacrée. Ne gaspillez plus d'énergie à vous plaindre, à critiquer, à juger ou à commenter la vie des autres. Ne laissez plus votre énergie vitale se perdre en bavardages. Parlez moins et plus justement. Adoptez un verbe sobre. Prenez le temps de choisir les mots qui traduisent exactement votre pensée. Avant de vous adresser à quelqu'un, vérifiez que ce que vous dites est vrai, qu'il peut faire du bien à celui qui vous écoute et contribuer à améliorer la situation.

Parlez lorsque vous sentez que c'est le moment. Ne parlez pas pour combler un silence. Ne parlez pas lorsque vous êtes gêné. Si vous n'êtes pas sûr, établissez plutôt un silence et respirez profondément. La réponse juste s'imposera d'elle-même, le moment venu.



Prenez une inspiration profonde et abdominale. Laissez résonner une longue expiration en ouvrant la bouche et en chantant le son « a ». Laissez vibrer cette voyelle dans votre palais, votre larynx et dans toute la poitrine. Jouez du volume et de l'articulation. Sentez à quel point ce son est précieux et peut irriguer toutes les parties de votre corps. Chantez trois fois le son « a » en comptant mentalement au minimum 10 secondes. Entraînez-vous à parler juste. Sentez comme chaque mot résonne dans votre propre corps. Faites des phrases courtes. Courtes et douces. Allez à l'essentiel. Clarifiez vos demandes. Soyez précis. Regardez la personne à qui vous vous adressez dans les yeux. Respirez profondément en même temps que vous parlez.



« Aujourd'hui, je prends conscience de l'importance de ma parole. J'ai en moi le pouvoir de demander, de remercier, d'encourager. Je mesure mon verbe. Je reconnais en moi l'aptitude à parler justement, à utiliser la parole dans une intention précise. Ainsi mesurée, ma parole s'exprime dans toute sa beauté. Je retrouve en moi mon pouvoir. Je peux désormais me faire entendre, quelles que soient les circonstances. »

 8^e pas**RETROUVEZ LA SOURCE DE VOS ACTES**

L'être ordinaire rend son environnement responsable de ses malheurs. S'il est triste ou malheureux, c'est la faute à son conjoint qui n'est pas assez attentif, à ses enfants qui sont ingrats et indisciplinés, à son patron qui est tyrannique, à ses collaborateurs qui sont incompetents et ne savent pas communiquer. Chaque fois qu'il charge l'autre de ce qui lui arrive, il perd une partie de son pouvoir.

Le chaman accueille avec douceur et philosophie les événements qui se présentent à lui, quelles que soient les circonstances extérieures. Il sait qu'il a la possibilité d'accepter une situation ou de la refuser. Il ajuste sa posture interne. Retrouvez la douceur et la plénitude de vos choix en libérant votre victime. Elle n'est victime que de vous-même. Assumez intensément ce qui vous arrive.

Identifiez trois situations où vous vous êtes considéré comme une victime

1 :

Comment vous sentiez-vous alors ?

2 :

Comment vous sentiez-vous alors ?

3 :

Comment vous sentiez-vous alors ?

Identifiez trois situations où vous pouvez assumer votre position

1 :

Comment vous sentiriez-vous alors ?.....

2 :

Comment vous sentiriez-vous alors ?.....

3 :

Comment vous sentiriez-vous alors ?



Bannissez de votre vocabulaire les phrases qui diminuent votre responsabilité : « Ce n'est pas ma faute », « Je n'y suis pour rien », « Que veux-tu que j'y fasse », « Je ne l'ai pas choisi », « Dans la vie, on ne fait pas ce qu'on veut ». Engagez-vous, en toutes circonstances. Soyez attentif au vocabulaire que vous empruntez. Affirmez des phrases telles que « Je choisis », « Je décide », « Je privilégie », « J'assume ».



« Aujourd'hui, je prends conscience qu'il n'y a pas de victime en moi. J'ai toujours la possibilité d'accepter ou de refuser une situation. Je prends ma place sur cette Terre. J'assume totalement ma position, mes choix, mes préférences. Je prends le risque de me tromper, de ne pas correspondre aux attentes des autres. En assumant mes choix, je me sens plus grand. Je retrouve ma dignité, mon authenticité et mon honneur. »



RENCONTREZ VOTRE ENFANT INTÉRIEUR

Le chamanisme reconnaît en chacun de nous trois archétypes qui agissent comme trois sous-personnalités. Le premier de ces archétypes est le maître intérieur. C'est la partie de vous la plus sage et la plus confiante en la vie. Le deuxième est votre enfant intérieur. Il s'agit de la mémoire cellulaire de l'enfant que vous avez été et dont la résonance est encore présente en vous. Cet enfant, au-delà de sa joie et de son enthousiasme, a enregistré quantité de blessures, depuis la conception jusqu'à l'adolescence : toutes les fois où vous vous êtes senti abandonné, jugé, trahi, insécurisé, violenté, rejeté. Ces blessures ont créé des mémoires qui sont encore présentes en vous et se réveillent plus ou moins consciemment dès lors que vous vous trouvez dans une difficulté relationnelle. Lorsqu'un partenaire amoureux vous refuse, lorsqu'une échéance professionnelle vous semble inaccessible, lorsque vous devez faire preuve de courage et qu'une petite voix vous répète que vous n'êtes pas capable, que vous ne méritez pas d'être heureux, que vous ne serez jamais à la hauteur, que les autres valent mieux que vous... Enfin, le troisième archétype est le médiateur. C'est lui qui écoute les deux autres voix et choisit de donner le pouvoir d'agir à l'un ou à l'autre.

Lorsque la voix de votre enfant blessé se réveille dans votre poitrine, ne l'étouffez pas. Prenez le soin d'entendre ce qu'elle a à vous dire. Posez votre main sur l'abdomen. Reconnaissez la blessure. Identifiez les besoins qui n'ont pas été satisfaits dans la situation. Puis faites appel au maître intérieur pour prendre soin de l'enfant blessé. Écoutez l'enfant intérieur mais ne le laissez pas pour autant vous mener par le bout du nez, car

l'enfant manque d'expérience et est dominé par ses réactions impulsives. Ainsi, par exemple, dans un conflit, entendez et rassurez l'enfant intérieur, ne le laissez pas prendre une décision qui serait animée par sa peur ou sa trop grande émotivité. Le maître donne la direction, l'enfant exprime le ressenti, et l'adulte agit.



Dans les moments où se réveille la voix de votre enfant blessé, posez-vous. Respirez profondément. Visualisez l'enfant que vous avez été. Peut-être un événement remontera à la mémoire ; le souvenir d'un conflit avec vos frères ou sœurs, d'une humiliation, d'un échec à l'école. Visualisez la scène telle qu'elle était. Puis, en respirant profondément, éclairez de lumière cette scène du passé de façon à apaiser et sécuriser l'image de l'enfant en vous. Dans votre image, rétrécissez les protagonistes de l'histoire passée où vous vous sentiez petit, et grandissez l'enfant que vous étiez, de façon à inverser le rapport de forces inconscientes. Éclairez cet enfant et rendez-le beau. Identifiez enfin les besoins qui ne sont pas satisfaits dans la situation présente : besoin de sécurité, de reconnaissance, d'appartenance, d'utilité, d'évolution. Identifiez la situation qui vous ferait du bien. Visualisez-la. Puis, si nécessaire, faites une demande concrète aux personnes concernées ou affirmez votre point de vue.



« Aujourd'hui, je m'autorise à entendre la voix de mon enfant intérieur. Je reconnais la blessure du passé ; je l'accueille et l'honore. Je souhaite la bienvenue à l'enfant que j'ai été. Il est nécessaire et fait partie de moi. Je l'accueille. Car cet enfant est le créateur de ma vie. Il m'inspire et est porteur de ma puissance émotionnelle. Aujourd'hui, je reconnais que je suis en mesure de devenir un véritable parent pour cet enfant. Je ne laisse ce pouvoir à personne d'autre. J'ai le discernement nécessaire pour identifier la source de mon enfance et la maturité de l'adulte que je suis. »



10^e pas

HONOREZ LE CHAMAN EN VOUS

Le chaman correspond à la sous-personnalité du maître intérieur. C'est la partie de vous la plus sage. Écoutez sa voix. Il inspirera votre créativité, votre courage, votre dignité, votre confiance et votre intuition. Votre chaman intérieur est visionnaire. Il sait mieux que quiconque ce qui est bon pour vous. Il connaît votre nature, votre vocation et vos ressources.

Lorsque vous êtes affranchi de la peur, de la honte, de la culpabilité et de tous ces complexes, vous retrouvez votre voie. À quoi ressemble votre chaman ? Est-il un guerrier chaman, un chaman poète ? Un chaman artiste, un chaman communiquant ? Un chaman médium, un chaman bâtisseur ? Votre chaman vous encourage-t-il à soigner, à enseigner, à accueillir ? Si vous étiez libre de tout conditionnement, quelle vie mèneriez-vous ? Quel talent révéleriez-vous ? Quelle audace vous permettriez-vous ? Quelles sont vos véritables qualités ? Savez-vous organiser ? Créer ? Rassembler ? Trancher ? Inspirer ? Révéler ? Soigner ? Si vous aviez tous les pouvoirs, à quoi les emploieriez-vous ?



Posez-vous quelques minutes, revenez à vos rêves d'enfant. Enfant, déjà, votre chaman se manifestait. Il était la petite voix qui vous rassurait et vous inspirait. Vous en souvenez-vous ? Souvenez-vous de l'enfant que vous étiez. Quelle était votre nature ? Aimiez-vous partir à la découverte de nouveaux horizons ? Aimiez-vous plutôt rassembler ? Soigniez-vous les oiseaux blessés, vous sentiez-vous de la famille des guérisseurs ? Aimiez-vous les fleurs et les abeilles ? Étiez-vous proche de la nature ? Étiez-vous fier de vos dessins, de vos poèmes ? Sentiez-vous un don artistique ? Fermez les

yeux quelques secondes et retrouvez la famille de chaman à laquelle vous appartenez dans ce jeu des cinq familles.

- La famille des chamans guérisseurs*
- La famille des chamans enseignants*
- La famille des chamans médiums*
- La famille des chamans ermites*
- La famille des chamans artistes*

Les catégories de chamans ne sont pas figées et vous pouvez avoir reçu l'influence de plusieurs familles. Toutefois, l'une est plus forte que les autres. À l'intérieur de cette famille, prenez le temps d'identifier votre propre personnalité.



« Je reconnais le chaman qui est en moi. Je me reconnecte avec ma véritable nature. Je reconnais en moi les qualités qui m'ont été données à la naissance, l'aptitude à soigner, à être intuitif, à être créateur. Je reconnais mon unicité et mes pouvoirs. Je me sens libre de les utiliser aujourd'hui. En me reconnectant à ma source, je libère le chaman qui est en moi. »



11^e pas

ADOPTER LA POSTURE DE L'ARCHER

Vous avez certainement beaucoup d'objectifs dans la vie, et parfois la déception de ne pas réussir à les atteindre. Quelle énergie consacrez-vous à la réalisation de vos projets ? Vous arrive-t-il de vous agacer parce que vous n'avez pas atteint votre but ? Êtes-vous obsédé par la recherche d'un résultat ? Avez-vous l'habitude de tout contrôler dans vos affaires pour obtenir ce que vous voulez ? Ne laissez-vous rien au hasard ? Êtes-vous si perfectionniste que vous ne supportez pas l'idée même de l'échec ? Cherchez-vous toujours à aller plus vite, à faire mieux ?

Ou, au contraire, vous découragez-vous dès les premiers pas ? Laissez-vous les projets s'entasser sans en mener aucun à bout ? Suivez-vous votre vocation, sans direction, sans but, tel un papillon porté par le vent ?

Entre ces deux attitudes extrêmes, la voie du chaman vous encourage à adopter la posture de l'archer. L'archer vise la cible avec attention. Il est extrêmement concentré au moment de tirer. Il exécute un geste précis. Chaque muscle est tendu au moment où il bande son arc. Pourtant, sa respiration est calme et profonde. Puis il décoche la flèche. Une fois que celle-ci est partie, il ne court pas après pour vérifier qu'elle a atteint sa cible, il ne cherche pas non plus à la dévier. Il fait confiance, il sait qu'il a fait ce qu'il fallait pour qu'elle atteigne le centre de la cible. L'archer est détaché. Lorsque sa flèche est fichée, il ne cherche plus à la replanter ailleurs. Il assume son résultat. L'archer reprend une autre flèche et adapte son mouvement à un nouveau tir pour lequel il va s'appuyer sur l'expérience du précédent. L'archer est

détendu. Il est juste concentré sur l'objectif. Il fait de son mieux. À l'image de l'archer, qu'il s'agisse d'un voyage à organiser, d'une mission professionnelle à superviser, d'une responsabilité associative, prenez une direction, concentrez-vous sur le geste juste, puis lâchez. Laissez la vie faire. Laissez les opportunités vous arriver. Laissez les synchronicités opérer. Lorsque vous avez pris la bonne direction, accordez la pression juste. Ni trop ni trop peu. Sachez que ce qui arrivera ensuite sera juste.



Détendez-vous. Concentrez-vous sur l'un des objectifs que vous visez actuellement, qu'il soit professionnel ou relationnel, visualisez comment serait votre vie si cet objectif était atteint. Inspirez et expirez profondément. Visualisez cette image sur un petit cercle posé au centre d'une cible placée à 21 mètres de vous. Visualisez que vous bandez un arc et que vous tirez une flèche de lumière en direction de la cible. Visualisez que vous avez du recul sur la cible, que vous êtes totalement détendu. Puis décochez la flèche ! Faites de votre mieux. Ni plus ni moins.



« Aujourd'hui, je prends conscience de mon objectif et de la cible que je vise. Je maîtrise la posture de l'archer. J'ai acquis la sagesse du chaman. J'ai acquis le discernement pour ajuster et harmoniser entre eux l'engagement et le recul nécessaires à toute action. J'ai confiance dans le fait que la direction que je prends est bonne. Je fais confiance à la vie pour accueillir ce que je rencontre. Je fais confiance au fait que, si la direction est juste, les fruits de mon labeur me parviendront le moment venu. »



12^e pas

OPTEZ POUR LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

Vous êtes probablement sensible aux économies d'énergie. Elles permettent de respecter l'environnement et d'alléger votre budget. Votre énergie vitale est semblable aux énergies fossiles. Elle n'est pas inépuisable. Prenez-en soin. Lorsque vous régulez votre énergie vitale, vous vous sentez moins fatigué, plus ouvert et plus en harmonie dans vos actions. Investissez dans chaque action l'énergie juste. Consacrez votre énergie là où vous avez une prise ; là où c'est nécessaire. Vous perdez votre énergie lorsque vous commentez pendant des heures les actualités, la politique, l'économie mondiale ou le mode de vie de vos amis, dès lors que vous n'engagez aucune action concrète. Vous en perdez également lorsque vous ne changez rien à un mode de vie, de consommation ou de relation qui ne vous convient pas alors que vous pourriez le transformer. Accordez à chaque geste l'énergie juste. Lorsque vous gonflez un ballon de baudruche, si vous shootez dedans de toutes vos forces, il ne fera un bond que d'un mètre environ. Si vous donnez une pichenette au bon endroit, il s'envolera sur une distance plus longue. C'est la précision du geste juste, au moment juste, à l'endroit juste. Cette posture vous invite à ne pas agir en réaction émotionnelle et conditionnée et à vous poser, avant d'agir, ces trois questions clés.

- *Suis-je la personne la plus compétente pour agir sur ce point ?*
- *M'a-t-on demandé d'intervenir ; ai-je la légitimité pour le faire ?*
- *Est-ce le moment ?*

Lorsque vous répondez par l'affirmative, non seulement c'est le moment d'agir, mais vos actions vous demanderont bien moins d'énergie et porteront davantage leurs fruits.

Identifiez trois situations où vous êtes intervenu alors que ce n'était pas juste, ou dans lesquelles vous avez consacré trop d'énergie, pour aider quelqu'un par exemple qui ne vous avait rien demandé.

Première situation :

Comment vous sentiez-vous alors ?

Deuxième situation :

Comment vous sentiez-vous alors ?

Troisième situation :

Comment vous sentiez-vous alors ?



Identifiez les situations où vous pourriez intervenir avec l'énergie juste. Que ce soit auprès de vos enfants — en n'étant pas toujours après eux pour vérifier le moindre de leurs comportements, mais en étant présent, en revanche, lorsqu'ils ont vraiment besoin de votre aide — ou que ce soit dans votre vie professionnelle. Identifiez les situations où vous pouvez réaliser des économies d'énergie.



« Aujourd'hui, je prends conscience que je peux réaliser des économies d'énergie. Je m'emploie pour cela à investir mon énergie là où c'est utile. Je n'agis pas sous le coup de l'émotion, de la culpabilité ou de la peur. Je n'agis pas pour plaire, et je ne consacre pas toute mon énergie à une action inutile. Je reste centré et vérifie là où est ma place avant d'intervenir. Je suis chaman. Je suis le maître de ma vitalité. »

13^e pas

EMPLISSEZ-VOUS DE VIDE

Nos armoires sont pleines de vêtements que nous ne portons plus, de draps dans lesquels nous ne dormons plus, de disques que nous n'écoutons plus, d'objets dont nous n'avons plus usage. Ces objets, désormais inutiles, encombrant notre maison et empêchent l'énergie de vie d'y circuler.

Plus vous avancerez en sagesse, plus vous vous détacherez des objets superflus qui vous sécurisaient hier : ce petit bibelot qui vous rappelle votre passé, cette vieille jupe que vous portiez encore si bien il y a à peine dix ans, ces jeux vidéo sans lesquels vous avez peur de vous ennuyer. Ces objets agissent comme des balises. En faisant le tri, votre sentiment de sécurité se développera de l'intérieur. Vous adopterez l'attitude de la *sobriété heureuse*. Vous n'êtes pas pour autant obligé de vivre comme Diogène dans un tonneau. C'est un chaman moderne qui vit désormais en vous. Il sait utiliser un ordinateur et peut posséder une voiture ! Mais à la différence de l'homme ordinaire, le chaman utilise les objets car ils lui rendent la vie plus facile. Ses objets sont à sa disposition et non lui à la leur. Il sait s'en passer et réguler leur consommation. Cette attitude invite à la sobriété, au discernement, à la simplicité. Le chaman n'entretient pas cette folle société de consommation qui vide la Terre de ses ressources naturelles. Il se contente du nécessaire. Les publicités et les nouvelles versions encore plus design de tel ou tel objet n'ont pas de prise sur lui. Le chaman vous invite à faire le tri de ce qui vous encombre pour retrouver le goût intense de l'essentiel.



Faites le tour de vos placards, de vos vêtements, de vos vieilles photos, de vos archives, d'objets attachés

à de vieilles mémoires, d'accessoires inutiles, de gadgets qui ne vous apportent plus rien. C'est le moment de faire un tri. Donnez les objets dont vous n'avez plus usage, faites de la place dans vos placards, laissez la vie circuler en vous et dans votre maison. C'est ainsi que l'énergie du mouvement vous habitera !



« Aujourd'hui, je prends conscience de ce qui m'encombre. Je n'ai pas besoin de ces accessoires inutiles. Je reconnais que la vie est en mouvement. Je fais confiance à mon discernement pour faire le tri. Je n'achète et ne conserve que ce dont j'ai besoin. Je suis conscient des ressources de la planète. La consommation déraisonnée est un leurre de compensation. Je suis lucide sur mes besoins et capable de maîtriser en moi l'équilibre. »

 14^e pas

OPTEZ POUR LE LIBRE-ÉCHANGE

Pour attirer l'abondance, entraînez-vous à la libre circulation des biens et des services. La vie est un mouvement perpétuel. Plus vous offrez, plus vous recevrez. Si vous avez la sensation que vous donnez toujours plus que vous ne recevez ou si, au contraire, vous avez du mal à recevoir, c'est que vous n'avez pas paramétré le code du libre-échange. Car on ne peut offrir plus qu'on ne reçoit ! Êtes-vous conscient de ce que vous recevez ? Prenez le temps de faire l'inventaire de tout ce que vous avez reçu ces derniers jours. Savez-vous offrir sans peur et sans attente de reconnaissance ?

Entraînez-vous au libre-échange, offrez et recevez chaque jour. Opérez ce mouvement en conscience. Entraînez-vous à offrir un livre que vous avez lu, un disque qui vous a plu, un petit objet qui vous a porté bonheur, un joli galet trouvé sur une plage, une fleur, un sourire ou même un remerciement. Puis entraînez-vous à recevoir une chose par jour, ne serait-ce que la chaleur du soleil, le bonjour d'un ami. Lorsqu'on vous offre quelque chose, ne le prenez pas trop vite. Ne remerciez pas avant d'avoir profondément ressenti la gratitude en vous. Progressivement, celle-ci se développera. Vous ne pourrez plus voir un lever du soleil, entendre un oiseau chanter, sans ressentir en vous une profonde gratitude. Remercier la vie deviendra naturel. Parce que vous vous sentirez plein de cette gratitude, vous offrirez tout aussi naturellement, non pas pour attendre une hypothétique reconnaissance, mais pour contribuer naturellement au mouvement de libre circulation qui est la base du libre-échange.

Dans une société où tout s'achète et se vend, l'argent n'est qu'une unité de valeur. Comme le kilogramme, le mètre ou

le degré centigrade, l'euro ou le dollar permet de mesurer l'équilibre d'un échange. Votre véritable richesse n'est pas dans la monnaie que vous avez capitalisée, mais dans ce que vous êtes capable d'offrir.



Entraînez-vous à offrir, dès aujourd'hui, un petit objet, une phrase de remerciement, un petit mot envoyé à un ami pour lui dire que vous l'aimez. Faites-le sans rien attendre, faites-le sans rien espérer en retour, faites-le en goûtant la joie d'offrir. Sentez-vous riche en offrant. Puis recevez le sourire d'un enfant, les notes de musique entendues au hasard d'une rue. Sentez votre plexus se détendre dans ce mouvement naturel.



« Aujourd'hui, je prends conscience de ma richesse. Cette richesse n'est pas un capital figé. Elle est le don en lui-même et l'aptitude à recevoir. Aujourd'hui, je m'autorise à offrir. Ma capacité à offrir est plus importante que l'objet que j'offre. Je réalise que je suis plus riche en offrant. Je participe au libre-échange. Je m'autorise à recevoir. Je reçois ce que la vie m'offre parce que je le mérite. Je mérite de recevoir car je suis un être plein de richesse et de beauté. J'offre ma beauté au monde et je reçois du monde sa beauté. »



15^e pas

SACRALISEZ VOS GESTES

Lorsque les rituels perdent leur caractère sacré et conscient, ils deviennent des habitudes. Des actions qui finissent par s'autoprogrammer malgré soi, des déplacements reproduits par facilité, des actions mécaniques. Mettre la table toujours de la même façon, s'asseoir à la même place, emprunter le même itinéraire, acheter les mêmes produits, lire le même journal, souvent à la même heure... vous croyez que ces petits rendez-vous vous sécurisent, car ils vous relient à la sensation du connu. Mais il suffit que votre train soit en retard, que le dentifrice que vous achetez habituellement soit en rupture de stock, et vous perdez vos repères.

Le chaman modifie continuellement ses repères extérieurs pour développer une stabilité intérieure. Ainsi, modifiez vos habitudes alimentaires, dormez dans des endroits différents ; parfois, la fenêtre grande ouverte, parfois, fenêtre et volets fermés. Entraînez vos sens au mouvement. Amusez-vous à faire de la main gauche ce que vous faites habituellement de la main droite. Entraînez-vous à marcher à reculons en forêt pour développer vos perceptions. Parfois, mangez les yeux bandés pour mieux ressentir le goût des aliments. Entraînez-vous aux changements de températures. Ne courez pas mécaniquement vous protéger dès que tombent les premières gouttes de pluie. Amusez-vous avec elles comme l'enfant qui saute dans les flaques. Retrouvez le goût de sentir vos cheveux mouillés. Redécouvrez vos propres ressources. Restez serein quelles que soient les circonstances extérieures. Appuyez votre sentiment de sécurité sur votre propre colonne vertébrale. Soyez conscient de chacun de vos gestes. Retrouvez leur caractère sacré. Soyez présent. Modifiez vos itinéraires, vos points de vue, vos habitudes. Commencez

par des choses simples ! Changez de sens dans le magasin en allant faire vos courses, ne faites pas le plein toujours à la même pompe, prenez une autre marque de moutarde ou de thé ! Changez de trottoir, de parfum, de lecture. Prenez des petits risques pour débiter. Progressivement, vous sentirez votre esprit s'assouplir, votre disponibilité se renforcer.

Souvenez-vous de trois actions que vous avez réalisées pour la première fois

Action 1 :

Comment vous sentiez-vous alors ?

Action 2 :

Comment vous sentiez-vous alors ?

Action 3 :

Comment vous sentiez-vous alors ?



Chaque jour, réalisez une action que vous n'avez jamais réalisée par le passé. Retrouvez la souplesse et l'émerveillement de l'enfant qui découvre le monde.

Apprenez chaque jour une nouvelle chose. Cela vous demandera de changer vos habitudes, d'interpeller des personnes que vous évitiez peut-être jusque-là. Ressentez à chaque nouvelle découverte la joie de vous sentir vivant.



« Aujourd'hui, je m'autorise à choisir ce qui est bon pour moi. Je suis libre de mes habitudes. Je prends plaisir à me détacher de mes gestes mécaniques. Je m'autorise à ressentir et à vivre dans l'instant. Je prends plaisir à vivre chaque jour une nouvelle sensation. »



16^e pas

PROGRAMMEZ DES CROYANCES POSITIVES

Ce que vous vivez aujourd'hui est le fruit des croyances que vous avez élaborées hier sur vous, votre environnement, vos proches, vos facultés et vos limites. Vos opinions concernant l'économie, la vie de famille, le couple, l'éducation, l'école, la santé, l'argent, servent de socle à votre système de croyances. Lequel évolue au fil de vos expériences. Par exemple, si vous avez régulièrement la migraine, et que vous prenez systématiquement un cachet qui vous apaise, vous en conclurez que la migraine est récurrente chez vous et que l'aspirine vous fait du bien. Si, en revanche, vous réussissez à l'apaiser en posant votre main sur la tête et en massant vos points réflexes, vous en déduirez que vous avez le pouvoir de vous apaiser, et vous développerez ce pouvoir à chaque nouvelle migraine. Ces nouvelles croyances influenceront à leur tour votre comportement. Si, chaque fois que vous croisez votre vieille voisine, vous vous attardez à observer tout ce qui dans son comportement vous irrite, vous renforcerez la croyance qu'elle est vieille et stupide. Chaque nouvelle expérience renforce vos croyances et conditionne votre comportement. C'est un cercle éternel de causalité.

Pour changer de monde, changez de croyances ! Vos croyances sont des représentations de votre monde intérieur. Ce sont elles qui régissent les événements que vous attirez. Ce sont elles aussi qui dynamisent votre état mental. Reprogrammez votre disque dur. Identifiez celles qui sont toxiques et remplacez-les par des croyances positives.

Exemples de croyances toxiques

1. Dans la vie, on ne fait pas ce qu'on veut.
2. Les hommes ne sont pas honnêtes, ils ne savent pas s'engager.
3. Les patrons sont des exploitateurs, les salariés sont à leur disposition.
4. Aujourd'hui, il est bien trop risqué de se mettre à son compte.
5. Les enfants en bas âge attrapent toutes les maladies.

Exemples de croyances toxiques reprogrammées

1. Je me fais confiance pour vivre à partir de mes valeurs et de mes priorités.
2. J'ai confiance dans les hommes et dans mes capacités à fonder un foyer.
3. Je peux m'épanouir dans mon métier, je fais en sorte que mes capacités soient reconnues.
4. Je prends le risque de m'établir à mon compte.
5. J'ai confiance dans les ressources naturelles de mon enfant.



Identifiez les croyances toxiques qui vous conditionnent actuellement

Par quelles autres croyances pourriez-vous les remplacer ?

Croyances toxiques

Croyances reprogrammées

.....



« Aujourd'hui, je prends conscience des croyances qui sous-tendent mes actes. En changeant mes croyances, je change mon regard sur le monde et attire à moi

les situations favorables. Je prends la responsabilité des croyances que j'édicte et qui inspirent les actes que je réalise et les situations qui viennent à moi. Je retrouve ainsi la paix dans mes actes. »

 17^e pas

FAITES LE PLEIN DES SENS

Ressentez ce monde qui vous entoure. Utilisez tous vos sens. Observez attentivement, écoutez profondément, goûtez, touchez... Alors, vous vibrerez, percevrez, ressentirez. L'invisible n'est pas l'opposé du visible. C'est son prolongement. C'est parce que vous regardez si intensément la matière que vous pouvez lire à travers elle et percevoir le langage des atomes et des esprits.

Qui, en vous, regarde ? Répétez cette phrase « Je regarde le monde... Qui regarde le monde à travers moi ? » Sentez cette présence magistrale, sacrée, qui regarde le monde à travers vos propres yeux. Regardez le monde à partir d'un point situé derrière votre crâne. Lors d'une promenade en forêt, habituez votre regard à percevoir l'infinie nuance du feuillage, des fougères, des herbes. Fixez une feuille, intensément. Baignez dans les nuances de vert, puis changez d'objectif. Adoucissez votre regard. Focalisez puis défocalisez. Focalisez sur cette feuille, l'arrière-plan sera flou. Puis focalisez sur l'arrière-plan ; c'est la feuille qui devient floue. Regardez avec douceur. Puis concentrez-vous sur l'ouïe. Détendez-vous. Écoutez les différents sons qui vous entourent. Captez le chant d'un oiseau, le craquement d'une branche, le son de votre souffle. Écoutez jusqu'à la musique de vos propres organes. Puis focalisez sur le lointain : les rires d'enfants, la cloche d'une église ou le moteur d'un avion. Entraînez ensuite votre odorat à percevoir les différents parfums à proximité et à distance. L'humus de la terre, le parfum subtil des arbres, la fragrance du vent. Sentez votre propre peau. Affinez votre toucher. Entraînez-vous à reconnaître avec vos mains l'écorce, les feuilles, les petites pierres. Distinguez le granuleux, le rugueux, le lisse, le doux.

Affinez les nuances. Développez la sensibilité de chacun de vos doigts et de vos paumes. Entraînez enfin la sensation du goût. Goûtez différentes qualités d'eau. Affinez les sens subtils. Prenez un arbre dans les bras. Ressentez la montée de sa sève sur votre ventre, le long de vos cuisses. Ouvrez-vous à toutes les sensations. Certains arbres vous encouragent à développer votre alignement, d'autres votre ancrage, d'autres votre ouverture. Épurez votre sensibilité en présence de chaque arbre. Écoutez le message d'un torrent, d'un rocher, d'une montagne, d'un animal. Les animaux sont de grands guides pour les apprentis chamans. Prenez le temps de vous plonger dans le regard d'un chat, d'un chien, d'une vache rencontrée dans un pré. Sondez la profondeur de son âme. Fondez-vous en elle jusqu'à ressentir l'âme du monde. Laissez vibrer sa présence dans votre propre regard. Laissez-vous toucher par ce qu'elle ressent. Intensifiez votre empathie. Ouvrez votre cœur à sa vibration, son rythme, sa chaleur. Progressivement, votre sensibilité se développera, et votre écoute des mondes subtils se renforcera.



Soyez opportuniste ! Dès que vous rencontrez un animal, prenez le temps d'entrer en contact avec lui, non pas comme un prédateur ou une race supérieure, mais comme un ami qui rencontre un autre ami. Prenez le temps de l'approcher, de le laisser vous voir arriver, cela, quel que soit l'animal. Même une araignée ou une fourmi. Prenez le temps d'observer ses mouvements, son anatomie. Soyez présent. Positionnez-vous d'égal à égal. Parlez aux animaux que vous rencontrez. S'ils n'ont pas notre vocabulaire, soyez certains que tous les animaux perçoivent la vibration du verbe que vous transmettez. Développez cette approche avec les arbres que vous rencontrez et les rochers.



« Aujourd'hui, je m'autorise à développer ma sensibilité, ma vision, mon odorat, mon ouïe, mon goût et la qualité de mon toucher. Je reconnais la nature sensible

de chaque être vivant. Je m'autorise à entrer profondément en contact avec les animaux et les arbres que je croise sur ma route. Je fais de chacune de ces rencontres un moment sacré. Je respecte la nature car je respecte la nature en moi. J'utilise mon corps comme une antenne et je fais confiance à mon intuition et à ma sensibilité. »



18^e pas

OUVREZ VOTRE CŒUR À LA DOUCEUR DU MONDE

La vulnérabilité du chaman est sans doute sa plus grande force. Il faut avoir perdu un amour pour sentir l'intensité de son cœur. Il faut avoir senti son enfant désemparé pour se sentir parent ; ou rencontré un animal blessé pour se sentir vivant. Ne soyez pas démuné de voir couler vos larmes sur vos joues. Lorsque vous êtes touché, votre cœur s'ouvre. Cette sensation est inconfortable à un niveau, c'est pourquoi tant d'entre nous se durcissent aux premiers signes d'émotions. Mais si vous dépassez la douleur de l'ego, vous rencontrerez la profondeur du chagrin, qui est la clé de l'ouverture du cœur. Autorisez-vous à pleurer lorsque les larmes se présentent. Non pas les pleurnichements de la victime qui veut qu'on s'intéresse à elle, mais les larmes de vie qui naissent des profondeurs de la terre. Celles qui ont fait germer la fraternité des hommes, la douceur des mères, la sensibilité des enfants. Les véritables victoires ne se gagnent pas dans la dureté mais dans la souplesse. Il faut ouvrir son cœur à la beauté du monde pour ressentir ce paradoxe.

Dans la tempête, le roseau est plus stable que le chêne ; l'eau qui tombe parfois du ciel en pluie fine sait aussi contourner le rocher et provoquer des raz de marée. Laissez votre corps s'assouplir dans l'énergie de l'eau. Soyez comme la rivière. Éveillez la douceur de votre chaman. Soyez doux, infiniment doux. Doux dans votre comportement, dans votre parole, dans votre regard, mais aussi dans chacun de vos gestes. Lorsque vous saisissez une chaise, saisissez-la délicatement. Soyez totalement conscient de ce que vous faites. Maniez-la avec dou-

ceur comme s'il s'agissait d'un précieux mobilier. Asseyez-vous délicatement. Soyez raffiné lorsque vous ouvrez la porte du four ou allumez un interrupteur. Sentez la douceur se propager dans vos doigts lorsque vous tapez sur le clavier de votre ordinateur ou de votre téléphone. Conservez cette douceur lorsque vous préparez le dîner. Soyez respectueux des aliments. À chaque mouvement, vérifiez que votre mâchoire est détendue, votre respiration profonde et vos doigts délicats. Si vous vous trouvez trop dur dans un mouvement, reprenez-le plusieurs fois de suite en le ralentissant, comme un acteur au cinéma rejoue une scène lorsqu'elle n'est pas juste. Persévérez jusqu'à sentir la douceur partout en vous. Entraînez-vous à mettre la table sans que l'on entende le bruit des assiettes et des couverts. Développez cette même délicatesse lorsque vous parlez à quelqu'un. Adoucissez vos mots, votre regard, votre démarche. Conservez cette souplesse lorsque vous conduisez, faites du vélo ou prenez le métro. Adoptez une démarche souple et légère. Considérez votre corps avec bienveillance, et chaque objet que vous rencontrez avec respect. Avec cette même douceur, regardez indifféremment votre ami, votre ennemi ou un inconnu dans la rue. La véritable douceur est comme la beauté ou la grandeur. Elle ne se trouve pas dans l'objet que vous regardez mais dans la qualité du regard que vous portez.



Entraînez-vous à regarder la photo d'un être cher, d'un enfant, d'un animal ou d'un coucher de soleil. Maintenez dans l'observation un regard profond, doux et bienveillant. Laissez-vous toucher et sentez votre cœur s'ouvrir. Puis changez la photo et regardez celle d'une personne que vous n'aimez pas, ou celle d'une usine, ou même celle d'un pays en guerre. Maintenez toujours cette même qualité de regard, détendu et doux. Entraînez-vous à maintenir la qualité de la douceur en vous, indépendamment de l'objet regardé. C'est votre regard qu'il faut changer pour changer le monde. Car le monde ne manque pas de merveilles mais d'émerveillement.



« Aujourd'hui, j'exprime ma douceur, ma vulnérabilité et ma fragilité. Je me sens humble et fort. Je reconnais la tendresse qui m'habite. Cette douceur n'affaiblit en rien mon courage, ma détermination et la clarté de mes choix. Au contraire. Je me sens profondément en lien avec mon humanité. J'ouvre mon cœur et mon esprit au monde qui m'entoure. Je puise ma sécurité et ma force dans ma souplesse, dans ma connexion avec la terre. »



19^e pas

ÉQUILIBREZ VOS CENTRES ÉNERGÉTIQUES

Les arbres prennent leur force dans la terre. Ils y puisent leurs nutriments. La sève circule du plus profond des racines jusqu'aux feuilles des plus hautes branches. Ressentez le lien que vous établissez vous-même avec les profondeurs de la terre. Sentez la sève émerger depuis la plante de vos pieds, dans vos jambes, vos cuisses. Cette sève d'une belle couleur rouge monte par les canaux subtils le long de vos jambes jusque dans votre bassin, votre périnée et votre coccyx. Le **premier chakra** vous relie à votre nature animale, archaïque, terrienne. Sentez à présent l'énergie de la vic monter en vous depuis le bassin, jusque dans l'abdomen, dans votre hara. Ce **deuxième chakra** est le centre de la personnalité, votre moi — la sensation de vous sentir différent s'alchimise ici. Sentez-vous exister, vivant, animal, relié à la terre. Sentez une énergie orange vibrer dans votre abdomen. Cette énergie monte le long de votre colonne centrale, connecte votre plexus solaire et alimente votre **troisième chakra**. Ce troisième centre énergétique est le centre de vos émotions. C'est là que se bloquent vos émotions. Lorsque vous êtes triste, que vous avez peur, lorsque vous êtes choqué, blessé, surpris, déçu. Visualisez un soleil jaune qui nettoie vos émotions. À présent, votre énergie vitale s'élève vers votre poitrine. Elle s'affine et devient plus subtile. Elle touche votre cœur, la demeure de votre **quatrième chakra**, au centre de votre poitrine. C'est le grand transformateur. C'est ce centre qui métamorphose la peur en confiance, la colère en paix et annihile les effets de la haine, de la honte, de la culpabilité pour faire naître la joie et l'amour. Visualisez une belle lumière verte dans votre cœur. Lorsque le cœur est apaisé, l'énergie monte vers le cinquième chakra, centre de la parole, de l'expression, de la communica-

tion ; il est situé dans votre gorge. Ce centre se purifie par une lumière d'un profond bleu lapis-lazuli. Cette sève de vie s'élève, toujours plus subtile, vers le **sixième chakra**, et vient se loger comme une perle fine entre vos deux sourcils, en lien avec la glande pinéale. Un centre si fin qu'il vous relie à l'intuition et à la prémonition. Le fait de visualiser un rayon violet à cet endroit affinera votre intuition. Votre énergie s'élève sans effort jusqu'à la couronne de votre crâne, le **septième chakra** s'élève vers le ciel. C'est par ce centre d'une douce lumière rose, semblable à l'intérieur des coquillages, que votre énergie vitale s'élève vers les mondes supérieurs, là où votre esprit peut rencontrer les dieux.

Septième chakra	sommet du crâne	rose pâle	mondes supérieurs
Sixième chakra	entre les deux sourcils	violet	intuition
Cinquième chakra	gorge	bleu	parole, communication
Quatrième chakra	entre la poitrine	vert	ouverture du cœur
Troisième chakra	plexus solaire	jaune	cœur émotionnel
Deuxième chakra	ombilic, abdomen	orange	identité, moi
Premier chakra	coccyx, périnée	rouge	base, vie



CD plage 11



Posez-vous debout, les pieds dans l'écartement du bassin, les genoux légèrement pliés, le centre de gravité le plus bas possible. Visualisez une lumière rouge au niveau du premier chakra, puis visualisez alternativement les sept chakras de bas en haut avec la couleur correspondante. Au fur et à mesure de cette visualisation, ressentez ces centres d'énergie se réveiller et un néon de lumière s'éclairer entre votre coccyx et le sommet de votre crâne. Vous pouvez pratiquer cette visualisation en écoutant le CD plage 11.



« Aujourd'hui, je m'autorise à honorer la dimension vibratoire de mon être. Je ressens en moi les centres d'énergie. J'équilibre et j'harmonise ces centres pour me maintenir stable, serein, et en bonne santé. Je me sens relié à la terre par mon premier chakra et au ciel par mon septième chakra. Ainsi enraciné, je ressens et j'honore toute mon humanité. »

20^e pas

SUIVEZ VOTRE ITINÉRAIRE

Le chaman en vous est prêt à prendre la route. Il voyage sans bagage, le cœur léger et l'âme vive. À vous de calculer votre itinéraire. Un itinéraire vous propose un cheminement, mais ne vous indique ni le véhicule à utiliser, ni le rythme à adopter. Vous avancerez à votre *tempo*, parfois sur les autoroutes de la certitude, parfois en vagabondant sur les chemins de traverse. Vous aurez peut-être la sensation de vous perdre, par instants, mais vous ne vous perdrez pas, car sur les pas du chaman la destination est le chemin lui-même. Oubliez le GPS. Appuyez-vous sur votre boussole interne. Celle qui loge dans votre poitrine et bat au rythme de votre cœur.

Avant de partir

- Révisez votre véhicule ; scannez votre corps — Soyez présent en vous.
- Vérifiez les niveaux — l'eau, le feu, le vent, la terre, l'air.
- Préparez l'itinéraire ; évitez les routes toutes tracées, surprenez-vous.

Soignez votre véhicule

- Marchez sur vos deux pieds ; renforcez votre lien avec le sol.
- Adoptez une respiration longue et profonde en toutes circonstances.
- Enracinez-vous quotidiennement et avant chaque étape importante.

- Économisez votre combustible en vous alimentant sainement.
- Renforcez votre immunité par des visualisations adéquates.

Prenez l'autoroute

- Allez droit au but ; faites preuve de courage et de persévérance.
- Libérez votre énergie vitale ; dansez, chantez, faites du sport, prenez de la vitesse.
- Évitez les poids lourds et les personnes qui vous alourdissent.

Empruntez les chemins de traverse

- Affinez votre intuition, écoutez votre boussole interne.
- Dégagez-vous régulièrement ; ressourcez-vous auprès d'un arbre.
- Admirez le paysage, ouvrez vos cinq sens primaires et les deux sens secondaires.
- Agissez en étant guidé par votre cœur ; prenez des risques, soyez intrépide.

Partez le bon jour

- LUNDI (Lune/Artémis déesse de la Chasse) — Jour favorable aux rituels et à la nature
- MARDI (Mars/dieu de la Guerre) — Jour qui renforce courage et volonté ; propice aux négociations
- MERCREDI (Mercure/dieu du Commerce et des voyages) — Jour favorable aux voyages astraux et aux investissements
- JEUDI (Jupiter/dieu des Dieux) — Jour d'engagement, d'initiatives, de célébrations
- VENDREDI (Vénus/déesse de l'Amour et de la Beauté) — Jour favorable à l'amour et à l'amitié — on évite d'enterrer les morts ce jour-là

- SAMEDI (Saturne ou Chronos/dieu du Temps) — Ne pas changer d'emploi du temps ce jour-là — propice aux mariages
- DIMANCHE (Soleil) — Excellent de naître un dimanche — Rayonnement — Jour propice aux soins



21^e pas

À VOUS DE JOUER !

Nous arrivons au terme de notre rencontre. J'ai mis mon cœur à vous transmettre ce que j'ai compris du chamanisme. Au fil des pages, le chaman en vous s'est réveillé. Ses qualités se sont éclairées l'une après l'autre comme s'éveillent au printemps les fleurs de la forêt qui dormaient tout l'hiver. On les croyait disparues, mais elles n'attendaient en fait que le premier soleil de mars pour offrir leurs bourgeons aux rameaux verts.

Le chaman était déjà en vous. Il dormait, il attendait votre autorisation pour vous prendre la main, comme le génie qui sort de la lampe, comme le visage qui naît du marbre. « Où avez-vous trouvé l'inspiration de créer l'expression si vivante de ce visage d'ange », demandait candide un journaliste au maître Auguste Rodin. « Je n'ai rien créé. Le visage était déjà dans le marbre », répondit l'artiste. La peinture était déjà sur la toile, le chêne était déjà dans le gland, le chaman était déjà en vous. Vous portiez déjà dans votre cœur ses gènes, car vous portez en vous les gènes des hommes et des femmes de l'humanité. Quelle folie que de s'en croire séparé ! Que de se croire seul ! Imaginez ! Vous n'êtes jamais seul. Passé 30 générations, votre arbre généalogique intègre déjà 500 millions d'ancêtres directs. Vous descendez des Aborigènes d'Australie. Vous êtes fils ou fille des chamans de Mongolie. Le sang des Amérindiens coule dans vos veines comme coule celui des druides, des bardes et des premiers hommes.

À présent, il ne tient qu'à vous de vous émerveiller, de vous émanciper. Ayez foi en vous. Autorisez-vous à explorer. Ne laissez personne vous enfermer dans des lois qui vous

rapetissent. N'ayez de cesse de voir la magie dans ce qui vous entoure ; alors votre vie sera bercée par la magie. La fin de ce livre marque le début de votre parcours. Le reste de votre apprentissage fleurira au fil des expériences. Le feu du chaman vibre déjà dans votre cœur. Sa clairvoyance brille dans votre regard. Sa douceur se dégage déjà de vos gestes. Le reste n'est qu'une question d'audace et d'entraînement. C'est avec l'étude et la lecture que les moines apprennent la vie de Jésus, c'est dans le silence et la méditation qu'ils rencontrent Dieu. Les musiciens apprennent le solfège, puis découvrent leur instrument. Une fois ce livre lu, laissez la magie du chaman vibrer en vous, et cherchez ses résonances partout dans la nature. Vous rencontrerez le chaman alors dans les personnes qui vous entourent, dans les végétaux et les animaux. Partout où vous porterez votre regard.



Ressentez l'énergie de ce livre. Au-delà des mots, ressentez l'énergie qui m'a amené à l'écrire. Les mots limitent toujours, mais le cœur, lui, est illimité.

Connectez-vous au cœur des chamans. Sentez-le vibrer dans votre propre cœur. Ne vous sentez plus séparé. Jamais, nulle part. Vous êtes uni. Nous sommes Un.



« Avec simplicité et humilité, je reconnais la grandeur de mon maître intérieur. Je reconnais au chaman en moi le sens de l'équilibre, de la justesse, de l'harmonie. Je fais confiance à mon ressenti pour développer jour après jour ce qui est bon pour moi. Je prends soin de ma sensibilité, de mon intuition, de ma médiumnité. Je cours sur les pas du chaman, je vois la lumière dans la nuit. Je me relis à la vie, je suis uni, je suis vivant. »

Lexique

Animal totem — Guide qui se manifeste sous la forme d'un animal. Vous le rencontrerez à l'occasion d'une méditation ou d'un voyage intérieur chamanique. L'animal totem est toujours un allié, il vous invite à incarner une qualité pour dépasser un obstacle.

Aura — Enveloppe énergétique qui entoure le corps physique. Elle est constituée de trois couches, de la plus dense à la plus sensible. La plus dense étant proche du corps physique. La première est l'aura physique ; la deuxième, l'aura émotionnelle ; la troisième, l'aura psychique.

Canal — Médium qui canalise des informations d'origine céleste ou sensible.

Canal central — Axe énergétique situé entre le coccyx et le sommet du crâne. C'est la colonne vertébrale de vos chakras.

Chakra — Centre énergétique. Les chakras sont au nombre de sept.

Déva — Âme collective d'une espèce, d'un règne animal, végétal ou minéral.

Égrégoire — Nuage énergétique formé par les pensées, les émotions d'une personne ou d'un groupe de personnes.

Élémentaux — Esprits de la nature liés aux quatre éléments, le feu, l'air, la terre et l'eau.

Fréquence vibratoire — Fréquence à laquelle vibre un individu ou une entité ; c'est notre ADN énergétique, et il est en constante évolution.

Matato — Hutte de sudation dans la tradition amérindienne

Nagas — Esprits de l'eau

Nagual — Monde de l'inexploré

Paradigme — Ensemble de croyance supportant un comportement

Synchronicité — Rencontre d'événements synchronisés

Sweat lodge — Autre nom de la hutte de sudation

Tonal — Monde du connu

Annexe

Ce CD est un support spécialement enregistré par l'auteur pour guider vos méditations.

Vous pouvez écouter chaque plage séparément en fonction de la méditation choisie.

01. Bol tibétain (1' 50")

Le bol tibétain est sonné en introduction à une méditation assise pour restaurer calme et présence.

02. Bol de cristal & chant (2' 6")

Le chant et le bol de cristal vous accompagnent pour vous relier à votre être supérieur.

03. Hochet & guimbarde (1' 6")

Intermède

04. Méditation de l'ancrage (8' 26")

Cette méditation se pratique debout et peut être réalisée chaque matin et chaque fois que vous vous sentez trop dans la tête et pas assez enraciné.

05. Guimbarde (1' 8")

Intermède

06. Tambour & voix (0' 49")

Intermède

07. Méditation animal totem (9' 23")

Cette méditation s'effectue en position allongée (couvrez-vous d'un drap ou d'une couverture) ; elle se pratique ponctuellement pour rencontrer votre animal totem.

08. Hochet & voix (1' 23")

Intermède à écouter de préférence en fin de méditation

09. Tambour & hochet (7' 58")

Cette méditation se pratique en position allongée ou assise lorsque vous avez une question à poser à un guide. La première partie au tambour vous conduit jusqu'à votre guide. La deuxième partie au hochet illustre votre rencontre avec lui. Vous posez mentalement votre question et lui vous répond. La troisième partie vous escorte dans votre retour à vous-même.

10. Carillon (1' 12")

Les carillons thérapeutiques vous invitent à retrouver le calme en vous en fin de méditation chamanique.

11. Méditation des chakras (5' 28")

Cette méditation se pratique debout chaque fois que vous avez besoin d'harmoniser vos centres énergétiques.

12. Carillon (1' 10")

Le carillon marque la fin de la méditation.

Durée totale 43'

Narration, chant, tambour, guimbarde, hochet, bols, carillons : Arnaud Riou

Clavier sur 11 et mixage : Jérémy Poligné

Enregistrement : Studio Le Canapé rouge

Bibliographie

- Kishori Aird, *L'ADN et le choix quantique*, édition révisée 2008
- Anne Ancelin Schützenberger, *Aïe, mes aïeux !* — Desclée de Brouwer, 2007
- Cleve Backster, *L'Intelligence émotionnelle des plantes*, Guy Tredaniel, 2014
- Yvo Perez Barreto, *L'homme qui parle avec les plantes*, Clair de terre, 2010
- Barbara Ann Brennan, *Guérir par la lumière*, Tchou, 1993
- Geshey Chaphu, *Le Fou divin Drukpa Kunley, yogi tantrique tibétain du XVI^e siècle*, Albin Michel, 2000
- Deepak Chopra, *Le Livre des coïncidences*, InterEditions, 2014
- Dalāi-Lama, *Tant que durera l'espace*, Albin Michel, 1996
- Michel Dogna, *Prenez en main votre santé*, Guy Tredaniel, 2002
- Masaru Emoto, *Les Messages cachés de l'eau*, Guy Tredaniel, 2004
- Dr Thierry Janssen, *La maladie a-t-elle un sens ?*, Fayard, 2008
- Jeannick Joseph, *Télépathie animale, végétale, minérale*, Les Jardins du Ciel, 2013
- Linda Kohanov, *Le Tao du cheval*, Ronan Dennaiel, 2003
- Tohei Koichi, *Le Ki dans la vie quotidienne*, Guy Tredaniel, 1990

- Milarepa, *Les Cent Mille Chants*, Fayard, 1990
- Radmila Moacanin, *C. G. Jung et la sagesse tibétaine. Orient Occident*, Le Relié, 2002
- Jeremy Narby, *Le Serpent cosmique, l'ADN et les origines du savoir*, Georg éd., 1997
- François Parra, *La Loi des nombres*, Yva Peyret éd., 1988
- Françoise Perriot, Rémy Michel, *Enquête sur les guérisons parallèles*, Pocket, 2007
- Dr Liliane Reuter, *Votre esprit est votre meilleur médecin*, Robert Laffont, 2004
- Dr Frédéric Rosenfeld, *Méditer c'est se soigner*, Pocket, 2012
- Ernest Lawrence Rossi, *Psychobiologie de la guérison*, Le Souffle d'Or, 2002
- Rupert Sheldrake, *Une nouvelle science de la vie*, Le Rocher, 2003
- Rupert Sheldrake, *Les Pouvoirs inexplicés des animaux*, J'ai lu, 2005
- Corine Sombrun, *Mon initiation chez les chamans*, Pocket, 2005
- Tilopa, *Vie et chants*, Éditions Yogi Ling, 2004
- Ken Wilber, *Le Livre de la Vision Intégrale*, InterEditions, 2008
- Bokar Rinpotche, *Mort et art de mourir dans le bouddhisme tibétain*, Claire lumière, 1999

- Milarepa, *Les Cent Mille Chants*, Fayard, 1990
- Radmila Moacanin, *C. G. Jung et la sagesse tibétaine. Orient Occident*, Le Relié, 2002
- Jeremy Narby, *Le Serpent cosmique, l'ADN et les origines du savoir*, Georg éd., 1997
- François Parra, *La Loi des nombres*, Yva Peyret éd., 1988
- Françoise Perriot, Rémy Michel, *Enquête sur les guérisons parallèles*, Pocket, 2007
- Dr Liliane Reuter, *Votre esprit est votre meilleur médecin*, Robert Laffont, 2004
- Dr Frédéric Rosenfeld, *Méditer c'est se soigner*, Pocket, 2012
- Ernest Lawrence Rossi, *Psychobiologie de la guérison*, Le Souffle d'Or, 2002
- Rupert Sheldrake, *Une nouvelle science de la vie*, Le Rocher, 2003
- Rupert Sheldrake, *Les Pouvoirs inexplicables des animaux*, J'ai lu, 2005
- Corine Sombrun, *Mon initiation chez les chamans*, Pocket, 2005
- Tilopa, *Vie et chants*, Éditions Yogi Ling, 2004
- Ken Wilber, *Le Livre de la Vision Intégrale*, InterEditions, 2008
- Bokar Rinpotche, *Mort et art de mourir dans le bouddhisme tibétain*, Claire lumière, 1999

Du même auteur

Jouer le rôle de sa vie, éd. de l'Homme, 2007

Jouer le rôle de sa vie, version audio, éd. Alexandre Stanké, 2008

Au nom de l'enfant, éd. de l'Homme, 2009

Coauteur avec Pomme Larmoyer, *Méditation au quotidien*,
Hachette pratique, 2010

Oser parler et savoir dire, éd. de l'Homme, 2012

Oser parler et savoir dire, version audio, éd. Alexandre
Stanké, 2012

Pour joindre l'auteur

Arnaud Riou anime des stages pour les entreprises et les particuliers, donne des conférences et des ateliers, organise des supervisions de thérapeutes et de formateurs. Il anime des retraites de méditation dans le désert.

Il enseigne sa méthode la Voie de l'ACTE — Approche Consciente de la Totalité de l'Être — et reçoit en consultations individuelles.

www.arnaud-riou.com
stages@riou-communication.com

Remerciements

Je remercie chaleureusement mon Éditeur Jean-Louis Hocq et Solar, notamment Suyapa Hammje, qui a cru en ce livre avant que la première ligne n'en soit écrite. En m'accompagnant à chaque étape, elle a su tisser la toile sur laquelle j'ai posé mes mots.

Merci à son équipe, notamment Marion Guillemet-Bigeard pour la coordination et Sylvie Gauthier pour sa révision attentive.

Merci à toute l'équipe d'Interforum pour la diffusion.

Je remercie Pierre Bourdon des Éditions Le Jour à Montréal qui m'a renouvelé sa confiance pour diffuser le livre au Québec. Son soutien fidèle m'est précieux.

Je remercie ceux qui m'accompagnent dans l'organisation de mes stages, notamment Fanny, ma collaboratrice. Merci à Farida pour ses relectures attentives et si bienveillantes. Merci à Jérémy Poligné du Studio Le Canapé Rouge et à Isabelle pour ses précieux conseils.

Enfin, je remercie les stagiaires qui me suivent depuis des années et dont l'expérience alchimique ne cesse d'inspirer ma vie.

HARMONIE  SOLAR
EDITIONS

**UNE COLLECTION POUR CULTIVER
SON JARDIN DE VIE**

REJOIGNEZ-NOUS

SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

www.facebook.com/HarmonieSolar

ET SUR NOTRE SITE

www.solar.fr



Suyapa Hammje, l'éditrice, présente la collection

LES GUIDES GRAND FORMAT



Cultiver son moi
LYNDA FIELD



Parler vrai pour changer sa vie
SARAH ROZENTHULER



Se réinventer au travail
STEVE NOBEL



Le Laboratoire du bonheur
HAPPY LAB



Envie d'aimer
JOAN GARRIGA

LES GUIDES PETIT FORMAT



*Développer son intuition
même quand on a l'esprit fermé*
DJOHAR SI AHMED
GÉRALD LEROY-TERQUEM



*Plonger au cœur de soi
même quand cela semble impossible*
PATRICIA PENOT

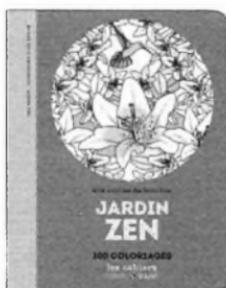


*Gérer son énergie
même quand on est à plat*
ODILE CHABRILLAC

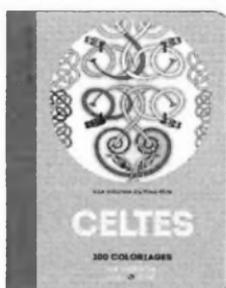
**AUX SOURCES DU BIEN-ÊTRE
CAHIERS DE COLORIAGES**



Dessins magiques
CLARA CATALAN
ÉRIC MARSON



Jardin zen
CLARA CATALAN
ÉRIC MARSON



*Celts
LOOPS*
ÉRIC MARSON



Tatoos
CHRISTOPHE MOI
ÉRIC MARSON



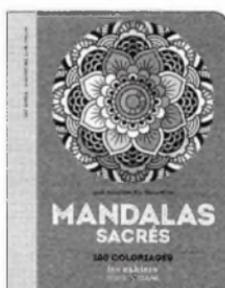
Jardin des songes
STÉPHANIE BREPSON
ÉRIC MARSON



Amérindiens
JESUS SANZ
ÉRIC MARSON



Merveilles du monde
ALAN GUILLOUX
ÉRIC MARSON



Mandalas sacrés
CLARA CATALAN
ÉRIC MARSON



Se ressourcer avec le mandala
LAURENCE LUYÉ-TANET
ÉRIC PIGANI



Coloriages
CLARA CATALAN
ÉRIC MARSON

Direction : Jean-Louis Hocq
Direction éditoriale : Suyapa Hammje
Composition et mise en pages : Nord Compo
Conception graphique et réalisation de la couverture :
 Guylaine Moi
Illustration de la couverture : Luciano Lozano
Fabrication : Céline Premel-Cabic

© 2014, Éditions SOLAR
Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction
par tous procédés, réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-263-06586-6

Code éditeur : S06586

Dépôt légal : juin 2014

Imprimé par Normandie Roto Impression s.a.s.
61250 Lonrai (France)
N° d'impression : 1402492

