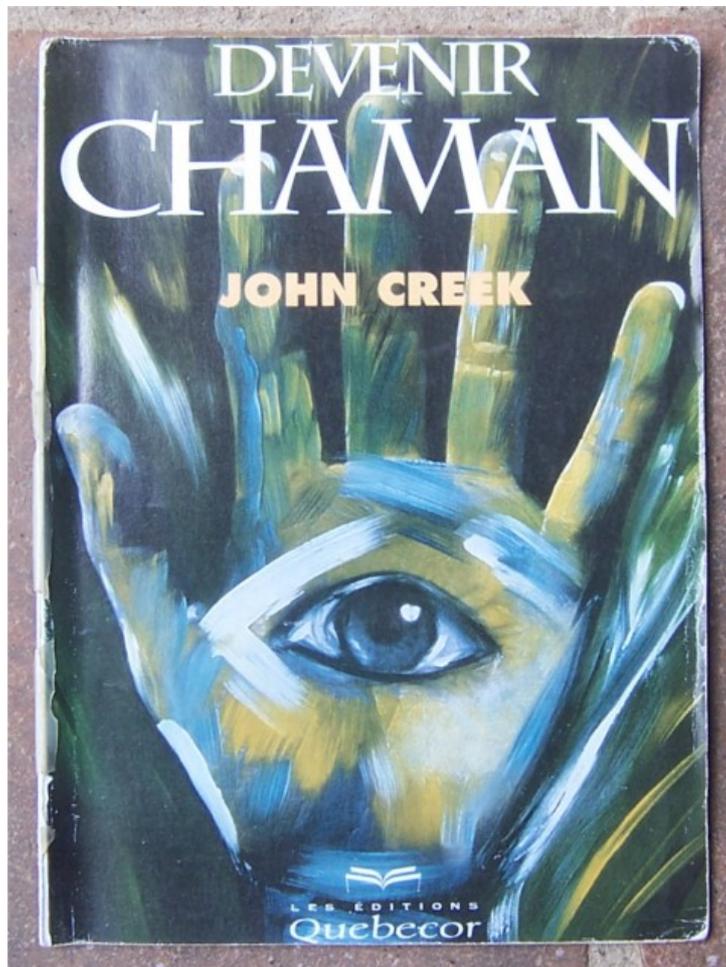


Devenir Chaman

John Creek

[Table des matières](#)



Les Éditions Quebecor

Introduction

Pour arriver à comprendre le chamanisme, il faut d'abord se départir de certaines idées stéréotypées et conventionnelles que l'on se fait des chamans et des cultures dites primitives. Nous avons trop souvent tendance à relier intelligence et technologie, alors que, bien que cette dernière soit une bonne chose, cela ne signifie pas nécessairement qu'elle est toute-puissante. On n'a qu'à se rendre dans les salles d'urgence pour s'apercevoir que, souvent, la meilleure technologie et les meilleurs soins ne sont pas suffisants pour sauver les vies.

Il faut aussi se rappeler que certaines civilisations anciennes étaient hautement sophistiquées malgré leur déficience technologique. Par exemple, bien que les Mayas n'aient jamais inventé la roue, ils ont quand même construit des temples dont l'architecture nous laisse aujourd'hui perplexes. C'est la même chose pour l'Égypte ancienne : comment peut-on qualifier de primitif un peuple qui nous a laissé les pyramides ? A mesure que nous examinons ces civilisations, nous constatons que «primitif» n'a plus la même connotation, que l'absence de la technologie et des comforts de notre monde moderne n'égale pas un manque d'intelligence ; on remarque plutôt une tournure d'esprit différente que nous avons tout avantage à étudier et à préserver dans nos vies.

Pour comprendre le chamanisme, il faut aussi ouvrir son esprit et son cœur à de nouvelles perspectives, à des façons différentes de percevoir et de confronter la réalité. Par exemple, dans le langage des Hopis, un peuple amérindien de la région de l'Arizona, aux États-Unis, il n'existe pas de mots pour la guerre. Dans cette même région, une autre tribu, celle des Navajos, est réputée pour ses rituels de guérison à l'aide de tableaux faits de sable. La liste est longue de toutes les réalisations tant historiques qu'actuelles des chamans. En outre, le chamanisme ne connaît pas de frontière : il est universel. Nous verrons d'ailleurs plus loin que ses lois fondamentales transcendent le régionalisme, le temps et l'espace.

Deux façons d'aborder le chamanisme

La première façon d'aborder le chamanisme est plutôt **traditionnelle**. Le postulant doit faire l'expérience d'événements traumatisants qui l'amène à transformer sa perception du monde. Ce sont ces expériences qui le projettent littéralement dans le monde chamanique. Il apprend des rituels, des méthodes de percevoir la réalité, des formes de méditation traditionnelle, et ainsi de suite. Après de nombreuses années de ces pratiques, il en vient à comprendre graduellement pourquoi ces techniques et ces méthodes fonctionnent. Par contre, il arrive aussi que ces chamans de la vieille école se contentent de perpétuer sans explication les connaissances qu'ils pratiquent. Pour eux, c'est suffisant, et leur savoir chamanique est aussi valable que celui des autres. C'est une question de

tradition, de système de croyances où le novice ou le postulant subit son initiation ; il doit se plier aux règles comme ses prédécesseurs. Ce système, ayant survécu jusqu'à nos jours, a fait ses preuves. Par contre, ce n'est pas pour tout le monde.

La seconde façon est à tendance **moderne**. Il s'agit d'une approche occidentale de notre temps, où le novice apprend graduellement ce qu'est le chamanisme et se trouve guidé sur cette voie doucement, et en comprenant ce qui se passe. Il n'y a pas de mystère dans cette méthode. Il s'agit d'un éveil graduel des possibilités de chaque personne. L'initiation est plus longue, car la compréhension de chaque palier est nécessaire avant de continuer plus loin.

Comme vous pouvez l'imaginer, il existe autant d'avocats pour l'une ou l'autre des méthodes. La seconde est plus abordable : elle ne nécessite ni guide ni maître formel et peut s'effectuer au rythme même du postulant.

L'idéal est de mêler les deux. Il est parfois très intéressant de partager ce genre d'expérience avec un initié, quelqu'un qui peut répondre à vos questions. Il est aussi essentiel de ne pas entreprendre les saunas rituels (dont il sera question plus loin) sans la présence d'une autre personne. Vous devez juger par vous-même l'importance d'avoir un professeur. Encore une fois, il n'existe pas de méthode meilleure qu'une autre, c'est à vous de décider.

La méthode proposée dans cet ouvrage

La méthode que nous vous proposons dans cet ouvrage est basée sur différentes traditions chamaniques. Elle s'inspire principalement des traditions amérindiennes et hawaïennes qui ont survécu jusqu'à nos jours et qui ont été adaptées aux besoins de notre civilisation urbaine. Il ne faut pas oublier que nous vivons pour la plupart à la ville et que c'est là que nous passerons la majorité de notre existence. Le chamanisme étant un art qui a survécu pendant des millénaires, il survit très bien dans les conditions urbaines de notre fin de siècle. Le mélange des cultures continentales et celles des îles offrent encore une plus grande flexibilité aux pratiques chamaniques que vous pourrez expérimenter.

Nous avons aussi intégré certaines pratiques issues du wicca européen, des pratiques provenant d'Asie et de bien d'autres endroits de par le monde. Prenez ce qui vous convient, essayez toutes les possibilités et gardez ensuite ce qui vous paraît le plus adéquat pour vos besoins personnels. Avec le temps, vous arriverez même à innover et à créer vos propres rituels chamaniques. L'important, c'est d'entrer en contact avec le monde spirituel et de changer sa perception de l'univers. Nous préférons une approche douce et simple, et c'est ce que nous vous offrons.

La clé du succès réside principalement dans la conviction que vous pouvez

réussir dans cette voie. Un autre aspect important est d'avoir un intérêt pour le sujet. Notre but, en écrivant ce livre, n'est pas de vous transformer en chaman traditionnel, mais plutôt de traduire et de faire comprendre le monde mystérieux et magique du chaman afin de le rendre accessible au plus grand nombre de personnes possible. Les techniques décrites dans cet ouvrage fonctionnent aussi bien à la ville qu'à la campagne, dans le désert ou dans la jungle. Il faut garder à l'esprit que le chamanisme est un art très terre à terre qui sert à résoudre des problèmes humains et à harmoniser les aspects matériel et spirituel de votre existence.

Les philosophies décrites plus loin sont aussi issues des grandes traditions chamaniques ; nous expliquerons leur provenance au fur et à mesure que cela s'avérera nécessaire pour une meilleure compréhension des idées.

1

Le chamanisme : un voyage spirituel en quête d'harmonie

Une définition du chamanisme

Il faut, avant toute chose, définir ce qu'est le chamanisme et ce que sont les chamans. Il est impossible d'aller plus loin sans savoir de quoi il s'agit. L'historien et philosophe français Mircea Eliade estime que le chamanisme a été pratiqué – et l'est toujours – dans toutes les régions du globe, incluant l'Europe, l'Asie, l'Amérique, l'Australie, l'Afrique ainsi que la majorité des îles du Pacifique.

Le chamanisme ouvre une porte de connaissance sur l'homme, l'univers et le cosmos. C'est une façon différente de percevoir l'humanité, la divinité, la nature aussi bien qu'une façon de les relier ensemble. Le chamanisme est une question de pouvoir personnel pour l'individu qui le pratique ; il n'a rien à voir avec l'allégeance religieuse, mais il répond à de grands principes fondamentaux (que nous examinerons un peu plus loin) qui relient tous les chamans dans une confrérie aussi ancienne que l'univers.

La nature fondamentale du chamanisme réside dans le côté pratique des choses. D'abord et avant tout, il s'agit d'une approche naturelle de la vie, une approche que trop souvent notre culture et notre éducation nous ont fait perdre à un très jeune âge. Le chamanisme est la plus vieille forme de quête de savoir et d'acquisition de pouvoir personnel qui existe sur notre planète. Cette forme de recherche a précédé toutes les religions, toutes les philosophies ; elle est à la base de ce qui fait de nous des êtres humains. Avec le temps, certaines techniques et méthodes ont été conçues par nos prédécesseurs afin de permettre aux individus d'apprendre à créer consciemment un pont entre les réalités physique et spirituelle, entre le monde matériel et celui des visions.

Cette apprentissage ne demande aucun outil extérieur, peu de frais ainsi que peu d'investissement de temps. Cela vous paraît trop beau pour être vrai ? Nous avons tendance à croire que la simplicité et la spiritualité ne vont pas de pair. C'est un défaut très humain et, comme nous le verrons lorsqu'il sera question des techniques chamaniques traditionnelles, bien des cultures ont compris qu'un long et pénible apprentissage est souvent nécessaire afin que l'étudiant comprenne ce qu'il en est vraiment. En résumé, on peut dire que le chamanisme est un voyage spirituel dans les contrées de notre imagination.

Le chaman

Naturellement, chaque population possède des termes spécifiques pour nommer et décrire ses chamans. En fait, le terme « chaman » est emprunté au langage Tungusic, dont les habitants vivent en Sibérie. C'est le terme dont se servent tous les chercheurs pour désigner ceux qui pratiquent cet art. On peut affirmer que, d'abord et avant tout, un chaman est un guérisseur ; il harmonise les relations entre le corps et l'esprit, entre les individus, entre l'individu et son environnement, entre l'esprit et la matière. Il est en quelque sorte un lien entre l'homme ordinaire et les dieux, ou les forces du cosmos, si l'on préfère. Il sert de trait d'union entre les réalités physique et spirituelle, car il peut changer de perspective à volonté ; il lui arrive même de fréquenter l'une et l'autre simultanément. La raison pour laquelle le chaman peut ainsi changer de perspective, c'est qu'il comprend que tout ce qui existe n'est en fait qu'une illusion.

C'est assez incroyable que les chamans aient dû attendre la fin du XX^e siècle pour que cette connaissance fondamentale qu'ils possédaient depuis des millénaires soit validée par la science... Ce sont en effet les physiciens qui, en découvrant l'atome et ses composantes, nous ont finalement ouvert les yeux. Ainsi, ce qui nous semble matière ne l'est pas vraiment ; ce n'est qu'un amas de particules microscopiques qui gravitent autour d'un noyau central. Du microcosme au macrocosme, tout est similaire, tout n'est qu'une question de perspective.

Comme vous pouvez le constater, c'est à la fois simple et compliqué, comme seules les vérités fondamentales peuvent l'être. Essentiellement, le chaman se fie à son pouvoir intérieur pour tirer ses propres conclusions face à une situation ; il ne se fie pas à des accessoires pour prendre une décision. Il peut se servir de différents outils : des herbes, de la fumée, et ainsi de suite pour traiter un patient, pour voir dans l'avenir, pour jauger une situation ou pour décider d'une action.

Pour le chaman, tout est une question de perception ; sa façon de voir les choses s'avère différente de la plupart des mortels.

Le chaman : un guerrier pacifique

C'est la façon la plus juste de le décrire. De tous temps, les chamans furent des guerriers toujours prêts à protéger et à défendre le groupe dont ils faisaient partie. Mais il ne faut pas pour autant croire qu'ils cherchaient à se battre. Au contraire, ils évitaient la bataille et les guerres. Cela ne veut pas dire qu'ils refusaient le combat, mais ils préféraient toujours la négociation à des méthodes plus brutales. Pour illustrer ce point, nous avons choisi un conte issu de la tradition japonaise qui exprime très bien ce qu'est un guerrier pacifique.

Dans les temps anciens se trouvait une auberge où des brigands attendaient les visiteurs et les tuaient dans leur sommeil pour s'emparer de leurs biens. Un jour, un guerrier s'y présenta pour demander un gîte pour la nuit. Ce guerrier était sûr de lui et de sa réputation. Il croyait que personne n'oserait lui faire du mal et s'endormit sans prendre de précaution. Il mourut dans son sommeil...

Un autre guerrier, conscient de la réputation de cette auberge, débarqua un bon soir. Il fit part à tous ceux qui étaient présents de la triste réputation de l'auberge ; une bataille s'ensuivit et plusieurs personnes innocentes moururent. Le guerrier victorieux laissa le champ de bataille sans s'en préoccuper. Les bandits, qui avaient réussi à se sauver, revinrent et continuèrent à séjourner dans leur auberge.

Un troisième guerrier qui passait dans les parages connaissait la réputation de l'auberge. Il coupa un arbre pour bloquer le sentier qui menait à cet endroit et continua son chemin.

Le guerrier pacifique ne va pas au-devant des ennuis mais, lorsque c'est possible, il avertit de façon subtile ceux qui pourraient être en danger.

Le chaman est aussi un guerrier pacifique ; il doit se conformer à des règles d'éthique, vivre selon un code d'honneur qui lui est propre et qui, non rigide, lui permet de vivre en harmonie avec l'univers.

Le code d'honneur du chaman

*** L'équilibre : trouver la voie du milieu**

Bien que la gravité soit le ciment qui maintient notre univers, c'est l'équilibre qui ouvre la porte de ses secrets. Cette règle d'équilibre s'applique au corps, à l'esprit, aux émotions aussi bien qu'à tous les niveaux de notre être. Cette règle nous rappelle que l'on peut constamment faire trop ou pas assez quelque chose, ce qui met en marche le balancier de nos habitudes malencontreuses et de nos modèles les plus destructeurs. Si nous allons trop d'un côté, le balancier ira inévitablement de l'autre.

*** Le choix : prendre son pouvoir en main**

Nous sommes à la fois bénis et maudits par la responsabilité du libre choix. Nous détenons le pouvoir de choisir. Notre futur est largement déterminé par les choix que nous faisons maintenant. Nous ne pouvons pas toujours contrôler les circonstances ; par contre, nous pouvons toujours choisir comment réagir face à celles-ci. En prenant ce pouvoir en main, nous découvrons le courage nécessaire pour vivre pleinement.

*** La présence : vivre au présent**

Le temps est un paradoxe dont la réalité se trouve dans nos têtes. Il se tient entre un passé et un futur, l'un trop tard et l'autre en devenir. Le concept du temps est une convention qui permet d'ancrer notre pensée. Nous ne voyons pourtant ni dans le passé qui n'est plus ni dans le futur qui est à venir. Nous ne sommes vivants que dans le moment présent.

*** La compassion : devenir pleinement humain**

L'univers ne juge pas ; toutefois, il procure des leçons par la voie d'événements. Il nous offre des occasions pour équilibrer notre karma, pour nous permettre de comprendre, d'assimiler et d'actualiser ce que nous devons apprendre pour croître et pour devenir de meilleures personnes. La compassion nous permet de nous rendre compte que nous faisons le mieux possible, compte tenu de nos capacités personnelles et de nos croyances actuelles.

*** L'espérance : étendre sa réalité**

L'énergie suit le courant de nos pensées ; nous allons vers ce que nous imaginons, mais nous ne pouvons aller plus loin que ce que nous espérons. Ce que nous attendons, espérons ou croyons crée et colore nos expériences. En élargissant notre champ de croyances, nos perceptions au sujet de ce qui est possible, nous transformons littéralement notre perspective et, par le fait même, notre destinée.

*** L'intégrité : vivre selon sa vérité**

Être intègre signifie que l'on agit et vit en accord avec ses croyances fondamentales et les lois de l'univers, et ce, malgré notre désir de les transgresser parfois. De cette intégrité provient notre réalité intérieure dont l'expression inspire les autres non par des mots, mais par l'exemple.

*** L'unité : tout est relié**

A la manière des gouttes d'eau qui tombent du ciel pour grossir les flots de l'océan, nous sommes séparés mais nous faisons tous partie de l'univers, de Dieu. La plus grande vérité est que nous faisons tous partie d'une grande famille ; ce qui touche l'un d'entre nous a des répercussions sur tous à un certain degré.

Ces règles sont simples, mais elles proposent une façon de vivre qui vous permet d'être autonome tout en sachant que vous n'êtes pas seul.

Pourquoi devient-on chaman ?

Les raisons sont aussi nombreuses qu'il existe de personnes voulant devenir chaman. Il n'y a donc pas vraiment de bonne ou de mauvaise réponse. On devient chaman parce qu'on en ressent le besoin, tout simplement. Le reste n'est qu'une question de justification pour expliquer ce besoin qui est, en fait, un désir vital de se libérer des contraintes matérielles qui influencent et façonnent notre existence afin de pouvoir exercer notre pouvoir personnel sur notre vie, notre environnement.

Ce désir peut être déclenché par un événement marquant dans la vie d'un individu. Il s'agit souvent d'une expérience traumatisante : un accident, une intervention chirurgicale, une longue maladie, une expérience de quasi-mort où l'on est déclaré mort cliniquement pendant quelques instants. Dans ces cas, le désir de devenir un chaman devient évident, car lors d'un de ces événements importants, l'individu prend conscience que la réalité dans laquelle nous vivons est artificielle, illusoire. Pour ces personnes, l'initiation traditionnelle n'est pas nécessaire : elles ont percé le voile de l'illusion. L'apprentissage rigoureux aux nombreuses initiations souvent traumatisantes est tout à fait superflu.

Mais, historiquement, un apprentissage brutal, des initiations douloureuses et l'absorption de plantes hallucinogènes faisaient partie de la formation traditionnelle des chamans. En fait, pendant plusieurs milliers d'années, et même encore de nos jours, c'est la façon dont on les instruit. Nous ne croyons pas qu'il soit nécessaire de souffrir, d'entreprendre un apprentissage douloureux ou de prendre des drogues pour percer le voile des illusions. Notre approche est celle de la douceur, de la connaissance que l'on acquiert lentement à mesure que nous sommes prêts à l'assimiler. Les pouvoirs de la voie intérieure sont en chacun de nous : la façon de les mettre en marche est notre responsabilité personnelle.

Les spécialités chamaniques

Historiquement, les chamans ont joué plusieurs rôles : artiste sacré, poète, musicien, médiateur, maître des rituels, danseur, chanteur, etc., selon l'époque où ils vivaient ainsi que la culture dont ils provenaient. Par exemple, les bardes de la Gaule étaient des chamans druidiques ; le *medicine man* amérindien est un chaman ; le batteur de tam-tam africain est aussi un chaman ; les chirurgiens psychiques des Philippines sont des chamans. Cependant, il existe quatre spécialités chamaniques. Les voici.

*** La guérison**

Les chamans qui se spécialisent dans cet art mettent l'accent sur les plantes médicinales et leurs propriétés. Ils étudient particulièrement les rituels qui sont directement reliés à l'équilibre du corps et au maintien de la santé. Ils deviennent des maîtres en ce qui a trait à l'énergie guérisseuse.

*** L'acquisition de connaissances perdues ou cachées**

Ces chamans dévouent le plus clair de leur temps à rechercher les connaissances perdues depuis des siècles. Ils sont aussi des maîtres pour ce qui est d'adapter les anciennes méthodes à notre monde moderne et de permettre ainsi la survie des traditions chamaniques. Ils sont les dépositaires du savoir.

*** La manipulation du pouvoir**

Ces chamans sont ce que nous pourrions appeler des magiciens. Ils voient les courants d'énergie qui permettent l'actualisation d'événements à venir. Ils peuvent aussi influencer ces courants afin de concrétiser des projets. Ils apprennent à manipuler leur pouvoir personnel et ainsi à influencer le monde matériel.

*** La prophétie et la clairvoyance**

Pendant très longtemps, ce fut une spécialité vitale pour les tribus. Imaginez l'importance de prédire le temps qu'il fera, de savoir qu'une région sera bonne pour la chasse et de prévoir les dangers à venir.

Comme nous le verrons plus loin, tous les chamans pratiquent ces quatre spécialités ; par contre, il s'avère souvent qu'une leur soit plus agréable ou plus facile d'accès. Fait à noter, toutes ces spécialités sont reliées aux talents artistiques du chaman car, comme vous serez en mesure de le constater, plusieurs exercices tournent autour de l'art. En fait, nous pouvons affirmer que vous devez développer vos talents artistiques afin de jouir de vos talents chamaniques.

Les connaissances, les attributs et les qualités chamaniques

Le savoir des chamans transcende les religions, les races, etc. Ce qui leur permet de briser ces frontières, c'est une série de connaissances particulières et communes à tous les praticiens du chamanisme, quelles que soient leur culture, leur allégeance religieuse, leur race, leur langue, etc. Ce sont ces connaissances, ce savoir, qui cimentent la perception chamanique et lui permettent de dépasser les frontières de l'univers matériel. Avec ces connaissances viennent une série d'attributs et de qualités qui font partie intégrante du chaman. Comme il est impossible de séparer ces trois facettes, nous en avons fait un pot-pourri qui donne une idée du savoir chamanique et des qualités que le chaman acquiert en pratiquant.

- Le chaman connaît l'énergie et la façon dont elle fonctionne dans l'environnement ainsi que dans le corps humain. Il reconnaît le pouvoir inhérent de la nature et le lien qu'il possède avec elle. Il connaît son corps spirituel et peut communiquer avec ce dernier pour maintenir sa santé et

obtenir de l'énergie supplémentaire lorsque le besoin se fait sentir.

- Le chaman a appris à détendre son corps physique et à réduire le niveau de stress qu'il subit afin que celui-ci soit plus réceptif et plus efficace. Il est capable de faire le vide et de faire taire la voix intérieure de sa conscience afin de mieux voir, entendre et percevoir les messages qui proviennent de l'intérieur.
- Le chaman utilise le pouvoir de sa vision intérieure ainsi que de son imagination dans ses voyages à la quête de connaissances et d'informations qui lui sont importantes. Il a appris à reconnaître les indices et les symboles qui lui sont donnés en cours de route pour trouver ce qu'il cherche. Il croit que ces indices et ces symboles sont importants, et qu'ils ont une signification pertinente à sa recherche.
- Le chaman a appris à ne pas juger ou à suspendre son jugement pour mieux écouter son intuition.
- Le chaman apprend à se servir d'images de la nature et de symboles provenant tant de l'intérieur de lui-même que de l'extérieur. Il sait comment les interpréter afin de résoudre ses problèmes et de réussir à surmonter les obstacles placés sur son chemin. Comme le chaman est aussi un artiste, il exprime son symbolisme sous la forme de danses, de chants, de mouvements et de rythmes rituels.
- Le chaman apprend à comprendre les gens et à les aider à guérir. Il développe une connaissance des structures caractérielles des individus.
- Le chaman sait aussi rire. Il a appris à se détacher suffisamment des vicissitudes de la vie pour se permettre de trouver l'humour derrière la condition humaine.
- Le chaman apprend à communiquer tant extérieurement qu'intérieurement de façon simultanée. Il maîtrise le fait d'avoir un pied dans chacune des réalités (matérielle et spirituelle) sans perdre de vue ce qui se passe dans l'une ou l'autre. Cette façon de vivre altère sa perception du temps et lui permet aussi de ne pas croire aux limites de l'esprit de l'homme.
- Le chaman apprend à atteindre le succès et il sait pertinemment quand il doit prendre action. Il ne fait pas de philosophie de salon ; sa philosophie est pratique et sa formation lui permet de régler les dilemmes. Il est aussi à l'aise avec les paradoxes.
- Le chaman sait comment aller d'un niveau de conscience à un autre, et ce, à volonté. Il est aussi à l'aise en méditant qu'en se promenant dans la rue, ces deux états de conscience n'étant que des exemples de tous les

états possibles. Comme il est à l'aise à tous les niveaux, cela le rend flexible et lui permet de changer d'état de conscience rapidement et sans risque.

- Le chaman est un guerrier. Il est discipliné et persévérant dans sa quête de pouvoir personnel, ce qui le rend aussi très efficace lorsqu'il se sert de ce pouvoir pour le mettre au service des autres.
- Le chaman sait se protéger ; il peut faire face à des obstacles majeurs et vaincre des influences négatives sans perdre de vue son but ultime.

Ces connaissances, ces attributs et ces qualités sont partagés par tous les chamans de toutes les cultures, et à travers toute l'histoire de l'humanité. Ces individus, bien ordinaires, ont développé ces qualités à l'aide d'un entraînement spécifique et d'une discipline. Ils étaient curieux et intéressés par les connaissances chamaniques et leurs habiletés qui n'étaient, somme toute, ni plus grandes ni plus petites que les vôtres.

Les bénéfices du chamanisme

Comme nous voulons garder l'esprit pratique qui est à la base du chamanisme, voici les bénéfices dont vous pourrez profiter en pratiquant cet art.

- La perception de votre passé ainsi que l'influence qu'il a sur votre vie présente et sur la vie des autres se transforment. Votre conscience du temps linéaire tel que vous le percevez normalement change, ce qui vous alloue plus de liberté.
- Votre perception de la personne responsable de votre vie se transforme ; par conséquent, vous ne vous sentez plus une victime des événements ou des circonstances.
- Votre vision de vous en tant qu'individu séparé de tout ce qui vous entoure est remise en question et vous commencez à reconnaître le fait que vous êtes relié à tout ce qui est vivant. Cela a pour but d'élargir vos horizons.
- Votre perception de la réalité et de sa nature ainsi que l'actualisation de vos buts vont se transformer radicalement. Vous allez découvrir comment vous donner des buts appropriés à votre nature ainsi que la façon de les atteindre plus facilement.
- Votre compréhension du pouvoir et la façon d'en jouir vont se transformer positivement et s'accroître de façon phénoménale.
- Vos connaissances et votre compréhension des relations interpersonnelles changent radicalement ; de plus, vos facultés de communi-

tion avec les autres s'améliorent. Vous percevez différemment l'idée de la compassion, car vous vous comprenez mieux et vous comprenez ceux qui vous entourent.

- Vous allez vous sentir inspiré et prêt à relever le défi des obstacles que vous vous sentez capable de franchir ; en même temps, vous pourrez éviter les obstacles qui vous sont infranchissables.
- Vous apprenez comment accéder aux connaissances et aux informations que vous aviez cru non accessibles auparavant.
- Vous apprenez à tirer de l'énergie d'une source universelle et inépuisable : l'univers. Cette source est là pour quiconque sait comment s'en servir.
- Vous apprenez à vous détendre et à ressentir moins de stress lorsque vous êtes placé devant un obstacle.

Les phases de l'entraînement chamanique

Pour vous aider à comprendre mieux le processus, voici un aperçu de ce qui se passe lorsque vous décidez de commencer un entraînement chamanique.

Afin de développer vos talents de chaman, vous devez apprendre et comprendre comment fonctionne l'énergie. Pourquoi ? C'est très simple. L'intensité de vos pensées et de vos émotions a une influence directe sur l'énergie et celle-ci donne des résultats tant dans le monde spirituel que dans le monde matériel. Par la suite, vous pouvez commencer à connaître votre corps spirituel : ce qu'il fait pour vous, comment il fonctionne et comment vous pouvez vous en servir. C'est à ce moment que vous commencerez à gérer les énergies contenues dans votre corps spirituel de façon à vous sentir énergique en tout temps.

La phase suivante consiste à se *grounder*, c'est-à-dire à renforcer votre lien avec les énergies de la terre. Cela vous permet de vous protéger contre les énergies négatives ou non bénéfiques, et lorsque vous effectuez des exercices chamaniques.

Un autre des aspects de l'entraînement chamanique est de vous enseigner comment vous pouvez accéder au monde spirituel par la voie de tunnels. L'entraînement vous mène aussi à construire vos propres accès au monde des esprits, ce qui vous permet de mieux maîtriser votre pouvoir personnel.

Étudier les pratiques chamaniques, c'est apprendre un système de connaissances qui précèdent toutes les connaissances organisées de notre époque. C'est un raccourci qui coupe littéralement au travers de siècles de dogmes et de théories théologiques, et vous permet de revenir à une

méthode simple de percevoir l'univers et les courants énergétiques.

Un des avantages que nous avons dans notre monde moderne, c'est la science. Ce qui semblait magique voilà des siècles peut parfois être expliqué par les lois de la nouvelle physique des quantas. C'est un peu la combinaison de voir avec l'innocence d'un enfant mais aussi avec l'intellect d'un adulte qui possède les bénéfices de siècles d'expérimentation scientifique. Le meilleur de tous les mondes, quoi !

Lorsque vous pratiquez le chamanisme, vous devenez une partie co-créatrice de la nature, un agent catalyseur des changements qui s'effectuent autour de vous. Vous vous rendez compte aussi que le sentiment de solitude qui habite chacun de nous n'est qu'une illusion, car vous découvrez les liens qui vous rattachent avec tout ce qui est vivant. Vous trouvez ainsi une harmonie inégalée lorsque vous vous intégrez dans l'univers. Ce faisant, vous comprenez graduellement que vous vous alignez avec les forces guérisseuses de la nature. Vous savez qui vous êtes et vous savez finalement où vous allez.

2

Les sept principes à la base du chamanisme

La base du chamanisme repose sur sept principes fondamentaux, lesquels s'appuient de corollaires qui les expliquent et les illustrent. Pourquoi sept principes ? En raison de la nature du chiffre lui-même qui, dans bien des cultures, est considéré comme un numéro ésotérique, magique, qui symbolise la vie, l'union entre le principe féminin et le principe masculin. Dans les civilisations anciennes, le 3 symbolise la force masculine primale et le 4, la force créatrice féminine ; ces deux chiffres représentent les polarités de l'univers. On peut aussi penser aux sept couleurs du prisme et à plusieurs autres symboles du même genre. En hawaïien, le chiffre 7 se prononce *hiku*, *hi* signifiant « couler de source » et symbolisant le principe féminin, alors que *ku* signifie « tenir ferme » et symbolise le principe masculin.

Ces principes contiennent une philosophie qui permet au chaman de comprendre la façon dont l'univers fonctionne et, par le fait même, lui donne l'occasion de manipuler les énergies cosmiques pour obtenir ce qu'il veut, que cela soit un gain matériel ou la guérison d'une personne. Lorsque vous commencez à penser selon les principes décrits ci-dessous, vous êtes sur la voie chamanique. *Tous les exercices que nous décrivons n'ont pour but que de vous aider à assimiler la pensée chamanique.* Nous verrons plus loin que, traditionnellement, c'est à l'aide de drogues et privations que les postulants subissaient leur initiation. Le seul but de cet exercice était d'altérer radicalement leurs perceptions du monde. Comme nous l'avons dit précédemment, nous préférons une approche plus rationnelle qui vous permet de comprendre les changements et de faire des choix. Voici les sept principes chamaniques et les corollaires qui les accompagnent.

Principe 1 – Le monde est ce que vous croyez qu'il est

Tout est une question de perception. Le meilleur exemple de cela est la division entre ceux qui voient un verre à moitié plein et ceux qui voient ce même verre à moitié vide. La personne qui voit ce verre à moitié plein se souvient de l'abondance, alors que celle qui le voit à moitié vide anticipe le manque. Cela vous paraît peut-être simpliste ; les plus grands principes sont souvent les plus simples. C'est leur simplicité même qui nous

empêche de nous rendre compte de leur importance. Pour le chaman, tout est une question de perspective : un point de vue différent crée des attentes, des désirs différents, et ces émotions se répercutent dans le monde des esprits.

Par exemple, des averses de pluie sont le plus souvent bénéfiques pour les récoltes, la croissance des plantes. Si vous avez un jardin, les ondées de l'été vont vous sembler une bonne chose. Par contre, si vous planifiez une journée à la campagne, un pique-nique, les averses vont vous sembler une nuisance : elles risquent de gâcher votre plaisir.

La vision chamanique, c'est d'abord de voir les deux côtés de la médaille et de comprendre qu'une chose, un événement, une circonstance deviennent positifs ou négatifs selon la personne qui les considère. Tout est tributaire de votre façon de penser. Si nous allons plus loin dans ce sens, nous pouvons aussi voir que des pensées de peur, d'anxiété et de rancune peuvent rendre un individu littéralement malade en sapant son énergie et en diminuant son efficacité. Tout dépend de vos attentes. Si elles sont négatives, vous risquez de vivre encore plus anxieusement, de peur et de rancune. Cependant, des pensées de confiance, d'amour, de détermination et la faculté de pardonner peuvent vous aider à retrouver l'équilibre et la santé. Si vos attentes sont positives, ce message se répercutera dans le monde éthérique et les énergies qui reviennent vers vous seront positives.

Corollaire 1 : Tout n'est que rêve

Si tout dépend de votre perspective, où se trouve la réalité ? Si celle-ci change selon ce que vous pensez, presque selon votre humeur, où se cache-t-elle ? Cela revient à la question existentielle : « Suis-je un être humain qui rêve qu'il est un papillon ou un papillon qui rêve qu'il est un être humain ? » Lorsque vous voyagez dans le monde des rêves, cet univers est aussi réel que celui dans lequel vous évoluez pendant votre période d'éveil, ou est-ce le contraire ? Pendant des millénaires, nous avons cru à la solidité de la matière. La physique du XXe siècle, avec la découverte de l'atome, nous a bien fait comprendre que la matière n'est qu'illusion ; nous avons l'illusion qu'une table est solide, mais elle est en fait composée d'atomes qui sont eux-mêmes composés de particules encore plus minuscules qui gravitent autour d'un noyau central. La solidité apparente de la matière n'est qu'une illusion.

Pour le chaman, la mémoire est composée de rêves. Pour lui, la réalité quotidienne n'est qu'une illusion de masse. Disons que c'est un rêve partagé par un très grand nombre de personnes. Par conséquent, puisque la vie n'est qu'un rêve, que les souvenirs que nous entretenons ne sont aussi que des rêves, il est possible de les changer. Lorsque vous rêvez, il arrive parfois que vous ayez conscience que c'est un rêve et, à ce moment, vous pouvez prendre contrôle de ce qui se passe. Lorsque vous

devenez chaman, vous apprenez à changer la qualité de vos rêves et vous influencez votre existence ordinaire en changeant ceux-ci.

Corollaire 2 : Tous les systèmes sont arbitraires

Encore une fois, c'est une question de perspective. Vous pouvez partir du principe que la vie est belle. Une telle affirmation peut causer des désaccords si l'un de vos interlocuteurs considère que la vie est une vallée de larmes. Où se trouve la vérité ?

La vie peut être les deux ; pour certains, c'est une vallée de larmes et pour d'autres, c'est le paradis. Mais cela ne s'arrête pas là. Une personne qui considère que sa vie est une vallée de larmes peut vous sembler posséder tout ce qu'il faut pour être heureuse. Le bonheur des uns peut être le malheur d'un autre. Les religions organisées insistent sur le fait qu'elles détiennent la vérité ; pourtant, la vérité de l'une est l'hérésie de l'autre. La vérité est plutôt une mosaïque complexe qui change continuellement.

Pour le chaman, la réalité est ce qu'il décide qu'elle est, parce que tout n'est qu'un rêve. Par conséquent, la vérité absolue est donc ce qu'il décide qu'elle est. La vérité est arbitraire, puisqu'elle dépend de ce que vous pensez à ce moment ; elle est aussi tributaire de votre expérience, de votre interprétation. C'est aussi votre décision d'accepter l'interprétation et la vision d'un autre individu ou d'un groupe d'individus. Donc, il devient apparent que tous les systèmes dépendent de l'acceptation d'un groupe de personnes qui conviennent d'une certaine interprétation de la vérité. Pour le chaman, cela devient simple. Si une vérité fait votre affaire, si elle vous convient, vous vous en servez ; si elle ne vous convient pas, si une certaine interprétation vous empêche d'avancer, vous en trouvez une autre. Ce corollaire permet au chaman d'être très tolérant envers les autres systèmes, puisqu'ils sont tous arbitraires et ont la faculté de servir le bien. Le chaman ne détient pas non plus la vérité absolue avec ses principes.

Principe 2 – Il n'existe pas de limites

A première vue, cette affirmation peut paraître farfelue, absurde même, parce que nous faisons constamment l'expérience de limites : nous ne pouvons grandir plus qu'à une certaine hauteur, la planète a une certaine grosseur, nos yeux voient d'une certaine façon, nous ne possédons qu'une certaine somme d'argent en banque, et ainsi de suite.

Pourtant, si l'on se fie au premier principe – le monde est ce que nous croyons qu'il est –, l'univers est sans limites. Il ne peut être autrement pour satisfaire toutes les expériences, toutes les pensées de toutes les personnes. Alors, direz-vous, si l'univers est sans limites, pourquoi devons-nous constamment faire l'expérience de nos propres limites ? Nous devons préciser qu'il existe deux types de limites : des limites créatives et des limites filtrées.

Les limites créatives permettent l'expérience d'une certaine réalité. Par exemple, pour faire l'expérience de la matière, de l'univers physique, nous devons établir certains standards afin de créer une réalité assez vaste pour contenir l'humanité. Par conséquent, pour vivre dans notre réalité physique, nous devons tenir compte du fait que nos sens possèdent un éventail de perceptions qui se limitent à certaines fréquences de son, de lumière ; nous devons tenir compte également de nos possibilités tactiles limitées, de l'attraction gravitationnelle, de la perception des distances et du temps, pour ne nommer que les plus importantes. L'humanité a de plus inventé des machines qui l'aident à aller plus loin, et certaines personnes réussissent à développer des talents extrasensoriels qui leur permettent de transcender les limites déjà mentionnées. Par contre, ces limites créatives sont essentielles pour faire l'expérience de la réalité terrestre.

Il est donc juste et raisonnable d'affirmer que certaines limites sont nécessaires pour simplement exister dans notre univers terrestre. On peut aussi dire que ces limites créatives nous donnent la possibilité d'améliorer nos habiletés créatives personnelles en nous permettant de concentrer nos énergies sur un certain éventail d'expériences. La meilleure analogie qui peut venir à notre esprit est celle d'un échiquier et ses soixante-quatre cases ; cela semble simple de prime abord, mais il ne faut surtout pas oublier que l'esprit humain n'a pas encore réussi à trouver toutes les combinaisons possibles au jeu d'échecs. Donc, ce qui nous semble limité au premier regard ne l'est peut-être pas autant que nous le pensions.

Les limites filtrées, quant à elles, nous sont imposées par des idées et des croyances qui restreignent notre créativité. Les meilleurs exemples de ce type de limites sont les croyances ou les dogmes qui vous font sentir impuissant ou désespéré ainsi que celles qui tournent autour de la vengeance ou de la cruauté. Par exemple, pensez à quelqu'un qui rage et crie contre l'univers qui permet les injustices et la misère. Cette personne est impuissante devant tant de malheurs et le perpétue à cause de son obsession de l'injustice. Elle se sent désespérée et impuissante face aux circonstances implacables de la vie. Toute croyance qui vous rend impuissant est néfaste. Les limites filtrées sont celles qui concentrent vos énergies sur des problèmes tout en vous laissant incapable de les changer. Le chaman se tient loin de ces croyances et de ces limites qui le rendent impuissant.

Corollaire 1 : Tout est relié

Dans plusieurs traditions chamaniques, on illustre cette idée par la représentation d'une toile d'araignée. Le chaman devient en quelque sorte l'araignée qui tisse la toile de son existence. Cette toile n'est pas seulement celle de sa propre vie, mais elle est aussi reliée à toutes les autres toiles qui représentent la vie autour de lui, dans une continuité qui inclut tout ce qui est vivant sur notre planète. En raison de ce lien, une simple pensée

positive ou négative influence, à un certain degré, toutes les autres toiles. C'est ce lien qui permet au chaman de guérir ou d'influencer ceux qui l'entourent.

Corollaire 2 : Tout est possible

S'il n'y a pas de limites, on peut donc affirmer que tout est possible, que vous n'avez qu'à croire. Cependant, comme vous n'êtes pas seul dans l'univers, ce que vous pouvez partager avec ceux qui vous entourent dépend de leurs croyances. Par exemple, vous pouvez vous servir de vos pouvoirs de guérison sur certaines personnes alors que sur d'autres, c'est tout à fait impossible parce qu'elles n'y croient absolument pas. Rappelez-vous que même le Christ avait de la difficulté à faire des miracles dans son village natal : les gens autour de lui ne croyaient pas que c'était possible pour le fils d'un charpentier.

Corollaire 3 : Relié mais autonome

C'est une illusion très importante parce qu'il peut arriver que des personnes deviennent subjuguées par l'idée que tout est relié. Si vous avez peur que la moindre de vos pensées influence les autres autour de vous, vous devenez incapable d'accomplir quoi que ce soit. La peur d'agir vous fait oublier votre rôle de tisserand de rêves. Vous devez comprendre que bien que tout soit relié, vous avez quand même votre libre arbitre. Vous êtes autonome, et votre rôle de tisserand de rêves peut aider ceux qui vous entourent ; vous devez apprendre la compassion. La règle selon laquelle les limites n'existent pas vraiment vous permet aussi d'en créer certaines qui vous aident à fonctionner adéquatement.

Principe 3 : L'énergie circule là où vous concentrez votre attention

Pour illustrer ce principe, il faut mentionner que les techniques privilégiées des chamans sont la méditation et l'hypnose qui fonctionnent selon le principe mentionné précédemment. La méditation est utilisée par de nombreuses cultures et religions, et signifie quelque chose de différent pour différents groupes. Pour certaines personnes, la méditation fait surgir une image d'un moine isolé dans sa cellule, en communion avec Dieu. D'autres imaginent un temple zen où des rangs de novices sont immobiles sous l'œil vigilant d'un gardien. D'autres encore pensent à un groupe de *yuppies* assis en cercle qui marmonnent des mantras dans une langue inconnue. Quelle que soit l'idée ou l'image qui vient à votre esprit, dites-vous qu'il s'agit là d'une forme de méditation différente pour chacun des groupes ou des individus. La méditation est tout simplement l'action de penser de façon continue et profonde, c'est-à-dire concentrer son attention pendant une certaine période. Par conséquent, vous méditez lorsque vous concentrez votre attention pendant une longue période de temps sur n'importe quoi. Selon la philosophie chamanique, cette attention, cette

concentration canalise l'énergie de l'univers et permet la matérialisation de ce sur quoi vous vous concentrez. Cette méditation comprend aussi vos attentes, vos désirs, et vous devez apprendre à concilier toutes les parties de votre attention afin de matérialiser pleinement l'objet de votre méditation.

L'hypnose est aussi une technique qui permet de concentrer votre attention pendant un certain temps. C'est semblable à la méditation, mais bien des gens les considèrent comme des techniques différentes. On peut dire que la majorité pensent à la méditation comme étant plus spirituelle que l'hypnose ; ils se servent de la méditation pour libérer leur karma, pour trouver Dieu ; ils utilisent l'hypnose pour arrêter de fumer ou pour perdre du poids. Pour le chaman, la distinction est illusoire ; il se sert de l'une ou l'autre des techniques. Rappelez-vous : le chaman utilise ce qui fonctionne le mieux pour lui. La seule différence est que pour l'hypnose, vous devez avoir recours à quelqu'un pour vous assister ou à une cassette afin de concentrer votre attention ; la méditation, quant à elle, est plus personnelle. Il faut ajouter que l'auto-hypnose tend à faire disparaître cette différence.

L'important, c'est de se rappeler que l'énergie circule là où vous concentrez votre attention. Si votre vie est satisfaisante, tout va bien ; si, par contre, votre vie n'est pas ce que vous voulez, vous devez changer les points sur lesquels vous vous concentrez. L'hypnose et la méditation sont d'excellents outils pour ce faire.

Corollaire 1 : Tout est énergie

Ce n'est pas une grande découverte pour la majorité d'entre nous. La physique moderne nous a fait comprendre ce fait depuis plusieurs dizaines d'années. Par contre, si tout est énergie, les pensées aussi le sont ; comme une sorte d'énergie peut être convertie en une autre sorte – pensez aux centrales hydroélectriques qui convertissent l'énergie magnétique en électricité –, l'énergie de nos pensées peut être, de la même façon, convertie en son pendant matériel.

Principe 4 : Maintenant est le moment de pouvoir

Selon plusieurs traditions orientales, votre existence présente est due aux actions et aux décisions que vous avez prises dans des vies antérieures. Par exemple, si vos vies passées étaient bonnes, vous vivez une bonne existence ; si, au contraire, vous étiez un tyran, vous éprouvez de la douleur, des difficultés dans votre vie présente. C'est la loi du karma, la loi de la rétribution, la loi de l'action et de la réaction.

Présentement, il existe plusieurs philosophies occidentales qui réécrivent ces vieilles traditions. L'une d'entre elles affirme que vous ressentez la rétribution du karma dans la vie présente ; pour toutes vos actions, vous

souffrez la contre-action ; si vous transgressez une loi, vous subissez la punition instantanément ou presque. Une autre veut que votre comportement soit tributaire de votre hérédité, de votre éducation, de votre enfance. Elle implique que ce que vous êtes est le produit de forces incontrôlables pour lesquelles vous ne pouvez pas être tenu responsable. Il existe plusieurs façons de voir votre existence présente. Voici la façon chamanique.

Pour le chaman, ce n'est pas le passé qui fait de vous ce que vous êtes présentement ni qui est responsable de ce que vous possédez au moment présent. Ce sont plutôt les croyances, les décisions et les actions que vous avez aujourd'hui sur vous et sur votre environnement qui font ce que vous êtes et vous permettent d'avoir ce que vous possédez. Le karma existe et fonctionne dans le moment présent. Votre environnement et votre entourage sont le reflet de votre comportement mental et physique du moment présent.

Nous devons à notre mémoire la possibilité d'adopter continuellement les mêmes habitudes d'un jour à l'autre, mais chaque jour est une nouvelle création et n'importe quelle habitude peut être changée dans le moment présent. Cela n'est pas nécessairement facile, mais c'est possible. Ce ne sont pas vos gènes qui déterminent ce que vous êtes, mais une partie de vous qui détermine quelles sont les caractéristiques qui reflètent le mieux vos croyances et vos intentions.

Corollaire 1 : Tout est relatif

C'est bien beau de dire que « maintenant est le moment de pouvoir », mais comment définir ce « maintenant » ? La façon la plus simple et la plus pratique de le faire est de déterminer la portée de votre attention présentement. Cela veut dire que « maintenant » peut être une seconde, une minute, une heure, un jour, un mois, selon votre but. Cela implique aussi que, parfois, « maintenant » peut contenir une partie du passé et du futur. C'est bien ainsi, car il ne faut pas oublier que le futur est relatif au moment où nous émettons cette pensée ; il en est de même pour ce qui est du passé. Le temps de l'écrire, le passé et le futur ont déjà changé de place. Comme vous le voyez, c'est une question d'étendue de votre attention, de votre pouvoir de concentration. Tout est relatif.

Corollaire 2 : Le pouvoir augmente avec l'attention des sens

On n'a pas besoin d'être chaman pour savoir qu'il existe partout, autour de nous, des gens qui ne sont pas là. Leur attention est complètement prise par le passé ou le futur ; ils ne sont jamais présents, ils ont la tête dans les nuages. Ce genre de comportement diminue leur conscience du présent et leur pouvoir d'action dans ce moment. Vous pouvez vous perdre cycliquement ou à l'occasion pour vous changer les idées ; lorsque vous vous évadez du présent pour planifier, pour chercher l'inspiration, pour

relaxer, ce changement est même bénéfique. Par contre, il peut être dommageable de le faire constamment ; vous pouvez atteindre un point de non-retour ou perdre votre efficacité lorsque vous revenez sur terre. Certaines personnes sont complètement obsédées, perdues dans le passé ou dans des univers parallèles à cause de la peur ou d'une grande colère. La culpabilité, le ressentiment et l'anxiété sont souvent les agents qui les font s'évader du présent et des joies simples de la vie. La majorité de ces peurs et de cette colère peuvent se dissiper lorsque vous décidez d'examiner le moment présent.

Ce que nous voulons dire, c'est de devenir plus conscient de ce que vous transmettent vos sens dans le moment présent. Rappelez-vous le troisième principe : L'énergie circule là où vous concentrez votre attention. A mesure que vous portez attention à vos sens et à l'information qu'ils vous transmettent, vous pouvez expérimenter des moments d'acuité sensorielle extrême et devenir conscient du flot d'énergie qui circule autour de vous. Vous vous rendez compte qu'il se passe plein de choses autour de vous ; c'est un peu comme vous éveiller d'un long sommeil et devenir conscient et lucide. Un peu comme lorsque vous prenez conscience que vous êtes dans un rêve et que vous pouvez le changer.

Principe 5 : Aimer implique être satisfait avec l'amour

Voici un concept galvaudé et traité à toutes les sauces ! Nous aimons le beurre d'arachide, nos parents, notre nouvelle voiture. Nous exprimons une myriades d'idées et d'intentions avec ces simples mots : désir sexuel, plaisir, possession, possessivité, besoin, dépendance, etc. Si on écoute les chansons ou si on lit des romans, l'amour y est souvent décrit comme une maladie. Il faut définir l'amour d'un point de vue chamanique, c'est un concept simple.

L'amour ne peut exister que si on est heureux avec l'objet de cet amour. Dans toute relation, quel que soit l'objet de votre désir – une personne, un endroit, un objet –, le bonheur provient de l'amour que vous éprouvez à l'égard de cet élément. Le malheur provient de la peur, de la colère et des doutes que vous pouvez éprouver à l'égard de cet élément. Par conséquent, vous n'avez pas les mains moites parce que vous aimez quelqu'un, mais plutôt parce que vous avez peur de quelque chose, du rejet, du ridicule. De la même façon, aimer ne fait pas mal ; ce qui cause de la douleur, c'est la colère que vous ressentez si l'amour ne vous est pas retourné. Ce que vous retirez d'être en amour, c'est de la joie ; son intensité dépend de la profondeur du sentiment. Être profondément amoureux veut dire que vous êtes très lié à l'autre ; la profondeur et la pureté du sentiment et du lien augmentent à mesure que la peur, le doute et la colère disparaissent.

Corollaire 1 : L'amour augmente à mesure que nous cessons de juger

L'amour est toujours là, toujours présent ; malheureusement, il existe souvent une couverture de peur, de colère et de doute pour le recouvrir.

Ces trois éléments – la peur, la colère et le doute – donnent naissance à la critique négative et au jugement non fondé qui causent la séparation et diminuent la possibilité d'amour. La critique est souvent responsable de la mort de relations. Par ailleurs, les compliments peuvent construire et reconstruire celles-ci, parce que ce sont des actes d'amour qui illustrent que l'on est bien avec quelqu'un. Cette affirmation renforce la relation. Ce principe est tellement simple : lorsque vous complimentez, vous donnez de la force au côté positif de la relation : celui-ci augmente et croît. Lorsque vous critiquez, vous renforcez le côté négatif, ce que vous n'aimez pas : c'est malheureusement ce côté qui augmente et croît.

Une nouvelle relation est généralement pleine de joie, de plaisir et d'excitation, car vous avez tendance à ne pas remarquer les petits accrocs ou à les considérer comme négligeables. A mesure que les doutes s'installent à votre égard, à l'égard de l'autre ou même de la relation, c'est le moment où les critiques commencent à faire surface et où l'imagination peut jouer un rôle négatif. Lorsque cela se produit rapidement, la relation est de courte durée. Lorsque ces éléments apparaissent lentement, on assiste à une relation qui se détériore jusqu'au moment où l'un des partenaires n'en peut plus. Dans un cas comme dans l'autre, la relation contenait plus de douleur que de plaisir. Lorsqu'une relation bat de l'aile à cause de critiques, on peut la sauver en cessant de critiquer et en remplaçant ces critiques par des compliments. Il faut que les deux partenaires soient conscients et en accord.

Corollaire 2 : Tout est vivant, conscient et sensible

Pour le chaman, la vie ne se limite pas aux plantes, aux animaux et aux humains ; elle inclut tout ce qui bouge, même si ces mouvements sont imperceptibles à nos sens. Pour le chaman, il s'agit tout simplement de différentes formes de vie. Comme la source de vie est infinie et comme cette source est consciente d'elle-même, tout ce qui existe est conscient à un certain degré et, par conséquent, est sensible à un niveau ou à un autre à ce qui se produit autour de lui. C'est la raison pour laquelle le chaman est respectueux de tout ce qui existe.

Votre subconscient est vivant, conscient et sensible. Lorsque vous vous critiquez, il perçoit ces attaques et essaie de se défendre, souvent en crispant vos muscles, ce qui cause du stress et interfère avec votre conscience, votre mémoire et votre flot énergétique. Cette réaction est souvent la cause de maladie et d'accident. Une petite critique ne causera pas tout ce dommage ; c'est plutôt l'habitude de vous critiquer

continuellement qui entraîne les problèmes. Le contraire est aussi vrai. L'habitude de se complimenter relâche vos muscles, accroît votre conscience, votre flot énergétique et votre force, améliore votre mémoire et, en général, vous permet de vous sentir mieux.

Le mécanisme est très simple. Lorsque vous critiquez, que cela soit vous-même, votre voiture, le gouvernement, etc. plusieurs choses se passent. Premièrement, il faut comprendre que votre subconscient ne fait pas la différence entre vous et les autres. Que vous critiquiez la pluie, vous-même ou une autre personne, votre subconscient le prend personnellement et votre corps se crispe. D'un autre côté, lorsque vous complimentez qui ou quoi que ce soit, votre corps se détend parce que votre subconscient le prend aussi personnellement.

Deuxièmement, selon le troisième principe, quelle que soit la caractéristique sur laquelle vous portez votre attention, celle-ci attire l'énergie. Par conséquent, si vous critiquez, ce que vous critiquez sera rendu plus fort ; le contraire est aussi vrai : un compliment renforce l'aspect positif.

Troisièmement, votre attitude critique vous fait vous retirer du présent, vous force à vous évader, ce qui décroît votre efficacité et votre capacité de transformer votre réalité.

Que faire si l'on est l'objet de critiques constantes ? C'est simple, vous équilibrez en complimentant l'aspect critiqué. Si quelqu'un critique votre allure, vos vêtements ou quoi que ce soit, répondez en vous donnant un compliment sur le sujet critiqué. Cela aura pour effet de neutraliser les forces négatives.

Principe 6 - Tout pouvoir provient de l'intérieur

Au contraire de la majorité des religions ou des philosophies existantes qui enseignent que nous sommes relativement insignifiants, que le vrai pouvoir appartient aux dieux ou, à tout le moins, est hors de notre contrôle parce qu'il est dans les mains des gouvernements, de l'autorité, que nous sommes tributaires de nos gènes, de notre culture, etc., le chamanisme enseigne que le véritable pouvoir qui crée notre expérience provient de notre corps, de notre esprit et de notre conscient. Logiquement, si l'univers est sans limites, si la source de vie est infinie, son pouvoir est donc présent partout, même là où nous nous trouvons. D'un point de vue pratique, rien ne peut vous arriver sans que vous y participiez d'une façon ou d'une autre. Vous attirez les événements qui surviennent dans votre vie par vos croyances et vos désirs, vos peurs et vos attentes. Par la suite, vous réagissez soit selon votre habitude, soit consciemment.

Personne ne vous rend malheureux. Vous vous rendez malheureux parce que les gens autour de vous ne réagissent pas de la façon dont vous

voudriez qu'ils le fassent. Si vous êtes victime de blessure ou si l'on vous a maltraité, il est important que vous vous rendiez compte qu'une certaine partie de vous attire ce genre de comportement à votre égard. Cela ne signifie pas que vous êtes à blâmer pour ces événements. Dans la majorité des cas, vous n'étiez pas conscient des croyances ou des attitudes qui vous ont placé dans cette situation. Cela n'excuse pas non plus la personne qui vous a maltraité parce que ce sont ses croyances qui lui permettent d'agir ainsi. Ce n'est qu'un rappel que vous n'êtes pas qu'une victime des événements, mais que vous pouvez y jouer un rôle actif et les changer.

Corollaire 1 : Tout a du pouvoir

Il arrive parfois que lorsque l'on commence à expérimenter le concept du pouvoir et que nous pouvons créer nos expériences, on pense être le seul individu en cause et que personne ne peut intervenir dans notre univers. C'est aller d'un extrême à l'autre : partir du concept que nous n'avons aucun pouvoir et aller de l'autre côté, où nous possédons tout le pouvoir du monde. Désolé, mais tout le monde possède cette capacité ; dans tout événement, tous les participants créent leur propre expérience. Tout le monde possède le même pouvoir.

Nous allons même plus loin. Tout possède le même pouvoir : les arbres, le vent, les fleurs, les étoiles, etc., tout ce qui existe possède ce pouvoir. Si vous y pensez un peu, il est impossible de prouver le contraire. En partant de ce point de vue, vous comprenez pourquoi il est mieux de travailler de concert avec toutes les forces de la nature, avec tout ce qui est, plutôt que d'imposer votre volonté à des objets que vous considérez comme inanimés. Pour un chaman, tout possède du pouvoir et il doit apprendre à se servir du pouvoir de ses alliés. Traditionnellement, le chaman apprenait à se servir du pouvoir des arbres, du vent ; de nos jours, dans un contexte urbain, apprenez à vous servir du pouvoir des ordinateurs, de la technologie, de la musique. Le pouvoir est partout, et tout pouvoir peut être utile.

Corollaire 2 – Le pouvoir provient de l'autorité

Pour simplifier ce concept, disons qu'il existe deux types d'autorité : l'autorité extérieure et l'autorité intérieure. Lorsque vous placez votre faculté de décision dans les mains d'un tiers, il s'agit d'autorité extérieure ; par contre, lorsque vous gardez pour vous votre faculté de décision, il s'agit d'autorité intérieure, laquelle est beaucoup plus saine.

Ce concept est renforcé lorsque vous considérez que l'une des formes fondamentales du pouvoir est l'autorité. Lorsqu'on parle avec autorité, on s'exprime avec conviction, avec confiance. Lorsque Dieu créa la lumière, il s'écria : « Que la lumière soit ! » C'était une affirmation, et non pas un peut-être. C'est le secret de toute prière, de toute incantation et de toute invocation. Les mots possèdent du pouvoir dans la mesure où ils sont dits

avec autorité. Pas de demi-mesure, pas de peut-être ou de jérémiades ; pour être efficaces, ces affirmations doivent être dites avec confiance, autorité et foi. Lorsque vous priez, mettez de côté vos sentiments de persécution et vos plaintes, affirmez ce que vous dites.

Principe 7 – L’efficacité est la mesure de la vérité

Contrairement à ce que vous pourriez penser, la fin ne justifie pas les moyens. Ce sont les moyens qui déterminent la fin. Des moyens brutaux, violents, produiront des résultats violents ; des moyens pacifiques produiront des résultats calmes. Atteindre le succès par des moyens impitoyables ou cruels vous fera évoluer dans un milieu où les autres agiront de la même façon envers vous. Si, par contre, vous atteignez le succès en aidant les autres, cela produira un climat où votre succès sera applaudi et appuyé par les autres.

Ce principe explique aussi pourquoi le véritable chaman utilise les méthodes qui fonctionnent pour lui ou pour l’individu qui demande son aide. Le chaman n’est pas à la recherche de la vérité absolue ni de la réalité ultime ; ce sont des réalités qui n’ont aucune importance pour lui. Le chaman est essentiellement pratique ; il n’hésitera pas à utiliser les herbes, les plantes, les outils ou les rituels qui lui conviennent, quelles que soient leurs origines. Tous les concepts – le christianisme, le bouddhisme, le vaudou, le spiritualisme, le wicca – peuvent servir selon l’occasion. Le but du chaman est de guérir, d’aider, et il recherche l’efficacité, qui devient son critère essentiel.

Corollaire 1 – Il existe toujours une autre façon de faire les choses

Tout problème possède plus d’une solution. Dans un univers sans limites, il ne peut en être autrement. Malheureusement, les gens restent souvent bloqués sur une méthode, une technique, une façon de faire, un plan pour obtenir le succès. Si cette méthode ne fonctionne pas, ils abandonnent tout, simplement. Si votre but est important, vous ne devriez pas lâcher prise. Dans le cas où une certaine méthode ne fonctionne pas, vous pouvez tout simplement changer de technique ou d’approche. Par exemple, si vous utilisiez une approche physique, essayez plutôt une approche plus spirituelle ou émotive. Les exemples ne manquent pas. Les façons d’améliorer sa vie et la vie en général sont infinies ; il en existe toujours de nouvelles que vous n’avez pas encore essayées ou que vous ne connaissez pas encore.

3

Vos premiers pas sur la voie chamanique

Nous avons séparé l'entraînement chamanique en deux grandes étapes qui comprennent chacune plusieurs exercices. Vous pouvez suivre l'ordre que nous avons établi ou un autre qui vous convient mieux, cela n'a aucune importance. Ces étapes et ces exercices vous amèneront à changer votre perception du monde, de la réalité. Si vous vous sentez plus à l'aise de débiter avec des exercices de la seconde étape, libre à vous. Ce qui compte, c'est d'arriver à posséder une nouvelle perspective, celle du chaman en accord avec les sept principes énumérés plus tôt. Cette nouvelle façon de penser et de regarder la réalité vous permettra de vivre en harmonie avec la nature et tout ce qui est vivant.

3.1 - Première étape – la rencontre avec votre guide animal

3.1.1 - La méthode amérindienne

Maintenant que nous connaissons les principes à la base de la philosophie chamanique, nous allons commencer les exercices de la voie chamanique. Le chaman possède un allié, un guide qui lui permet de communiquer facilement avec le monde spirituel. Nous avons choisi la méthode amérindienne parce qu'elle est facile et connue de beaucoup de gens : il s'agit de la rencontre avec son animal totem.

Les Amérindiens ne sont pas les seuls à choisir un allié du règne animal ; plusieurs autres traditions en Afrique et d'autres encore en Scandinavie ont ce même type de guide. Comme la méthode amérindienne est la mieux documentée, c'est celle que nous vous conseillons d'adopter. Elle est sûre et sans risque.

Comme vous allez le constater, c'est un processus qui demande du temps et de la persévérance. Cette expérience assez extraordinaire vous lie à un animal qui devient une partie de vous. Ce totem est en fait un guide spirituel qui vous aidera à croître d'une façon inimaginable.

Différentes méthodes

Il existe plusieurs méthodes pour entrer en contact avec son animal totem. Dans les temps anciens, les jeunes guerriers partaient dans les bois pour

plusieurs jours de jeûne et de méditation. Au bout d'une veille, au matin du troisième jour, le premier animal que le jeune voyait ce jour-là était considéré comme son totem. Si nous pratiquions ce genre de rituel à la ville, votre totem risquerait d'être un pigeon ou le chat du voisin.

Certaines tribus se servaient et se servent encore du « sauna rituel » pour obtenir ce type de vision. Au bout de plusieurs heures, le jeune a une vision où l'identité de son animal totem lui est révélée. Il peut alors converser avec celui-ci.

D'autres tribus utilisaient des drogues hallucinogènes afin que la personne prenne les caractéristiques de son totem. Ce genre d'expérience n'est pas recommandée ; les problèmes qui peuvent en résulter sont beaucoup plus grands que les bénéfiques. Il faut se rappeler que si votre vision est distordu par l'usage d'une drogue ou d'alcool, votre animal totem ne pourra répondre.

Nous vous offrons ci-dessous une méthode relativement simple qui vous aidera à faire la connaissance de votre totem. Tout le monde peut avoir un animal totem. Les animaux et les esprits ne reconnaissent pas les différences que nous faisons entre les gens et les races. Si vous désirez sincèrement l'aide d'un animal totem, celle-ci vous sera accordée, tout simplement.

La purification du corps

Un rituel de purification du corps est essentiel avant de commencer. Utilisez un savon naturel au cèdre ou au pin, et restez sous le jet de la douche pendant au moins deux minutes, le temps de laisser l'eau vous couvrir complètement. Cette action a pour effet de purifier complètement votre aura de toutes particules étrangères. Si vous prenez un bain, ajoutez-y quelques gouttes d'huile essentielle de pin. Prenez soin de vous immerger complètement pendant quelques secondes. Une fois que vous avez terminé, séchez-vous. Maintenant, faites brûler de la sauge et enrobez-vous de sa fumée. Utilisez un mélange de sauge et de pin comme encens. Vous pouvez faire jouer de la musique traditionnelle amérindienne. Si vous ressentez le besoin de porter des vêtements, habillez-vous confortablement avec des fibres naturelles : du coton, du lin, de la soie. Il est préférable d'être étendu pour cet exercice afin de maximiser votre détente. Assurez-vous de ne pas être dérangé pendant une période d'environ une heure.

La rencontre proprement dite

Installez-vous confortablement, faites un exercice de relaxation le plus complet possible. Détendez chaque partie de votre corps, allez-y lentement, des pieds à la tête. Chaque fois que vous sentez des pensées importunes, prenez une grande inspiration et expirez lentement en vous concentrant sur l'oxygène que vous assimilez.

Une fois que c'est fait, imaginez que vous êtes dans une forêt ; prenez le temps de bien visualiser cet endroit, promenez-vous, détendez-vous.

Vous arrivez devant un gigantesque arbre ; cela peut être un chêne noueux ou un pin rouge de l'ouest, un très gros arbre.

En fait cet arbre est tellement gros qu'il possède entre ses racines une ouverture. Vous vous sentez aussitôt attiré par elle. Elle est assez grande pour que vous puissiez vous y introduire sans risque et sans peur.

Vous pénétrez dans le cœur de l'arbre et vous y trouvez un puits. Votre curiosité vous fait approcher et vous vous laissez tomber dans ce puits. Ce n'est pas une descente effrayante ; c'est plutôt agréable d'y descendre, c'est un peu comme une gigantesque glissade. Vous vous sentez léger, sans peur, sans attente. Vous êtes très heureux de votre situation, vous vivez une expérience merveilleuse.

Vous arrivez à la fin du tunnel. Vous en sortez et vous constatez que vous êtes de nouveau dans une forêt. Asseyez-vous au pied d'un arbre et attendez ; dans quelques temps, votre animal totem viendra vous voir et vous parler. Vous êtes maintenant dans un univers où vous pouvez communiquer avec lui.

Vous demeurez là ou vous vous promenez, c'est sans importance : votre totem saura où vous trouver. Laissez votre guide venir à vous. Une fois qu'il est à vos côtés, vous découvrirez aisément comment communiquer avec lui. Il sera en mesure de répondre à toutes vos questions et de vous aider à suivre la voie chamanique.

3.1.2 - Caractéristiques des animaux totems

Voici une liste des totems les plus courants. Nous avons tiré cette liste des traditions amérindiennes, mais il se peut que votre animal provienne d'une autre partie du globe. L'animal totem est un guide choisi pour vous aider, dont les qualités correspondent à vos besoins en matière d'initiation chamanique. Il se peut que la mémoire de l'éléphant vous soit nécessaire, ou les qualités du tigre... Vous pouvez même avoir comme totem un animal mythique, une licorne ou un griffon. Encore une fois, il ne faut pas oublier que tout est possible ; par conséquent, ne vous limitez pas en choisissant d'avance un animal sans savoir s'il vous convient. Laissez l'univers choisir pour vous.

Aigle

Il représente le pouvoir de l'esprit. Il peut voyager dans le royaume spirituel tout en restant lié à la terre et à la matière. Ses facultés d'observation et son courage sont légendaires. C'est un guide exigeant qui vous demandera de vous surpasser continuellement, d'aller plus loin et toujours plus haut.

Araignée

C'est la tisserande des rêves de l'humanité. Sa toile englobe tout ce qui est vivant ; elle tisse la destinée des hommes et de toutes les créatures. C'est un guide qui vous permet de maîtriser l'art de tisser les rêves et la réalité dans un amalgame qui s'avèrera positif pour vos réalisations. Avec son aide, vous apprenez à matérialiser vos désirs et à rêver votre vie.

Cerf

Il est doux ; sa nature révèle un trésor inépuisable de compassion et d'amour qui lui permet d'ignorer la peur. Le cerf perçoit la bonté dans toutes les créatures, dans les situations les plus désespérées. Ce guide enseigne le pouvoir de la douceur ; il permet à son apprenti de connaître la façon d'atteindre le cœur et l'esprit des créatures les plus endurcies et de les aider à guérir.

Chauve-souris

Ses qualités sont mythiques. Elle représente la réincarnation, le cycle de la mort et de la renaissance. C'est un guide qui vous aidera à accepter la fin de toute situation et les nouvelles possibilités qui émergent. C'est aussi un allié sûr pour voyager dans l'univers de ses vies antérieures

Chien

Ce guide est l'emblème de la loyauté. Il ne peut s'empêcher de venir au secours des autres. Si le chien devient votre guide, vous serez appelés à servir les autres, quel que soit votre travail. Il vous apprend l'amitié la plus pure tout en vous permettant de garder ceux qui vous sont chers. Vous apprendrez avec lui l'amour inconditionnel.

Corbeau

C'est un animal sacré pour plusieurs cultures. C'est le gardien de la magie, des connaissances ésotériques, du savoir millénaire. Il vous apprend à vaincre vos peurs de l'inconnu aussi bien que les craintes que vous imaginez dans le fond de votre conscience. C'est le guide qui vous transporte directement au monde des esprits pour atteindre rapidement la conscience.

Coyote

C'est le plus imprévisible des guides. Sa nature est de jouer des tours, il se perd souvent dans des stratégies complexes et tombe dans ses propres pièges. Il vous apprend à rire de vos mésaventures et à prendre la vie du bon côté, quelles que soient les circonstances. Il vous apprend à voir au travers de vos propres mensonges, à reconnaître vos modèles.

Faucon

C'est le messager des dieux, un éclaireur qui survole son domaine afin de savoir ce qui s'y passe. Il porte une attention particulière aux détails et peut saisir toutes les nuances dans n'importe quelle situation. Ce guide vous aidera à développer vos facultés extrasensorielles. Avec lui, vous apprendrez que votre pouvoir dépend de l'acuité de vos perceptions.

Hibou

Il est associé aux facultés psychiques : la clairvoyance, la projection astrale, et ainsi de suite. Avec le hibou comme gardien, vous serez attiré par la pratique de la magie. Il vous aidera aussi à atteindre la sagesse si vous demeurez sur la voie chamanique. Il vous permettra également de percevoir quand les autres tentent de vous duper.

Libellule

Il s'agit du messager des rêves, celui qui vous apprend à reconnaître l'illusion que nous nommons « réalité ». Les ailes de la libellule permettent de reconnaître les niveaux de rêves et d'amener à la surface de notre conscience les souvenirs enfouis. Ce guide permet la communication avec les créatures reliées aux éléments.

Licorne

Bien qu'elle soit d'origine européenne, la licorne est un guide puissant qui s'allie à des individus dont les buts et les idéaux sont purs et difficiles à atteindre. C'est un guide qui vous permet d'atteindre des sommets incroyables au service des autres.

Lièvre

Il représente la peur et la tragédie mais, au fond de lui, il possède la capacité de les surmonter. C'est un guide qui vous fera voyager dans tous les coins et recoins de vos pires frayeurs afin de les affronter. Il permet aussi de détecter les dangers qui vous entourent et de reconnaître les individus qui vous veulent du mal.

Lion

Il vous permet de diriger un groupe de façon positive et sans une soif immodérée de pouvoir. Son courage est souvent un atout lors d'événements difficiles.

Loup

C'est l'éclaireur, celui qui va au-devant des autres pour choisir la meilleure route. Il est aussi celui qui innove, qui découvre les nouveaux secrets et les partage. Comme le chien, il est très loyal à son groupe ; par contre, il est de nature solitaire. Vous apprendrez le détachement tout en conservant des liens serrés avec votre entourage.

Loutre

Elle est souvent le totem yin par excellence. Son énergie est féminine, mais elle peut servir de guide tant aux hommes qu'aux femmes. C'est un guide très maternel, qui prend soin de ses apprentis. Sa curiosité est légendaire et elle la partage facilement. Elle apprend à se débarrasser de ses préjugés, de ses préconceptions ainsi que de ses doutes envers les autres.

Lynx

Il connaît les secrets et il est difficile de le faire parler. Il possède la faculté de voyager dans le temps et l'espace ; il peut ouvrir toutes les portes du passé. Le plus difficile est de l'appriivoiser, de lui faire comprendre que vous êtes digne de partager ses secrets, son enseignement. Il vous apprend à voir ce que les autres cachent, leurs peurs, leurs doutes.

Ours

C'est le roi de l'introspection ; il recherche constamment la vérité, il est avide des secrets de la terre, de la nature. Sa façon de les apprendre est de dormir au fond d'une caverne durant l'hiver, là où il est directement en contact avec l'énergie de la Terre. Il est le maître des rêves et des solutions qui nous parviennent par ceux-ci.

Papillon

C'est un agent de transformation. Il apprend à la personne qu'il guide à transformer ses perceptions du monde et de ceux qui l'entourent. C'est un guide sans pareil pour les chamans qui s'orientent vers les arts de la guérison. Il permet aussi de comprendre les nombreux changements qui s'effectuent au cours de toute existence.

Serpent

C'est une créature terriblement méconnue qui détient une place importante dans le monde chamanique. Les personnes ayant ce guide sont très rares, car les connaissances du serpent sont mystérieuses : elles ont rapport à l'immortalité, à l'énergie psychique. Son savoir est le savoir ancien, celui d'avant l'Histoire, et son don est celui de la connaissance.

Tortue

C'est le plus ancien symbole amérindien pour la Terre. Possédant une carapace qui le protège, ce guide vous apprend à vous protéger des coups, de l'envie, de la jalousie et de l'inconscience de ceux qui vous entourent. Cela ne signifie pas que vous vous retranchez du monde ; au contraire, cette protection vous permet de mieux aider les autres.

Comme vous pouvez le constater, les caractéristiques décrites précédemment ne sont qu'un bref résumé des pouvoirs et des capacités des animaux totems. Le mieux est de chercher votre animal totem et de converser avec lui. Il vous apprendra quelles sont ses caractéristiques et vous enseignera comment vous pouvez les adapter et vous en servir dans la vie de tous les jours. Ce guide est un allié, pas un serviteur ; vous devez

conserver une attitude respectueuse envers lui. Votre guide animal ne réglera pas vos problèmes ; il jouera parfois même le rôle contraire en vous situant devant des problèmes dont vous n'étiez pas conscient. C'est le premier pas sur la voie du chaman.

3.1.3 - Mois de naissance et totem

Généralement et traditionnellement, la recherche de son animal totem est une affaire très personnelle qui comporte une quête mystique incluant une vision, une méditation ou un rêve. Cependant, ce n'est pas tout le monde qui a le goût d'effectuer ce type de recherche. Cela prend du temps et de la persévérance, et c'est souvent le processus de toute une vie. Pour ceux qui aimeraient être associés à un animal totem de façon plus générale, voici les animaux totems qui régissent chacun des mois de l'année. Nous incluons aussi des caractéristiques qui sont associées à l'animal ainsi qu'aux natifs de ce mois. Une fois que vous connaissez votre animal, rien ne vous empêche de demander son aide et sa guidance. Il n'existe pas de règles fixes ; vous pouvez avoir des affinités avec un autre animal que celui qui régit le mois où vous êtes né. Ce choix général d'animaux totémiques est plus une question d'affinité qu'autre chose. La recherche et la découverte de son totem personnel peuvent commencer par une exploration très simple des affinités que l'on trouve en général et peuvent servir de point de départ pour une quête chamanique plus sérieuse.

Janvier : oie blanche

Ce sont des gens déterminés, souvent têtus, avec un œil perçant pour les détails. Ils sont souvent des visionnaires dans leur champ d'activité ?

Février : loutre

Ils aiment les réunions d'amis, les fêtes. Ils sont bien en groupe et détestent souvent la solitude. Ils possèdent aussi une très grande vitalité.

Mars : cougar

Ils sont souvent timides et réservés. Il leur arrive de cacher leurs talents aux yeux des autres. Ils préfèrent l'anonymat et souvent la solitude.

Avril : faucon

Ce sont des êtres qui se soucient de leur prochain, ils veulent aider les autres. Ils sont généralement d'une franchise et d'une honnêteté désarmante.

Mai : castor

Ils sont d'une loyauté inébranlable et n'aiment pas le changement, sauf si celui-ci leur apporte une plus grande sécurité. Ce sont des pacifistes.

Juin : chevreuil

Ils sont curieux et jouissent souvent d'une intelligence vive. Ils ont une nature active quoique parfois anxieuse pour des riens.

Juillet : anguille

D'une très grande sensibilité, ils préfèrent ne pas bouger. Toutefois, en cas de danger, ils sont prêts à tout pour défendre leur famille et leurs biens.

Août : esturgeon

Ils adorent être en première place. Ils possèdent une nature généreuse et très charmante ; ils sont loyaux dans un cadre très restreint d'amis ou de famille.

Septembre : ours

Souvent végétariens, ils sont obsédés par les détails. Ils sont très loyaux et bien qu'ils forment des liens d'amitié facilement, ils conservent leurs distances.

Octobre : corbeau

Communicateurs de premier ordre, ils possèdent une nature curieuse et recherchent constamment les relations entre eux et le monde.

Novembre : serpent

Ils possèdent une puissante nature et une intelligence basée sur la ruse ; ils peuvent aussi être vindicatifs lorsqu'on les pousse à bout. Ils n'oublient pas.

Décembre : orignal

Ils sont portés vers la nature, les grands espaces ; ils possèdent une nature noble et douce bien que leur orgueil soit parfois très grand.

3.2 - Seconde étape - les cycles de destruction et de création

Tout chaman connaît le cycle de la vie et sait pertinemment qu'avant de pouvoir créer quelque chose, il faut faire de la place. En fait, il faut souvent détruire. C'est de l'énergie de cette destruction que peut naître une nouvelle forme, plus appropriée à vos besoins. Pour faire place aux principes chamaniques, vous devez détruire les principes qui vous empêchent de voir l'univers du chaman.

Le chaman est à l'aise avec le concept de destruction : il comprend que, sans elle, il ne peut créer autre chose. Il ne s'agit pas de destruction gratuite ou cruelle, mais plutôt de faire comme le phénix qui périt dans les flammes et renaît par la suite de ses propres cendres. C'est comme la destruction d'un édifice insalubre qui doit faire place à une nouvelle demeure plus propice à la vie.

Cette façon de faire et de voir est celle de la nature, du cycle des saisons. L'automne balaie la douce chaleur de l'été et fait mourir les plantes dont les fruits nous nourrissent durant la saison morte. L'hiver fait littéralement mourir l'herbe, les insectes et les animaux les plus faibles d'une saison à l'autre ; chacune signifie la fin d'un état et la naissance d'un autre.

La nature peut parfois sembler cruelle, mais il s'agit toujours d'un renouveau, d'un cycle continu qui se perpétue inlassablement.

Dans notre monde moderne, nous sommes devenus obsédés par l'idée de la permanence, de l'immortalité, de l'éternelle jeunesse. Nous voulons tout avoir et ne rien payer. Le chaman sait que pour implanter de nouveaux principes, il faut d'abord et avant tout se débarrasser des anciens. Nous verrons plus loin, lorsqu'il sera question de traditions, l'importance de l'initiation qui constitue dans plusieurs cultures chamaniques la mort de l'initié et sa renaissance.

Dans plusieurs cultures anciennes, le postulant devait se laisser enterrer pour une période de vingt-quatre à soixante-douze heures. Les Égyptiens devaient prendre place dans un sarcophage de pierre pour une durée de trois jours. D'autres cultures font prendre à la personne des drogues qui simulent la mort et la gardent en transe pendant plusieurs heures. D'autres encore le font de façon plus symbolique en isolant le ou les postulants dans un endroit spécial où ils ne voient personne pendant quelques jours. Quelle que soit la méthode, il est essentiel de donner symboliquement sa vie pour renaître sous une autre forme.

3.2.1 - L'initiation symbolique

Nous avons préparé pour vous un exercice d'initiation où, symboliquement, vous vous débarrassez de votre corps : vous mourez pour renaître à la vie chamanique. C'est un exercice qui vous fait descendre aux enfers, au royaume de l'initiation chamanique. Nous vous conseillons de demander l'aide de votre animal totem avant d'entreprendre cette méditation initiatique.

Installez-vous confortablement ; d'ailleurs, il est préférable de s'étendre. Assurez-vous de ne pas être dérangé pendant une assez longue période. Détendez-vous complètement, respirez lentement et profondément jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement relaxé. Lorsque vous êtes prêt, retournez à l'endroit où vous avez rencontré votre animal totem. Vous devez lui communiquer votre désir d'être initié. Écoutez bien sa réponse.

Il se peut que votre guide refuse de vous amener à la place d'initiation. Si c'est le cas, demandez-lui pourquoi. Si la réponse est négative, cessez immédiatement. Vous recommencerez le processus un peu plus tard.

Si votre guide vous donne le feu vert, procédez de la façon suivante.

Laissez-vous conduire à la place initiatique ; évitez les idées préconçues. Cet endroit peut ressembler à n'importe quoi : une caverne, une pièce blanche ou l'intérieur d'un temple ancien. Vous recevrez des instructions précises de la part de votre guide et des autres gardiens qui se trouvent à cet endroit.

Il faut maintenant sortir de votre corps et le regarder objectivement. Avec votre esprit, vous devez détruire la représentation de votre corps : d'abord la chair, puis les organes et, enfin, le squelette. Ensuite, placez toutes ces parties sur un bûcher funéraire et allumez-le afin de détruire toute particule de votre ancien corps.

Une fois que votre ancien corps est complètement réduit en cendres, dirigez votre esprit dans ces cendres et reconstituez-le complètement. Insufflez le souffle de votre nouvelle existence dans vos cendres et, lentement, rebâissez votre corps.

Une fois cela fait, tournez-vous vers votre guide et remerciez-le de son aide. Vous êtes maintenant prêt à quitter le site d'initiation et à revenir vers le monde physique. Vous êtes mort et vous avez connu la renaissance de vos propres cendres, à la façon du phénix. Vous êtes maintenant prêt à suivre la voie du chaman.

3.2.2 - La destruction de vos biens inutiles

Vous devez maintenant apprendre à utiliser les cycles de destruction et de création dans votre vie matérielle. Le premier exercice consiste à vous débarrasser des objets qui encombrant votre vie, qui n'ont plus leur place dans votre existence. Cela est essentiel pour vous permettre d'acquérir de nouvelles possessions qui seront plus en accord avec votre nouveau style de vie. Rappelez-vous : avant de créer, il faut détruire.

Cet exercice est symbolique de la place que vous faites dans votre esprit pour les nouvelles connaissances. Vous pouvez décider de tout garder, mais aurez-vous assez d'espace pour vos nouvelles acquisitions ? Voici, par exemple, comment vous pourriez procéder avec vos vêtements. Vous pourrez par la suite appliquer cette technique à toutes les pièces de votre maison.

- Allez dans votre garde-robe et votre bureau, et débarrassez-vous de tous les articles et vêtements dont vous ne vous êtes pas servi depuis plus d'un an. Vous pouvez aussi vous défaire de tous les vêtements que vous n'aimez plus. Examinez de près vos besoins et décidez ce que vous gardez.
- Remerciez chaque vêtement ou chaque objet de leur utilité et laissez-les aller mentalement.
- Apportez-les à une œuvre de charité afin que ceux-ci servent à d'autres personnes.

Faites de même pour toutes les pièces de votre maison. Passez en revue toutes vos possessions et débarrassez-vous de tout ce qui est devenu inutile. Si possible, assurez-vous que ces objets seront réutilisés. En faisant cet exercice, vous préparez votre intérieur à se transformer ;

vous laissez de la place à l'énergie universelle pour matérialiser de nouveaux objets qui vous serviront dans votre nouvelle vie. Symboliquement et physiquement, vous faites de la place pour le changement. Vous êtes maintenant prêt à recevoir les cadeaux de l'univers et vous avez l'espace pour bâtir votre nouvelle existence.

3.2.3 - La destruction et la reconstruction de votre système de croyances

C'est une étape très importante, car c'est la fondation ultime de ce que vous êtes. Comme vous avez fait de la place physiquement dans votre vie, vous devez en faire dans votre tête. Cela inclut tous les modes de pensée qui ne vous servent plus, toutes les idées préconçues sur ce que vous êtes capables ou non de faire. Vous devez ouvrir vos horizons et paver le chemin. Cela vous semble facile... n'y comptez pas !

Souvent, il arrive que nous nous identifions à nos croyances ; en quelque sorte, nous avons l'impression qu'elles font partie de nous. Ce genre de croyances est à la base de bien des guerres... Faites l'inventaire de tous les conflits d'idéologie et de religion qui ont pour origine des croyances différentes.

Vous avez maintenant l'occasion d'aller plus loin en examinant de façon systématique toutes vos croyances et en découvrant à quel point vous vous identifiez à elles. Vous allez découvrir qu'il faut bien du courage pour vous distancer de celles-ci. Rappelez-vous que vos croyances peuvent faire partie de votre façon de penser, mais qu'*elles ne sont pas vous*.

Pour vous aider, souvenez-vous des croyances que vous aviez lorsque vous étiez enfant et que vous n'avez plus. A une époque, il se peut, par exemple, que vous ayez cru au Père Noël. De la même façon que vous avez mis de côté cette croyance sans vous détruire, vous pouvez vous débarrasser de croyances désuètes. Lorsque vous changez vos croyances, vous ne perdez ni votre intégrité fondamentale ni votre identité.

Voici comment vous pourriez procéder pour vous débarrasser de vos anciennes croyances.

D'abord, assoyez-vous et dressez une liste de toutes les choses et idées en lesquelles vous croyez. Créez plusieurs listes, par exemple une de toutes vos croyances au sujet des hommes, une autre sur les femmes, une autre encore sur le travail, sur l'argent, sur les possessions, et ainsi de suite. Vous voyez, c'est un long travail. A mesure que progressez sur cette voie, vous vous sentirez soulagé, mais il se peut aussi que vous sentiez un peu d'anxiété. Ne vous en faites pas, l'exercice en vaut la peine, ne serait-ce que pour comprendre quelles sont les croyances ou les idées qui vous maintiennent en place.

Ensuite, regardez une liste et écrivez son contraire. Vous ressentirez peut-être un certain malaise, mais cela vous donnera une bonne idée de la façon dont vous pensez. Au début, vous vous sentirez comme un menteur, mais n'oubliez pas que du point de vue chamanique, les croyances que vous entretenez vous permettent de recevoir de l'univers.

Le chaman peut être perçu comme un menteur, mais il faut comprendre qu'il sait que, souvent, le corps et le subconscient ont besoin d'être calmés, amadoués et cajolés pour changer de perspective. Voici un exemple de ce que nous voulons dire.

Ancienne croyance	Son contraire
Il n'y a que les tricheurs qui arrivent à réussir dans la vie.	L'honnêteté me permet d'atteindre le succès.
Il n'y a pas assez de temps pour faire tout ce que je veux faire.	J'ai tout le temps nécessaire pour accomplir ce que je veux.
Je n'ai jamais assez d'argent.	J'ai toujours assez d'argent pour satisfaire mes besoins.

Vous comprenez ? Cela prend du temps, mais le jeu en vaut la chandelle. Chaque ancienne croyance sera remplacée par la nouvelle. Lorsque vous avez terminé, brûlez vos listes après les avoir déchiré. Lorsqu'une ancienne croyance fait surface, pensez immédiatement à son contraire comme étant la vérité. Avec de la pratique, vous arriverez à croire à vos nouvelles idées et à réussir à vous débarrasser de vos croyances inutiles.

3.2.4 - La destruction des mauvaises habitudes

Maintenant, il est temps de passer à une autre étape très sérieuse, celle de détruire vos mauvaises habitudes, les modèles que vous adoptez de façon automatique. Il faut se rappeler que les habitudes devraient vous rendre la vie plus facile. Les mauvaises habitudes, quant à elles, sont destructives et ne vous apportent pas de confort ; souvent, les habitudes qui semblent vous rendre la vie facile ne le font pas. Vous pouvez vous trouver si immergé dans vos habitudes que le moindre changement vous semblera impossible. Celles-ci, bonnes au départ, deviennent des boulets qui vous empêchent d'avancer. Brisez le cercle de vos habitudes qui, souvent, deviennent des superstitions. Par la suite, vous arriverez à vous débarrasser d'habitudes plus néfastes parce que vous ne vous sentirez plus obligé de continuer le modèle. Si vous désirez poursuivre dans la voie

chamanique, vous devez être prêt à n'importe quoi. C'est assez difficile d'être prêt si vous devez suivre une émission de télévision ou aller au lit à une heure précise.

Examinez alors vos habitudes de façon minutieuse et cherchez une façon différente de faire les choses sans changer trop radicalement.

Voici le genre d'habitudes qui vous empêchent d'avancer dans la voie chamanique. Elles ne sont pas effrayantes, mais ce sont simplement des actes que vous répétez de jour en jour jusqu'à ce qu'il soit impossible de penser faire autre chose à cette heure-là.

- Prendre toujours le même chemin pour aller travailler, aller magasiner, aller à l'école.
- Manger toujours la même chose le matin pour déjeuner.
- Se coucher et se lever précisément à la même heure tous les jours
- Porter les mêmes vêtements jour après jour
- Utiliser les mêmes figures de langage, les mêmes expressions
- Tousser constamment avant de parler ou au lieu de parler
- Boire tous les soirs, aller dans le même bar
- Fumer
- Aller toujours au même restaurant ou fréquenter les mêmes magasins
- Sortir toujours avec les mêmes personnes
- Lire le journal tous les jours, lire toujours le même journal
- Voir toujours le monde de la même perspective
- Regarder les mêmes émissions de télévision toutes les semaines
- Se perdre dans la foule afin de ne pas être seul
- Éviter de rencontrer des gens
- Éviter les personnes âgées, handicapées
- Éviter les contacts avec des enfants

Si vous reconnaissez ce genre d'habitudes, découvrez comment vous pouvez les transformer. Apprenez à faire les choses différemment et gardez le sens de l'humour.

3.2.5 - La loi du milieu : trouver l'équilibre

La majorité des personnes considèrent qu'elles ont trop ou pas assez d'un des sept éléments suivants : L'argent – les possessions – la santé – la beauté et l'apparence physique – les relations – le sexe – le temps.

Il existe peu de personnes satisfaites dans chacun de ces éléments. En voici des exemples.

- Il y a trop peu d'argent, ce qui cause des sentiments de privation. Par contre, s'il y en a trop, la personne ressent des difficultés à le gérer, ce qui l'empêche de jouir de la vie pleinement.
- La vie de certaines personnes est trop encombrée, ce qui les étouffe, alors que d'autres ne possèdent pas assez pour satisfaire leurs besoins.
- En ce qui concerne la santé, personne ne peut éviter les allergies, les rhumes ; ceux qui sont en bonne santé pensent même que cela ne peut durer.
- Très rares sont les personnes qui sont entièrement satisfaites de leur apparence.
- Lorsqu'on a trop peu de relations, on se sent isolé ; lorsqu'on en a trop, on perd de vue qui on est. Sans compter le nombre de relations malheureuses.
- Les relations sexuelles sont, pour la plupart, insatisfaisantes parce qu'elles ne durent pas ou c'est leur absence qui fait du tort.
- Certaines personnes ont trop de temps et elles s'ennuient ; d'autres n'en ont pas assez et c'est l'anxiété qui s'installe.

Pour essayer de trouver l'équilibre, dressez d'abord trois listes. Dans la première, incluez toutes les façons où vous vous sentez démuni pour un élément en particulier. Dans la deuxième, écrivez comment vous pourriez vous sentir mal à l'aise si vous aviez trop de cet élément. Dans la troisième, inscrivez l'état d'équilibre qui vous conviendrait pour chacun des éléments.

Examinez ensuite vos listes pour découvrir quel est l'élément qui vous manque le plus, celui où vous vous sentez le moins en équilibre. Faites une méditation où vous demandez à votre guide totem de vous aider à atteindre l'équilibre dans l'élément où vous vous sentez démuni. Pour les éléments où vous en avez trop, servez-vous de l'exercice où vous vous débarrassez de l'excès de bagage.

3.2.6 - Le cycle complet... en résumé

1. Débarrassez-vous des croyances inutiles, de l'excédent de biens, des habitudes néfastes et des relations qui vous étouffent.
2. Sachez que vous pouvez compter sur l'aide de votre animal totem dans des situations serrées.
3. Débarrassez-vous de votre arrogance, de votre fausse humilité et de la culpabilité afin d'atteindre vos buts dans la vie.
4. Accroissez votre habileté à acquérir du pouvoir.
5. Apprenez à partager votre satisfaction et votre bonheur avec les gens qui vous entourent.
6. Apprenez à recevoir avec gratitude.
7. Soyez en mesure de jouer un rôle significatif dans la vie des autres.

4

Les pratiques et les rituels chamaniques amérindiens

Il est facile et amusant de vous familiariser avec l'univers chamanique par le biais de certaines des traditions les plus accessibles. C'est une façon agréable d'enrichir votre culture et d'ouvrir doucement vos perceptions. Le chamanisme ne doit pas devenir une corvée. Même si vous décidez de ne pas suivre la ligne de conduite du chaman, vous pouvez profiter de certains rituels qui sont bénéfiques. Toutefois, si vous décidez de suivre la voie chamanique, ces exercices vous aideront à ouvrir vos perspectives et à aller plus loin dans votre pratique.

4.1 - Un cadeau du ciel

Pour les Amérindiens, les plumes représentent un cadeau provenant du Grand Esprit ainsi que de l'oiseau lui-même qui offre une partie de son essence par le don d'une plume. Il s'agit essentiellement des plumes que l'on trouve sur le sol, dans les arbres, laissées derrière par les oiseaux lors de la mue, par exemple. Les chamans ne chassent pas les oiseaux pour obtenir leurs plumes ; elles doivent être un cadeau de l'oiseau ou d'une autre personne.

Les propriétés curatives des plumes sont reconnues depuis très longtemps par les Amérindiens ainsi que par d'autres peuples. Les plumes se trouvent dans les amulettes, les sacs magiques ; elles sont partie intégrante de la vie chamanique. Les chamans les utilisent comme un point de convergence pour faire pénétrer l'énergie dans le patient lors de rituels de guérison. Les plumes servent aussi à capter et à distribuer diverses énergies bénéfiques. Voici quelques propriétés se rapportant à nos amis ailés ainsi qu'à leurs atours.

Aigle

Ses plumes jouissent d'un statut particulier dans les pratiques magiques et religieuses amérindiennes. Elles représentent l'essence sacrée de tous les oiseaux. Elles symbolisent la paix ; elles servent aussi lors de rituels de guérison, particulièrement pour disperser les énergies néfastes et pour attirer l'énergie bénéfique dans le corps du patient. De plus, les plumes d'aigle poussent nos pensées et nos prières à s'envoler vers le Grand Esprit.

Canard

Ses plumes symbolisent le passage à l'âge adulte, lorsque l'on devient capable de trouver sa voie. Elles sont utilisées lors de cérémonies initiatiques, que cela soit pour indiquer le passage de l'adolescence à l'âge adulte ou lors des initiations chamaniques.

Colibri (oiseau-mouche)

Ses plumes sont réputées pour apporter la beauté et la joie. Elles symbolisent la rapidité d'action et la grâce des mouvements. Elles sont particulièrement populaires auprès des tribus du sud-ouest américain.

Colombe

Ses plumes sont utilisées pour des rituels de paix. Elles jouent un rôle important lors de négociations de paix, car elles sont souvent attachées au calumet de paix.

Coq

Ses plumes sont réservées aux guerriers chamaniques ; elles symbolisent le courage et la victoire du jour sur la nuit.

Corneille

Ses plumes symbolisent le deuil ; on les utilise lors des cérémonies mortuaires. Les Lakota Sioux prient avec des plumes de corneille pendant quatre jours lors d'un décès. Elles ne sont utilisées que pour cet usage et on les conserve dans un endroit sacré.

Cygne

Ses plumes symbolisent la grâce, la beauté et la bonté. Pour les Creek, elles représentent l'union et le mariage, et sont prisées lors des cérémonies de mariage et des rituels de fertilité. Elles sont le plus souvent utilisées par les femmes chamans.

Faucon

Ses plumes servent à préciser les diagnostics des maladies du corps. Elles sont réputées, chez les chamans, pour accroître la compréhension des malaises ainsi que les connaissances des gens de médecine.

Geai bleu

Ses plumes apportent la clarté du jour dans des situations sombres ou troubles. Elles amènent le soleil qui disperse les nuages de la dépression et de la tristesse.

Oie blanche

Cet oiseau marque l'arrivée et le départ de l'été. C'est un grand migrateur ; ses plumes sont utilisées par les peuples du Nord pour les cérémonies de guérison. C'est aussi la marque d'un chaman dans plusieurs tribus.

Oiseaux aquatiques

Les plumes de ces oiseaux possèdent une double symbolique ; elles sont en effet tant de l'air que de l'eau. Elles procurent une double protection aux chamans qui les possèdent et sont de puissants outils de rituels. A la façon des plumes de l'aigle, les plumes de ces oiseaux entraînent nos prières et nos pensées vers le Grand Esprit par la voie des cours d'eau.

Oiseaux nocturnes (hibou, chouette)

Leurs plumes sont utilisées lors de rituels ésotériques impliquant des connaissances secrètes. Tous les chamans en possèdent pour faire appel aux gardiens des connaissances sacrées.

Perroquet

Ses plumes sont rares et particulièrement convoitées pour orner les costumes lors des danses et des cérémonies. Comme cet oiseau peut apprendre n'importe quel langage, ses plumes symbolisent la communication et facilitent la traduction ainsi que la communication entre les tribus. Ses couleurs vives (le rouge, le vert, le bleu et le jaune) servent à recréer l'arc-en-ciel, symbole de paix et de prospérité chez les Lakota Sioux.

Pie

Ses plumes sont utilisées dans les rituels de guérison. Étant un charognard, cet oiseau contribue à nettoyer l'environnement. Par conséquent, ses plumes servent à nettoyer et à purifier un corps malade. Dans la culture Lakota, les plumes noires et blanches du bout des ailes de la pie représentent une jeune Indienne aux cheveux de jais vêtue d'une tunique blanche.

Poule

Ses plumes sont utilisées lors de la construction d'une nouvelle maison ou chez les peuples migrants. Elles sont transportées et font partie de la structure même des habitations temporaires. Le chaman les distribue à chaque famille, car ces plumes sont garantes d'un foyer harmonieux et confortable.

Road Runner

Vous connaissez sans doute cet oiseau grâce aux bandes dessinées américaines de *Bugs Bunny* et de ses aventures avec le coyote. Malgré tout, cet oiseau du désert américain existe vraiment et sa vitesse est légendaire. Ses plumes symbolisent l'énergie chaotique et imprévisible du coyote, le joueur de tours par excellence. Elles servent aussi pour accroître les habiletés naturelles de magie du praticien ou du chaman ainsi que son intuition.

Rosignol

Ses plumes possèdent une signification mystique très importante. Elles aident à comprendre la complexité des rituels et à assimiler les connaissances des choses sacrées.

Rouge-gorge

Comme c'est l'un des premiers oiseaux à revenir lors du printemps, ses plumes apportent le renouveau et sont particulièrement prisées lors de rituels de fertilité. Trouver une plume de rouge-gorge par terre est signe d'une nouvelle.

Scissortail

Ses plumes sont utilisées pour honorer les mères au sein de toutes les nations amérindiennes. Elles sont particulièrement prisées pour indiquer le soleil et les quatre points cardinaux lors de cérémonies.

4.2 – La roue de guérison (*medicine wheel*)

C'est l'un des symboles les plus puissants et les plus connus de la culture amérindienne. Cette roue, qui désigne le cycle de la vie, est aussi présente dans bien d'autres cultures, que l'on pense à la roue du karma ou aux chakras, qui sont de petites roues d'énergie dans notre corps.

La roue de guérison représente l'être humain et son environnement familial, ses amis, sa maison, sa nation, les animaux qui y habitent, les plantes et les minéraux.

4.2.1 – Comment construire votre propre roue

Les roues les plus simples sont construites avec des pierres, des roches ordinaires que vous pouvez trouver n'importe où ou même acheter dans une pépinière.

Pour concevoir votre roue, vous avez besoin de trente-deux pierres : une grosse, dix-neuf moyennes et douze petites. Il est préférable de faire votre roue de guérison à l'extérieur. La roue est régie par les quatre grandes puissances, les quatre directions, les quatre points cardinaux.

D'abord vient le nord. C'est la direction de la connaissance et de la sagesse ; sa couleur est le blanc et son animal totem, le buffle.

Ensuite vient le sud. C'est la direction de l'innocence et de la pureté ; sa couleur est le vert et son animal totem, la souris (ou le lièvre).

Puis vient l'ouest. C'est la direction de l'introspection et de la vision intérieure ; sa couleur est le noir et son animal totem, l'ours.

Enfin vient l'est. C'est la direction de l'illumination, de la compréhension ; sa couleur est le jaune et son animal totem, l'aigle.

Nous sommes maintenant prêts à fabriquer notre roue.

La grosse pierre représente la Terre. Placez-la au centre du cercle que vous projetez.

Entourez-la ensuite de sept pierres moyennes qui symbolisent les quatre éléments (l'eau, la terre, le feu et l'air) et trois Esprits gardiens : Mère-Terre (*Mother-Earth*), Grand-Mère Lune (*Grandmother-Moon*) et le Père-Ciel (*Father-Sky*).

Puis, choisissez quatre pierres moyennes qui seront les Esprits gardiens des quatre directions. Pour vous aider à les reconnaître par la suite, vous pouvez placer une tache de couleur sur chacune de ces pierres : au nord, du blanc ; au sud, du vert ; à l'ouest, du noir ; à l'est, du jaune. Ces quatre pierres forment l'extérieur de votre cercle. Elles serviront à vous guider et à vous orienter tout au long de votre cérémonie.

Placez deux pierres moyennes entre chacune des pierres des points cardinaux. Une fois cela fait, les douze pierres moyennes forment un cercle représentant les douze lunes de la roue de guérison.

Finalement, disposez vos petites pierres pour former une croix : quatre rayons qui partent du centre pour rejoindre chacun des points cardinaux.

4.2.2 – Comment utiliser la roue

* Allumez de l'encens de sauge ou de cèdre (ou un mélange des deux) et envoyez la fumée d'abord vers vous, ensuite vers la roue.

* Demandez au Grand Esprit de vous guider et de partager sa sagesse avec vous.

* Posez votre question ou parlez du sujet qui vous préoccupe.

* Tournez-vous vers l'est et demandez à l'aigle de porter votre prière au Grand Esprit. Demandez et recevez la bénédiction des puissances de l'est.

* Tournez-vous vers le sud et demandez à la souris de vous prêter son innocence, sa candeur. Demandez et recevez la bénédiction des puissances du sud.

* Tournez-vous vers l'ouest et demandez à l'ours de vous accorder du courage et de la force pour atteindre vos buts. Demandez et recevez la bénédiction des puissances de l'ouest.

* Placez-vous maintenant au nord et demandez au buffle de vous accorder la sagesse de comprendre et d'appliquer les connaissances que vous avez acquises des animaux totems, l'aigle, la souris et l'ours. Demandez et recevez la bénédiction des puissances du nord.

* Regardez maintenant la pierre située au centre de la roue : elle représente la Terre. Caressez-la et sentez la protection des esprits de la terre. Ressentez au plus profond de vous le lien qui vous unit à cette pierre qui symbolise qui vous êtes.

* Offrez enfin vos remerciements à chacune des directions ainsi qu'aux éléments et aux esprits gardiens.

4.3 - Les encens à la façon chamanique amérindienne

Les Amérindiens utilisent les herbes pour se purifier et prier. Ils croient que leurs prières et leurs remerciements seront guidés vers le Grand Esprit par la fumée de l'encens. Les encens de choix sont : la sauge, le cèdre et le *sweet grass*.

Le cèdre est réputé pour chasser les mauvais rêves. Brûlez-en au pied de votre lit et ce cauchemar ne reviendra pas. Si vos enfants sont malades ou victimes de sommeil difficile ou de mauvais rêves, brûlez du cèdre et envoyez la fumée sur leur corps. Cette fumée est réputée pour accélérer la guérison, pour chasser les mauvais rêves et pour favoriser un sommeil réparateur.

La sauge est un agent de protection et de purification, et disperse les énergies négatives. Elle peut aussi servir pour accueillir le nouveau jour.

Une combinaison de sauge, de cèdre et de *sweet grass* est appropriée lors d'un décès ou d'une tragédie. Vous pouvez facilement trouver des bâtons de ces herbes dans une boutique d'aliments naturels ou nouvel âge. Ils sont composés de feuilles de sauge, de petites branches de cèdre et de *sweet grass*, roulées ensemble et nouées avec du fil ou une mince ficelle. On les fait brûler comme de l'encens ordinaire. Ils sont parfaitement acceptables dans un environnement urbain où vous n'avez pas accès à la forêt ou à des arbres.

Toutefois, si vous voulez cueillir vous-mêmes vos plantes, elles auront une puissance accrue non pas par rapport aux ingrédients eux-mêmes, mais pour le bénéfice de votre esprit qui sera plus près de la nature. C'est une façon de choisir une voie et de vous en tenir à ses préceptes.

4.3.1 - La façon traditionnelle de cueillir vos plantes

Trouvez votre arbre ou votre plante et assoyez-vous par terre. Détendez-vous, prenez le temps de respirer et de regarder autour de vous. Parlez à la plante, dites-lui pour quel usage vous en avez besoin : pratiquer un rituel ou une purification, éloigner les mauvais rêves, aider les autres, etc. Expliquez vos buts, vos intentions. Clarifiez votre pensée. Vous pouvez parler à haute voix ou seulement penser ; faites cependant l'effort de vous adresser à la plante en question.

Cueillez ou coupez votre plante et laissez quelque chose en retour. C'est une partie essentielle du rituel. Vous devez laisser une offrande en signe de respect et de gratitude envers l'esprit de la plante. Le cadeau traditionnel est une ou deux pincées de tabac, mais vous pouvez laisser une pièce de monnaie, quelques grains de maïs ou quelques miettes de pain. Attention, il s'agit ici de cueillir une ou deux plantes, pas de faire des provisions pour l'année.

Faites sécher vos plantes pendant quelques jours, dans un endroit sombre et bien aéré.

La cérémonie de purification et de bénédiction (smudge blessing)

Pour cette cérémonie, vous devez avoir de la sauge ou du cèdre, un petit récipient pour brûler les herbes (traditionnellement, on se sert d'une coquille d'abalone) ainsi qu'une plume.

- Placez votre sauge dans le récipient et allumez.
- Offrez la fumée aux six directions sacrées.
- A l'aide de la plume, dirigez la fumée vers le haut : Père-Ciel.
- Dirigez maintenant la fumée vers le sol : Mère-Terre.
- Dirigez la fumée vers l'est : l'aigle facilitera le voyage de vos prières vers le Grand Esprit.
- Dirigez la fumée vers l'ouest : l'ours vous donnera la force et la stabilité.
- Dirigez la fumée vers le nord : le buffle vous accordera la sagesse et les connaissances.
- Dirigez la fumée vers le sud : la souris vous procurera l'innocence et la facilité de recevoir les bénédictions.

Tout en effectuant ces opérations, vous devez prier ; demandez dans vos propres mots ce que vous voulez obtenir et remerciez le Grand esprit de ce que vous avez déjà. Vous pouvez faire des demandes pratiques ou, si vous n'en avez pas, parlez tout simplement de ce que vous ressentez.

- Tournez-vous vers l'est et, toujours à l'aide de votre plume, dirigez la fumée sur votre corps, en partant des pieds (la terre) pour ensuite aller jusqu'à la tête (le ciel). Lorsque la fumée atteint votre poitrine et votre tête, demandez la pureté d'esprit et de cœur.

Vous êtes maintenant prêt à effectuer le rituel sur les autres.

Placez la personne à l'est et dirigez la fumée en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête. Commencez par le devant du corps et faites tourner votre participant pour diriger la fumée dans son dos. Si vous effectuez ce rituel sur une personne alitée, commencez par les pieds et finissez par la tête. Vous pouvez insister sur la partie malade ou le siège de la maladie.

Un bon conseil : débranchez vos détecteurs de fumée lorsque vous effectuez ce rituel. Il est particulièrement désagréable de les entendre sonner au beau milieu de la cérémonie. Une fois le rituel terminé, laissez brûler la sauge dans la coquille. Par la suite, jetez les cendres à l'extérieur ou dans la chasse d'eau afin que celles-ci puissent rejoindre un environnement naturel.

Le sauna rituel (*sweat lodge*)

Voici un exemple de rituel chamanique que vous pouvez facilement recréer à la campagne ou même dans votre cour arrière. Les règles sont faciles à suivre et les précautions, essentielles à prendre. Tout le monde a entendu parler des *sweat lodge* qui sont, en fait, des cérémonies rituelles de purification. Celles-ci sont communes à la majorité des tribus amérindiennes et sont utilisées à maintes occasions.

C'est un rituel de purification physique et spirituelle. Dans la tradition amérindienne, la sueur permet d'expulser les toxines et les maladies. De surcroît, elle calme l'esprit et permet au conscient de renouer avec les réalités plus spirituelles. Ce rituel est souvent observé avant d'accomplir d'autres cérémonies qui nécessitent une purification en profondeur.

Pour le chaman ou l'apprenti chaman, c'est un rituel pour obtenir une vision. C'est la base de tout travail chamanique, car le chaman se fie à ses visions, à ses intuitions, pour guider son existence. Les Amérindiens croient que la combinaison des éléments du feu, de l'eau et de la terre contribue à donner aux participants une plus intime connaissance de la terre, de nous-mêmes, des animaux, bref, de toute la création.

Comment pratiquer ce rituel

L'organisation de ce rituel est relativement simple. Elle nécessite un assez grand espace à l'extérieur, dans un endroit où vous pouvez faire un feu afin de chauffer les pierres.

Traditionnellement, on devait couper des branches d'arbre, suspendre des peaux de bison ou des couvertures sur la structure, et ainsi de suite. A notre époque, il suffit d'une tente de toile, sans plancher, assez grande pour contenir le nombre de personnes prévues.

Avant de monter la tente, vous devez creuser un trou au milieu de la surface où vous déposerez les pierres chauffées à blanc. Au fond de ce trou, vous déposez de la sauge et du cèdre qui, chauffés, donneront une fumée odoriférante conductive à la méditation.

Pas trop loin de la tente, le gardien du feu (poste essentiel) fait chauffer les pierres (les roches volcaniques sont recommandées). Pendant ce temps, vous montez la tente.

Une fois que tout est prêt, le chef de loge invite les participants à entrer dans la tente, un à un, et à s'asseoir sur le sol. Cette opération s'effectue dans le silence.

Lorsque tout le monde a pris place, le gardien du feu arrive avec les pierres chauffées à blanc. Il les dépose dans le trou garni d'herbes. Il donne des pichets d'eau au chef de loge et s'en va, refermant la porte de la tente en sortant. La fumée et l'odeur des herbes et des pierres chaudes se font sentir. Il est maintenant temps de produire la vapeur, et le chef de loge jette de l'eau sur les pierres. La vapeur purifiante s'élève ainsi que la température ambiante.

C'est un temps de contemplation et de méditation. La durée est à la discrétion du chef de loge. Au signal de celui-ci, la cérémonie se termine et les participants sortent un à un. C'est une expérience inoubliable de recueillement et de paix.

Quelques règles

- Il y a toujours un chef de loge. C'est un poste très important, vital même. Assurez-vous que votre chef de loge est expérimenté, qu'il a déjà participé à de nombreux rituels de ce genre. C'est lui qui est responsable de votre sécurité.
- Le gardien du feu est co-responsable. Il s'occupe d'alimenter le feu, d'apporter les pierres, de fermer la tente et d'apporter l'eau ou tout objet nécessaire. S'il y a de la musique, il est responsable des bandes magnétiques. Il serait ridicule de placer un magnétophone dans la tente avec la vapeur et la grande chaleur. Il doit aussi maintenir le calme et l'harmonie à l'extérieur de la tente. C'est une tâche parfois difficile, car les non-participants ne comprennent pas toujours qu'il est défendu de crier ou de parler fort aux alentours.
- Il existe une règle très stricte pour les femmes. Ce n'est pas une question de sexisme, mais de pouvoir. Il est interdit aux femmes de participer à ce rituel lorsqu'elles ont leurs règles. Ce n'est pas parce qu'elles sont considérées comme impures, au contraire. Pour les Amérindiennes, le temps des menstruations est celui où elles sont le plus puissantes ; il serait donc dérisoire d'affaiblir cette puissance par un rituel

de ce genre. Il existe d'autres rituels plus appropriés pour les femmes au cours de cette période.

- Portez des vêtements légers, confortables et décents. Votre expérience spirituelle n'en sera que plus bénéfique.
- Ne consommez pas d'alcool ou de drogue vingt-quatre heures avant et après le rituel. Donnez une chance à votre corps de tirer profit de cette purification.
- Ayez du respect pour ceux qui dirigent le rituel, ne leur rendez pas la tâche plus difficile. Ce n'est pas le moment pour les blagues et la rigolade.
- Ne consommez ni alcool, ni drogue, ni nourriture dans la tente pendant le rituel. Les drogues peuvent être particulièrement dangereuses au cours de ce type de rituel. Oubliez ce que vous avez lu dans certains ouvrages, la réalité pourrait plutôt vous conduire à l'hôpital.
- Si vous vous sentez mal au cours du rituel, si vous ne pouvez plus supporter la chaleur et la fumée, faites signe au chef de loge et sortez immédiatement. Ce n'est pas un concours d'endurance où vous avez quelque chose à prouver.
- Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin avant d'assister et de participer à ce genre de rituel.

Le symbolisme des objets trouvés

Bouton	Bonheur dans votre maison.
Pièce de monnaie	Prospérité.
Plume de mouette	Liberté de faire ce que voulez.
Plume de geai	Occasions.
Clé	Vous allez trouver ce que vous cherchiez depuis longtemps.
Cocotte de pin	Richesse à venir.
Coquillage	Un nouvel amour.

4.4 - Le capteur de rêves (*dream catchers*)

Les capteurs de rêves sont communs à plusieurs des tribus amérindiennes. Les Ojibwas, les Lakota Sioux, les Creek, les Zunis, les Tinglits et même les Hopis parlent de légendes concernant l'araignée ; même les cultures amérindiennes de l'Amérique du Sud ont des légendes sur la femme-araignée. L'araignée est une bête mythique aux pouvoirs étranges et mystérieux pour les peuples amérindiens. Elle tisse sa toile n'importe où et dessine des patrons merveilleux, dignes des plus grands maîtres. Sa morsure ne tue pas, elle immobilise plutôt ses adversaires qui lui servent par la suite de nourriture. Ses habitudes alimentaires font aussi l'objet de plusieurs spéculations. Elle ne se nourrit pas de chair mais de sang, de la substance même de la vie. Comme vous vous en doutez, cela a créé une foule de mythes supplémentaires.

Pour les Hopis, la femme-araignée est l'une des puissances qui a créé l'univers. Sa puissance est plus forte au cours de la nuit, car les étoiles sont les canevas où elle tisse sa toile qui englobe l'univers.

Les Ojibwas racontent que nous devons les capteurs de rêves à Grand-mère araignée. Ils ne sont en fait que des microcosmes de la grande toile qu'elle tisse entre les étoiles. Toutes les pensées et tous les messages du jour sont piégés dans la toile, et ils se transforment en rêve. Le morcellement des pensées et des messages est la principale raison qui fait que nos rêves sont souvent si incompréhensibles et qu'il faille l'aide d'un chaman pour les déchiffrer.

Le capteur de rêves est une petite représentation de la grande toile du ciel. C'est un cadeau précieux que nous a fait Grand-mère araignée, puisque les capteurs servent à filtrer les morceaux de messages qui nous parviennent en rêves et piègent les cauchemars et les mauvais rêves.

Dans toutes les cultures amérindiennes, le capteur de rêves est considéré comme un porte-bonheur ; lorsqu'il est offert par un ami, il signifie que celui-ci considère nos meilleurs intérêts. Le don d'un sommeil sans interruption est un cadeau précieux. L'énergie du donneur est aussi mêlée à l'énergie de Grand-mère araignée, car le simple fait de construire un capteur de rêves l'imprègne d'influences bénéfiques.

Comment fonctionne le capteur de rêves

Le capteur de rêves est branché sur son propriétaire. Lorsque vient la nuit, il filtre les énergies afin que seuls les bons rêves, les songes utiles, frayent leur chemin dans la tête du rêveur.

Les mauvais rêves, les cauchemars et tout ce qui pourrait perturber le dormeur sont piégés dans les mailles de la toile du capteur. Certaines cultures enfilent des perles de jais ou d'onyx dans la toile, car ces pierres

possèdent des propriétés absorbantes pour ce qui est des influences négatives.

Lorsque vient le jour, Grand-père soleil détruit les énergies négatives à l'aide de ses rayons, et le capteur est prêt à faire son travail la nuit suivante.

Les fournitures

Utilisez un cerceau de bois du diamètre avec lequel vous vous sentez à l'aise. Attention ! plus le cerceau est petit, plus vous devez choisir un patron simple !

Traditionnellement, les Amérindiens se servaient de tendons d'animaux pour tisser leur capteur de rêves ; maintenant, nous utilisons du fil imprégné de cire d'abeille. Vous pouvez aussi vous servir d'un fil à tisser ou à crocheter, mais le résultat sera moins solide qu'avec le fil à la cire d'abeille.

Pour garnir le tour du cerceau, on se servait de fines lanières de cuir ou de suède. Vous pouvez vous en procurer facilement dans les magasins spécialisés. Vous pouvez aussi utiliser du ruban ou du tissu. Vous pouvez également insérer des pierres dans votre design, c'est une question de goût. Les capteurs traditionnels sont aussi ornés de plumes, dont vous avez lu les propriétés précédemment.

Comment s'y prendre

C'est simple. D'abord, vous entourez votre cerceau d'un ruban ou d'une lanière de cuir pour le recouvrir complètement. Ensuite, vous nouez votre fil au milieu du cerceau, puis vous entourez le cerceau à sept reprises.

Vous continuez et passez votre fil au milieu de chacun des fils, et ainsi de suite jusqu'à ce que vous arriviez au centre. Vous pouvez enfiler des pierres ou des perles dans votre fil.

Ce premier motif est un motif amérindien traditionnel ; c'est celui de la toile d'araignée. Vous pouvez tisser n'importe quel motif dans votre cerceau, par exemple des fleurs ou des oiseaux, un pentacle, ou encore un autre signe ésotérique.

4.5 – Le rituel de purification wicca

Dans l'univers chamanique, tout est symbole. Pour marquer votre entrée dans cet univers, il est bon de commencer avec un rituel de purification qui symbolise l'abandon de vos anciennes influences, de vos anciennes perceptions. Ce rituel est le symbole de votre désir de commencer à cheminer sur la voie du chaman. Il s'agit d'un rituel d'origine wicca.

Il est très simple et vous pouvez y ajouter toutes les invocations que vous désirez. Nous demandons l'intervention des archanges pour ce rituel, car ce sont des puissances très fortes et très lumineuses. Vous pouvez y substituer qui bon vous semble, c'est votre choix personnel.

Commencez par nettoyer la pièce ou la maison, de fond en comble. Une fois que c'est accompli, réunissez les objets suivants :

- une coupe ou un verre que vous remplissez d'eau (l'eau du robinet est suffisante) ;
- un petit bol de verre ou de céramique que vous remplissez de sel ordinaire (pas de sel de mer) ;
- une chandelle verte dans un bougeoir ;
- un bâton d'encens (il est préférable d'utiliser de la sauge, du pin ou du cèdre pour ce rituel) ;

Placez-vous au milieu de la pièce avec, à vos pieds, un plateau contenant les accessoires mentionnés précédemment.

Tournez-vous vers le nord en prenant le bol de sel dans vos deux mains, élevez-le vers le ciel en disant :

J'invoque la présence de l'archange Michael, gardien du nord et de l'élément de la terre. Ô puissant Michael, aide-moi à purifier cette pièce de toute influence non bénéfique et à bannir les énergies négatives qui s'y trouvent.

Faites le tour de la pièce en vous dirigeant dans le sens des aiguilles d'une montre et jetez quelques grains de sel dans chacun des coins de la pièce en disant :

Avec le sel de la terre, je purifie cet endroit et je bannis toutes les énergies négatives de ce lieu.

Revenez au centre de la pièce. Tournez-vous maintenant vers l'ouest en prenant la coupe d'eau et élevez-la vers le ciel en disant :

J'invoque la présence de l'archange Gabriel, gardien de l'ouest et de l'élément de l'eau. Ô puissant Gabriel, aide-moi à purifier cette pièce de toute influence non bénéfique et à bannir les énergies négatives qui s'y trouvent.

Faites le tour de la pièce en vous dirigeant dans le sens des aiguilles d'une montre et jetez quelques gouttes d'eau dans chacun des coins de la pièce en disant :

Avec l'eau de la terre, je purifie cet endroit et je bannis toutes les énergies négatives de ce lieu.

Revenez au centre de la pièce. Tournez-vous maintenant vers le sud en prenant la chandelle et élevez-la vers le ciel en disant :

J'invoque la présence de l'archange Uriel, gardien du sud et de l'élément du feu. Ô puissant Uriel, aide-moi à purifier cette pièce de toute influence non bénéfique et à bannir les énergies négatives qui s'y trouvent.

Faites le tour de la pièce en vous dirigeant dans le sens des aiguilles d'une montre et arrêtez-vous dans chacun des coins de la pièce en disant :

Avec le feu de la terre, je purifie cet endroit et je bannis toutes les énergies négatives de ce lieu.

Revenez au centre de la pièce. Tournez-vous maintenant vers l'est en prenant l'encens allumé et élevez-le vers le ciel en disant :

J'invoque la présence de l'archange Raphaël, gardien de l'ouest et de l'élément de l'air. Ô puissant Raphaël, aide-moi à purifier cette pièce de toute influence non bénéfique et à bannir les énergies négatives qui s'y trouvent.

Faites le tour de la pièce en vous dirigeant dans le sens des aiguilles d'une montre et arrêtez-vous dans chacun des coins de la pièce en disant :

Avec l'air de la terre, je purifie cet endroit et je bannis toutes les énergies négatives de ce lieu.

Prenez maintenant un balai et, symboliquement, balayez toutes les influences négatives hors de la pièce en disant :

Je bannis toutes les influences négatives et néfastes de mon environnement.

Si vous voulez purifier complètement votre maison, répétez ce rituel dans chacune des pièces, en commençant par la plus éloignée de votre porte d'entrée. Finissez par le couloir et la porte d'entrée, et balayez toutes les influences négatives à l'extérieur.

5

Les traditions et les exercices chamaniques tibétains

5.1 - Les sources du chamanisme

Comme on a pu le constater, le chamanisme a différents visages. Il provient de plusieurs cultures qui englobent le monde entier. Le chamanisme est aussi pré-chrétien en ce qui a trait à son origine, mais cela ne veut pas dire qu'il n'est pas présent de nos jours ni que le christianisme l'a fait disparaître. On verra un peu plus loin que malgré les efforts des missionnaires, le chamanisme a fleuri au sein des sociétés esclavagistes du Sud et des îles. Cela revient à notre point de départ où l'on affirmait que le chaman fait flèche de tout bois. Il est de la nature chamanique de récupérer ce qui lui convient et de l'adapter à ses besoins.

Le meilleur exemple de cette pratique est le vaudou. C'est un mélange des pratiques Yoroubas du Nigeria, d'où provenaient la majorité des esclaves des XVIII^e et XIX^e siècles, et des nouvelles pratiques chrétiennes que l'on inculquait aux esclaves. Le vaudou est encore pratiqué de nos jours sous différentes formes ; les plus connues proviennent d'Haïti et de La Nouvelle-Orléans en Louisiane.

Il existe aussi un nombre incroyable de pratiques chamaniques amérindiennes, comme vous avez pu d'ailleurs le constater dans nos exercices précédents. Par contre, il est aussi intéressant de noter que certaines pratiques proviennent du Tibet, de chamans qui précèdent les lamas tibétains et dont les croyances ont été assimilées dans le lamaïsme. Encore une fois, il faut se rappeler que le chaman se sert de ce qui fonctionne le mieux pour lui et il n'hésite pas à adopter les coutumes et les pratiques des autres lorsque celles-ci lui permettent d'atteindre son but.

Il ne faut pas voir ici un manque de respect ; au contraire, le chaman est très respectueux de toutes les croyances, car elles ont toutes leur place dans l'univers. Devenir chaman implique une très grande tolérance pour les croyances des autres. Cela ne veut pas dire que vous devez toutes les adopter, mais vous devez respecter le choix des individus de croire en ce qu'ils veulent. Pour illustrer les différences qui existent dans les traditions chamaniques, nous vous proposons un tour d'horizon tant historique que géographique. Dans ce chapitre, nous parcourons les traditions tibétaines, et dans le suivant, les traditions du peuple Navajo ainsi que celles relatives

au Vaudou.

Certaines traditions se sont éteintes, alors que d'autres sont florissantes, et ce, même dans notre univers technologique. Mais toutes ont contribué et contribuent encore à faire du chamanisme ce qu'il est aujourd'hui et elles vous permettent présentement d'embrasser la voie du chaman.

Nous incluons aussi des exercices que vous pourrez utiliser dans votre entraînement chamanique. Il est intéressant de connaître la provenance des exercices proposés ainsi que la culture qui les a enfantés.

5.2 - La religion bön... avant le lamaïsme

Lorsqu'on parle des traditions anciennes du Tibet, on ne parle pas de lamaïsme comme tel, mais de la tradition bön. Le lamaïsme ne s'implanta au Tibet qu'en l'an 600 de notre ère. Les traditions qui ont précédé le lamaïsme sont vieilles de plusieurs milliers d'années et ont lentement formé la religion bön. Le culte bön est passablement compliqué ; il comporte une hiérarchie de prêtres chamans composée de neuf groupes distincts.

Le premier regroupe les prêtres magiciens qui s'occupent principalement de confectionner des amulettes d'exorcisme. Il existe dans cette tradition 360 exorcismes et environ 8 400 manières de s'en servir.

Le deuxième groupe se reconnaît au petit tambour de genévrier qu'il transporte. Il est responsable des opérations magiques concernant la réussite et la prospérité.

Le troisième groupe est composé d'exorcistes qui affrontent le mal sous toutes ses formes afin de préserver le monde. Ils portent des bonnets en peau de tigre.

Les prêtres du quatrième groupe protègent la vie des vivants aussi bien que les personnes qui se trouvent dans l'au-delà. Ils peuvent empêcher une âme de poursuivre son chemin s'ils la jugent indigne, comme ils peuvent hâter son voyage.

Les prêtres du cinquième groupe sont les gardiens du calendrier. Ils décident de la date des fêtes et des célébrations. Ils sont aussi responsables de l'effacement des péchés et gardent le registre des mérites accumulés.

Le sixième groupe est celui des ascètes, ceux qui étudient les doctrines secrètes et magiques des traditions.

Le septième groupe regroupe ceux qui étudient les mantras et dirigent les sacrifices.

Le huitième groupe est composé de devins, qui lisent l'avenir aussi bien que le passé.

Le neuvième groupe, quant à lui, garde les doctrines les plus secrètes des traditions bön.

Pendant des centaines d'années, la nouvelle religion tenta de faire disparaître le culte bön, mais sans succès. Même de nos jours, il est pratiqué dans la partie ouest du Tibet. Les traditions se sont aussi fondues, elles ont emprunté les unes aux autres, et comme vous pourrez le constater un peu plus loin, certains exercices bön ressemblent à des exercices hindous, et vice versa.

Les deux religions ont des chamans, et ces êtres étant ce qu'ils sont, ils ont puisé dans toutes les pratiques qui s'offraient à eux sans tenir compte de leur provenance ou de leur origine. C'est la raison pour laquelle les pratiques chamaniques tibétaines sont tellement enchevêtrées qu'il est presque impossible de distinguer celles qui proviennent du bön et celles qui proviennent du lamaïsme ; d'autant plus que le lamaïsme a lourdement emprunté aux traditions de l'Inde, d'où provient le bouddhisme. De toute façon, cet exercice serait d'autant plus futile, puisque le chaman utilise ce qui lui convient et l'organise ou le reforme jusqu'à ce que la pratique serve ses besoins.

5.3 - Exercices

C'est dans cet esprit que nous vous proposons des exercices qui vous permettront d'accroître votre pouvoir personnel et d'entrer dans les différents univers chamaniques. Ces exercices rappellent les traditions bouddhiques, mais ils en sont quelque peu différents. L'origine des exercices de respiration est assez nébuleuse et l'explication des chakras ou des tunnels s'apparente à plusieurs cultures. Le but de ces exercices est d'accroître vos perceptions sensorielles, de développer vos facultés psychiques et extrasensorielles, et d'augmenter votre réservoir de pouvoir personnel.

5.3.1 - Exercices de respiration

Dans la tradition tibétaine, tant pour les adeptes du chamanisme bön que pour ceux du lamaïsme, la respiration est un outil indispensable.

Lorsque nous respirons, nous inspirons de l'oxygène et nous expirons du gaz carbonique.

Lorsqu'un chaman respire, il inspire de l'énergie du cosmos, une énergie qu'il peut transformer à loisir pour actualiser ce qu'il veut ; il expire ce dont il n'a plus besoin : les fausses croyances, les certitudes désuètes. Il fait de la place pour l'énergie universelle. Respirer devient un exercice de vie tant

physique que spirituel qui permet au chaman de prendre conscience du souffle de vie qui circule en lui.

Respiration préliminaire

Cet exercice a pour but de vous calmer, de vous mettre dans l'état d'esprit nécessaire pour méditer, pour voyager astralement, pour voyager dans vos vies antérieures ou, tout simplement, pour relaxer. Avant de commencer toute pratique chamanique, il est recommandé de faire ce qu'on appelle l'exercice des neuf souffles.

1. Respirer (inspirer et expirer) trois fois par la narine droite seulement, lentement, en tournant la tête lentement de droite à gauche.
2. Respirer (inspirer et expirer) trois fois par la narine gauche seulement, lentement, en tournant la tête lentement de gauche à droite.
3. Respirer (inspirer et expirer) trois fois par les deux narines en projetant le souffle en face de vous et en gardant la tête immobile.

Répétez ces trois respirations, trois fois ; d'abord en respirant doucement, puis en respirant de plus en plus fort.

Respiration rythmée

Cet exercice vise à régulariser votre respiration et à vous procurer une oxygénation maximum tout au long de votre méditation, de votre relaxation ou lors de tout autre voyage chamanique. De plus, il vous permet de concentrer votre attention sur votre souffle plutôt que sur les pensées vagabondes qui s'immiscent dans votre tête lorsque vous décidez de faire le vide dans votre esprit.

Vous pouvez considérer que cet exercice est préliminaire à toute relaxation. C'est aussi un outil incomparable lorsque vous vous sentez stressé. Vous n'avez alors qu'à vous concentrer sur votre rythme respiratoire pour ressentir un état de calme instantané.

Commencez par régulariser votre respiration ; il s'agit d'une fonction physique tout à fait naturelle. Concentrez-vous sur votre respiration.

- * Inspirez en comptant lentement jusqu'à quatre.
- * Retenez votre respiration en comptant lentement jusqu'à deux.
- * Expirez en comptant lentement jusqu'à quatre.
- * Gardez vos poumons vides en comptant lentement jusqu'à deux.

Répétez ce rythme jusqu'à ce qu'il devienne naturel.

Une fois que vous le possédez bien, augmentez vos chiffres. Inspirez en comptant jusqu'à six par exemple, et gardez votre souffle en suspens pendant un compte de trois. Ce n'est pas un concours pour étirer votre respiration. Choisissez un rythme confortable et gardez-le.

Si ce rythme ne vous convient pas, pratiquez l'exercice jusqu'à ce que vous ayez trouvé le rythme qui vous est le plus agréable.

Une fois que vous avez établi votre rythme respiratoire, consacrez-y quelques minutes, environ de trois à cinq minutes, afin de bien oxygéner votre organisme et de vous permettre de faire taire les petites voix importunes. C'est l'avantage de cette respiration rythmée ; lorsque des pensées viennent interrompre votre concentration, vous n'avez qu'à fixer votre attention sur le rythme de votre souffle.

Vous pouvez aussi imaginer que lorsque vous expirez, vous chassez les pensées importunes qui vous agacent. Avec un peu de pratique, vous arriverez à mieux vous concentrer.

5.3.2 - Exercice de relaxation

La détente est un exercice essentiel à toute pratique chamanique. Avec le temps, vous pourrez atteindre un état de relaxation en quelques secondes, mais, pour y arriver, vous avez besoin de pratique. Voici un exercice tiré de la tradition lamaïste qui fonctionne très bien ; il est très simple et facile à suivre.

* **Pensez à vos pieds** ; concentrez toute votre attention sur cette partie du corps, devenez vos pieds. Agitez-les. Crispez-les pour tendre vos muscles, puis laissez-les se détendre complètement. Répétez cette action à quelques reprises jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de tension dans vos pieds et dans vos chevilles.

* **Pensez maintenant à vos mollets** ; concentrez toute votre attention sur cette partie du corps, devenez vos mollets. Crispez les muscles de ceux-ci et relâchez la tension. Répétez cette action jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de vos mollets se détendre complètement.

* **Pensez maintenant aux muscles de vos cuisses** ; concentrez toute votre attention sur cette partie du corps, devenez vos cuisses. Crispez-en les muscles et relâchez la tension. Tendez-les et détendez-les à quelques reprises jusqu'à ce que toute tension disparaisse.

* **Pensez maintenant aux muscles de vos fesses** ; concentrez toute votre attention sur cette partie du corps, devenez vos fesses. Serrez-les, puis détendez-les jusqu'à ce qu'elles soient complètement libres de tension.

* **Pensez maintenant aux muscles de votre abdomen** ; c'est un site privilégié de tension, portez-y une attention particulière. Concentrez toute votre attention sur cette partie de votre corps, devenez votre abdomen. Crispez les muscles de votre ventre et relâchez. Répétez cette action jusqu'à ce que vous sentiez les tensions vous quitter complètement. Respirez profondément, vous allez sentir l'oxygène pénétrer plus avant dans votre corps.

* **Pensez maintenant à vos mains** ; concentrez toute votre attention sur cette partie de votre corps, devenez vos mains. Fermez les poings, puis détendez-les doucement. Répétez cette exercice jusqu'à ce que vous sentiez vos doigts se détendre complètement et vos mains s'ouvrir doucement.

* **Pensez maintenant à vos bras et à vos avant-bras** ; concentrez toute votre attention sur cette partie de votre corps, devenez vos bras. Tendez vos muscles et détendez-les jusqu'à ce que vous les sentiez devenir lourds et complètement détendus.

* **Pensez maintenant à votre dos** ; concentrez toute votre attention sur cette partie de votre corps, devenez votre dos. Tendez vos muscles et détendez-les jusqu'à ce que vous sentiez votre dos s'enfoncer comme dans du sable.

* **Pensez maintenant à votre poitrine** ; concentrez toute votre attention sur cette partie de votre corps, devenez votre poitrine. Crispez vos muscles et détendez-les à quelques reprises jusqu'à ce que vous sentiez les tensions vous quitter.

* **Pensez maintenant à vos épaules** ; concentrez toute votre attention sur cette partie de votre corps, devenez vos épaules. Bougez-les, crispez en les muscles à plusieurs reprises afin de vous débarrasser de toutes les tensions accumulées. Répétez cette action jusqu'à ce que vous sentiez vos épaules s'enfoncer légèrement comme dans du sable.

* **Pensez maintenant à votre cou** ; concentrez toute votre attention sur cette partie de votre corps, devenez votre cou. Tendez vos muscles et détendez-les jusqu'à ce que vous sentiez les tensions vous quitter.

* **Pensez maintenant à votre visage** ; concentrez toute votre attention sur cette partie de votre corps, devenez votre visage. Serrez les dents, puis relâchez. Répétez à quelques reprises afin de faire disparaître toutes les tensions.

* **Pensez maintenant à votre cuir chevelu** ; concentrez toute votre attention sur cette partie de votre corps, devenez votre cuir chevelu, vos cheveux. Froncez les sourcils, puis détendez-les afin de libérer les tensions de votre cuir chevelu.

Note : Prenez le temps qu'il faut pour vraiment vous détendre. Cet exercice est excellent lorsque vous souffrez d'insomnie ; il vous permet de calmer votre anxiété.

Pratiquez votre respiration rythmique tout en vous détendant. Lorsque vous sentez votre concentration s'envoler, respirez profondément en comptant lentement, puis continuez votre exercice de détente.

5.4 - Les chakras

Les chamans tibétains, qu'ils pratiquent le bön ou le lamaïsme, considèrent que l'individu reçoit de l'énergie ou en perd par la voie des sept chakras principaux. Cette énergie possède une fréquence spécifique qui correspond à une couleur et à un son. Cette tradition semble à première vue venir du bouddhisme. Cependant, des textes très anciens nous permettent de croire que la connaissance des chakras ou des tunnels de pouvoir a précédé le bouddhisme et même l'hindouisme. L'origine des chakras est donc assez nébuleuse mais, pour en faciliter la compréhension et en expliquer le fonctionnement, nous avons emprunté les croyances bouddhistes, qui sont plus familières à notre culture.

5.4.1 - Qu'est qu'un chakra ?

Chakra est un terme sanskrit qui signifie "roue" ou, plus précisément, "disque en rotation". En fait, un chakra est un point de rencontre de canaux d'énergie psychique ; c'est aussi une intersection où plusieurs niveaux convergent.

Il existe sept chakras principaux ou majeurs, vingt et un chakras mineurs, plusieurs chakras de moindre importance et, finalement, des points d'entrée d'énergie, les points d'acupuncture, qui sont en réalité des chakras puisqu'ils sont des conduits d'énergie. Avec tous ces points d'entrée, notre corps ressemble un peu à une éponge qui absorbe de l'énergie. Nous sommes constamment baignés par des courants invisibles qui sillonnent notre environnement.

5.4.2 - Les sept chakras principaux et les sept corps éthériques

Chacun des chakras principaux correspond à un certain niveau, à une enveloppe spécifique entourant le corps physique. Pour des fins de visualisation, nous parlons de couches, de niveaux, mais toutes ces enveloppes, qui possèdent chacune une fréquence différente, occupent le même espace que le corps. Leur rayonnement respectif varie de quelques centimètres du corps physique jusqu'à, dans certains cas, plusieurs mètres autour de celui-ci. Au contraire de la tradition populaire, l'aura n'a pas la structure d'un oignon dont on peut peler les couches successives ; si l'on voit des niveaux, c'est que les couleurs existent à des niveaux vibratoires différents et sont visibles séparément.

Chacun des chakras principaux est rattaché à un niveau spécifique, à une enveloppe qui reproduit fidèlement le corps et ses organes ainsi que les autres chakras. Chacun de ces corps astraux est relié aux autres, et il existe un échange d'énergie entre les différents niveaux de l'astral.

Les fonctions énergétiques des chakras consistent à :

- * vitaliser le corps astral et, par conséquent, le corps physique ;
- * présider à la conscientisation et au développement de différents niveaux psychologiques ;
- * transmettre de l'énergie entre chaque niveau astral. Chaque corps astral, bien qu'il soit relié à un chakra distinct, possède tous les chakras qui utilisent une fréquence différente, spécifique à ce niveau astral.

Voici une description sommaire de chacun des chakras ainsi que de leur enveloppe éthérique.

5.4.2.1 - Le chakra de la base

Situé : à la base de la colonne vertébrale, environ à deux centimètres devant l'anus

Élément : terre

Fonction : survie, point d'ancrage au monde physique

Glandes : surrénales

Couleur : rouge

Mantra : Lam

Encens : cèdre

Le corps éthérique de base

Ce premier niveau est relié au chakra de la base. Ce n'est, au fond, qu'un champ magnétique rudimentaire qui vous permet de savoir instinctivement lorsque quelqu'un s'approche de vous, avant le contact. Cette enveloppe était beaucoup plus présente chez l'homme primitif dont la survie était constamment en jeu. Comme le chakra de la base est relié directement à la survie, cette enveloppe tend à se faire reconnaître lorsque vos défenses sont actives. C'est aussi le premier niveau qui apparaît lorsque vous faites des exercices pour voir l'aura. Il apparaît alors comme une ombre grisâtre entourant le corps. On pourrait dire que cette enveloppe permet de faire la différence entre un corps vivant et un corps décédé. Même si une personne est dans un coma profond et tout à fait immobile, nous savons qu'elle est toujours vivante. Lorsqu'une personne décède, nous le savons aussi instantanément en raison de l'absence de ce champ magnétique subtil.

Ce corps éthérique de base produit l'énergie vitale essentielle à notre survie ; il travaille en équipe avec une autre des enveloppes astrales afin de maintenir notre corps en vie.

5.4.2.2 - Le chakra des organes génitaux

Situé : au niveau des organes de reproduction

Élément : eau

Fonction : reproduction, siège des émotions

Glandes : ovaires, testicules

Couleur : orange

Mantra : Vam

Encens : gardénia

Le corps émotif

Le deuxième niveau est le corps émotif. Il est relié au chakra des organes sexuels. Comme son nom l'indique, cette enveloppe est associée aux émotions. Sa structure est plus fluide que celle du corps éthérique et suit approximativement les contours du corps physique. Ce corps possède toutes les couleurs de l'arc-en-ciel et les teintes peuvent être brillantes ou mates, nettes ou brouillées, selon les émotions sous-jacentes. Plus une émotion est vive et claire, plus les couleurs sont brillantes et claires ; par opposition, plus une émotion est confuse et sombre, plus les couleurs sont brouillées et ternes. Cette enveloppe est assez facile à percevoir. En fait, elle apparaît comme des taches de couleur qui jaillissent du corps. C'est de ce corps dont il est question lorsque, généralement, des personnes voient l'aura. Les chakras y apparaissent comme des cercles de couleur lumineuse qui suivent la gradation de l'arc-en-ciel.

Chakra 1 : rouge

Chakra 2 : orange

Chakra 3 : jaune

Chakra 4 : vert

Chakra 5 : bleu

Chakra 6 : indigo

Chakra 7 : blanc

5.4.2.3 - Le chakra du plexus solaire

Situé : cinq centimètres au-dessus du nombril

Élément : feu

Fonction : siège de la volonté et de l'énergie vitale

Glande : pancréas

Couleur : jaune

Mantra : Ram

Encens : cannelle

Le corps mental

Cette enveloppe occupe une fréquence plus élevée que les deux premières et sa structure est associée aux pensées et aux processus mentaux. Elle est de couleur jaune et suit les contours du corps dont elle possède la structure. Toutes nos pensées, toutes nos idées prennent forme à ce niveau. Elles apparaissent comme des formes plus ou moins brillantes selon la clarté de la pensée, la force d'une idée, l'implication dans un projet. Le degré de concentration y joue aussi un rôle. Ces "formes-pensées" prennent la couleur des émotions sous-jacentes ; plus précisément, des tâches de couleur reliées à nos émotions se surimposent sur les formes de nos idées. Étant reliée à un processus essentiellement mental, cette enveloppe est un peu plus difficile à percevoir individuellement.

5.4.2.4 - Le chakra du cœur

Situé : entre les seins, au niveau du cœur

Élément : air

Fonction : siège des sentiments, du pardon et de l'amour. Il relie aussi les trois chakras précédents aux trois chakras suivants et permet la transformation de l'énergie provenant d'un niveau à l'autre

Glande : thymus

Couleur : vert

Mantra : Laam

Encens : lavande

Le corps astral

Ce niveau possède une importance unique. Il forme le pont entre les trois enveloppes précédentes, reliées ponctuellement à notre corps physique et à la réalité matérielle, et les trois enveloppes subséquentes, reliées

essentiellement à la réalité spirituelle. Comme nous formons un tout, il s'effectue un échange d'information et d'énergie constant entre les trois premiers niveaux et les autres. Toutefois, il existe des différences entre l'énergie provenant des corps reliés directement à l'aspect matériel de notre être et les niveaux cinq, six et sept. Le quatrième niveau transforme ces énergies et les rend compatibles avec le niveau auquel l'énergie est destinée. Les corps éthérique, émotif et mental produisent une énergie associée au corps et à la réalité physique, plus substantielle que l'énergie produite par les corps suivants, qui est de nature psychique ; les deux sont par le fait même incompatibles. Le quatrième niveau, par l'entremise du chakra du cœur, sert de pont reliant les dimensions matérielle et spirituelle, mais son rôle ne s'arrête pas là : le chakra du cœur filtre les énergies et les transforme de sorte que l'énergie provenant du plan matériel puisse circuler sur le plan spirituel, et vice versa. C'est aussi l'enveloppe qui quitte le corps lorsque nous nous projetons sur le plan astral. Comme elle relie le plan physique et le plan spirituel, lors d'une expérience hors du corps, ce sont les niveaux supérieurs qui voyagent ; l'information est retransmise aux niveaux physiques par l'entremise du corps astral. Même si nous nommons cette enveloppe "corps astral", il faut préciser que celui-ci est composé de quatre enveloppes qui correspondent aux quatre chakras supérieurs de notre corps.

L'enveloppe astrale est informe ; elle se compose de nuages rosés ponctués de couleurs apparentées à celles du corps émotif mais aux tons plus purs. Le corps astral est associé aux sentiments qui sont de nature plus consistante ou moins volatile que les émotions. Les chakras y possèdent la même gamme de couleurs que le deuxième niveau, à l'exception du chakra du cœur qui, lui, scintille d'un rose vibrant dans le cas d'une personne aimante. Lorsque des gens tombent amoureux, on peut voir des arcs de lumière rose se former entre les chakras du cœur des individus. Dans le cas d'une relation qui dure depuis un certain temps, d'autres liens se forment entre les différents chakras. Plus longue est la durée de cette relation, plus solides et nombreuses sont les cordes d'énergie unissant les êtres. Le rôle du corps astral est complexe et essentiel pour tout développement physique ou psychique.

5.4.2.5 - Le chakra de la gorge

Situé : au creux de la gorge

Élément : son

Fonction : communication, créativité

Glande : thyroïde

Couleur : bleu

Mantra : Ham

Encens : oliban

Le corps éthérique modèle

Cette enveloppe est appelée ainsi, car elle contient tous les éléments du corps physique sous forme de plan ou de modèle. Ce corps sert de gabarie au corps éthérique du premier niveau, qui, à son tour, sert de modèle au corps physique. Le corps éthérique modèle contient la forme parfaite de notre corps. Ce niveau correspond, sur le plan spirituel, à notre corps physique. L'énergie qu'il projette permet à notre corps de s'optimiser.

Pour maintenir notre existence physique, nous avons besoin de l'énergie du corps éthérique du premier niveau ainsi que de celle du corps éthérique modèle du cinquième niveau. Le problème réside dans la nature de l'énergie ou dans la qualité de celle-ci ; l'énergie du premier niveau provient d'éléments reliés directement au monde matériel, physique : tous les maux, toutes les imperfections qui affligent notre corps se transposent sur le corps éthérique.

Il n'en est pas de même pour le corps éthérique modèle qui préserve le plan de notre corps. C'est ici que nous pouvons comprendre l'importance du chakra du cœur dans son travail de transformation de l'énergie. Lorsque l'énergie du premier niveau arrive au chakra du cœur, elle envoie un message au cinquième niveau qui, lui, peut répondre en envoyant l'énergie nécessaire pour le rétablissement du corps physique. Cette énergie spirituelle, qui contient les éléments de guérison du corps, passe par le chakra du cœur qui l'adapte à la fréquence du corps éthérique. L'échange peut s'effectuer grâce au pont formé par le quatrième chakra.

5.4.2.6 - Le chakra du troisième œil

Situé : entre les sourcils, un peu au-dessus des yeux

Élément : lumière

Fonction : intuition et toutes les facultés psychiques et extrasensorielles

Glande : pinéale

Couleur : violet

Mantra : Om

Encens : acacia

Le corps céleste

Le corps céleste est une enveloppe lumineuse opalescente, un peu comme du nacre de perle, avec des reflets or et argent. Ce corps peut sembler informe en raison de sa luminosité et des rayons de couleur pastel qui fument de son centre.

Ce niveau correspond aux émotions spirituelles ; c'est là où l'on accède à

l'extase mystique, où l'être comprend qu'il ne fait qu'un avec l'univers. Toutes les expériences mystiques religieuses sont ressenties à ce niveau. Lorsqu'un être parvient à ce niveau de conscience à l'aide de méditation et d'autres exercices, il perçoit la lumière et l'amour dans tout ce qui existe. Imprégné de lumière, il ressent la fusion ultime avec Dieu. A ce moment, un canal s'ouvre entre son chakra du cœur et son chakra céleste où coule un flot d'amour inconditionnel. Ce lien entre les deux chakras permet la combinaison entre l'amour que nous éprouvons pour les êtres et l'univers, et l'extase mystique découlant de l'amour spirituel qui transcende la réalité matérielle. De cette union naît l'amour inconditionnel.

5.4.2.7 - Le chakra de la couronne

Situé : en haut du crâne

Élément : pensée

Fonction : compréhension, point d'ancrage avec l'univers

Glande : pétauire

Couleur : mauve

Mantra : Om

Encens : lotus

Le corps causal

Ce corps apparaît sous la forme d'un œuf de lumière dorée qui englobe toutes les autres enveloppes astrales. C'est un niveau complexe où se trouvent toutes les informations sur notre plan de vie, nos incarnations antérieures, nos limitations ou nos restrictions, les choses que nous avons à régler au cours de notre incarnation courante, et ainsi de suite. Bref, cette enveloppe contient tout ce que nous sommes et ce que nous avons été. C'est aussi notre principale source d'énergie qui prend la forme d'un courant or qui circule de haut en bas le long de notre colonne vertébrale. Au milieu de l'œuf, on peut voir la forme d'un corps doré avec tous ses chakras reproduisant fidèlement la forme de notre corps physique. C'est le dernier niveau directement relié à notre incarnation présente.

5.5 - Exercices pour énergiser ses chakras et augmenter l'interaction entre les enveloppes éthériques et le corps physique

Étendez-vous ou installez-vous confortablement, en prenant soin de ne pas être dérangé. Cet exercice a pour but d'énergiser chacun de vos chakras et d'augmenter votre niveau d'énergie physique. Commencez par une relaxation ou, à tout le moins, un exercice de respiration rythmique.

* Je pense à la couleur rouge et, à mesure que je sens son rayon parcourir mon corps, je me détends.

La couleur rouge entre dans mon chakra de la base et je sens aussitôt l'énergie de la terre entrer en moi. Je me sens bien, complètement détendu par l'effet bénéfique de ce rayon lumineux. Je me détends complètement grâce à la couleur rouge.

* Je pense maintenant à la couleur orange et, à mesure que je sens son rayon parcourir mon corps, je me détends.

La couleur orange entre dans mon chakra des organes génitaux et je sens aussitôt mes émotions se calmer. Elles s'harmonisent, elles me parcourent comme une vague et me quittent doucement. Je me sens complètement calme sous l'action bienfaisante de ce rayon orange. Je me détends complètement grâce à la couleur orange.

* Je pense maintenant à la couleur jaune et, à mesure que je sens son rayon parcourir mon corps, je me détends.

La couleur jaune entre dans mon chakra du plexus solaire et je sens aussitôt que tous les efforts que j'ai mis dans des tentatives infructueuses cessent de drainer mon énergie et ma volonté. Sous l'action bienfaisante du rayon jaune, je peux aligner ma volonté et consacrer mon énergie à des poursuites bénéfiques pour moi-même et ceux qui m'entourent. Je me détends complètement grâce à la couleur jaune.

* Je pense maintenant à la couleur verte et, à mesure que je sens son rayon parcourir mon corps, je me détends.

La couleur verte entre dans mon chakra du cœur et je sens aussitôt que tous les sentiments que j'éprouve pour moi, les autres et l'univers sont rafraîchis et purifiés sous l'action bienfaisante de ce rayon.

Je prends quelques instants pour pardonner à tous ceux qui ont pu me faire du mal consciemment ou non, et je les libère de toute dette karmique à mon égard. Je me pardonne aussi le tort que j'ai pu causer à d'autres, consciemment ou non, ainsi que celui qui je me suis causé à moi-même. Je me détends complètement grâce à la couleur verte.

* Je pense maintenant à la couleur bleue et, à mesure que je sens son rayon parcourir mon corps, je me détends.

La couleur bleue entre dans mon chakra de la gorge et toutes les paroles que j'ai dites ou non, tous les mots qui me sont restés pris dans la gorge sont aussitôt libérés harmonieusement sous l'influence bienfaisante de ce rayon. La couleur bleue nettoie mes canaux de communication qui sont maintenant libres et ouverts, me permettant ainsi de communiquer avec les entités de l'astral. Je me détends complètement grâce à la couleur bleue.

* Je pense maintenant à la couleur violette et, à mesure que je sens son rayon parcourir mon corps, je me détends.

La couleur violette entre dans mon chakra du troisième œil et je sens aussitôt mes centres psychiques s'ouvrir sous l'action bienfaisante de ce rayon. Petit à petit, je sens mes facultés extrasensorielles se développer et j'acquiesce de nouvelles connaissances. Je me détends complètement grâce à la couleur violette.

* Je pense maintenant à la couleur mauve et, à mesure que je sens son rayon parcourir mon corps, je me détends.

La couleur mauve entre dans mon chakra de la couronne et je sens aussitôt l'énergie de l'univers entrer en moi. Sous l'influence bénéfique de ce rayon, je sens que j'ai une place dans l'univers, que j'ai un rôle à jouer sur cette terre. Je me détends complètement grâce à la couleur mauve.

* Je prends le temps de sentir l'harmonie des couleurs et des énergies qui me parcourent. Je me sens bien.

Note : Vous pouvez aussi travailler vos chakras individuellement en visualisant le chakra en question et en recevant l'énergie de la couleur correspondante. Vous pouvez également répéter le mantra relié à chacun des chakras pour améliorer votre concentration ou pour augmenter le niveau vibratoire de votre corps.

5.6 - Une autre perspective sur les chakras : les tunnels de pouvoirs

Dans la tradition bön, les chakras sont des réservoirs de données et d'informations qui se présentent souvent sous la forme de souvenirs, de mémoires ancestrales, de peurs, de blocages, d'habiletés, de talents, d'émotions etc. Chaque tunnel est aussi la porte d'entrée d'un univers particulier ou plutôt d'une facette différente de l'au-delà. Par ces portes d'entrées, vous pouvez trouver la solution à des problèmes, visiter vos vies antérieures et acquiesce de nouvelles connaissances ou de nouveaux talents. Chacun des chakras est à la fois un réservoir et une porte d'entrée ; décider de voyager dans ces tunnels, de les explorer, de visiter ces univers, réaffirme votre adhésion à la voie chamanique.

Ces tunnels vous offrent une occasion exceptionnelle d'étudier et de découvrir votre propre symbolisme, votre pouvoir personnel, votre place dans l'univers. C'est une expérience assez fantastique.

Les chamans bön ne sont pas les seuls à considérer que les chakras sont des tunnels ; les Hopis du sud-ouest américain aussi bien que les Yaquis du plateau central du Mexique partagent cette croyance.

5.6.1 - Le premier tunnel de pouvoir (correspond au chakra de la base)

Il s'agit en premier lieu d'un vaste réservoir d'informations génétiques qui renferme toutes les données instinctives reliées à la survie en général et à la vôtre en particulier. On y trouve aussi toute l'information ancestrale ainsi que la chronique de toutes nos vies antérieures. Tous ces renseignements deviennent disponibles au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec le premier tunnel. Il faut aussi noter que pour avoir accès à cette information, vous devez faire face à son gardien. Nous suggérons fortement que vous demandiez l'aide de votre animal totem, de votre guide, pour faciliter cet accès.

Lorsque vous visitez le monde des esprits en passant par cette porte d'entrée, vous êtes d'abord confrontés à vos peurs. Celles-ci prennent souvent la forme de démons, d'insectes géants, de créatures cauchemardesques tout droit sorties d'un film d'horreur. Vous devez les affronter et les reconnaître pour ce qu'elles sont vraiment, c'est-à-dire le produit de votre imagination, des représentations symboliques de vos craintes, de vos peurs et de vos problèmes. Une fois que vous leur faites face, vous apprenez aussi à les comprendre et à les vaincre. Vaincre ses peurs ne signifie pas toujours se battre avec elles car, souvent, la colère ne fait que les nourrir. Encore là, l'aide de votre guide vous sera très utile. Le but de cet exercice est de vous permettre de gagner des connaissances, d'accroître votre pouvoir personnel.

C'est par ce tunnel que s'effectue votre ancrage avec la terre et tout ce qui existe ; vous pouvez renforcer ce lien avec la planète.

5.6.2 - Le deuxième tunnel de pouvoir (correspond au chakra des organes génitaux)

Ce tunnel est associé intimement au siège des émotions brutes, aux fonctions de reproduction, à la fertilité, à la sexualité, à l'attirance sexuelle et à l'énergie sexuelle en général. Tous les problèmes reliés à l'un des points précédents peuvent être diagnostiqués et réglés au niveau de ce tunnel.

Lorsqu'un chaman voyage à travers ce tunnel, il a souvent à faire face, les premières fois, à des souvenirs pénibles. Il lui faut souvent revoir des scènes d'agressions sexuelles qui se sont produites au cours de son enfance ou de son adolescence, parfois même au cours de sa vie adulte. Il arrive également parfois que ces scènes appartiennent à des vies antérieures ; il peut être aussi bien l'agresseur que la victime. De plus, il peut avoir à faire face à ses démons particuliers, à ses peurs, à ses craintes, à ses désirs réprimés. Ce voyage à travers ce niveau n'est généralement pas facile car nous avons tous plus ou moins connu des expériences traumatisantes dans notre vie. Par contre, il permet au

chaman de vaincre ses peurs et de guérir ses plaies.

Un des nombreux avantages de travailler à ce niveau est l'accroissement de sa fertilité ainsi que de sa créativité. Toute cette nouvelle énergie est très utile lorsqu'on veut commencer des nouveaux projets et se débarrasser des anciens qui n'ont pas fonctionné.

5.6.3 - Le troisième tunnel de pouvoir (correspond au chakra du plexus solaire)

Ce tunnel est associé à l'action, à l'affirmation, à la volonté, au pouvoir viscéral. Il génère aussi l'énergie vitale indispensable à la vie du corps physique. Quelques adeptes de la projection astrale se servent de ce centre pour sortir et pour entrer dans leur corps physique ; ces individus décrivent leur corps astral comme étant relié à leur corps physique par une corde d'argent.

Les expériences dans ce tunnel offrent des perspectives personnelles très utiles pour le chaman. C'est au cours de ces voyages qu'il prend conscience de ses habitudes, des modèles qui gouvernaient sa vie jusqu'alors. C'est aussi à cet endroit qu'il apprend à reconnaître les idées et les conceptions erronées qu'il entretenait au sujet du pouvoir. Il apprend également les obstacles qu'il aura à surmonter pour utiliser de façon judicieuse le pouvoir en question. Ces endroits sont gardés par de féroces cerbères. Il n'est pas aisé de franchir les portes qui mènent à des réservoirs de pouvoir considérable qui peuvent servir à atteindre le succès, si le chaman s'en montre digne.

Le premier niveau de pouvoir, facilement accessible, est le charisme qui devient un atout indispensable pour le chaman.

Une autre des fonctions de ce tunnel est d'agir comme distributeur d'énergie pour le corps physique. C'est une fonction subtile, mais le moindre déséquilibre se fait ressentir par un sentiment de fatigue, de manque d'entrain. Il est essentiel de tenir compte des signes que peut émettre le troisième chakra, surtout avant d'entreprendre de grandes tâches, qu'elles soient d'ordre physique ou spirituel.

5.6.4 - Le quatrième tunnel de pouvoir (correspond au chakra du cœur)

Ce tunnel est associé aux sentiments ; l'affection, l'intimité, la confiance en soi et son affinité avec l'environnement. Comme pour les chakras, ce tunnel forme un pont entre les différents niveaux de pouvoir.

C'est aussi le siège du pardon. La faculté de pardonner aux autres et à soi-même est fondamentale pour tout travail chamanique satisfaisant. Il existe sans doute des formes de chamanisme où l'on fait abstraction du pardon,

mais nous ne désirons pas entrer dans ces voies.

Lorsque le chaman voyage dans ce tunnel, il ressent de prime abord toute la tristesse et tous les deuils qu'il a connus auparavant. C'est une étape indispensable afin qu'il puisse se dégager de tous ses chagrins et les laisser aller définitivement. Il a parfois aussi à revivre ou à revoir certaines scènes provenant de vies antérieures parce qu'il n'a pas su se libérer de ces actions.

Voyager dans ce tunnel permet d'équilibrer son karma, de comprendre, d'accepter et de pardonner pour être finalement capable de mettre ce fardeau de côté. Lorsque l'on entreprend de suivre la voie chamanique, on doit en suivre les règles. Parmi celles-ci, l'équilibre et la compassion nous obligent à balancer notre karma et à pardonner tant aux autres qu'à nous-mêmes.

Ce tunnel est probablement le plus utilisé par les chamans. Après tout, il ne faut pas oublier que nous avons besoin d'aimer et d'être aimé ; nous avons tous besoin d'être accepté et d'avoir de la confiance en nous. C'est aussi un des réservoirs d'énergie que le chaman débutant peut facilement percevoir chez les autres. Faites-en l'expérience. Lorsque vous rencontrez quelqu'un de bon, de généreux, détendez-vous et laissez-vous aller. Vous ressentirez un courant qui provient de son chakra du cœur. C'est la même chose lorsque vous rencontrez quelqu'un qui souffre beaucoup ; la qualité de l'énergie devient différente mais elle provient du même tunnel.

Les informations que vous pouvez tirer de ce réservoir sont souvent reliées à des souvenirs d'enfance. Malheureusement, les souvenirs les plus marquants, ceux qu'il vous faudra d'abord confronter, sont ceux qui concernent les sentiments d'abandon, de rejet, de frustration émotive et d'humiliation qui conduisent au manque de confiance en soi. Tous les vieux chagrins sont là et attendent d'être reconnus. Il faut que le chaman apprenne à faire le ménage et à pardonner.

5.6.5 - Le cinquième tunnel de pouvoir (correspond au chakra de la gorge)

Ce tunnel est associé à la communication, à l'expression créatrice ainsi qu'à la faculté de *channeler*. Une des conséquences d'utiliser couramment ce tunnel est d'ouvrir nos capacités télépathiques, de recevoir et de comprendre les messages provenant de nos guides ainsi que de notre subconscient. Si vous désirez devenir médium, c'est le tunnel qu'il faut explorer à fond.

Les premières explorations de ce passage ouvrent la porte à toutes les paroles non dites, à toutes les pensées réprimées, à toutes les émotions non exprimées. Souvent, des sentiments de colère enfouis pendant des années refont surface. Il arrive également que les premières expériences

dans ce tunnel se soldent par des maux de gorge ou même des extinctions de voix. Il faut aussi faire face à ses craintes de ne pouvoir s'exprimer correctement, à la peur du ridicule.

5.6.6 - Le sixième tunnel de pouvoir (correspond au chakra du troisième œil)

Il s'agit du tunnel qui représente la capacité chamanique de voir ; c'est la vision du chaman. Les anciens Égyptiens représentaient cette ouverture par un serpent attaché à un bandeau entourant la tête. Le serpent symbolisait la faculté de voir les choses spirituellement.

Lorsque l'on utilise ce tunnel avec efficacité, c'est-à-dire après de longues pratiques, il devient possible pour le chaman de percevoir les maladies des individus qu'il traite et de poser des diagnostics justes, simplement en regardant le patient.

L'un des obstacles majeurs à surmonter lors de l'apprentissage de ce tunnel est de reconnaître comment on s'est fermé à cette vision durant notre enfance. Le chaman en devenir est confronté aux événements qui ont causé cette fermeture. De prime abord, ce tunnel est sombre, souvent peuplé d'ombres et de brume. Il faut faire petit à petit la lumière pour recouvrer la vue.

La patience est de rigueur lors de l'ouverture de ce tunnel : des maux de tête et même des migraines peuvent accompagner des efforts trop rapides.

5.6.7 - Le septième tunnel de pouvoir (correspond au chakra de la couronne)

Pour les Hopis, ce tunnel est l'ouverture par laquelle l'âme entre dans le corps physique à la naissance et en sort au moment de la mort. Pour les Yaquis, c'est la porte d'entrée et de sortie du *Nagal*, ou corps astral, qui voyage hors du corps physique.

Pour d'autres traditions, il s'agit du point d'ancrage avec le cosmos, où l'énergie de l'univers peut entrer dans le corps. C'est aussi la porte d'entrée des connaissances ésotériques et secrètes, ainsi que de la sagesse et de la compassion universelle qui peuvent traverser tous les niveaux.

Bien que plusieurs cultures se servent de ce tunnel pour les voyages astraux, nous ne le conseillons pas. Demandez l'aide de votre animal totem ou de votre guide avant d'entreprendre une telle expérience.

Le réservoir d'informations au niveau de ce tunnel est difficile d'accès ; peu d'individus peuvent comprendre la teneur et la signification des données qui s'y trouvent. Ce tunnel est une porte d'entrée au niveau supérieur de la spiritualité.

5.6.8 - Comment accéder aux tunnels de pouvoir

Voici une méthode simple et efficace pour accéder aux différents tunnels de pouvoir. Cependant, ne tentez pas de vous y rendre sans être accompagné de votre guide ou de votre animal totem qui saura vous guider et vous expliquer comment procéder.

- * Détendez-vous complètement en faisant l'exercice des neuf souffles.
- * Pensez à la couleur du chakra qui correspond au tunnel que vous avez l'intention de visiter. Visualisez cette couleur, laissez-vous imprégner par son énergie. Vous pouvez aussi réciter le mantra approprié.
- * Une fois que vous voyez la couleur et que vous percevez la porte d'entrée du tunnel, demandez la présence de votre guide avant d'entrer.
- * Donnez la raison de votre visite et demandez la permission d'explorer le tunnel.
- * Pénétrer dans le tunnel, faites votre exploration.
- * Revenez à la porte d'entrée.
- * Remerciez votre guide.

6

Les enseignements du peuple Navajo et de la tradition vaudou

6.1 - Le peuple Navajo

Le peuple Navajo, du sud-ouest des États-Unis n'est pas originaire de l'Arizona où ses membres vivent actuellement. D'origine nomade, cette tribu était composée de guerriers. Voilà plusieurs centaines d'années, la tribu des Hopis demanda de l'aide aux guerriers Navajos contre l'invasion de tribus avoisinantes. Les Navajos s'installèrent donc dans la région. Ils amenèrent avec eux une tradition chamanique très riche, possédant notamment une façon bien différente de toutes les autres cultures de percevoir les individus et de communiquer avec eux. Cette perspective est particulièrement intéressante pour le chaman, car elle offre des possibilités de communiquer différemment avec les autres.

6.1.1 - Trois types d'individus ; trois types de communication

Pour les Navajos, il existe trois types d'individus selon leur façon de réagir devant une situation donnée : ceux qui réagissent avec leur tête, ceux qui réagissent avec leur cœur et enfin, ceux qui réagissent avec leurs tripes. Reconnaître le groupe auquel appartient une personne et pouvoir déterminer d'avance la façon dont elle réagira est un outil très utile pour le chaman. Il peut d'un coup d'œil déterminer comment communiquer avec cette personne, comment l'aider si elle demande de l'aide, comment négocier si besoin est. Cette connaissance accroît le pouvoir du chaman et lui permet d'éviter les erreurs de parcours en communiquant avec les différents types de personnes.

6.1.1.1 - Les individus de tête

Sont régis : par la pensée

Leurs forces : analyse, langage, logique, philosophie, intuition

Leurs lacunes : lenteur à réagir, froideur, indifférence, aliénation

Ces personnes ont pour principaux outils leur cerveau et les cordes vocales. Elles possèdent en général un vocabulaire extensif et s'expriment

facilement. Elles se fient au langage pour assimiler leurs expériences et les communiquer aux autres. Les individus de tête sont des orateurs et, souvent, des écrivains qui tendent vers la philosophie, l'analyse et la logique. Leur tendance à disséquer une expérience, un événement mot à mot, leur permet d'analyser un problème de façon systématique et d'arriver ainsi à sa cause première. Ces personnes conceptualisent facilement les situations et comprennent généralement ce qui les a causées. Elles œuvrent dans les domaines scientifiques, la recherche et les affaires.

Elles sont très fortes pour expliquer pourquoi elles agissent d'une certaine façon et les raisons pour lesquelles vous devriez faire de même. Elles préfèrent que les idées soient présentées de façon linéaire et logique. Ces personnes adorent trouver des réponses, mais il est presque impossible de les satisfaire par une émotion ou un sentiment. Dans de telles situations, elles ont tendance à considérer ces réponses comme hystériques, nuisibles, et ainsi de suite. Les gens de tête ne font confiance ni aux émotions ni aux sentiments.

Ils préfèrent analyser longuement avant de bouger, de faire un geste. Il est plus intéressant pour eux de penser à la question que de réagir directement. Ils ont le don de bien planifier, mais pour la production... c'est autre chose !

Comment communiquer avec les individus de tête

* Laissez-les parler d'abord, cela les rassurera. Par contre, ne les laissez pas s'éterniser ni s'enliser dans de grandes explications.

* Essayez de les faire dévier de la théorie en les amenant vers la pratique.

* Soyez patient et ne bouger pas trop vite. Il ne faut pas oublier que ces personnes pensent avec des mots.

* Lorsque les individus de tête ont un problème, la dernière place où ils se dirigeront, c'est vers les émotions. Par exemple, si la mort d'un proche se produit, au lieu de faire le deuil, ils vont étudier et analyser toutes les ramifications de cet événement. Ils ont donc besoin qu'on les conduise vers leurs propres émotions et qu'on leur permette d'avoir du chagrin, bref, qu'on les aide dans de telles situations.

Les individus de tête sont fiers de leur talent d'analyse, de leurs idées ainsi que de leur perspicacité ; n'oubliez pas de les complimenter. Ils ont aussi besoin de structures.

Ces personnes sont, cependant, très fortes pour se rappeler toutes les expériences chamaniques qu'elles entreprennent. Malheureusement, les nuances émotionnelles manquent ; d'ailleurs, elles peuvent avoir besoin d'aide à ce sujet.

Les individus de tête ont besoin d'équilibrer leur propension en faisant de l'exercice et en s'intéressant à la musique.

6.1.1.2 - Les individus de cœur

Sont régis : par les émotions

Leurs forces : perception, rapidité, expression, inspiration

Leurs lacunes : irrationalité, subjectivité, sentimentalisme

Ces personnes mettent l'accent sur leur cœur et leurs poumons. La tête et le bas de leur corps sont relégués aux oubliettes. Pour elles, il n'y a que les émotions, les sentiments et l'inspiration qui existent. Le reste ne compte pas.

Les individus de cœur sont très perspicaces et ils évaluent rapidement une situation ou un problème. Ils perçoivent rapidement un problème. Par exemple, ils peuvent entrer dans une pièce et, sans dire un mot, sentir que quelque chose ne va pas.

Ils savent instinctivement à qui ils peuvent faire confiance et qui ils doivent éviter. Malheureusement, ils ne peuvent expliquer pourquoi. Leur façon de comprendre est plus large et moins détaillée que celle des individus de tête.

Ils fonctionnent selon une matrice spéciale qui défie l'analyse. Les chamans de cœur naviguent souvent entre le passé, le présent et l'avenir avec aisance, et ils puisent leur information de toutes ces sources avant d'arriver à une conclusion. Malheureusement, ils oublient souvent de faire la distinction entre les trois niveaux, ce qui peut causer des problèmes. Malgré tout, ils sont souvent justes dans leurs analyses et leurs prédictions, ce qui rend furieux les gens de tête.

Une des grandes lacunes des individus de cœur, c'est qu'ils ne sont capables d'analyser une situation que lorsqu'ils ne sont pas directement impliqués ; autrement, ils se perdent dans leurs propres sentiments et émotions à l'égard du problème.

Ils ont aussi tendance à parler constamment de leurs émotions et de leurs sentiments même lorsqu'ils ne les ressentent plus.

Ils considèrent les gens de tête comme des robots et les gens de tripes comme des êtres qui réagissent sans penser ou sans ressentir quoi que ce soit.

Les gens de cœur peuvent se causer des problèmes en raison de leur sentimentalité et de la subjectivité de leurs émotions. Il leur arrive parfois de prendre une émotion pour une perception, ce qui a pour résultat

de détruire complètement leur analyse.

Ils peuvent aussi avoir bloqué les voies d'accès à leur intellect ; par conséquent, ils sont incapables de raisonner correctement. Si, de surcroît, ils coupent la voie des tripes, ils perdent la faculté d'agir rapidement et se vautrent dans leurs émotions sans rien effectuer.

Comment communiquer avec des individus de cœur

* Laissez-les exprimer leurs sentiments, leurs émotions, même si ceux-ci vous apparaissent hors d'ordre. Par la suite, il vous sera possible de leur faire entendre raison et d'aller vers une plus grande objectivité en posant des questions.

* Aidez-les à concentrer leur énergie vers leurs jambes et leur abdomen. Cela les aidera à ancrer leur pouvoir au niveau du chakra de la base, le lien avec la réalité physique. Le deuxième chakra peut aussi contribuer à harmoniser les émotions et à les rendre plus dociles.

* Oubliez les plans et les instructions compliquées ou structurées. Les individus de cœur sont rebelles ou incapables de les suivre. Si vous devez travailler avec eux, convenez d'un échéancier précis et d'une date limite de livraison.

* Faites confiance à leur intuition ; ces individus se trompent rarement, même si cela vous semble impossible.

* Utilisez des métaphores et des paraboles pour leur expliquer les choses. Ce sont en général de merveilleux poètes et artistes. Si c'est possible, utilisez des images : une image vaut mille mots, c'est doublement vrai dans leur cas.

* Ces personnes ont aussi tendance à dramatiser leurs propres expériences chamaniques, ce qui mène à des distorsions significatives. Amenez-les à décrire simplement ce qui s'est passé.

* Elles sont très sensibles et empathiques ; malheureusement, elles ont tendance à s'identifier aux problèmes des autres, et, dans ce cas, elles ne sont plus efficaces : elles souffrent plus que la personne qui a le problème. Aidez-les à se distancer des autres.

* Pour trouver l'équilibre, les individus de cœur doivent faire de l'exercice et aussi se concentrer intellectuellement sur certains sujets.

6.1.1.3 - Les individus de tripes

Sont régis : par l'action

Leurs forces : coordination, athlétisme, activité, instinct

Leurs lacunes : impulsivité, frénésie, mécanique

Les individus de tripes sont régis par la région du plexus solaire et les membres inférieurs. Leur credo, c'est l'action : produire un résultat. Toutes leurs émotions, tous leurs sentiments doivent être orientés vers l'action. Leurs idées doivent aussi être au service de l'action.

Ils possèdent, en général, une coordination exceptionnelle et des habiletés athlétiques assez grandes. Ils utilisent leur corps de façon instinctive et comprennent de façon inhérente les modes d'emploi des machines et des outils. Ils fonctionnent efficacement au sein d'une bureaucratie.

Ils font bouger le monde, éprouvent beaucoup de difficulté à rester à ne rien faire, et ne sont heureux que lorsqu'ils vont quelque part, même si c'est dans leur tête. Lorsqu'ils sont incapables de bouger physiquement, ils imaginent facilement qu'ils sont ailleurs en train de faire quelque chose ou d'aller quelque part. Leurs émotions les poussent aussi vers l'action.

Ces personnes utilisent leur cœur afin d'exprimer émotivement leur besoin d'action, souvent par la danse ou la gestuelle. Lorsqu'elles pensent, c'est pour établir une chorégraphie ou pour construire quelque chose. Lorsqu'elles ont une idée, il faut aussitôt qu'elles la mettent en pratique. Ces personnes n'éprouvent aucun intérêt pour la philosophie ; ce qu'elles veulent, ce sont des résultats.

Le danger qui existe de se couper de leur tête et de leur cœur, c'est de devenir entièrement mécanisé, de se transformer en robot sans âme, d'agir sans penser ou sans ressentir. Dans de telles circonstances, les individus de tripe peuvent se prendre au piège de produire sans avoir de but, sans rationaliser et sans percevoir les besoins autour d'eux. A cause de ces tendances, ils possèdent une personnalité qui peut les conduire à la dépendance alcoolique et à la toxicomanie.

Comment communiquer avec les individus de tripe

* Ces individus ont besoin d'espace ; ils ont horreur de se trouver dans des espaces clos, de se sentir enfermés. Évitez de les confiner ; ils préfèrent des tâches qui leur permettent de bouger.

* Donnez-leur l'occasion d'utiliser leur corps, particulièrement si vous leur enseignez quelque chose. Ils apprennent vraiment par l'action, en répétant des mouvements. Pour leur apprendre à méditer, par exemple, servez-vous

des respirations rythmées.

* Le meilleur compliment est au sujet de leur coordination.

* Ils ont la mémoire des sensations et des mouvements ; faites-les parler d'abord de ces sujets, puis orientez la conversation autour des émotions, des pensées suscitées par ces actions.

* Ils sont en général impulsifs, spontanés et parfois belligérants ; vous apprenez beaucoup par leur façon d'agir. Vous pouvez aussi les aider en équilibrant leurs émotions et leur processus de pensée.

* Ils peuvent trouver l'équilibre en écoutant de la musique, en dansant ainsi qu'en lisant.

6.1.2 - Les peintures de sable

Cet art est pratiqué par les chamans Navajos. Il a pour but d'appeler les énergies et de les faire converger sur un point précis. Les peintures de sable sont utilisées de façon courante lors de cérémonies de guérison, mais elles peuvent servir à bien d'autres usages.

Elles ne sont pas permanentes. Elles servent à concentrer l'énergie cosmique et, lorsqu'elles ont servi, elles sont tout simplement effacées. Nous connaissons cet art par les Navajos, mais ils ne sont pas les seuls à les utiliser ; les Tibétains aussi se servent de cette forme de pratique chamanique dans certains rituels de paix ou de guérison.

N'étant pas des chamans Navajos ni Tibétains, nous ne pouvons ni ne devrions tenter de recréer leurs peintures. Par contre, nous pouvons nous servir de cette technique pour appeler l'énergie afin qu'elle se concentre sur le sujet qui nous tient à cœur.

6.1.2.1 - Les fournitures

Pour réaliser une peinture de sable, vous avez naturellement besoin de sable de différentes couleurs. Vous pouvez facilement vous en procurer dans de grands magasins qui vendent du sable pour les aquariums. Vous pouvez aussi en ramasser sur les plages ou créer votre propre sable avec du sel de table que vous colorez à l'aide de colorants alimentaires.

6.1.2.2 - Les rituels de création de peintures

a) Pour attirer la paix dans votre demeure

Ce rituel est particulièrement bénéfique si des incidents se sont produits chez vous, tels des arguments, un vol, etc. Le but de cette peinture est d'assurer le calme dans votre demeure.

Vous aurez besoin de sable **blanc**, **bleu** et **violet**. Vous devez créer votre peinture sur le sol de votre maison ou, si vous avez des tapis, sur une grande table.

La veille du rituel, nettoyez à fond la surface qui recevra la peinture. Lorsque c'est terminé, placez vos bols de sable et laissez-les sur place pour la nuit.

Le lendemain, après une douche ou un bain pour vous purifier, habillez-vous de vêtements confortables, de fibres naturelles.

Agenouillez-vous près de la surface où vous avez l'intention de créer votre peinture, si c'est sur le sol.

Prenez du sable blanc dans votre main la plus puissante (celle avec laquelle vous écrivez). Concentrez-vous quelques instants.

Laissez couler un mince filet de sable avec lequel vous dessinez la forme de votre maison, de votre appartement, de l'endroit où vous vivez. Ce faisant, répétez les mots : *Voici ma maison !* Ajoutez autant de sable que nécessaire pour dessiner le mieux possible votre maison.

Par la suite, prenez du sable bleu et tracez un cercle autour de votre maison, en allant dans le sens des aiguilles d'une montre, sans toucher le dessin de votre maison, mais en l'entourant complètement. Ce faisant, répétez les mots : *Voici ma maison !*

Puis, prenez du sable violet et tracez un cercle autour du cercle bleu, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. Cette fois-ci, les cercles se touchent : entourez le cercle bleu et votre maison.

Répétez ces mots : *Voici ma maison baignant dans un cercle de sérénité et de paix.*

Concentrez-vous maintenant sur l'image que vous avez créée en appelant l'énergie cosmique pour actualiser votre rituel. Imaginez l'énergie bleue et violette qui entoure maintenant votre demeure. Sentez l'énergie vibrer autour de vous. Méditez sur le sujet pendant quelques minutes.

Par la suite, balayez le sable en sachant que le rituel a fonctionné.

Vous pouvez conserver votre sable ou le jeter dans la chasse d'eau, mais ne vous en servez pas pour un autre rituel.

b) Pour favoriser la guérison

Vous aurez besoin de sable **bleu, blanc, jaune, rouge** et **violet**.

Vous pouvez vous servir de ce rituel pour vous-même ou pour une autre personne. Celle-ci n'est pas obligée d'être présente. Vous appelez les énergies et vous pouvez les diriger n'importe où.

Prenez du sable bleu et tracez un carré d'environ 60 centimètres (2 pieds) en répétant ces mots : *Voici l'énergie de guérison.*

Prenez du sable blanc et, au milieu, tracez la forme d'un corps (vous pouvez faire un bonhomme allumette si vous ne dessinez pas bien ; il s'agit simplement d'une représentation symbolique). Faites-le assez gros pour pouvoir y placer du sable à l'intérieur et dites ces mots :

Voici le corps de _____, malade, où l'énergie ne circule pas bien.

Prenez maintenant le sable jaune et placez-en un peu dans la forme de la tête de votre personnage, en disant :

Voici l'esprit de _____, il fonctionne maintenant parfaitement, il est aussi libéré de toutes pensées négatives.

Prenez maintenant du sable rouge et placez-le au niveau du cœur de votre personnage, en disant :

Voici le cœur de _____, il fonctionne parfaitement, est rempli d'amour ; il est libre de toute culpabilité et est capable de pardonner aux autres et à lui-même.

Prenez maintenant le sable violet et créez une aura autour de votre personnage. La forme épousera parfaitement celle de ce dernier. Bougez dans le sens des aiguilles d'une montre en répétant :

Voici l'âme de _____, en parfaite harmonie avec la chair et l'esprit.

Maintenant, avec votre main dominante, transformez le carré bleu qui entoure votre peinture en un cercle. Commencez avec le coin droit. En travaillant lentement et avec précaution arrondissez le coin jusqu'à ce qu'il prenne la forme d'un cercle. Sentez l'énergie se ramasser dans toutes les parties de votre peinture.

Une fois que votre carré est devenu un cercle, dites :

Voici le corps de _____, guéri, où l'énergie circule parfaitement.

Ses pensées sont libres et positives.

Son amour est fort et exempt de culpabilité.

Son âme est en parfaite harmonie avec ses pensées et son corps.

L'énergie de guérison entre librement en _____ et se matérialise maintenant.

Concentrez-vous pendant quelques minutes sur l'énergie de guérison, la dirigeant vers la personne en question. Visualisez l'énergie qui y pénètre.

Une fois cela terminé, balayez le sable et jetez-le dans la chasse d'eau. Vous pouvez aussi le placer dans un pot de verre et le donner à la personne concernée.

6.1.3 - Les couleurs et leurs propriétés

Blanc : Favorise la protection, la purification ; c'est la couleur de base pour représenter les personnes ou les objets dans vos peintures.

Bleu : Symbolise la guérison, la paix, le psychisme, la patience, le bonheur.

Brun : Symbolise les animaux ou l'acquisition de terrain.

Jaune : Favorise l'intellect, la confiance, la divination, la communication ; facilite les mouvements, les voyages.

Noir : Pour bannir le négatif, absorber les énergies non bénéfiques. Cette couleur permet de créer un vortex pour se débarrasser des influences négatives et des sortilèges néfastes.

Orange : Augmente l'énergie de toutes sortes ; c'est aussi une couleur qui facilite l'attraction.

Rose : Représente l'amour, l'amitié, la compassion, la relaxation. Cette couleur symbolise les émotions les plus douces et les sentiments nobles.

Rouge : Pour recouvrer ou maintenir la santé, pour accroître la force et l'énergie physique. Pour augmenter le courage, la protection. C'est aussi la couleur de la passion.

Vert : Représente la prospérité, l'argent, le travail, la fertilité, la guérison, la croissance.

Violet : Pour accroître son pouvoir chamanique, guérir des maladies graves. Représente la spiritualité, la méditation.

6.2 - Le vaudou

Le vaudou est probablement la tradition chamanique qui a fait couler le plus d'encre et qui est aussi la plus méconnue. C'est l'une des traditions les plus récentes du point de vue historique, bien que ses racines soient très anciennes. Lorsque l'on pense au vaudou, on imagine souvent l'univers des zombies, des serpents et de la jungle. On pense au rythme lancinant des tam-tams, au rhum qui coule à flots ainsi qu'aux envoûtements à l'aide de poupées ensorcelées.

Mais d'où provient donc vraiment le vaudou ? Il a vu le jour dans les plantations des îles comme Haïti et en Louisiane, plus précisément à La Nouvelle-Orléans, chez les esclaves qui venaient d'Afrique. Pour comprendre son origine, il faut savoir que la majorité des esclaves provenaient du Nigeria, particulièrement des tribus Yoroubas qui étaient composées de nombreux clans qui se battaient entre eux. Les vaincus étaient sommairement vendus à des esclavagistes souvent arabes qui travaillaient pour le compte des bateaux négriers français.

Les esclaves traversaient l'océan dans des conditions effroyables : plus du tiers d'entre eux mouraient avant d'arriver à bon port. Ces personnes provenaient de cultures primitives, mais très riches en rituels chamaniques. A leur arrivée, elles rendaient grâce à leurs dieux de leur avoir permis de survivre. Par contre, elles devaient endurer l'esclavage de l'homme blanc et embrasser leur religion sous peine d'être battues.

C'est alors que naquit le vaudou, car ces rescapés d'un long voyage en mer continuaient à honorer leurs déités. Toutefois, ils se rendaient bien compte que l'homme blanc possédait des alliés encore plus puissants que les leurs, puisqu'ils avaient permis leur esclavage.

C'est alors que les personnes qui se rappelaient les anciennes pratiques africaines se mirent à juxtaposer les dieux africains au panthéon catholique des saints. Le concept d'un seul dieu était un peu saugrenu pour ces êtres. La juxtaposition entre les saints et les déités du culte Yorouba s'établit assez rapidement. Les esclaves faisaient alors d'une pierre deux coups. D'une part, ils adhéraient à la nouvelle religion de l'homme blanc ; d'autre part, ils continuaient à honorer leurs propres dieux, ce qui leur était maintenant interdit.

Pour vous donner un exemple, Yemanja, déesse des eaux, devint l'autre face de la Vierge Marie. Papa Legba fut joint à Saint Antoine, et ainsi de suite. Ce culte trouva plusieurs formes différentes. Au Brésil, il se nomme le *candomblé* ; au Mexique, il s'agit de la *santeria* (qui signifie littéralement "le culte des saints"). La pratique du vaudou sous plusieurs formes est très répandue de nos jours et, malgré la mauvaise réputation faite par Hollywood et les médias, c'est une véritable religion et non pas une pratique de magie noire.

Les poupées vaudou

Le principe de la poupée vaudou, ou effigie, est relativement simple. Il s'agit d'une pratique de magie de similarité. La poupée, ou l'effigie, représente la personne sur laquelle vous désirez travailler. Il ne s'agit pas ici de planter des aiguilles pour faire du mal mais, au contraire, de transformer l'énergie et de l'actualiser dans le monde physique.

Les pratiques chamaniques ne sont pas bonnes ou mauvaises en elles-mêmes ; c'est toujours une question d'intention. Si vous travaillez pour le bien, c'est ce que vous récolterez ; si vous travaillez pour le mal, vous devez être prêts à assumer les conséquences de vos actes.

Comment construire une effigie

La méthode que nous préconisons est celle de la Nouvelle-Orléans. Elle est simple à réaliser et donne des résultats assez spectaculaires.

Pour ce faire, procurez-vous deux bâtons pour former une croix, l'un des symboles les plus puissants qui soit. La partie longue de la croix forme le corps et les membres inférieurs de la poupée, alors que la partie transversale représente les bras.

Recouvrez le haut du bâton avec de la mousse végétale que vous pouvez vous procurer dans la nature ou chez un fleuriste. Formez une boule que vous recouvrez d'un bout de tissu blanc pour la tête. Fermez le cou avec une ficelle ou un fil.

Ensuite, prenez un morceau de tissu de la couleur appropriée ([voir plus bas](#)) et formez une robe ou un sac que vous bourrerez de mousse pour former le corps de votre poupée. Les résultats n'ont pas besoin d'être artistiques : c'est un symbole, une représentation de la personne que vous soignez ou qui veut obtenir quelque chose.

Une fois que votre poupée est prête, procurez-vous quelques cheveux ou coupures d'ongles de la personne, que vous placez dans le corps de la poupée. Lorsque ces éléments sont en place, cette effigie devient une représentation de la personne, car elle contient une partie physique de l'être en question. Vous êtes maintenant prêt à envoûter l'effigie.

Faites brûler votre encens préféré. Allumez une chandelle de la même couleur que la robe de la poupée et récitez l'invocation suivante tout en passant et repassant l'effigie dans la fumée de l'encens :

Papa Legba, Papa Legba, ouvre la porte des connaissances cachées afin que je puisse obtenir mon désir.

Cette effigie est une représentation de _____.

Que cette personne reçoive _____ (guérison, argent, travail, etc.).

Je te prie, Papa Legba, d'intervenir en ma faveur.

Je prie toutes les puissances de me venir en aide.

Mes intentions sont pures et mon besoin est grand.

Intercède pour moi afin que j'obtienne mon désir.

Votre désir de vous aider vous-même ou d'aider une autre personne est le véhicule qui permet l'obtention de votre souhait. L'énergie circule où l'attention et la concentration se trouvent. Comme vous le constatez, c'est une pratique très simple que vous pouvez élaborer à votre guise. Vous pouvez vous servir des effigies pour une multitude de possibilités. Tous les désirs, tous les rituels sont possibles avec les poupées.

Voici une liste des couleurs appropriées pour les chandelles et les robes des effigies ou des poupées.

 **Argent** : tous les sortilèges qui neutralisent la négativité, encouragent la stabilité et attirent l'influence des déesses.

Blanc : tous les sortilèges de consécration et dédicatoires ; ceux qui s'occupent de divination, d'exorcisme, de clairvoyance, de guérison, ainsi que ceux qui favorisent la paix, la vérité, la spiritualité et l'énergie lunaire.

 **Bleu** : tous les sortilèges qui s'intéressent à l'honneur, à la loyauté, à la paix, à la tranquillité, à la vérité, à la sagesse, à la protection du sommeil, à la projection astrale et aux rêves prophétiques.

 **Brun** : tous les sortilèges pour retrouver les objets perdus ; pour améliorer son pouvoir de concentration, augmenter son pouvoir de télépathie ; pour protéger ses animaux domestiques.

 **Gris** : tous les sortilèges qui servent à neutraliser les influences négatives ou non bénéfiques.

 **Jaune** : tous les sortilèges d'attraction, de charme et de persuasion ainsi que ceux qui augmentent la confiance en soi.

 **Noir** : tous les sortilèges qui impliquent la méditation ; pour déjouer le mauvais sort ou les malédictions, pour dénouer des sortilèges négatifs, pour se débarrasser d'influences négatives et néfastes, pour bannir les énergies négatives ainsi que les mauvais esprits.

 **Or** : tous les sortilèges qui attirent la puissance des influences cosmiques et honorent les déités solaires.

 **Orange** : tous les sortilèges qui stimulent l'énergie et la sexualité.

 **Rose** : tous les sortilèges qui s'intéressent à l'amitié et à tous les aspects de la féminité.

 **Rouge** : tous les sortilèges de la fertilité, les aphrodisiaques, ceux qui stimulent la passion, l'amour, la santé, la force physique, la vengeance, la volonté, le courage et le magnétisme.

 **Vert** : tous les sortilèges qui impliquent la fertilité, le succès, la chance, la prospérité, la régénérescence et l'ambition ainsi que ceux qui neutralisent l'avarice et la jalousie.

 **Violet** : tous les sortilèges qui s'intéressent aux manifestations psychiques, à la guérison, ainsi que ceux qui impliquent le pouvoir, l'indépendance et la protection de son domicile.

Voici maintenant un petit guide éclair qui vous donnera une idée des sortilèges, des couleurs et des encens appropriés pour chaque jour de la semaine.

Dimanche

Pour les sortilèges d'exorcisme, de guérison et pour attirer la prospérité ;

Couleurs Orange, blanc et jaune ;

Encens Citron et oliban.

Lundi

Pour les sortilèges de fertilité féminine, de réconciliation, pour ceux qui s'occupent d'agriculture, des animaux, des messages et des voyages ;

Couleurs Argent, blanc et gris ;

Encens Violette, chèvrefeuille, saule et absinthe.

Mardi

Pour les sortilèges de vengeance, pour briser le mauvais sort et les malédictions ; ceux qui augmentent le courage, la force physique, les opérations chirurgicales ;

Couleurs Rouge et orange ;

Encens Sang-de-dragon et patchouli.

Mercredi

Pour les sortilèges de communication, de divination ; pour augmenter les dons d'écriture, de divination et la connaissance ;

Couleurs Jaune, gris et mauve ;

Encens Jasmin, lavande et pois de senteur.

Jeudi

Pour attirer la chance, le bonheur, la santé, les trésors et les richesses ; pour résoudre les problèmes juridiques, pour augmenter la fertilité masculine ;

Couleurs Bleu, indigo et violet ;

Encens Cannelle, musc, muscade et sauge.

Vendredi

Pour attirer l'amour, le mariage, la romance, les partenaires ; pour augmenter la beauté physique, pour régler les problèmes d'ordre sexuel ;

Couleurs Rose, vert, turquoise et chartreuse ;

Encens Vanille, fraise, bois de santal et rose.

Samedi

Pour communiquer avec les esprits, pour combattre les attaques psychiques ; pour vaincre les ennemis, pour aider à la méditation ainsi que pour localiser les objets perdus et les personnes disparues ;

Couleurs Noir, gris et indigo ;

Encens Graines de pavot et myrrhe.

Conclusion

Nous venons de faire un petit tour dans l'univers chamanique. Nous espérons que ce guide vous sera utile dans votre recherche spirituelle. Comme vous avez pu le constater à la lecture des pages précédentes, le chamanisme est encore pratiqué de nos jours et il se transforme continuellement afin de s'adapter à notre vie urbaine qui a de très nombreux points en commun avec les environnements traditionnels des chamans d'antan.

La pratique chamanique est parfaite pour notre époque, car elle est tolérante et utilise le meilleur de tous les mondes. Nous vous invitons à suivre cette voie et à innover.

Le monde chamanique s'enrichit avec chacune des nouvelles pratiques que vous inventez. N'hésitez pas à reformuler les invocations, à réécrire les textes de méditation ou à adapter les pratiques. Ce faisant, vous devenez un chaman dans la plus pure tradition. Souvenez-vous qu'il existe toujours une manière différente de faire les choses.

BIBLIOGRAPHIE

- ANDERSON, Joseph L. *The Wisdom of the Serpent*, Collier Books.
- BECKLEY, Timothy Green. *Kahuna Powers*, Inner Light.
- BIERHORST, John. *The Mythology of North American Indians*.
- CASTANEDA, Carlos. *A Yaqui Way of Knowledge*, Simon & Schuster.
- ELIADE, Mircea. *Le sacré et le profane*, Collection Idées.
- ERDOES, Richard. *American Indian Shamanism*, Healing Arts Press.
- HOFFMAN, Albert. *Shamanic Rituals*, Healing Arts Press.
- KAHILI KING, Serge. *Urban Shaman*, Simon & Schuster.
- LELAND, Charles G. *Aradia*, Phoenix Press.
- MACCROSSAN, Tadhg. *The Truth About the druids*, Llewellyn.
- MILLMAN, Dan. *Peaceful Warrior*.
- OSUMI, Ikuko. *The Shamanic Healer*, Healing Arts Press Quill-William Morrow.
- SAINT-CLAIR, D. *Drum & Candles*, DoubleDay.
- STEVENS, Jose. *Secrets of Shamanism*, Avon New Age.
- VAUGH, Aba. *Magie tibétaine*, Éditions Savoir pour Être.

Table des matières

Introduction

[Deux façons d'aborder le chamanisme](#) | [La méthode proposée dans cet ouvrage](#)

1 - Le chamanisme : un voyage spirituel en quête d'harmonie

[Une définition du chamanisme](#) | [Le chaman](#) | [Le chaman : un guerrier pacifique](#) | [Le code d'honneur du chaman](#) | [Pourquoi devient-on chaman ?](#)
[Les spécialités chamaniques](#) | [Les connaissances, les attributs et les qualités chamaniques](#) | [Les bénéfices du chamanisme](#) | [Les phases de l'entraînement chamanique](#)

2 - Les sept principes à la base du chamanisme

2.1 - [Principe 1 – Le monde est ce que vous croyez qu'il est](#)

2.1.1 - [Corollaire 1 : Tout n'est que rêve](#)

2.1.2 - [Corollaire 2 : Tous les systèmes sont arbitraires](#)

2.2 - [Principe 2 – Il n'existe pas de limites limites créatives - limites filtrées](#)

2.2.2 - [Corollaire 1 : Tout est relié](#)

2.2.3 - [Corollaire 2 : Tout est possible](#)

2.2.4 - [Corollaire 3 : Relié mais autonome](#)

2.3 - [Principe 3 – L'énergie circule là où vous concentrez votre attention](#)

2.3.1 - [Corollaire 1 : Tout est énergie](#)

2.4 - [Principe 4 – Maintenant est le moment de pouvoir](#)

2.4.1 - [Corollaire 1 – Tout est relatif](#)

2.4.2 - [Corollaire 2 – Le pouvoir augmente avec l'attention des sens](#)

2.5 - [Principe 5 – Aimer implique être satisfait avec l'amour](#)

2.5.1 - [Corollaire 1 – L'amour augmente à mesure que nous cessons de juger](#)

2.5.2 - [Corollaire 2 – Tout est vivant, conscient et sensible](#)

2.6 - [Principe 6 – Tout pouvoir provient de l'intérieur](#)

2.6.1 - [Corollaire 1 – Tout a du pouvoir](#)

2.6.2 - [Corollaire 2 – Le pouvoir provient de l'autorité](#)

2.7 - [Principe 7 – L'efficacité est la mesure de la vérité](#)

2.7.1 - [Corollaire 1 – Il existe toujours une autre façon de faire les choses](#)

3 - Vos premiers pas sur la voie chamanique

3.1 - [Première étape – la rencontre avec votre guide animal](#)

3.1.1 - [La méthode amérindienne](#)

[Différentes méthodes](#) | [La purification du corps](#) | [La rencontre proprement dite](#)

3.1.2 - [Caractéristiques des animaux totems](#)

[Aigle](#) – [araignée](#) – [cerf](#) – [chauve-souris](#) – [chien](#) – [corbeau](#) – [coyote](#) – [faucon](#) – [hibou](#) – [libellule](#) | [Licorne](#) – [lièvre](#) – [lion](#) – [loup](#) – [loutre](#) – [lynx](#) – [ours](#) – [papillon](#) – [serpent](#) – [tortue](#)

3.1.3 - [Mois de naissance et totem](#)

[Janvier : oie blanche](#) | [Février : loutre](#) | [Mars : cougar](#) | [Avril : faucon](#)

[Mai : castor](#) | [Juin : chevreuil](#) | [Juillet : anguille](#) | [Août : esturgeon](#)

[Septembre : ours](#) | [Octobre : corbeau](#) | [Novembre : serpent](#) | [Décembre : orignal](#)

3.2 - [Seconde étape - les cycles de destruction et de création](#)

3.2.1 - [L'initiation symbolique](#)

3.2.2 - [La destruction de vos biens inutiles](#)

3.2.3 - [La destruction et la reconstruction de votre système de croyances](#)

3.2.4 - [La destruction des mauvaises habitudes](#)

3.2.5 - [La loi du milieu : trouver l'équilibre](#)

3.2.6 - [Le cycle complet en résumé](#)

4 - Les pratiques et les rituels chamaniques amérindiens

4.1 - [Un cadeau du ciel](#)

[Aigle](#) | [Canard](#) | [Colibri \(oiseau-mouche\)](#) | [Colombe](#) | [Coq](#) | [Corneille](#) | [Cygne](#) | [Faucon](#) | [Geai bleu](#) | [Oie blanche](#) | [Oiseaux aquatiques](#) | [Oiseaux nocturnes \(hibou, chouette\)](#) | [Perroquet](#) | [Pie](#) | [Poule](#) | [Road Runner](#) | [Rossignol](#) | [Rouge-gorge](#) | [Scissortail](#)

4.2 - [La roue de guérison](#)

[Construire votre propre roue](#) | [Comment utiliser la roue](#)

4.3 - [Les encens à la façon chamanique amérindienne](#)

4.3.1 - [La façon traditionnelle de cueillir vos plantes](#)

[La cérémonie de purification et de bénédiction \(smudge blessing\)](#)

[Le sauna rituel \(sweat lodge\)](#) - [Comment pratiquer ce rituel](#) - [Quelques règles](#)

[Le symbolisme des objets trouvés](#)

4.4 - [Le capteur de rêves \(dream catchers\)](#)

4.5 - [Le rituel de purification wicca](#)

5 - Les traditions et les exercices chamaniques tibétains

5.1 - [Les sources du chamanisme](#)

5.2 - [La religion bön... avant le lamaïsme](#)

5.3 - [Exercices : Exercices de respiration](#) | [Exercice de relaxation](#)

5.4 - [Les chakras](#)

5.4.1 - [Qu'est qu'un chakra ?](#)

5.4.2 - [Les sept chakras principaux et les sept corps éthériques](#)

5.4.2.1 - [Le chakra de la base | Le corps éthérique de base](#)

5.4.2.2 - [Le chakra des organes génitaux | Le corps émotif](#)

5.4.2.3 - [Le chakra du plexus solaire | Le corps mental](#)

5.4.2.4 - [Le chakra du cœur | Le corps astral](#)

5.4.2.5 - [Le chakra de la gorge | Le corps éthérique modèle](#)

5.4.2.6 - [Le chakra du troisième œil | Le corps céleste](#)

5.4.2.7 - [Le chakra de la couronne | Le corps causal](#)

5.5 - [Exercices pour énergiser ses chakras et augmenter l'interaction entre les enveloppes éthériques et le corps physique](#)

5.6 - [Une autre perspective sur les chakras : les tunnels de pouvoirs](#)

5.6.1 - [Le premier tunnel de pouvoir \(chakra de la base\)](#)

5.6.2 - [Le deuxième tunnel de pouvoir \(chakra des organes génitaux\)](#)

5.6.3 - [Le troisième tunnel de pouvoir \(chakra du plexus solaire\)](#)

5.6.4 - [Le quatrième tunnel de pouvoir \(chakra du cœur\)](#)

5.6.5 - [Le cinquième tunnel de pouvoir \(chakra de la gorge\)](#)

5.6.6 - [Le sixième tunnel de pouvoir \(chakra du troisième œil\)](#)

5.6.7 - [Le septième tunnel de pouvoir \(chakra de la couronne\)](#)

5.6.8 - [Comment accéder aux tunnels de pouvoir](#)

6 - Les enseignements du peuple Navajo et de la tradition vaudou

6.1 - [Le peuple Navajo](#)

6.1.1 - [Trois types d'individus ; trois types de communication](#)

6.1.1.1 - [Les individus de tête](#)

6.1.1.2 - [Les individus de cœur](#)

6.1.1.3 - [Les individus de tripes](#)

6.1.2 - [Les peintures de sable](#)

6.1.3 - [Les couleurs et leurs propriétés](#)

6.2 - [Le vaudou](#)

- [Les poupées vaudou](#)

- [Comment construire une effigie](#)

- [Couleurs appropriées pour les chandelles et les robes des effigies ou des poupées](#)

* [Couleurs et encens appropriés pour chaque jour de la semaine](#)

[Dimanche](#) - [Lundi](#) - [Mardi](#) - [Mercredi](#) - [Jeudi](#) - [Vendredi](#) - [samedi](#)

Conclusion

Bibliographie