

Deux Mondes et leur Espace Intermédiaire

Techniques de Chamanisme Moderne Vol. 2

Phil Hine

DEUX MONDES ET LEUR ESPACE INTERMEDIAIRE
Techniques de Chamanisme Moderne Volume Deux
© Phil Hine 1989
Première édition sous forme de livre bon marché par Pagan News Publications
1986.
Cette version numérique Juin 1999.

© Traduction Française par Morigane, 2005.

Si vous trouvez ce livre utile, les commentaires et les retours seraient particulièrement appréciés. Je peux être contacté via :

a5e@ndirect.co.uk

Ou

BM Coyote, London WC1N 3XX, UK

Sommaire

Introduction -----	5
Les Trois Mondes -----	6
Explorer nos Mondes Personnels -----	11
- Histoires et Dialogues -----	11
- Les Blasons -----	12
- Voyager sur les Plans -----	13
- Le Miroir Fumée -----	14
- Points de Pouvoir -----	15
Explorer nos Mondes Sociaux -----	19
- Les Paysages Sonores -----	19
- Les Jeux du Rêve -----	20
- Le Mime -----	21
- Les Élémentaux -----	22
- Les Jeux de Mime -----	23
Explorer nos Mondes Mythiques -----	24
Explorations du Monde Intérieur -----	24
De l'Utilité des Voyages -----	29
L'Axis Mundi -----	31
- Le Centre -----	33
Objets de Pouvoir -----	37
- Le Hochet -----	38

- La flûte -----	38
- Le Tambour -----	39
- Les Cristaux -----	40
- Les Os -----	40
- Objets Trouvés -----	41
Extraire les fils Ensemble -----	43
Lectures Complémentaires -----	46

Introduction

Deux Mondes et leur Espace Intermédiaire est un volume compagnon de *Marcher Entre les Mondes*. Alors que ce dernier traite essentiellement du renforcement de la conscience sensorielle et de l'induction des états de transe par différentes méthodes, ce travail-ci fournit un simple schéma des différents aspects de notre expérience, et suggère des exercices dans un cadre conceptuel global pour l'auto exploration et l'auto développement.

Une fois encore, beaucoup des techniques proposées dans ce livre sont destinées à une exploration de groupe, car nos meilleurs professeurs sont incontestablement nos amis et nos compagnons de voyage. Parmi les compagnons de voyage avec lesquels j'ai marché et parler de ces chemins à travers les années, je voudrais remercier Sheila Brown, Neil McLachan, Robin Turner et Alawn Tickhill, ainsi que les membres dispersés d'*Invoking Earth*, du *Theatre of Voodoo*, et les membres actuels du *Circle of Stars*, à qui ce livre est gracieusement dédié.

Les Trois Mondes

Nos expériences de vie peuvent être vues comme tombant dans trois arènes entrelacées ; les mondes de l'expérience Sociale, de l'expérience Mythique et de l'expérience Personnelle. Ceux-ci ne sont, bien sûr, pas des royaumes séparés, mais des zones d'expérience qui s'enchevêtrent ensemble tout le temps. Les séparer en trois régions nous permet de les examiner, et en retour, d'obtenir une compréhension de la façon dont chacune contribue à l'autre.

Le Monde Social

C'est le monde de la réalité consensuelle de tous les jours - les conventions que nous acceptons plus ou moins de respecter avec les autres. Dans ce monde, nous jouons différents rôles, et nous les jouons dans des situations qui sont soumises à un ensemble de règles de base. Comprendre ces règles et jeux sociaux accroît notre capacité à diriger dans le monde social. Une faible compréhension ou conscience des subtilités du social a habituellement pour résultat de faibles performances. Les exercices donnés dans la section sur le monde Social examinent différentes façons d'exprimer et de partager nos expériences à travers une activité de groupe.

Le Monde Mythique

C'est le royaume de la métaphore et du symbole ; le monde exubérant du théâtre, de la fantaisie, de la légende et de la culture de la télévision. À toutes les époques, les histoires et les légendes ont fourni un reflet mythique de nos espoirs, nos peurs et nos aspirations. Nos ancêtres avaient les exploits des héros et des déesses, alors que nous avons une cure journalière de films et de séries télévisées. C'est le monde où la magie est la plus évidente, dans lequel le chaman reste une figure mythique encore mystérieuse, intercédant entre les visions personnelles et la cohésion sociale, entre le monde des esprits et des dieux et le peuple pour lequel ces esprits sont une réalité. La section sur le monde Mythique examine les différentes approches pour explorer le Mythique à travers

les voyages dans le monde intérieur, le Centrage sur vous-même, et le travail sur les Objets de Pouvoir.

Le Monde Personnel

C'est l'arène la plus intime de notre expérience, le monde intrapsychique du moi. Des trois mondes, celui-ci est le plus mystérieux pour nous, et c'est à travers le monde mythique que nous pouvons toucher le fond de notre expérience personnelle. La connaissance de soi est la clé de tout développement magique, et les exercices dans cette section amorcent le processus d'apprendre à regarder son propre « moi » et à développer des facultés intuitives.

Bien sûr travailler dans un royaume n'est pas suffisant, et vous devrez regarder votre développement sur les trois mondes. Le Personnel et le Mythique commenceront à fusionner à travers une analyse et une expérience continue, mais le Social - la façon dont nous sommes liés aux autres ; la façon dont nous nous identifions aux autres - devrait être le monde dans lequel nous chercherions les signes du changement et du développement. Si vous n'avez pas de compagnons avec lesquels explorer ce travail, vous devrez toujours garder à l'esprit comment le travail que vous faites change la façon dont vous sentez et dont vous vous comportez socialement, et s'il y en a, quels changements les autres perçoivent en vous. Vous devez avoir une très haute opinion de vous-même, mais si quelqu'un d'autre pense que vous êtes un abruti, alors il est peut être temps de vous asseoir et de réfléchir à où vous vous êtes planté.

Le chaman est une figure archétypale qui sert de médiateur entre les aspects les plus intimes de notre expérience et les conventions sociales de la communauté ou du groupe de nos semblables. Le Monde Mythique est ce qui se tient « dans l'espace intermédiaire » entre le Social et le Personnel. Les mythes sous toutes leurs formes se réfèrent non seulement aux événements historiques (sociaux), mais ils plongent aussi profondément dans les aspects de l'expérience humaine commune. Écouter un conteur d'histoires, ou regarder un film peut nous « remuer » émotionnellement, de telle façon que nous sommes momentanément transportés dans le monde Mythique. Dans ce monde, les conventions de la réalité sociale peuvent être défiées ou dérégées sans encourir de désastre. En même temps, les secrets de notre psyché peuvent jaillir et être articulés

sans menacer la sensation d'être un moi stable. Les mythes ont leurs racines dans « l'Esprit Profond », et ils fournissent la logique, ou le besoin psychique, sur lesquels tourne la société. Les mythes nous fournissent une signification et une motivation, des fantasmes culturels de devenir une star de rock'n'roll, à celui d'être Président des États-Unis d'Amérique. Ou devenir un chaman, d'ailleurs. Les dictateurs à toutes les époques ont appris rapidement que si vous voulez affaiblir la volonté d'un peuple, alors vous devez détruire leurs rêves, rendre leurs mythes incompréhensibles et les remplacer par les vôtres. Les mondes du Rêve des Amérindiens et des aborigènes australiens furent détruits de cette façon par les envahisseurs blancs. Leur liberté psychique fut supprimée et ils furent littéralement liés à un espace limité, dans lequel ils étaient des citoyens pauvres, ignorants, de seconde zone. Les mythes nous affectent tous, si souvent que nous ne sommes pas toujours conscients de leurs effets. Ils deviennent plus dangereux (et insidieux) lorsque la métaphore est prise pour la vérité littérale, et lorsque les histoires deviennent des dogmes fixes.

En entrant un moment dans le monde Mythique, nous apprenons à nous changer nous-mêmes, et en ce faisant, nous apportons le changement dans le monde qui nous entoure. La participation dans ce monde peut être choquante ou perturbante, mais avant tout, elle peut guérir. En jouant les histoires qui donnent à l'expérience une envergure Mythique, nous pouvons réintégrer le contenu de notre psyché ; venir nous voir nous et notre situation sous différents angles, sortir des habitudes et des croyances conditionnées, et s'adapter au nouveau cours de l'action qui émerge des nouvelles compréhensions. Une fois que nous entrons dans le monde Mythique, les règles normales auxquelles nous sommes soumis peuvent être suspendues, et nous sommes libres de discuter avec des anges et de danser avec des dieux à moitié oubliés. Les mythes agissent en intensifiant les changements à travers lesquels nous passons - naissance, enfance, rites de passage, perte, mort et renaissance. La participation à l'expérience Mythique, que ce soit en tant qu'acteur, médiateur ou spectateur, nous renvoie une sensation de la vitalité dynamique de la vie, qui est trop facilement oubliée dans la routine au jour le jour de la vie, et peut raviver notre sens de l'extraordinaire, dans l'ordinaire.

L'intermédiaire du Mythique est notre imagination, qui ne connaît pas de limites exceptées celles que nous lui imposons par nous-mêmes. Toutes les idées prennent leur source dans l'imagination, qui est issue de l'Esprit Profond, au-delà de la conscience

Personnelle ou du monde Social. Il y a toujours une certaine quantité de tension entre la réalité suprême du monde Social, et les souhaits, rêves et fantasmes individuels.

Beaucoup de personnes cherchent à trouver des alternatives, développement spirituel ou réalité magique, à l'insatisfaction grandissante que génère la « réalité normale » de la culture occidentale. Beaucoup d'entre nous cherchent un changement et une renaissance et, plutôt que d'accepter les limites de la réalité suprême, nous commençons à voyager au-delà des cartes et des chemins de vie existants.

Une définition moderne de la magie est qu'il s'agit d'une organisation de l'imagination. Une fois que nous commencerons à explorer le monde intérieur du Personnel, et comment il affecte celui du Social (et vice et versa), en utilisant un ensemble de symboles et d'images Mythiques, alors nous commencerons à avoir des expériences qui seront significatives à l'intérieur de ces mythes. En assimilant des idées jusqu'à ce qu'elles deviennent familières, nous habillons notre imagination de formes distinctes, de telle façon que l'esprit profond projette des images en accord avec ces mythes.

Pour aller dans l'Esprit Profond, nous avons besoin de panneaux indicateurs et de cartes pour nous aider dans nos premiers pas hésitants. C'est là la tâche des visionnaires, des artistes, des chamans, des mages, en fait n'importe qui peut devenir un « scout » de cette façon. Dans la culture occidentale moderne, nous en sommes plus liés par une série dominante d'images Mythiques. Au lieu de cela, notre culture abonde en mythes, de ceux de la réalité magique à ceux du Marxisme, et nous pouvons adopter tellement de cartes Mythiques du monde durant nos vies, en sachant à n'importe quel moment, que celle que nous tenons à ce moment-là est plus vraie que les autres. Il y a une myriade de sectes, de philosophies, de systèmes de croyances et de religions qui peuvent fournir différents ensembles d'images Mythiques. Certains d'entre nous sont assez heureux pour accepter une carte mythique établie, alors que d'autres cherchent leurs propres chemins dans la vérité. C'est l'émergence d'une imagination non restreinte qui nous encourage à transformer nos désirs les plus profonds en nos buts les plus hauts, et parfois en réalité réalisable.

Un avantage, et un problème, pour l'aspirant pratiquant chamanique, est cette myriade de mythes. Nous pouvons puiser dans les réservoirs mythiques de beaucoup de cultures différentes à travers l'histoire, et nous pouvons aussi puiser dans les sources de fiction. Le pouvoir mythique de la fiction est souvent sous-estimé parce que les gens persistent à penser que « ce n'est pas réel ». Une fois que nous entrons dans le monde Mythique, la

validité historique devient hors de propos. Si nous histoire nous remue, et peut nous donner une expérience valide et puissante, nous reconnectant avec les aspects profonds de notre expérience, alors est-ce que la réalité est importante même si elle est « vraie » au sens historique ? Ces dernières années, des écrivains du chamanisme comme Lynn Andrews et Carlos Castaneda ont tous les deux été critiqués par des gens disant qu'ils avaient écrit une fiction déguisée en faits. Quoi qu'il en soit, leur travail a permis aux techniques chamaniques d'être plus accessibles aux gens, prouvant qu'ils peuvent agir comme un point d'entrée pour ceux qui veulent explorer les royaumes encore presque inexplorés qui reposent au-delà des frontières du monde connu. Le chamanisme, au moins pour moi, n'est pas tellement faire les choses d'une certaine façon, mais plutôt une essence, un fil qui court à travers ce que je fais. Par conséquent, toute ma magie a une qualité chamanique, puisque, sans tenir compte de la chair, ce sont les os qui sont importants. Ça marche d'une façon qui me satisfait et, à travers moi, semble satisfaire les autres personnes avec qui je travaille, comme mes clients et mes collègues ; et en utilisant des techniques chamaniques, je n'aspire à rien de mieux.

Explorer nos Mondes Personnels

Les exercices de cette section sont liés au Monde Personnel en tant qu'arène de notre expérience. Le but est de diriger la conscience vers les dynamiques internes qui modèlent l'image que nous avons de nous-mêmes ; les dialogues intérieurs à moitié entendus (et souvent oubliés) desquels émerge l'histoire de qui nous sommes, et d'où nous allons. De tous les exercices de ce livre, ceux-ci sont écrits spécifiquement pour un travail solitaire, bien qu'ils puissent être utilisés, avec une petite modification, comme des exercices de groupe ou des points de discussion.

Histoires et Dialogues

Une grande partie de notre comportement, de nos croyances et de nos attitudes sont modelés par les dialogues et les histoires intérieurs que nous avons en nous. Ils sont souvent du type « Je ne peux pas être/faire Parce que ». Beaucoup d'entre eux tirent leur origine de nos expériences d'apprentissage précoces, ou émergent de situations émotionnelles intenses. Un dialogue commun est basé autour de l'idée « Je ne suis bon à rien », ce qui signifie bien sûr que tant que j'agis à partir d'une telle base, je n'essayerai rien et je ne triompherai de rien, ce qui accomplira cette prophétie. Certains des dialogues intérieurs sont faciles à reconnaître, alors qu'il est préférable que d'autres aient été réprimés, de telle façon que tant que nous pouvons être conscients que quelque chose ne va pas dans nos vies, nous puissions voir le pourquoi.

Il est essentiel que nous commencions à regarder ces dialogues et si possible, que nous les changions ou que nous les défions. La conscience de vos propres fautes, de votre faiblesse, et de vos points aveugles est essentielle si vous tentez de vous développer, afin que vous puissiez agir de façon plus efficace. Par moments, une période d'initiation vous obligera à réaliser quel abruti vous avez été durant les derniers mois. Cela n'est jamais plaisant, mais vous devez essayer, à ce moment-là, d'y faire quelque chose. Bien sûr plus le dialogue est ancré dans votre esprit, plus il est difficile de le changer. Souvent c'est parce que vous avez quelque chose qui soutient ce dialogue. Par exemple, si je « sais » que je ne réussirai jamais dans quoi que ce soit, il est facile de tout laisser tomber, et bien sûr, plus difficile de briser ce dialogue en accomplissant quelque chose. En fait, ces

dialogues servent à limiter l'éventail des possibilités qui s'offre à vous. Si, au contraire, vous décidez de rompre les limites que vous vous êtes imposées, c'est comme être amené dans un nouveau monde, où à votre grande surprise, vous pouvez découvrir que vous pouvez faire ce que vous pensiez être impossible. Je ne parle pas de choses comme voler ou devenir le maître du monde, mais des choses vraiment impossibles dont nous sommes convaincus depuis longtemps qu'elles ne pourront jamais arriver, comme s'entendre avec nos parents, rembourser votre découvert, ou réussir à avoir un travail. Bien sûr, ce sont des choses plutôt terre-à-terre, mais c'est habituellement ce type de problème qui a le plus d'impact sur nos vies. Maintenant ces problèmes ne peuvent pas être pris de front tous à la fois, mais ils peuvent être approchés, tant que vous êtes conscient d'eux, et vous pouvez vous préparer à agir sur eux. Tous les « Guerriers Irréprochables » trouveront leurs pires ennemis dans le royaume des mondes ordinaires (Social et Personnel), plutôt que dans le Mythique. Les ennemis sont, bien sûr, les barrières que nous dressons nous-mêmes, et auxquelles nous nous cramponnons, tout en devenant de plus en plus tendus en faisant ainsi.

Les Blasons

Ceci est un exercice issu du Cours de Développement Chamanique, mais il peut être abordé sous différentes formes et styles. L'idée de base est que vous produisez une représentation symbolique de vous-même et des choses les plus importantes pour vous, idées, directions dans lesquelles vous voulez voyager, etc. Cela peut être aussi compliqué ou aussi simple que vous le voulez, et les dessins peuvent suivre une grande variété de motifs comme des peintures en formes libres, des collages, une roue divisée en quatre quartiers (avec vous au centre), ou un mandala. Ces blasons sont utiles dans les discussions « de partage » de groupe, lorsque les membres discutent de sensations et d'idéaux personnels avec les autres. De bien des façons ces blasons sont des « cartes » de notre propre champ d'expérience, révélant les territoires, les points de grand intérêt, les espoirs et les peurs. Élaboré, le blason peut devenir un « plan de vie » - où vous voulez vous développer, dans les différents « segments » du blason, pour une période donnée. Combien de temps, cela dépend du temps qu'il vous faut pour avoir « une vue globale » de votre blason. J'ai entendu parler de personnes faisant des plans de vie de 50 ans, et si vous pensez que c'est un temps trop long, sachez qu'il existe des blasons de vie de 250

ans ! Non que beaucoup de gens pensent vivre aussi longtemps, mais l'idée est que vous créez une vision de ce que vous voulez qu'il arrive dans le monde comme conséquence du fait que vous ayez vécu. Ce qui est une pensée bonne et positive ; que peu importe la taille du changement, vous aurez contribué en quelque chose au développement de votre tribu - l'espèce humaine.

Dans une configuration de groupe, vous pouvez travailler ensemble pour développer des « Blasons de Groupe », qui sont une expression du groupe devenant une entité collective. En concevant et en dessinant un blason de groupe, vous puisez dans le pouvoir des bannières, des armoiries, des tatouages claniques, etc ..., qui tous renforcent l'identité du groupe, et deviennent des attracteurs pour les énergies du groupe. Au fur et à mesure du temps, les blasons de groupe et individuels peuvent devenir des systèmes magiques puissants, sur lesquels on peut construire différents exercices et activités. Les groupes qui accomplissent des rites et des célébrations saisonniers évoluent parfois en « Roues de l'Année », qui reflètent et rappellent à la fois aux membres comment le groupe a grandi et évolué à travers l'année, avec des symboles, des images et des objets « talismaniques » appropriés pris dans chaque rite saisonnier représenté sur la roue.

Voyager sur les Plans

Voyager sur les plans est une technique divinatoire basique qui aide à développer ses capacités de clairvoyance. Elle peut être accomplie en utilisant n'importe quelle surface réfléchissante, comme un miroir, préférablement une surface brillante noire, ou une boule remplie de fluide sombre. Contempler les braises d'un feu est une autre méthode commune. Voyager sur les plans requiert que vous soyez capable d'entrer dans un état de transe léger où l'image émerge dans votre esprit, plutôt comme des visions éveillées, ou les images que vous voyez avant de vous endormir. Le « truc » du voyage sur les plans est d'essayer de se détendre et de laisser n'importe quelle image apparaître devant vous, en contemplant sans bouger le support que vous utilisez, sans regarder trop fixement ni se concentrer intensément. Cela vient seulement avec la pratique. Au départ il serait suffisant de laisser les images aléatoires monter, et plus tard d'essayer de répondre à des questions spécifiques.

L'espace dans lequel vous pratiquez devrait être sobre, et les lumières (les bougies sont excellentes, étant moins dures que les lumières électriques) placées de telle façon

qu'elles ne se reflètent pas sur le support que vous utilisez. L'encens peut aussi être une aide utile, particulièrement les résines et les huiles qui agissent comme des relaxants. Vous pouvez trouver cela utile de pratiquer une méditation ou un exercice de relaxation avant de tenter de voyager sur les plans. Un exercice de Centrage, accompli avant et après le voyage sur les plans, est aussi recommandé.

Les exercices conçus pour détendre et stimuler l'Esprit Profond (le Subconscient) pour engendrer des images peuvent être utilisés. Voyager sur les plans peut amener à la somnolence, il vous faudra donc limiter la durée de vos premières sessions afin qu'elles ne soient pas trop longues.

Les techniques divinatoires comme celle-ci aident à développer les facultés intuitives et psychiques, et l'astuce de se détendre et de laisser les images émerger dans votre esprit est aussi une clé vers d'autres talents comme la psychométrie et la vision de l'aura. Une fois que vous avez essayé la méthode basique, alors la pratique régulière vous aidera à la développer.

Le Miroir fumée

C'est un exercice méditatif profond développé à partir d'un exercice de Dramathérapie (originellement par Marsha Robins). Il devait être accompli assis ou couché, et précédé par un Centrage ou quelques minutes de relaxation et de respiration profonde.

« Essayez d'obtenir le calme intérieur. Alors que vous respirez, imaginez que le souffle que vous expirez devient progressivement de la fumée, qui forme un nuage tourbillonnant devant vous. Le nuage s'éclaircit, formant devant vous un grand miroir, dans lequel vous pouvez vous voir. Examinez-vous lentement et calmement, et au départ, prêtez attention à la façon dont vous vous tenez, et à la façon dont le miroir reflète votre corps - il peut exagérer certaines parties de votre corps, comme votre tête, ou vos mains, car il reflète des aspects de vous-même dont vous n'êtes pas toujours conscient. Une fois que vous vous êtes examiné jusqu'à plus soif, vous découvrirez que le miroir commence à se voiler. Alors qu'il se voile, essayer de penser à une époque où vous étiez très jeune, préférablement en dessous de 12 ans, et regardez une image de vous se former dans le miroir. De quoi avez-vous l'air ? Qu'est-ce que vous portez ? Qu'est-ce que ça fait d'avoir cet âge ? Qui sont vos amis ? Qu'est-ce que vous aimez faire

le plus ? Quelles histoires vous racontez vous ? Qu'est-ce qui vous met en colère ? Qu'est-ce qui vous effraye ? Qu'est-ce que vous voudriez changer ? Maintenant, alors que des questions tournent dans votre esprit, vous découvrez que le Miroir devient un passage vers votre passé - que vous êtes capable de parler à votre moi plus jeune et d'avoir une conversation - est-ce qu'il y a quelque chose de spécial que vous avez besoin de dire ? Entrez en contact de la façon qu'il vous plaira (prenez le temps pour cela).

Puis, alors que vous regardez votre moi plus jeune dans le miroir, il commence à se voiler, redevenant lentement fumée, tourbillonnant et s'amenuisant, et vous savez qu'alors que vous inspirez, vous attirez l'expérience à l'intérieur de vous à nouveau, et retenez la conscience de votre rencontre avec votre moi plus jeune. Lorsque la fumée s'est évanouie, comptez à rebours à partir de 10 ... 9 ... 8 ... 7 ... 6 ... 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ... Et Réveillez-vous ! »

Pour un maximum d'effet, ce rêve guidé (qui n'est pas un rite de passage) devrait être enregistré sur une cassette. Je trouve que cela aide à suivre l'instruction « Réveillez-vous » avec quelques légères sonneries de cloche. Toutes les visions que vous avez peuvent être couchées sur le papier ou sur une cassette. Cet exercice peut, bien sûr, être utilisé en situation de groupe. Vous rencontrer vous-même dans des « époques » plus jeunes est thérapeutique - aidant la mémoire et la conscience de soi, et cela nous rappelle aussi que la majeure partie de notre « moi » adulte a grandi à partir de l'expérience précoce, bien que nous n'aimions pas toujours le reconnaître.

Points de Pouvoir

Cette section fut développée à partir des idées de Stephen Mace, un mage américain dont le travail vaut le détour (si vous pouvez le trouver - voir la section « Lectures Complémentaires » à la fin de ce livre). Il est bien trop facile, lorsque l'on tente de placer des pratiques chamaniques dans un contexte moderne, de recourir à une attitude trop psychologique, et de mettre surtout l'accent sur l'authenticité intérieure. Nous sommes encouragés à trouver notre pouvoir en nous, mais dans le même temps, nous devons garder à l'esprit que le pouvoir est tout autour de nous. En plus du pouvoir à l'intérieur de nous, il y a les courants vastes et cosmiques, à l'intérieur et autour de nous, et il y a aussi les Points de Pouvoir. Ceux-ci peuvent être considérés comme des événements

magiques à la surface de la terre, ou des pores dans la peau de Gaia. Si vous arrivez à en découvrir, vous pouvez les exploiter, pour augmenter votre propre pouvoir, ou pour fournir des points de contact avec les mondes intérieurs à travers lesquels nous obtenons l'accès et la connaissance des autres entités avec lesquelles nous partageons la biosphère. La découverte de tels Points de Pouvoir est un processus personnel, qui requiert de l'intuition, une compréhension critique et du sens commun. Ici, le Monde Personnel dérive de votre interaction avec le paysage environnant. Des auteurs comme Carlos Castaneda et Lynn Andrews mettent tous les deux l'accent sur l'importance de découvrir des points qui, pour vous, ont un pouvoir personnel - et retenez bien ceci, autant le pouvoir peut jaillir d'un endroit, autant un lieu peut aspirer le pouvoir - au détriment des imprudents. Toute aussi commune est l'assertion selon laquelle tous les cercles de pierres ou tous les points énergétiques sont des lieux appropriés pour les rituels ou autres formes de travail magique. Une approche plus prudente est d'essayer de comprendre les « vibrations » du lieu, en vous autorisant à devenir réceptif aux impressions fugaces (voir *Marcher Entre les Mondes*), ou en utilisant la radiesthésie ou le voyage sur les plans.

Un type « traditionnel » de point de pouvoir est le lieu où se croisent des routes, associés à des déités comme Hécate (Grecque), Odin (Norrois), Ganesha (Hindou) et Papa Legba (Haïtien). Il existe aussi de nombreux contes populaires sur le fait de rencontrer « le diable » à la croisée des chemins. Si cela était vrai pour l'époque moderne (et pourquoi pas ?), alors les méga-échangeurs d'autoroutes comme la Spaghetti Junction doivent être des sources de pouvoir étranges, vraiment !

En général il existe deux types de Points de Pouvoir. Le premier est un lieu où, si nous entrons en transe (voir les techniques décrites dans le précédent volume) et que nous nous projetons dans un monde intérieur approprié, nous pouvons obtenir une certaine compréhension, ou une sensation, d'un élément spécifique. Ainsi, si vous souhaitez améliorer votre relation avec la terre, alors une grotte ou une vallée étroite peut suffire. Pour appeler les pouvoirs de la mer, une position élevée autour de laquelle les vagues déferlent engendrera l'humeur appropriée. Pour sentir les énergies sombres d'une ville, le toit d'un immeuble pourrait être le meilleur endroit. L'une de mes routes favorites pour la contemplation était une marche à travers des kilomètres d'usines désaffectées - un testament vain au déclin industriel de la vallée de Colne, habitée seulement par les rats, les chats, et les fantômes de la Révolution Industrielle.

Les Points de Pouvoir du second type sont plus difficiles à découvrir, et sont beaucoup plus liés à votre ouverture personnelle à la clairvoyance, aux présages, et à la conscience sensorielle. La manière la plus facile de reconnaître le type de Point de Pouvoir le plus spécifique est de regarder les incongruités du terrain. Par exemple un rocher isolé se dressant au milieu d'hectares d'herbe ou de marais, ou une source, ou un arbre isolé au milieu de toute une montagne. Tout élément qui est en opposition totale avec le reste du paysage environnant peut être une source de pouvoir potentielle. Seules la recherche et l'expérimentation personnelles permettront de découvrir l'affinité que le point a avec une activité particulière. Certains points sont favorables au travail sur la transe, alors que d'autres peuvent diffuser une énergie qui vous aidera à vous centrer. Mais attention, que certains points semblent bizarres ne signifie pas automatiquement qu'ils sont bons à utiliser. Certains points que vous rencontrerez vous laisseront une sensation vraiment nocive, et ne pourront pas être utilisés. Cela ne veut pas dire qu'ils sont « Mauvais », ou même qu'ils sont des sources « d'énergie négative » - tous les lieux de pouvoir doivent être traités avec respect, et il faut bien garder à l'esprit que nous n'avons pas automatiquement le droit d'utiliser n'importe quel lieu que nous désirons, juste parce qu'il nous semble étrange. Beaucoup de légendes à travers les pays font mention d'un Genius Loci, ou « esprit du lieu » - l'idée que certains points ont leurs propres gardiens. Il faut garder ceci bien à l'esprit lorsque vous vous approcherez de points de pouvoir.

Les présages sont encore plus difficiles à reconnaître, mais là encore, cela dépend de votre conscience des fluctuations dans votre paysage personnel. Ils peuvent venir sous la forme de rencontres avec des animaux, des formations de nuages inhabituelles, ou des rencontres fortuites avec des amis. Si vous sortez avec l'état d'esprit que vous êtes préparé à recevoir des présages, vous obtiendrez souvent des résultats intéressants. Tout dépend de la façon dont vous êtes ouverts aux possibilités d'une aventure. Je fus amené une fois à un point de pouvoir par un chat qui insistait pour que je le suive à travers champs vers une souche d'arbre, d'où il disparut promptement vers le sous-bois. La chose importante est de commencer à vous comporter comme si ces choses étaient réelles - et qui peut dire qu'elles ne le sont pas ? En retour, cette ballade attentive, qu'elle ait lieu à travers les champs ou les rues de la ville, augmente votre conscience de ce qui vous entoure, à la fois physiquement et psychiquement. Elle donne aussi une plus grande conscience de notre relation personnelle avec les espaces à travers lesquels nous évoluons. Chaque lieu a ses propres pouls et rythmes, et devenant ouverts et conscients

de cela, nous pouvons nous immerger, à un niveau très personnel, dans la vie qui nous entoure. Cela peut nous permettre de sentir les changements subtils dans les structures de la vie qui tourbillonnent constamment autour de nous. Les chamans haïtiens disent que chaque personne de pouvoir a son propre « jardin ». Votre sens du « jardin » peut ne pas dépasser la barrière devant votre maison, ou au contraire, il peut couvrir une région entière de la ville dans laquelle vous habitez. Le sens de ceci est le plus difficile à exprimer, mais c'est un aspect essentiel de la vie magique - être ouvert aux présages, signes et apports - sentir les ondulations dans votre jardin, que ce soit en rêve ou en vision, lorsque les changements et les visiteurs apparaissent.

Un exercice lié à cela, issu du Cours de Développement Chamanique, est appelé « Trouver votre Lieu de Pouvoir ». Pour faire ceci, nous tracions à la craie un cercle de neuf pieds de diamètre dans une pièce, puis nous demandions aux membres du groupe de marcher autour, en essayant de « sentir » quelle était la place la plus appropriée pour eux à l'intérieur du cercle, et lorsqu'ils l'avaient trouvée, de s'asseoir à cette place. Lorsque tous avaient choisi leur point, une boussole était amenée et les quatre directions identifiées. Cet exercice était alors utilisé comme un démarrage pour une discussion sur le rôle du cercle et sur les quatre points cardinaux en magie.

Explorer nos Mondes Sociaux

Les exercices de ce chapitre sont un ensemble d'exercices de groupe, choisis pour leur capacité à démontrer la valeur de l'expérimentation de groupe. Je crois que l'une des forces principales de l'exploration chamanique de groupe est le sens de la communauté. En créant un espace où nous pouvons nous inspirer les uns des autres, et expérimenter avec des exercices relativement simples qui entraînent néanmoins des résultats incroyables, nous pouvons apprendre qu'il n'y a pas besoin d'acquérir des tonnes de « connaissance » issues des livres ou des « maîtres ». Les techniques chamaniques ne sont pas attachées à des concepts comme la « spiritualité » ou « l'évolution personnelle » - la magie chamanique est fermement enracinée dans le monde social des rencontres, des théâtres, et des réunions. Que vous placiez votre identité dans le travail ou dans l'investigation des mondes du Mythique, vous devrez finalement retourner au monde qui vous entoure.

Les Paysages Sonores

« Les paysages sonores » est un exercice de groupe visant à explorer comment utiliser les mots, les intonations et les motifs sonores pour construire une « image » - créer l'atmosphère appropriée au thème choisi. Mon exemple favori d'un Paysage Sonore vocal est celui produit par un groupe théâtral expérimental lorsqu'il lui fut demandé d'exprimer le thème des « Douceurs ». Chaque membre du groupe choisit des « mantras » utilisés dans des jingles publicitaires et développa un rythme individuel, de telle façon que le Paysage Sonore résultant était un mélange de :

- 1) « Seul le choco-lat le plus croustil-lant est le plus cro-quant a un goût ja-mais goûté auparavant » (étiré, chanté haut).
- 2) « Chocolat chaud, chocolat à boi-re » (chanté vite)
- 3) « Skit-tles » (répété, avec une pause entre les répétitions)
- 4) « Barres-Mars » (chant bas, plus lent qu'au N°2)
- 5) « Les-gens-qui-mangent-smarties-sont-des-gens-heureux » (refrain léger)

Vous comprenez l'idée ? Il est utile de pousser les gens à mélanger les idées dans tous les sens sur un sujet ou un thème particulier, et de choisir alors un mot ou une phrase à utiliser comme le début d'une chanson. Vous pouvez aussi utiliser les paysages sonores pour évoquer et exagérer les humeurs, et développer les chants issus du groupe pour les rituels et les lancements de sorts.

Les Jeux du Rêve

L'idée de jouer les Rêves m'est venue alors que je participais à un groupe théâtral expérimental - Le Théâtre du Vaudou (malheureusement actuellement disparu). L'idée de base est qu'alors que le groupe avance dans le processus de formation, les personnes deviennent manifestement plus intimes les unes avec les autres, et cela peut être reflété par les rêves partagés, ou les rêves où les membres du groupe sont dans une situation particulière. Lorsqu'un groupe se développe, il développe un espace psychique partagé - l'esprit « Gestalt » (un mot allemand signifiant « plus que la somme de ses parties »). Jouer les rêves est un développement du Jeu de Rôles où une personne décrit son rêve, et le groupe travaille à transformer les éléments du rêve en événement théâtral, où celui à l'origine du rêve tient les rôles des personnages du rêve, et quelqu'un d'autre devient le « rêveur ». L'un des exemples que nous avons essayés fut d'utiliser le thème des « cauchemars », nous partageons tous des cauchemars récurrents, et d'écrire alors le scénario d'un jeu qui utilisait l'imagerie issue des rêves de chaque membre du groupe. Les jeux du rêve furent construits en utilisant une combinaison de jeux de sons, de cassettes, d'effets de lumière, de masques et d'autres accessoires. Nous avons découvert que travailler chacun avec les images des rêves des autres aidait à développer une sorte de monde mythique de groupe auquel on peut accéder à travers les rêves et les activités de groupe.

Jouer les rêves est aussi très bénéfique en terme de compréhension de notre propre symbolisme du rêve, et nous avons découvert qu'alors que nous commençons à travailler chacun avec les rêves des autres, alors les images issues des mondes oniriques de chacun commençaient à « couler » dans les expériences oniriques de chacun des autres. Jouer avec les rêves peut faire naître des montées émotionnelles brutales, et il est sage d'y aller prudemment avec. Il serait intéressant de découvrir s'il est possible d'entrer dans le monde onirique d'une personne en train de dormir en utilisant ce type

de pratiques. Nous pensons que les rêves sont hautement personnels, mais ils peuvent être amenés dans le monde social - et de même, le monde social peut nous fournir une porte vers eux.

Le Mime

Je pense que ma première prise de conscience du fait que je ne savais pas quoi faire avec mes mains m'est venue lors d'une de mes premières tentatives de prise de parole en public. Elles s'étaient soudainement transformées de manipulatrices d'outils en des choses gênantes qui, quoi que je fasse d'elles, ne me mettaient pas du tout à l'aise. Ce fut seulement lorsque je commençais à regarder la façon dont les animateurs de stages utilisaient leurs mains - à la fois pour accentuer le discours ou pour transmettre un tout autre message, que je commençais à réaliser le potentiel et le pouvoir du mime et du geste. Être capable de mimer des messages est une compétence utile, qui fait vraiment partie du répertoire chamanique, utilisée par les escrocs, les clowns sacrés et les artistes à toutes les époques et dans toutes les cultures. Par exemple, un homme s'assoit en lotus, les yeux fermés, le visage impassible. Une femme s'approche doucement, en exagérant ses mouvements. S'agenouillant à côté de lui, elle semble extraire précautionneusement quelque chose ressemblant à un ver de l'oreille de l'homme - il grimace de douleur, pendant que tous ses mouvements à elle suggèrent que le ver (si c'en est un) résiste à ses efforts pour l'extraire. Finalement, avec un geste théâtral, elle l'arrache de là et alors que l'homme se détend, elle se frotte les mains l'une contre l'autre, comme si elle nettoyait quelque chose de gluant sur elles. Maintenant, en fonction des circonstances, cette scène pourrait être une comédie jouée pour l'amusement, ou la description pourrait également très bien s'appliquer à une chamane soignant un client en extrayant un mauvais esprit. Ce que je veux dire c'est que bien que nous pouvons utiliser le mime pendant que nous faisons le clown ou pendant que nous communiquons, il est aussi une part importante d'une forme de magie, comme la guérison ou la lutte avec les esprits.

Mimer est aussi une technique utile, car ses éléments constituent un langage physique. Le langage parlé est, pour la plus grande partie, dirigé vers notre conscience éveillée. Les langages physiques, au contraire, parlent directement à l'Esprit Profond. Regardez autour de vous et voyez comment nous utilisons tous les gestes, et vous commencerez à

comprendre qu'une grande partie de leur pouvoir vient de nos réactions presque inconscientes face à eux. Nous pouvons, rapidement et simplement, transmettre un message avec peu de gestes en moins de temps qu'il n'en faudrait pour le dire ou l'écrire. Les gestes renforcent aussi le « pouvoir » d'une phrase parlée. Une manière facile de démontrer ceci est d'amener des gens à essayer de transmettre des messages parlés et des gestes conflictuels, comme de dire à quelqu'un de « venir ici », tout en faisant en même temps un geste pour lui signifier de rester où il est où même de s'en aller !

Il peut aussi être utile de regarder les langues des signes, comme celles développées pour les personnes parlant mal ou complètement muettes. Les utilisateurs expérimentés peuvent « signer » beaucoup plus vite que si le même message avait été prononcé à voix haute, et les langues des signes sont aussi utilisées dans des situations où le silence est absolument nécessaire - comme lors d'une chasse, ou en pleine guerre. Cela amène bien sûr à l'idée de gestes sacrés - comme ceux utilisés par les danseurs sacrés, ceux qui pratiquent des disciplines de Corps-Esprit, et les gestes rituels.

Dans « Marcher Entre les Mondes », je mentionnais le Changement de Statut comme un exemple d'utilisation du mime, mais bien sûr, tout personnage reconnaissable issu du folklore ou des séries télévisées peut convenir, à condition qu'il ait une caractéristique de base sur laquelle on puisse travailler. Voici quelques exercices de Mime que j'ai utilisés en groupe :

Les Elémentaux

La configuration de cet exercice requiert que le groupe soit allongé par terre, avec beaucoup d'espace entre chaque personne, et le facilitateur perché sur une chaise ou un tabouret au milieu. Le facilitateur explique qu'il est un puissant magicien, pendant que le groupe forme la base des élémentaux, de différentes natures, et que le magicien va leur permettre de prendre la forme des natures élémentales. Le « magicien » donne des images en utilisant des phrases, pendant que le groupe mime, à sa façon, les sensations et les pensées que ces phrases évoquent. Une séquence pourrait suivre la ligne suivante :

1. Terre - les plaques tectoniques bougeant, les continents dérivant, les montagnes de granit s'écrasant les unes contre les autres, les tremblements de terre, les grondements, les volcans entrant en éruption...

2. Feu - les flammes dansant, avançant, consumant, se tordant, grandissant, fouettées par le vent, devenant...

3. Air - vents agréables, rafales soudaines, montantes, tombantes, nuages dansants, tornades tourbillonnantes, orages descendant plus bas sur l'eau, atteignant presque les vagues...

4. Eau - les profondeurs, les tourbillons doux, les courants, l'eau roulant, coulant, gargouillant, s'écrasant sur les brises lames, les orages en mer, les vagues déferlants sur les rochers...

À ce point-là, vous pouvez revenir à la terre, et amener chacun à se reposer à nouveau, ou vous pouvez aller plus loin, et mimer la croissance des arbres, ou même des villes.

Un autre développement de cet exercice est, lorsqu'on accomplit des rituels, d'avoir des personnes agissant comme les éléments, et de danser ou de mimer leur élément particulier, pour ajouter son pouvoir au rituel. Ce type d'activité de groupe peut être amélioré en poussant chaque membre du groupe à explorer sa relation personnelle avec chaque élément.

Les Jeux de Mime

Les jeux de groupe incluant le mime peuvent aller du fait de s'asseoir dans un cercle et de mimer une action à un de ses voisins - qui doit alors deviner ce qu'était le mime, à mimer les caractéristiques de postures et de gestes de chacun des autres. Bien que ceux-ci soient des jeux, ils agissent comme une introduction utile (et amusante) au pouvoir du mime et du geste. Une fois que nous commençons à regarder le pouvoir quotidien de ces langages physiques, alors nous pouvons commencer à travailler autour d'eux. Des saynètes de deux minutes peuvent être utiles, par exemple, des mimes rapides de différents mythes de création. Les mimes peuvent aussi être joués au ralenti - lorsqu'ils sont combinés à d'autres techniques, cela peut être très efficace pour améliorer les tranches de groupe.

Explorer nos Mondes Mythiques

La majeure partie de ce livre concerne les techniques et les concepts liés au travail dans l'arène Mythique de notre expérience. Les exercices suivants devraient être pris comme lignes directrices pour commencer une telle exploration. Lorsque cela est possible, j'ai tenté d'expliquer la structure sous-jacente à un exercice ou un concept, et de les relier aux Mondes Social et Personnel.

Explorations du Monde Intérieur

Les « Mondes Intérieurs » sont les paysages de l'esprit dans lesquels nous pouvons voyager, rencontrer différentes entités, et évoluer à travers des expériences et des enseignements transformateurs, en utilisant les histoires, les légendes et les cycles qui ont une dimension Mythique. Mais sont-ils réels ? demanderez-vous. La réponse dépendra de la personne à qui vous posez la question, et l'ensemble des réponses s'étalera probablement d'un extrême - oui ils sont réels, à son contraire, non, ils ne sont rien de plus que des fantaisies imaginaires. Chaque extrême est un manque de compréhension de la nature de l'imagination. Dans tous les cas, lorsque vous approchez la magie, l'idée toute entière de réalités subjectives et objectives devient obsolète. Nous avons tendance à penser à l'imagination comme à une qualité passive, et non comme à un moyen à travers lequel nous pouvons affecter le monde. Pourtant, grâce à l'imagination, une structure et une signification données en étant habillées d'images symboliques, nous pouvons libérer les énergies de l'Esprit Profond pour changer nos « moi » - pour accomplir un travail d'identité, pour influencer nos complexes du corps-esprit, ou pour amener des changements dans la réalité « externe » qui nous entoure.

Les mondes intérieurs sont réels pour autant que nous croyions en eux. Les mondes intérieurs sont des paysages de l'esprit qui reflètent et renforcent les expériences transformantes particulières afin que nous puissions concentrer notre conscience sur un ensemble d'expériences, en les isolant et en les intensifiant, en dehors de qu'Austin Osman Spare appelait « le chaos du normal ». Notre relation avec eux ressemble plutôt à notre relation avec les mondes dans lesquels nous entrons lorsque nous regardons

« l'écran d'argent » des films ou de la télévision. Bien que sachant que ces mondes sont illusoires, nous nous laissons toujours entraîner par l'intrigue des séries télé, effrayer par les films d'horreur, émouvoir par les drames - il est connu que des périodes d'initiation puissent être déclenchées par un film ou un programme télé. C'est la qualité de la croyance qui permet à ces mondes de devenir réels, et beaucoup de gens, explorant un monde intérieur avec croyance pendant une longue période de temps, lui donnent du pouvoir à un tel point qu'il devient Mythique - un reflet de notre psychologie, à travers des stéréotypes - des entités qui incarnent des qualités ou des facettes particulières de notre expérience. La différence principale entre les mondes intérieurs générés électroniquement et ceux générés magiquement est l'intensité de l'expérience transformatrice qu'ils nous fournissent. Une série télévisée comme « Eastenders » a beaucoup de points de contact avec nos mondes Social et Personnel - les histoires sont celles de relations sociales et il y a peu de choses ésotériques inhérentes. L'intensité de la fantaisie est basse, et donc le monde d'Eastenders semble juste à notre portée.

Regardons quelque chose d'un peu plus fantastique - le monde de « Star Trek ». Les gens sont plus familiers avec l'univers de Star Trek qu'avec n'importe quelle religion à mystères. Il est quasiment sûr et certain qu'il y a plus de gens qui vont savoir qui est Mr Spock, que de gens qui vont savoir qui est Lugh. L'univers de Star Trek a un important contenu de fantaisie, et apparemment peu de points de contact avec nos mondes d'expérience « quotidiens ». En fait, Star Trek est un reflet moderne et mythique de notre psychologie. Les personnages incarnent des qualités spécifiques - Spock est logique, Sulu est montré comme une image martiale, Scotty est un « maître constructeur », et Kirk est un arbitre, cherchant éternellement la résolution des conflits par des moyens pacifiques. Alors que nous « entrons » dans l'univers de Star Trek, nous découvrons une plus grande profondeur et une plus grande subtilité. Nous découvrons que l'univers a ses propres règles auxquelles les personnages sont soumis, et qu'il est cohérent sur le plan interne. À chaque épisode, nous pouvons découvrir que l'on nous donne un aperçu du monde Personnel d'un personnage clé. Comme nos mondes quotidiens, l'univers de Star Trek a une limite au delà de laquelle se trouve l'inconnu - le futur, l'espace inexploré, les conséquences de nos actions - quels que soient les jokers que l'on nous donne. Alors, nous regardons la télévision, et nous entrons, comme un observateur, dans le déroulement d'un événement Mythique. Nous pouvons augmenter cette sensation de participation grâce à un jeu de rôles, où la croyance du groupe nous

permet de créer, pour au moins quelques heures, un semblant d'univers Star Trek, grâce à la pléthore de livres, de BD, de vidéos et de suppléments pour jeux de rôles qui sont disponibles pour supporter cet univers.

C'est bien joli tout ça me direz-vous, mais après tout, c'est seulement un divertissement. Les mondes magiques intérieurs concernent le développement spirituel et le fait d'amener un changement de conscience, et est-ce que la télévision n'étoufferait pas quand même l'imagination ? La réponse, bien sûr, est que cela dépend de la façon dont vous l'utilisez. Le monde de la magie et du chamanisme abondent avec les experts et les autorités sur tous les sujets. Tôt ou tard vous devrez développer un sens de discrimination sur ce qui est utile pour vous et ce qui ne l'est pas. Comme vous l'avez probablement deviné, je suis bien dans Star Trek. Bien que je sois diverti en entrant dans l'univers de Star Trek, je peux aussi l'utiliser (avec quelques modifications) comme un monde Mythique dans lequel entrer pour amener un changement.

Ce que je suis en train de dire c'est que je ne favorise aucun ensemble de mondes intérieurs plutôt qu'un autre - Star Trek, Mythes Celtiques, les Atouts du Tarot, les images alchimiques, les histoires de création grecques, les mondes Amérindiens - cela dépend vraiment de ce qui vous touche. Certaines personnes peuvent rétorquer que plus un cycle Mythique est ancien, plus il est puissant. Cela n'est pas nécessairement vrai - il semble plus important que la clarté de la nature essentielle du cycle soit reflétée, plutôt que couverte par les images et les symboles utilisés. Les vieux mythes ont très souvent été retouchés. Cela dépend principalement de qui les couche par écrit, et depuis quel angle - les mythes peuvent être déformés par les politiques.

Lorsque l'on approche les mondes intérieurs, c'est la structure sous-jacente qui est importante, plutôt que les détails de surface. Il est utile de garder à l'esprit les points suivants :

1. Le symbolisme et l'imagerie devraient être cohérents sur le plan interne. Si vous allez utiliser le symbolisme Celtique, alors l'intrusion de quelque chose de manifestation non Celtique, comme un pistolet laser, ne va pas renforcer votre croyance en la « réalité » de ce monde intérieur.

2. N'allez pas trop loin dans les détails. Les gens qui ont joué à des jeux de rôles fantastiques devraient apprécier ceci - vous ne pouvez pas faire un monde intérieur trop détaillé, car cela vous prendrait des heures d'y travailler dessus. L'imagination travaille mieux lorsqu'elle a des zones libres dans lesquelles s'écouler, où les symboles et les images émergent organiquement de l'Esprit Profond. Aucun monde n'est complet en lui-même, et les mondes intérieurs sont un moyen d'approcher l'inconnu. Les symboles les plus puissants sont souvent les plus simples, clairement exposés ou momentanément entrevus. Un exemple récent de ceci, que j'expérimentais, fut durant un atelier visant à créer l'ambiance appropriée pour le voyage sur les plans. C'était une simple marche à travers un désert, jusqu'à ce que nous arrivions à deux grandes colonnes rocheuses. Un guide se tenait entre les deux - un dieu à tête de chacal qui nous amena dans un temple souterrain qui était l'endroit où le voyage sur les plans devait avoir lieu. L'imagerie était vaguement égyptienne, mais vaguement. Au lieu de donner une description complète du guide (Anubis) en tant que déité égyptienne traditionnelle, il fut simplement décrit comme « ... un Dieu à tête de chacal ... qui ouvre le chemin ». L'image que je voyais était celle d'un humanoïde à tête de chacal, portant une armure complète, avec des tuyaux et un ensemble de circuits visibles, et avec des rayons laser pénétrant l'obscurité. Ce n'était peut-être pas exactement traditionnel, mais c'était approprié pour moi, et c'est ce qui compte.

3. Autorisez-vous à entrer dans différentes situations. Vous pouvez inventer un monde intérieur où tout est bien et agréable et relaxant - si la relaxation est tout ce dont vous avez besoin. Si, toutefois, vous recherchez le changement, comme dans un travail d'identité, alors vous devrez entrer dans des situations qui constituent des défis, qui sont décourageantes et même effrayantes. En se concentrant sur différents aspects du moi, reflétés à travers les images Mythiques, un travail sur le monde intérieur peut déclencher le processus de transformation en nous, ce qui nous rend capable de nous adapter et de changer de la manière dont nous le désirons. Beaucoup de voyages dans les mondes intérieurs sont des feintes à la mort - menaçant l'ego avec une rupture, pour que nous puissions nous transformer dans des schémas plus vitaux et plus dynamiques. Plus les images et les symboles sont forts, plus ils descendent loin dans l'Esprit Profond.

4. Une carte, ça peut être très utile. Vous voulez aller quelque part où vous n'êtes jamais allé ? Facile, prenez une carte. La carte n'est pas le territoire en lui-même, mais c'est un outil pour vous aider à trouver votre chemin dans, à propos de, et hors du territoire. La même chose est vraie pour les mondes intérieurs, et c'est pourquoi il y a une telle multitude de cartes cosmologiques et psychologiques abondant dans différentes cultures, des cartes nous permettant d'entrer dans les mondes de fiction, aux cosmologies chamaniques et à la structure plus formelle de la Kabbale. Ces cartes ne sont pas seulement des concepts arbitraires, mais elles agissent pour concentrer et diriger les énergies extraites, en entrant dans les structures symboliques. Les cartes sont en un sens des diagrammes de circuits, nous permettant de discriminer différents aspects de l'expérience. En créant des structures d'expériences ordonnées, nous pouvons exploiter les pouvoirs de l'Esprit Profond. Ainsi, nous pouvons entrer dans différents mondes intérieurs pour différentes raisons, et nous pouvons entrer dans différentes structures Mythiques pour accomplir des buts particuliers. Alors que vous progresserez, vous pourriez découvrir des « chemins secrets » vers des territoires qui ne sont pas marqués sur la carte que vous suivez, ou vous pourriez, comme résultat de vos explorations, découvrir des territoires qui n'avaient jamais été cartographiés auparavant ! Toutes les cartes sacrées ont des « portes cachées », des tunnels ou des portails à travers lesquels seuls ceux qui connaissent « les alignements sacrés » peuvent entrer. Vous devez apprendre à connaître les zones autour des chemins bien connus avant d'avoir une chance avec les routes invisibles.

5. Ne pas en faire trop. Voyager dans les mondes intérieurs peut être une technique très utile, mais elle a ses limites et même ses dangers. Le danger le plus évident est que cela crée une accoutumance. Vous pouvez aller à l'extrême lorsque vous préférez votre monde intérieur à ce qui se passe autour de vous, et il est facile de perdre votre sens de l'équilibre et de la discrimination. Voyager dans les mondes intérieurs est à portée de main - vous pouvez le faire seul, en utilisant un livre, une cassette ou un CD, et cela ne demande pas beaucoup d'efforts. Cela peut renforcer la division existant entre le corps et l'esprit qui prévaut dans notre culture. C'est à ce moment-là que vous devriez porter votre attention à la raison pour laquelle vous faites ceci en premier lieu. Voyager dans les mondes intérieurs est un moyen - pour améliorer la conscience, la compréhension, et pour lier des chaînes de symboles et d'associations dans l'Esprit Profond - et non une fin

en soi. Gardez à l'esprit que ces voyages peuvent provoquer des expériences transformatrices puissantes, et qu'ils doivent être approchés avec précaution. Il peut être utile avant et après de tels voyages de pratiquer une forme de Centrage (décrit plus loin).

6. Gardez une trace écrite de tous vos voyages. Cela doit être répété encore et encore. Je sais que nos ancêtres n'écrivaient pas les choses, mais ils ne vivaient pas non plus dans une culture qui approche rapidement de la surcharge d'information, où tellement de signaux bousculent notre attention qu'il est bien trop facile d'oublier des choses. Garder un journal est une discipline - cela aide à mettre à la terre vos expériences, et cela vous donne un moyen d'évaluer vos progrès. Décrire les images, les visions et les rencontres aide aussi à ancrer les images dans nos esprits, et les gens découvrent souvent qu'en couchant un voyage sur le papier, ils se souvenaient de choses qu'ils avaient oubliées, ou qu'ils n'avaient pas remarqué auparavant.

De l'Utilité des Voyages

Le nombre de paysages de l'esprit est infini - limité peut-être seulement par vos propres notions des mondes où vous voulez entrer. Voyager nous fournit un moyen d'entrer dans des situations exubérantes où, en participant à un cycle mythique, en rencontrant des déesses, des esprits, des êtres issus de tous les aspects de la réalité, vous pouvez obtenir de nouvelles compréhensions de vous-même et du monde, ou vous pouvez initier de nouveaux cycles de changement et d'activité. Vous pouvez explorer les symboles et les mythes qui émergent du monde Social - issus du passé et de la fantaisie, et vous pouvez aussi explorer les images qui émergent du monde Personnel. À travers eux, vous pouvez explorer consciemment l'imagerie onirique ; ré-entrer dans votre passé personnel et découvrir les serments ou les promesses oubliés ou cachés que nous nous faisons. Vous pouvez explorer d'autres sens, en utilisant la musique, l'encens ou les parfums, et « voir » quelles associations et images émergent de l'Esprit Profond. Vous pouvez prendre les formes d'animaux, réels ou imaginaires, et découvrir des qualités qui reposent peut être au delà des écrits et des correspondances des autres personnes. Vous pouvez « mourir » périodiquement, et renaître, subtilement transformé par l'expérience. Vous pouvez établir des relations avec des esprits de toutes formes, avec lesquels vous

pourrez travailler après lors d'autres activités magiques. Peut-être de façon plus importante, ils peuvent aider à développer l'intuition et le sens de la discrimination. Tout ce que vous rencontrerez dans vos paysages mentaux ne sera pas forcément bienveillant, et ne vous dira pas nécessairement la vérité. Nous avons une incroyable capacité à nous mentir à nous-mêmes, prétendant savoir des choses que nous ne savons pas, essayant d'impressionner les autres, et ces qualités, comme toutes les autres, peuvent être trouvées dans les mondes intérieurs. Tous les systèmes magiques ont des histoires là dessus, sur des esprits qui mentent ou qui distraient les imprudents. Les fantômes sont connus pour être capricieux, et vous devez développer un sens pour reconnaître la validité d'une expérience. Cela est difficile, spécialement dans une société comme la nôtre où la majorité de l'information vient des livres ou d'un écran. C'est en cela qu'il est utile d'avoir quelqu'un d'autre à côté avec qui en parler.

Vous pouvez commencer à expérimenter en accomplissant des voyages simples basés sur les images de ce que vous savez sur vous-même. Vous devez réellement vouloir explorer et cartographier les zones du moi - goûts, dégoûts, habitudes, peurs, expériences passées et rêves, les traduisant en images sur lesquelles vous pouvez baser un voyage ; sinon, les paysages de l'esprit que vous décidez consciemment d'explorer serviront seulement à déformer encore plus l'histoire de la façon dont vous voulez vous voir, et dont vous êtes réellement.

L'Axis Mundi

L'Axis Mundi, ou axe central, est le centre de l'univers chamanique. C'est le point à partir duquel le chaman peut commencer tous ses voyages, et on le trouve, sous différentes formes, dans tous les systèmes chamaniques et magiques. L'Axis Mundi est le lieu « où tous les mondes se croisent », à partir duquel le chaman peut se déplacer dans tous les mondes intérieurs, et accomplir des tâches et des exploits chamaniques. Il apparaît, dans différentes cultures, sous de multiples formes. Par exemple, pour les Indiens Warao du Venezuela, le centre de l'univers est la crécelle sacrée. Dans le Vaudou haïtien, la croisée des chemins est le point central où « toutes les routes se croisent ». Un pratiquant contemporain du Vaudou a décrit New York comme une ville où tous chaque croisement de rues est un lieu sacré pour les Dieux, et on trouve dans le folklore Britannique des références aux croisées des chemins comme étant des lieux possédant une vertu magique. Ailleurs, l'axis mundi apparaît comme une échelle vers le ciel, un arbre-monde, un poteau, un pilier ou une montagne sacrée. L'image de l'arbre-monde est très persistante, elle apparaît dans les cultures chamaniques du monde entier, et il est très probable que l'arbre de la connaissance biblique, et sa contrepartie ésotérique, « l'arbre de vie » de la Kabbale, aient été développés à partir de sources chamaniques. Souvenez-vous que le chamanisme est la racine de la magie, ainsi que de l'art, de la danse, du théâtre et de la philosophie. Tous les systèmes magiques ont des éléments de chamanisme en eux. L'image de l'arbre-monde apparaît aussi dans les textes alchimiques, il a été peint sur les parois des grottes bien avant l'ère Paléolithique, ainsi que dans l'iconographie tantrique comme l'arbre sur lequel les lettres sacrées de l'alphabet hindou sont suspendues.

Il est important de reconnaître, pour les pratiquants de la magie (quelle que soit votre approche), que l'Axis Mundi n'est pas seulement un objet ou un lieu physique, mais aussi une condition interne - l'axe de votre vie et de votre expérience intérieures. C'est une question d'aisance ou d'équilibre - développer l'équilibre intérieur. Au départ cette affirmation semble paradoxale, après tout, la majeure partie de l'activité chamanique paraît incompréhensible pour l'observateur extérieur, et comme je le soulignais dans *Marcher Entre les Mondes*, le travail chamanique peut apporter beaucoup à la fois mentalement et physiquement. Une idée fausse a émergé selon laquelle le chaman serait

un personnage à part, à cause d'une quelconque forme de folie considérée comme « sacrée ». Rien ne soutient ceci. Bien que l'expérience chamanique implique des accès périodiques de crises psychiques, de maladies de vocations, et de descentes dans le monde souterrain par des moyens proches d'une certaine forme de dérangement créatif, ceux-ci sont des transitions nécessaires, ou des périodes de « pics » d'initiation. C'est grâce à ces épreuves que le chaman développe le sang-froid et l'équilibre nécessaires au voyage entre les mondes et au travail avec les esprits. Mircea Eliade, dans son fameux travail sur le chamanisme explique la relation entre le chaman et les épreuves initiatiques :

« Que de telles maladies apparaissent presque toujours en relation avec la vocation des médecine-men, cela n'a rien de surprenant. Comme le malade, l'homme religieux est projeté à un niveau vital qui lui révèle les données fondamentales de l'existence humaine, c'est-à-dire la solitude, la précarité, l'hostilité du monde environnant. Mais le magicien primitif, le médecine-man ou le chaman, n'est pas seulement un malade : il est, avant tout, un malade qui a réussi à guérir, qui s'est guéri lui-même. »

N'oubliez pas que le chaman agit comme un intermédiaire entre la communauté et la cosmologie - entre la tribu et le monde des esprits, des présages et des ancêtres. Une autre idée fausse répandue est que si vous utilisez des techniques chamaniques, alors vous n'avez pas besoin de pratiquer des exercices magiques verbeux ou rigoureux comme le yoga ou la visualisation. Certaines personnes semblent penser que puisque la magie chamanique est considérée comme étant « spontanée » ou « intuitive », alors on peut y aller au pifomètre. Pour parler franchement, ceci est de la folie. Vous pouvez être ce genre de « chaman » dans la sécurité de votre chambre, mais dans le monde réel et sauvage les chamans qui manquent de rigueur ne font pas long feu ! Si vous regardez les légendes de différentes cultures chamaniques, elles tendent toutes à mettre l'accent sur le fait que n'importe qui ne peut pas être chaman ; qu'être un chaman requiert un sens de l'équilibre intérieur et du sang-froid, que vous montiez sur une échelle de couteaux ou que vous traversiez un gouffre en jouant les funambules sur un simple cheveu.

Le Centrage

Maintenant que nous avons souligné le besoin d'équilibre, regardons quelques exercices qui vous aideront à le développer. Ce type de travail est généralement connu sous le terme de Centrage. Dans la magie occidentale (post Golden Dawn) on l'appelle aussi bannissement. La forme la plus connue de bannissement est le court rituel connu sous le nom de « rituel de bannissement du pentagramme mineur » qui implique de tracer des pentagrammes dans l'air, en invoquant les archanges, et en faisant appel aux forces divines. Vous devez penser que ce n'est pas très chamanique, non ? Ne vous inquiétez pas, je ne vais pas le décrire (voir « Lecture Complémentaires » pour plus de détails), et je ne vais pas non plus vous imposer une équivalence « chamanique ». Ce qui est important, cependant, ce sont les principes sous-tendant cet exercice. Dans la magie rituelle Occidentale, un bannissement est accompli au début et à la fin de tout travail, que ce soit un grand rituel, un voyage dans les mondes intérieurs, une méditation, etc. Le premier bannissement vous aide à vous préparer de la façon suivante :

1. Il concentre votre attention sur le travail que vous allez faire, et vous aide à vous fermer aux pensées concernant les considérations quotidiennes - les factures, ce que vous allez faire à dîner, etc.
2. Il vous permet de commencer à prendre votre « rôle » en tant que personnage Mythique - quelle que soit la façon dont vous aimez vous voir lorsque vous travaillez magiquement.
3. Et plus important que tout, il vous Centre avec votre univers magique.

Alors qu'est ce que le Centrage implique ? La plupart des exercices de Centrage, quelle que soit la tradition ou la culture dont ils sont issus, partagent des éléments similaires. Ceux-ci sont :

1. Marquer ou tout du moins définir la zone utilisée comme « espace sacré ».

2. Ordonner symboliquement, par l'identification, les zones, les portes ou les dimensions principales de l'univers magique choisi. Le point central de celui-ci devient l'Axis mundi - un reflet physique et un renforcement de notre équilibre intérieur.

3. Identification avec une source d'inspiration choisie - fusionnant le macrocosme (l'univers tout entier) avec le microcosme (vous).

La première partie de l'exercice est connue généralement en magie occidentale comme la « Projection du Cercle ». Sheila Broun décrit ici la façon dont elle crée son cercle :

« En créant de façon formelle un cercle, vous définissez les limites dans lesquelles vous travaillez. J'aime créer mon cercle en le décorant. Je place de l'encens ou des plumes à l'est pour l'air, avec une couleur appropriée comme le bleu. Les bougies et les choses rouges au sud pour le feu, l'eau et les coquillages à l'ouest, et les pierres et cristaux au nord. »

D'autres manières de définir l'espace incluent le fait de balayer celui-ci, de planter des bâtons gravés avec les têtes d'animaux totems, de marquer le territoire avec de la cendre, de la craie, de la farine ou des cordes, ou d'étaler un tissu avec des motifs tracés dessus.

La seconde partie de l'exercice est là pour ordonner symboliquement votre univers magique. L'espace sacré est un reflet de l'univers tout entier, donc en agissant sur ce qui est dans le fond l'Axis Mundi, vous pouvez accéder à ou influencer toute partie de l'univers. Cela peut être fait en marquant les éléments basiques de l'univers. Cela peut aller du simple - les quatre directions cardinales de l'est, du sud, de l'ouest et du nord, à des panoplies complexes de portails et de tunnels. Dans le Centrage occidental standard, le mage se tient au centre des quatre directions, en se concentrant sur chacune en tant que direction physique, qualités inhérentes, et force spirituelle. Là encore, cela prend différentes formes, comme d'appeler les quatre vents (mythologie Grecque), les quatre grands archanges de la Kabbale, ou les quatre « gardiens des tours » de la Wicca (qui sont issus de la magie Enochienne du Dr John Dee, un mage de la reine Élisabeth). Certains systèmes comme la magie Chinoise ou Tantrique, divisent le cercle en huit directions. Cela aide aussi à placer tous les Objets de Pouvoir élémentaux que vous avez aux points appropriés du cercle.

La troisième partie de l'exercice semble abstraite, mais elle est assez simple. En effet, vous adoptez la position où vous ne faites plus qu'un avec n'importe quelle image ou symbole que vous avez de la source première d'énergie - comme le « grand Esprit », une Déesse ou un Dieu, le Tao, le Vide, etc.

Les symboles et les images qui sont adoptés pour faire l'exercice sont généralement laissés à votre libre choix. La chose la plus importante est qu'ils aient une signification et qu'ils soient en accord avec les divers symboles et images avec lesquels vous travaillez. Si vous explorez le chamanisme celtique, alors un rituel de centrage basé sur la Kabbale sera quelque peu inapproprié. Il est important d'utiliser des symboles et des images qui sont puissants pour vous, car le centrage éveille l'Esprit Profond, en provoquant des associations et des images. Si vous concentrez votre attention sur l'est, par exemple, en appelant un esprit déterminé pour se tenir derrière vous et devenir une « partie » du cercle ; ce que vous faites en réalité c'est de lier une série d'associations : les qualités physiques de l'élément correspondant - les qualités psychologiques de l'élément - les énergies spirituelles associées à chaque élément - tout mythe ou légende associé. Ces liens forment une chaîne qui relie les expériences des mondes social, mythique et personnel ; qui atteint de façon importante l'Esprit Profond, exploitant des expériences archétypales, et stimulant la libération de l'énergie. Chaque partie de l'exercice de Centrage vous permet d'équilibrer les différents aspects de votre être dans un tout plus dynamique. Chaque fois que vous le faites, il devient de plus en plus efficace.

Ce premier exercice de centrage est une préparation à l'activité magique, bien qu'il puisse, bien sûr, être pratiqué en tant qu'exercice pour lui-même. Si vous avez un point de pouvoir comme décrit plus tôt, alors il peut être utilisé comme votre Axis Mundi, et l'exercice de centrage peut être beaucoup plus simple - c'est une question de goût et de confiance personnels. Personnellement j'ai débuté en utilisant des rituels et des exercices de centrage relativement complexes, comme le Rituel du Pentagramme Mineur mentionné plus tôt, puis je suis passé à des exercices plus simples à mesure que ma confiance grandissait. Je parlerai brièvement de l'utilisation des Objets de Pouvoir en tant qu'axes centraux.

Après que vous ayez accompli l'activité magique, il est essentiel de répéter l'exercice de Centrage. Pourquoi cela est-il nécessaire ? Et bien, de même que pendant que vous faites

vosre travail de transe, vosre voyage dans les mondes intérieurs, etc., la dernière chose dont vous avez besoin est d'être déconcentré par des pensées du genre « je voudrais savoir ce qu'il y a à la télé après » ; il est également indésirable d'avoir une vision soudaine issue de vosre travail surgir durant vos activités quotidiennes (sauf si, bien sûr, vous voulez justement que cela arrive). Cette partie du Centrage est connue sous le nom de Mise à la Terre - i.e. littéralement vous « ramener à la terre ». Une amie clairvoyante m'a raconté une anecdote plutôt extrême qui illustre pourquoi la mise à la terre est une nécessité. Elle avait accompli quelques exercices de voyage sur les plans, mais avait négligé de faire une mise à la terre après. Le lendemain, pendant qu'elle conduisait pour se rendre à son travail, elle jeta brièvement un coup d'oeil dans son rétroviseur, et soudainement son esprit fut envahi par un flot d'images un peu comme les images hypnagogiques que vous voyez quelques fois quand vous êtes très fatigué. Heureusement, elle garda le contrôle de sa voiture et s'arrêta, mais si elle avait été là aux heures de pointe, le résultat aurait été autrement plus catastrophique.

N'importe quel type de travail magique éveille l'Esprit Profond. Beaucoup d'exercices et de techniques vous permettent d'amener un aspect de vosre psyché au premier plan de vosre conscience. La Mise à la Terre sert à restaurer l'équilibre, afin que vous gardiez vosre aisance et vosre sens de l'équilibre. De temps en temps, vous entrez probablement dans des périodes de déséquilibre - il est impossible d'évoluer sans cela. Il est important de reconnaître ces périodes lorsqu'elles ont lieu et de vous ouvrir à elles, mais attention, il y a une différence entre se « noyer » totalement dans une telle expérience, et savoir que c'est une période nécessaire à travers laquelle il faut passer - et ressortir à l'autre bout.

Objets de Pouvoir

La plupart des systèmes magiques ont des objets physiques pour aider le pratiquant. Dans la magie occidentale, on les appelle les Armes ou Outils Magiques. Dans la terminologie du chamanisme moderne, on les appelle les Objets de Pouvoir. Cela inclut les cristaux de quartz, des instruments comme les tambours, les crécelles, les hochets, et tous les autres objets que le chaman utilise comme aides. Certains Objets de pouvoir peuvent être « traditionnels » - faire partie de la culture, alors que d'autres peuvent être des « objets trouvés ». Après que le chamanisme ait capté l'imagination populaire, un marché s'est créé pour les artefacts chamaniques « qui ressemblent à des vrais ». Ce qui est bien en soi, mais peut facilement amener à des extrêmes - comme ces nouvelles récentes selon lesquelles des espèces d'oiseaux rares d'Amérique sont chassées intensivement pour que les New Agers puissent avoir des objets chamaniques qui fassent authentique. Certaines personnes se bousculent pour acheter des cristaux sans réaliser qu'ils sont importés de pays du tiers monde, après avoir été extraits de la roche par des travailleurs sous-payés et mal protégés.

Il existe aussi une idée selon laquelle les objets chamaniques doivent avoir l'air ethnique, alors qu'en fait, il est bien mieux de les faire vous-même, à partir de ce qui est disponible autour de vous. J'ai vu un jour la photo de l'autel d'un chaman Vénézuélien. Parmi la collection d'objets se trouvait une baïonnette de la Deuxième Guerre mondiale, un sabre du 18e siècle, et un hochet fait à partir d'une vieille cannette en étain ! Nous avons tendance à développer des idées figées sur ce que les choses devraient être. Cela fut illustré lors du Cours de Développement Chamanique lorsque nous nous intéressâmes aux instruments de musique improvisés. Lorsque nous déclarions que le prochain projet était de fabriquer au moins un instrument de musique avant la prochaine rencontre hebdomadaire, au moins une personne se levait et disait que ça n'était pas possible - cela à cause de leurs idées sur ce que doit être un instrument de musique. Et plus encore, cela est vrai pour les Objets de Pouvoir. Peu importe de quoi ils ont l'air, du moment qu'ils marchent pour vous.

Certains types d'Objets de pouvoir servent à des fonctions spécifiques. Les exemples suivants sont pris dans différentes cultures chamaniques :

Le Hochet

Le Hochet, comme mentionné plus tôt, représente dans certaines cultures l'axe central de l'univers chamanique, et il est utilisé par le chaman pour faire venir les esprits et les Dieux. La poignée verticale du hochet est une autre version de l'arbre-monde, sur lequel grimpe le chaman durant la transe. La tête du hochet représente le royaume céleste des esprits et des ancêtres. Pour certaines cultures chamaniques, le hochet symbolise aussi le feu, en tant qu'élément purificateur et revigorant, utilisé dans les rituels de guérison pour contrer la chaleur des fièvres. Un exemple intéressant de l'importance du hochet sacré dans une culture chamanique est celui des Indiens Warao du Venezuela. Leur hochet sacré (habituellement une communauté ne possède qu'un seul hochet) n'est pas seulement fait de bois sacré et d'unealebasse qui a des propriétés et des légendes mythiques qui lui sont associées, mais l'association avec le feu est rendue d'autant plus théâtrale que le hochet, lorsqu'il est vigoureusement secoué par le chaman, émet réellement une pluie d'étincelles ! Le bois de la poignée est hautement inflammable, et les galets et les cristaux que laalebasse du hochet contient détachent de fines particules de bois, qui sont enflammées par les frictions des cristaux dans laalebasse, et étincelles s'envolant par les trous du hochet.

La flûte

La flûte est présente dans quasiment toutes les cultures chamaniques, fabriquée dans une variété de matériaux comme les os, le bambou, les roseaux et les bois sacrés - souvent en brûlant l'intérieur d'un bâton sec. Elles sont vues comme des canaux pour les voix des esprits et sont souvent associées avec les esprits-oiseaux. Dans certaines cultures chamaniques, les flûtes ont des associations phalliques (avec des associations similaires à la baguette dans la Magie occidentale) et sont utilisées dans les rituels d'initiation et les rites de passage masculins. Pour certains des aborigènes de Nouvelle-Guinée, l'association purement masculine des flûtes est tellement forte qu'il est tabou pour les femmes et les enfants de seulement même les regarder. Au contraire, pour la tribu de la Thompson River d'Amérique du Nord, la flûte était un instrument sacré pour les femmes, et jouait un rôle important dans les rites de passage. Parfois les flûtes font

cinq à six pieds de long, et demandent un grand effort pour pouvoir en jouer. Certaines flûtes sont couplées comme « mâle » et « femelle », et jouées l'une contre l'autre dans les cérémonies tribales. Les anciens Grecs considéraient la flûte comme un instrument de guérison, et Démocrite recommandait d'utiliser la flûte pour soigner tout un ensemble d'affections incluant les morsures de serpent !

Le Tambour

Beaucoup de choses ont été écrites sur le bruit du tambour chamanique. C'est l'une des façons les plus populaires d'entrer dans des états extatiques (en dehors du sexe et des drogues bien sûr !). Les tambours sont de toutes formes et tailles, et ils sont fabriqués dans une grande variété de matériaux. Les rythmes produits peuvent propulser ceux qui écoutent (et ceux qui jouent) dans des états de transe, et les changements dans les battements du tambour peuvent déplacer la conscience de transe dans différentes parties du rituel. Les cultures chamaniques qui utilisent le bruit du tambour ont habituellement une batterie de rythmes spécifiques pour les besoins cérémoniels. Le Vaudou haïtien par exemple, a différentes écoles de rythmes de tambour associées avec des rituels et des déités particuliers.

Les rythmes portent notre conscience, des battements de coeur, aux cycles de respiration, au cycle du sommeil, du passage jour-nuit et du passage des saisons. Les rythmes provoquent des mouvements et des ajustements du corps associés, et agissent comme un signal pour commencer un mouvement sans effort conscient, de telle façon que l'on dépense moins d'énergie lorsque l'on commence ; par exemple, il a été prouvé que des soldats peuvent marcher plus longtemps, et en meilleure forme, avec moins de fatigue, lorsqu'ils sont accompagnés d'une musique de marche militaire. La sensation d'être « porté » vient de la structure que le rythme donne à notre sens du temps, et le style donne un sens de continuité. Cela devient une attitude motrice, et notre attention est libérée (si c'est ce qui est désiré). Les rythmes sont aussi « reflétés » par notre activité cérébrale, et ils affectent aussi le rythme cardiaque.

Les Cristaux

Là encore, il y a beaucoup d'écrits disponibles sur les cristaux, et comme le chamanisme, ils sont très populaires pour le moment, ayant été incorporés dans les thérapies et dans l'enseignement général du « Nouvel Age ». Dans la Magie Occidentale, les cristaux sont principalement utilisés pour « mettre des choses dedans » - les choses en question pouvant être, par exemple, des entités gênantes. Les énergies instables peuvent être contenues avec succès dans une structure cristalline, et les cristaux peuvent être facilement « chargés » pour accepter des énergies spécifiques. C'est d'ailleurs pour cela que le sel est utilisé dans les rituels de purification. Le sel absorbe aisément l'énergie psychique, et lorsqu'il est dissous dans l'eau, il permet à l'eau d'être plus facilement chargée avec de l'énergie.

Pour le chaman Huicol, le cristal est un chaman ancestral, revenu du monde céleste sous forme de lumière solidifiée, pour demeurer parmi sa famille en tant qu'esprit gardien et en tant que guide. Cette idée, du cristal en tant qu'esprit condensé est commune dans beaucoup de cultures chamaniques, de l'Amérique à l'Australie. Les cristaux utilisés dans le hochet sacré des Warao sont considérés comme la « famille des familiers » du chaman.

Les Os

Il existe une croyance chamanique répandue selon laquelle la force vitale essentielle ou âme ne réside pas dans la chair, mais dans les os. Cela fait des os une substance sacrée principalement utilisée pour la création d'Objets de pouvoir, et les rituels de chasses impliquant des os sont présents dans toutes les cultures chamaniques. Des personnages squelettiques apparaissent dans les mythes chamaniques sur les mondes souterrains et on les trouve gravés ou peints sur les instruments et les costumes. Les Tantrikas Indiens utilisent beaucoup les os, les transformant en coiffes, en boules et en trompettes à partir de fémurs humains.

Objets Trouvés

Les exemples donnés plus haut devraient vous donner une idée de la complexité des Objets de Pouvoir. Ce qui est évident c'est que le chaman est préparé à utiliser n'importe quel aspect de l'environnement, en lui donnant un but sacré. La philosophie sous-tendant cette approche est que le chaman est sur un pied d'égalité avec tous les aspects de son environnement - animaux, plantes, esprits. L'humanité est considérée comme participant au monde, et non comme séparée de lui. Il est difficile de concevoir les Occidentaux agissant sur le même postulat de base, puisqu'une partie de l'attraction vers le chamanisme pour certains d'entre nous est sa promesse d'un retour avec un naturel primitif, en opposition à l'avancée rampante de la culture moderne, dont beaucoup d'aspects nous sont insupportables. Pouvons-nous considérer les machines comme dotées d'un esprit ? Acid House peut-il nous propulser dans des états de transe ? Nous avons tendance à associer le chamanisme avec la nature (où du moins ce qui en reste), mais puisque la plupart des gens vivent dans des villes, comment être chaman peut aider la communauté ? Ce sont des questions qu'il est facile d'ignorer ou d'éviter, mais si utiliser des techniques chamaniques signifie adopter une conception chamanique, alors cela implique de chercher le sacré dans tous les endroits possibles. Une des façons de débiter est de considérer les Objets de Pouvoir - des objets que vous aurez fabriqués ou trouvés, et dans lesquels vous placez (cérémoniellement ou non) les esprits.

La forme la plus basique d'Objet de Pouvoir est du type patte de lapin porte-bonheur. Ce type d'objet établit une association talismanique - vous pouvez dire qu'il contient un esprit qui augmente votre pouvoir ou votre chance personnelle. J'avais une petite figurine de nain en céramique, et un jour, après une lecture sur les Gnomes, je décidais d'imprégner cette figurine de la capacité de trouver les objets. Plutôt que de faire un rituel formel, je commençais à traiter la figurine comme s'« il » était une personne ; lui demandant poliment de trouver des objets pour moi - le remerciant grandement lorsque les objets que j'avais perdus revenaient (ce qu'ils ne manquaient pas de faire), et lui donnant occasionnellement des bouts de métal, des petites lamelles de roche, etc., de telle façon que cela formait un petit autel ; je le remerciais aussi en passant, et je le maintenais propre. Finalement, lorsque d'autres personnes commençaient à perdre des objets, je leur disais « Allez demander au Gnome », et s'ils s'y pliaient et le faisaient, et

l'objet perdu réapparaissait (comme il le faisait habituellement), alors je leur disais de venir et de le remercier. S'ils ne le faisaient pas, il devenait espiègle et cachait les choses afin qu'elles disparaissent, réapparaissant plus tard dans des endroits bizarres.

Si vous pouvez prendre l'habitude de traiter ce que nous considérons habituellement comme des objets inanimés comme des entités indépendantes - peut être comme des maisons pour esprits, alors vous pourriez être surpris de voir la façon dont votre relation envers eux change. L'exemple ci-dessus est seulement une façon de « placer » un esprit dans un objet. Les différentes écoles de magie ont différentes approches, en fonction de la complexité de leur cosmologie, mais il est généralement considéré comme une bonne idée que si vous placez des esprits dans des objets, alors les traiter avec le respect et la révérence dus est la bonne manière de s'y prendre. Essayez de traiter tous les outils que vous utilisez comme si un esprit l'habitait, et voyez quelle différence cela fait dans la façon dont vous les utilisez. Ne soyez pas dogmatique là-dessus - brûler de l'encens près d'un ordinateur, par exemple, ne donnera pas de résultat plaisant ! Bien sûr tous les outils n'ont pas besoin d'un esprit en eux - peut-être juste ceux que nous tendons à personnaliser - comme les voitures, par exemple. Les outils que vous utilisez comme Objets de Pouvoir sont des extensions de vous-même et de la cosmologie que vous aurez choisie, et vous bénéficierez grandement du fait de les traiter comme des entités vivantes, imprégnés d'une certaine volition personnelle. On sait, par exemple, que des Objets de Pouvoir d'un grand âge ont leurs propres familiers, ayant acquis une grande signification Mythique de leurs possesseurs, et des années d'utilisation. Les chamans à travers le monde chantent et offrent souvent des cadeaux à leurs Objets de Pouvoir, et c'est une bonne habitude (et une qui paye !) à prendre.

Extraire les fils Ensemble

Toutes les techniques de ce livre peuvent être utilisées comme des exercices séparés, mais en guise de conclusion, voici un exemple de la façon dont différentes manières d'explorer chaque monde peuvent être combinées dans un processus d'exploration - extraire les fils ensemble et les tisser pour former un tout. L'exemple suivant est développé à partir du travail non encore publié de Neil McLachlan.

Une des explorations les plus simples, et néanmoins profondes, est la compréhension de la façon dont nous sommes reliés aux éléments basiques de l'univers : Feu, Air, Eau, Terre, et ce qui est diversement connu comme l'esprit, le tao ou le vide. Sur le cercle (lui-même un symbole de totalité) les quatre éléments sont reliés aux quatre points cardinaux (Sud, Est, Ouest et Nord), et le cinquième élément, au centre. Ce qui suit est une série d'exercices, travaillant dans chacun des trois mondes, pour développer une conscience et une compréhension de chaque élément, et du tout.

Les premières étapes devraient être de rassembler les correspondances de chaque élément données dans les livres. Après quoi, vous devriez méditer sur chaque élément, en essayant de reconnaître de quelles façons, par quelles qualités, chaque élément contribue à votre être en tant que personne - comment vous êtes relié à l'élément Air et à ses qualités par exemple, et ainsi de suite. En faisant ainsi, vous reliez le concept des éléments à votre monde personnel, et vous devriez trouver la technique du Voyage sur les Plans utile pour vous aider à méditer sur les éléments. À partir de ces visions, vous pourriez développer un Blason (ou même une série de blasons) montrant la façon dont les éléments sont reliés en vous - par exemple, un cercle divisé en quatre éléments avec l'esprit au centre et autour de la circonférence. Le(s) blason(s) peu(ven)t être aussi simple(s) ou complexe(s) que vous le désirez, et vous pourriez vouloir continuer à le(s) développer.

L'étape suivante est d'apprendre à connaître chaque élément à tour de rôle, et pour cette partie, vous devrez être conscient des Points de Pouvoir. Vous pouvez découvrir des lieux où l'un des éléments est prédominant, comme un lieu exposé un jour de grand vent pour l'air ; une plage ou une pointe de terre où vous pouvez sentir le pouvoir de l'eau ; un lieu où vous pouvez faire un feu tranquille pour le feu ; et pour la terre, une montagne, un flanc de colline ou une vallée fertile. Le cinquième élément, le vide, est un

peu abstrait, mais une pièce calme, ou un lieu à l'extérieur où vous pouvez voir les étoiles la nuit devrait suffire. Ce sont les lieux où vous ouvrir aux éléments, où laisser tomber toutes vos idées préconçues sur eux (de quoi les éléments ont l'air, etc.) et laissez leurs sensations couler à travers vous. Essayez de « devenir » l'élément, pénétrant ce que vous sentez être ses qualités, et laissez votre esprit vagabonder pour trouver toutes les façons dont cet élément apparaît, toutes les façons que vous connaissez, vos souvenirs d'eux les plus précoces. Par exemple, regardez dans votre feu et remémorez-vous les flammes des chandelles, les feux de jardin, les volcans, les flammes de l'usine. Tout depuis le feu primordial entretenu dans une grotte au feu nucléaire dans un réacteur. Soyez conscient, là encore, de la manière dont les éléments apparaissent dans votre vie. Pour l'esprit, ou vide, pensez à toutes les façons différentes dont cet élément est exprimé, dans les religions et les icônes du monde entier, et ressentez-le comme un centre profond à l'intérieur de vous et de tout le reste. La source de tout. Faites ceci à chaque lieu que vous avez choisi comme étant approprié.

La prochaine étape est de rechercher un Objet de Pouvoir pour condenser votre expérience de chaque élément sous forme solide. Pour ce faire, vous devrez retourner à chacun de vos lieux de méditation, et demander à chaque élément de vous envoyer un signe ou un cadeau. De nouveau, vous devrez être ouvert aux Présages. Le signe peut apparaître comme un « objet trouvé » ou être offert par quelqu'un, ou attirer votre œil vers la vitrine d'un magasin. La manière dont il vient n'a pas d'importance, mais que vous soyez conscient de ça c'est quelque chose de spécial. Un signe de la terre pourrait être par exemple, un galet ou un cristal acheté, alors que vous pourriez trouver un jour quelques plumes d'oiseaux par terre sur votre chemin pour l'air. Un morceau de bois calciné (qui peut être verni par la suite) pourrait être votre signe pour le feu, alors qu'un coquillage de mer ou un morceau de bois flotté pourrait vous être offert par l'eau.

Pour le vide - et bien, un objet unique ou noir pourrait apparaître, ou votre signe pourrait être un état méditatif - une sensation de calme, que vous reconnaîtrez et apprendrez à sentir s'installer en vous.

Une fois que vous avez vos cinq Objets de Pouvoir, l'étape suivante est de retourner à vos lieux élémentaux et de fusionner votre expérience du lieu avec l'objet. Vous pouvez faire ceci en laissant encore les expériences de chaque élément couler à travers vous, mais en tenant le signe de telle façon que les énergies passent à travers vous dans le signe.

À partir de là, les cinq Objets de Pouvoir agiront comme des portes entre vous et les cinq énergies élémentales. Vous pourrez utiliser chaque signe en créant un Voyage basé sur certaines des sensations et images qui sont compressées dans chaque signe. Vous pouvez les utiliser comme points de marquage dans un exercice de centrage, ou en sélectionnant deux qualités complémentaires pour chaque élément, comme la douceur et la force pour la terre, en les incorporant dans votre être comme des qualités que vous voulez exprimer. Finalement, en travail de groupe, vous pourrez utiliser votre perception améliorée des éléments en concevant des moyens de les exprimer - à travers la danse, les jeux, les saynètes, les mimes et les paysages sonores. En faisant tout ceci, vous n'équilibrerez pas seulement vous-même vis-à-vis de ces éléments, mais vous augmenterez aussi votre conscience des mondes à propos de vous, en vous, devant vous, et au-delà de vous. Vous pourrez continuer à explorer les relations entre les éléments, dans le monde physique, dans le monde de la société humaine, et dans la myriade de mythes auxquels nous avons accès. Et c'est seulement le début ...

Lectures Complémentaires

Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase - Mircea Eliade

The Elements of Shamanism - Neville Drury

The Adventurer's Way - Alawn Tickhill

L'Envol de la Septième Lune - Lynn Andrews

The Gentle Arts of Aquarian Magic - Marion Green

IMPRO - Keith Johnstone

The Aquarian Conspiracy - Marilyn Ferguson

La Terre est un Etre Vivant. L'Hypothèse Gaïa - James Lovelock

Stealing the Fire From Heaven - Stephen Mace

Techniques de Chamanisme Moderne Volume Deux - © Phil Hine 1986

© Traduction Française par Morigane, 2005.