

LEÇON 1



Le chamanisme Késako ?



AVANT-PROPOS

Le chamanisme, c'est quoi cette bête-là? Ouvrez 30 dictionnaires ou consultez 10 ouvrages sur le sujet et vous aurez à chaque fois des définitions et avis différents! C'est dire que le sujet s'annonce complexe (pas tant que cela en réalité, vous allez voir). Certains disent que c'est la religion des premiers peuples de la Terre, car chaque continent a connu le chamanisme, ce qui n'est pas rien. D'autres, que ce n'est en aucun cas une « religion » vu que, de nos jours, ce terme signifie forcément une obéissance à des dogmes inébranlables et la soumission à une autorité bien définie (comme un Pape, par exemple). En résumé, on est plutôt sur l'idée de séparation d'avec le Divin. Et une religion est très organisée... Le chamanisme ne l'est pas autant. Les chamans savent faire preuve d'organisation, mais ils ne font que proposer des outils que chacun est libre d'utiliser ou non, pour trouver SA propre voie. Alors, certains sont d'avis que le chamanisme est une voie spirituelle, d'autres penchent pour un mode de vie, voire un art...

Il est clair que lorsque l'on évoque le chamanisme, on est plus ou moins dans le domaine spirituel. On n'est pas en train de vous parler d'une recette de cuisine. Mais, des courants spirituels, il y en a plein. Comment sait-on que, là, on est dans le chamanisme et pas ailleurs? Quelles sont les particularités du chamanisme? Il est très difficile de répondre pour les chamans eux-mêmes (car, quelque part, le chamanisme se vit, il ne s'explique pas), comme pour les universitaires.

Tout le monde arrive néanmoins à s'entendre sur quelques points :

- Le chamanisme, celui vécu et pratiqué par les premiers peuples, tout comme le chamanisme actuel, a pour but de maintenir un lien, un dialogue, entre le monde visible et le monde invisible. Le chaman est une sorte de médiateur entre les vivants humains, comme vous

et moi, et le reste des vivants (animaux, plantes, etc.), ainsi qu'avec tout ce qui n'est pas visible aux yeux de tous : les morts, les esprits divers et variés. Tout, vraiment tout ce qu'on peut imaginer. Cette médiation a pour but de garder ou restaurer l'harmonie entre toutes ces parties : si l'harmonie est présente, les gens et tous les vivants sont en bonne santé, le gibier est abondant, les cultures sont productives, le climat est clément, etc. Si l'harmonie est perdue (maladies, épidémies, famine, sécheresse, etc.), le chaman fait tout pour comprendre ce qui se passe, quelle « partie » est en colère, a été lésée ou souffre. Et il tente de trouver une solution (des changements qui s'imposent pour la communauté, un rituel, un soin, n'importe quoi). La religion sépare et asservit (en tout cas de nos jours, depuis qu'elle est devenue un instrument de contrôle) alors que le chamanisme unifie, harmonise et libère. Il ne pense pas qu'une partie supérieure punit les autres (inférieurs) d'une éventuelle bêtise. Il sait que chaque partie peut être lésée ou souffrir sans qu'on le veuille et qu'on peut toujours faire la paix avec l'univers entier comme avec soi-même.

- Pour réaliser des tâches telles que dialoguer avec le monde invisible ou parler avec les animaux, le chaman fait appel à un autre trait caractéristique du chamanisme : les états modifiés de conscience. Nous développerons ce point au fil de cet ouvrage.

- Enfin, le chaman fait en réalité très peu de choses : sa seule mission est bel et bien de jouer les médiateurs. Ce n'est pas lui qui trouve les solutions tout seul, tels un gourou ou un prêtre investi d'un pouvoir et d'un savoir. Non. Le chaman ne fait que chercher les réponses et conseils auprès des esprits et transmettre ce qu'on lui a dit. Et même pour aller chercher les conseils et les aides dans le monde invisible, il a besoin d'alliés : les totems. Nous y reviendrons également. Il ne fait rien tout seul.

Ainsi, on peut commencer à mieux cerner le chamanisme. Mais être ou non chaman ne se constate pas, en fait, extérieurement.

Je vais maintenant vous transmettre une petite astuce pour reconnaître ceux qui avancent clairement sur la voie du chamanisme. Laissez-moi vous conter une histoire. Il m'arrive régulièrement d'organiser ce que j'appelle des « promenades chamaniques », où vient qui veut. Nous nous réunissons juste pour le plaisir d'être les uns avec les autres et de visiter des sites sacrés, ce que certains nomment « hauts lieux énergétiques ». J'emmène souvent un de mes tambours avec moi. Je peux affirmer que 90 % des adultes et 99 % des enfants n'ont qu'une envie : tester le tambour ! Enfin, pour ceux qui n'en sont pas déjà équipés ! La seule différence est qu'aucun adulte n'ose le demander, alors que les enfants, si. Il suffit que l'un d'entre eux demande à essayer le tambour pour que tous les autres suivent. Quelle serait votre réponse si quelqu'un vous demandait s'il peut jouer de votre tambour ?

1) La plupart des personnes adultes répondraient « oui » ou « non » selon leurs croyances, leurs superstitions. On ne sait jamais, peut-être que le tambour pourrait manger les enfants ou la personne qui le demande... C'est un truc soi-disant sacré, alors on ne plaisante pas ! Je dis « soi-disant », car chez les gens qui pensent ainsi, « sacré » est synonyme de « dangereux » visiblement, au vu de leurs réactions. Donc, en fait, ces gens se trompent, ils ne sont pas vraiment dans le sacré. Car le Sacre de l'Homme ne vient qu'avec la notion d'Unité avec Tout Ce Qui Est. Dès lors, pourquoi le tambour serait-il forcément dangereux ? Ou forcément bienveillant avec tout le monde ?

2) Les universitaires chercheraient dans toutes les cultures du monde, si oui ou non, les anciens chamans prêtaient leur tambour. Et si, par exemple, ils arrivaient à la conclusion que la plupart des chamans dont on a réussi à garder une trace ne prêtaient pas leur tambour (alors que moi je le prête), ils affirmeraient que ce que je pratique n'est pas du chamanisme.

3) Et le tambour dans tout ça ? Lui a-t-on demandé ce qu'il répondrait ? Il est quand même le premier concerné, non ? Je vais donc vous dire ce que le chaman répond : « Demande-lui. Au tambour. » Après tout, c'est une affaire entre le tambour et la personne qui demande. Mon tambour a un esprit et la personne aussi, donc ils vont bien pouvoir se débrouiller seuls, comme des grands ! Et mon tambour trouvera un moyen de dire si oui ou non, à ce moment-là et avec cette personne-là, il accepte un contact. En aucun cas, je ne répondrai à la place de mon tambour (si ce n'est, à l'extrême rigueur, pour transmettre sa réponse, si la personne ne parvient pas à l'entendre d'elle-même) et en aucun cas je ne partirai dans un questionnement mental, intellectuel, sans rapport avec la situation, comme le ferait un spécialiste, un scientifique, un universitaire...

Le chamanisme, c'est ça ! Le chamanisme, c'est une manière différente de voir et de vivre TOUTE notre vie.

Voilà. Vous y êtes. Bienvenue dans le monde des chamans. Un monde où même les tambours communiquent. Je vous souhaite, à toutes et à tous, un bon voyage.



SUR LA TERRE COMME AU CIEL

La visite commencera... par vous-même ! Par votre corps. Si vous voulez pratiquer le chamanisme, et donc le voyage chamanique qui sera votre base de travail, vous devez habiter pleinement votre corps. On ne peut s'élever haut dans le ciel si l'on n'a pas d'abord de solides racines. C'est comme les arbres : sans racines, ils ne vont nulle part. Or, c'est un vrai problème à notre époque : la

majorité des gens manque cruellement d'ancrage ! Tellement stressés et accaparés par leurs occupations (en particulier par les écrans, et les conditionnements psychiques et émotionnels dont ils sont victimes), ils ne se rendent plus compte de ce qui se passe en eux. Bien sûr, quand vous leur dites cela, ils ne voient pas de quoi vous parlez. Tout va bien, pour eux ils vivent bien dans leur corps. Sauf que, lorsque je les allonge sur la table de massage pour une séance de soin, ils ne sentent même pas les tensions pourtant bien physiques qu'ils ont ! Du coup, ils me regardent de façon dubitative en se demandant si je suis un charlatan en train de leur inventer des tensions, ou pas. Ce n'est que lorsqu'ils se relèvent et marchent qu'ils sentent une différence par rapport à avant. Et encore, pas tous ! Certains sont tellement coupés d'eux-mêmes qu'ils ne sentent rien physiquement, ils ne peuvent que constater qu'ils ont, par exemple, les deux épaules à la même hauteur, alors qu'avant la séance l'une était plus haute que l'autre. Cela me rappelle une femme qui a fait une séance avec moi, puis est revenue pour une deuxième séance. En entrant pour son deuxième rendez-vous, elle m'avoue immédiatement : « vous savez, l'autre fois, quand vous m'avez demandé si je sentais une différence au niveau de mon pied, je vous ai répondu oui pour vous faire plaisir. En fait, je ne sentais rien. C'est quand je suis montée dans ma voiture pour partir et que j'ai mis le pied sur l'accélérateur que j'ai vu une différence. Ça faisait six ans que je n'avais pas senti mon pied ainsi ! »

Si vous voulez communiquer avec l'Invisible et partir pour de beaux voyages chamaniques, vous allez donc d'abord devoir vous occuper de ce qui se passe chez vous. Un peu comme on règle ses affaires correctement (papiers, etc.) avant de partir faire un tour du monde, sinon le voyage virera rapidement au cauchemar.



EXERCICE DE PRISE DE CONSCIENCE DE VOTRE CORPS

L'exercice qui va suivre porte sur la conscience globale du corps. De VOTRE corps, auquel vous ne prêtez pas d'attention. Ce n'est pas un jugement, c'est une constatation. La société fait tout pour vous couper de vos sensations et vous transformer en zombi, donc vous devenez un zombi. Logique. Cet exercice vous aidera également à être physiquement plus stable (si quelqu'un vous bouscule, vous vacillerez moins facilement) et émotionnellement plus fort (plus calme, tout en ayant plus de force de caractère).

Vous pouvez, si vous le souhaitez, faire un enregistrement vocal de l'exercice ou demander à une personne de vous lire le texte lentement. Pensez à fermer votre porte, éteindre votre téléphone... Bref, choisissez un moment et un lieu où vous avez peu de chance d'être dérangé.

- 1 Vous pouvez garder les yeux ouverts ou les fermer, selon votre préférence. Vous pouvez être debout ou assis, les pieds au « sol » (même si le sol est un tabouret ou le plancher d'une voiture). Respirez avec votre ventre, sentez votre ventre, faites descendre votre respiration le plus bas possible, que ce soit l'abdomen qui bouge et non plus la poitrine.
- 2 Faites ainsi quelques respirations calmes.

Nous ne sommes pas conscients en permanence de toutes les parties de notre corps, de la racine des cheveux au petit doigt de pied, et c'est normal. Mais nous devons être capables de sentir n'importe quelle partie de notre corps sur commande. Rien que le fait de porter votre conscience dans votre ventre, de sentir votre ventre,

sa chaleur, sa respiration, amène de l'énergie à cet endroit. Car l'énergie suit la pensée.

3 Sentez maintenant la plante de vos pieds, qu'ils soient dans des chaussures ou non, cela n'a pas d'importance. Sentez vos pieds là où ils sont. Sentez le confort (ou l'inconfort). La température. La texture de ce qui se trouve sous vos pieds. Visualisez ou ressentez physiquement qu'une énergie monte du sol dans vos pieds. Peu importe comment vous percevez cette énergie, que ce soit une vapeur, des paillettes, des bulles, comme de l'électricité, qu'il y ait des couleurs ou pas, etc. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise image. L'image ou la sensation qui vous vient, c'est la bonne parce que c'est la vôtre.

4 L'énergie monte maintenant jusqu'à vos chevilles, remonte le long des mollets, arrive aux genoux. Cela peut se produire plus vite ou moins vite que les consignes que vous entendez maintenant. Peu importe. Ne cherchez pas à ralentir ou à accélérer. Votre rythme est bon, parce que c'est le vôtre.

5 Après les genoux, l'énergie monte dans les cuisses, les fesses, le ventre. Les deux filets d'énergie en provenance des deux pieds se rejoignent dans votre ventre. Si vous avez l'impression que l'énergie reste bloquée à un endroit, il vous suffit de sentir la partie de votre corps où vous voulez qu'elle aille, et alors la situation se débloquera. Car l'énergie suit la pensée. Ou alors, vous pouvez aussi visualiser ou sentir comme un petit tourbillon qui « aspire » l'énergie de l'endroit où elle est bloquée jusqu'à l'endroit suivant, quelques centimètres plus loin.

2

3

4

5

6

7

8

9

10

- 6 Une fois dans votre ventre, l'énergie en provenance de la terre continue de s'élever le long de votre dos. Profitez-en au passage pour vérifier que votre respiration est toujours ventrale.
- 7 L'énergie suit les courbures de votre colonne vertébrale, elle s'élève peu à peu. Jusqu'entre les omoplates. Puis jusqu'à la nuque.
- 8 Elle rentre dans le crâne et continue de s'élever. Jusqu'au sommet du crâne. Sentez le sommet de votre crâne, votre cuir chevelu à cet endroit. Si vous avez du mal à le sentir, rappelez-vous la sensation du peigne quand vous vous coiffez. L'énergie vient jusqu'à cet endroit et sort de votre tête. Elle monte et se disperse dans le ciel, au-dessus de vous.
- 9 Prenez conscience de la totalité du circuit : prenez conscience de l'énergie qui monte de vos pieds jusque dans l'air, au-dessus de vous. Profitez quelques instants de cette sensation.
- 10 Puis visualisez ou ressentez — c'est selon votre préférence — l'énergie du ciel, de l'air, qui touche votre cuir chevelu. Portez votre attention au sommet de votre tête. L'énergie du ciel rentre dans votre crâne, par là. Peu importe, si elle a un aspect différent de l'énergie qui monte de la terre ou pas. L'image qui vous vient, c'est la bonne, parce que c'est la vôtre.
- 11 L'énergie du ciel se déverse dans votre tête, descend le long de la nuque. Descend le long du dos. Cela se fait tout seul, à votre rythme.
- 12 L'énergie va jusqu'à votre ventre. Vérifiez que votre respiration est toujours ventrale.

13

L'énergie se divise en deux parties : une pour chaque jambe. Elle descend dans les fesses. Dans les cuisses. Elle arrive aux genoux. Elle continue de descendre dans les mollets. Les chevilles. Les pieds.

14

Elle touche la plante de vos pieds puis sort, quitte votre corps pour aller dans le sol. Elle part loin dans la terre, vous la perdez de vue. Prenez conscience de la totalité du circuit : prenez conscience de l'énergie qui descend de votre tête jusque dans le sol. Profitez quelques instants de cette sensation.

15

Puis prenez conscience des deux circuits qui se produisent en même temps : l'énergie de la terre qui s'élève, et l'énergie du ciel qui descend. Profitez autant de temps que vous voulez des sensations que cela vous procure. Puis, ouvrez tout doucement les yeux, s'ils étaient fermés. Vraiment doucement, comme des stores, qu'on relève peu à peu.

Pratiquez autant de fois par jour que vous le voulez et pendant autant de temps que vous le souhaitez. Il n'y a pas d'overdose. Mais si vous voulez sentir un résultat net, vous devrez, au début, pratiquer au moins une fois par jour (si vous avez du mal à prendre une respiration ventrale ou à visualiser/ressentir les choses, tournez-vous vers certaines formes de yoga ou vers la sophrologie pour apprendre). Puis, les énergies se mettront en place et circuleront beaucoup plus vite et vous n'aurez plus besoin de l'exercice détaillé. Vous n'aurez plus qu'à sentir votre ventre, vos pieds et votre tête et ce sera immédiatement bon. Peu à peu, vous reviendrez à votre corps et y resterez. Rien que par cela, vous verrez beaucoup de choses changer, à tous les niveaux, dans votre quotidien. En vous et autour de vous. Et la bonne nouvelle, c'est que lorsqu'on est dans son corps, on peut enfin tester avec succès tout ce que l'on veut, y compris le chamanisme. Alors, allons-y !