

# Marcher Entre Les Mondes

\*\*\*

## Techniques de Chamanisme Moderne Vol. 1

Phil Hine

MARCHER ENTRE LES MONDES

Techniques de Chamanisme Moderne Volume Un

© Phil Hine 1986

Première édition par Pagan News Publications 1986. Cette version numérique anglaise date de décembre 1998.

**© Traduction Française par Morigane, 2004.**

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 .....	ρ 4
La Survivance Chamanique .....	ρ 5
Exercices de Base .....	ρ 9
Exercices sur la Vision .....	ρ 12
Exercices sur l'Ouïe .....	ρ 15
Exercices sur l'Odorat .....	ρ 17
Exercices sur l'Espace .....	ρ 19
Exercices sur la Parole .....	ρ 21
Exercices sur le Toucher .....	ρ 23
Changements de Statut .....	ρ 26
Quittez Votre Corps .....	ρ 30
Aides Chimiques .....	ρ 41
Descendre .....	ρ 43

# Introduction

Ce livre est une collection d'exercices pratiques, dont le but est d'améliorer la conscience du monde qui nous entoure. La première partie de ce livre traite des exercices sensoriels de base, alors que la seconde moitié traite des états de transe, et de quelques dynamiques de groupe simples employées afin que les gens puissent s'entraider. Utiliser ces techniques ne fera pas de vous un(e) « Chaman(e) », mais elles s'inspirent de la vision chamanique du monde - qui est issue d'une conscience accrue de notre environnement, et de la capacité à servir de médiateur entre la vie de tous les jours et les aspects sacrés de notre expérience. « Marcher entre les Mondes » exige que nous apprenions à étendre nos perceptions hors de l'ordinaire, pour voir l'extraordinaire qui repose en lui. Beaucoup de techniques exigent une exploration de groupe, bien qu'il soit possible d'avancer en isolement total.

Beaucoup de ces exercices faisaient originellement partie du Cours de Développement Chamanique dirigé par Sheila Brown et moi-même en 1987. Je suis particulièrement redevable à Sheila, dont le travail continu est la raison d'être de mes propres efforts. De même pour les participants aux cours, qui donnèrent surtout de l'enthousiasme, des critiques, et leur propre expérience, de telle façon que le cours dépassa tous nos espoirs en terme de succès. Je voudrais aussi remercier Rich Westwood pour avoir supporté ce projet, et enfin tous ceux à qui j'ai écrit ou parlé de ce sujet.

# La Survivance Chamanique

Le Chamane est l'une des figures les plus anciennes et les plus constantes dans l'évolution humaine. Le chamanisme est la source à la fois de la Magie et de la Religion, et comme l'a dit Mircea Eliade, c'est « une technique archaïque de l'extase ». Ses éléments structurels peuvent facilement être retrouvés dans l'ère du Paléolithique supérieur, et ces éléments sont avant tout similaires à travers différentes cultures, et à travers différentes époques. Même si les détails superficiels de la vision du monde chamanique tendent à être différents même au sein de cultures particulières, les principes sous-jacents restent identiques, répondant à quelque besoin élémentaire de la psyché humaine qui est restée constante sur une période de centaines de milliers d'années.

Le chamanisme illustre une survivance remarquable, et il y a beaucoup d'exemples de chamans coexistant avec d'autres systèmes religieux ou magiques dans une culture donnée. La plupart des guérisseurs à travers le monde sont des chamans par exemple. Alors que les sociétés évoluent vers des formes plus complexes que celle du chasseur-cueilleur, les rôles que le chaman remplit sont pris par d'autres. Du chamanisme est issu le théâtre, la religion, la magie, l'art, la danse, la musique, et peut être même l'écriture et le langage. Les traces du chamanisme restent dans le folklore, les coutumes et les mythes - par déférence pour ceux qui peuvent manipuler les forces cachées du monde comme les escrocs ou les guérisseurs. Les Occidentaux se tournent de plus en plus vers le chamanisme dans une quête de revitalisation et de réintégration d'une vision du monde qui est au-delà de celle offerte par notre culture.

Jusque très récemment, l'intérêt pour le chamanisme était limité à ceux qui faisaient des recherches en ethnologie et en anthropologie ; et aux psychanalystes comme Carl Gustav Jung. Il semble maintenant que le chamanisme soit soudainement très populaire. Des hommes d'affaires se rendent à des week-ends de cours qui incluent la marche sur des braises, pendant que la sagesse accumulée de plusieurs peuples tribaux est dévorée avec avidité par des personnes qui sont désireuses d'entrer en contact avec l'ancienne sagesse et un sens d'appartenance. Des écrivains comme Carlos Castaneda et Lynn Andrews ont rendu le chamanisme accessible et populaire.

## La Vision du Monde Chamanique

Le terme « chaman » dérive de la racine Tongouse Sibérienne « saman ». Le mot Chaman fait souvent référence à un pratiquant du sexe masculin, alors que le mot Chamane fait référence à une femme. En faisant une fausse généralisation, il est possible de dresser une image composite de la vision du monde du chaman. L'univers est constitué de plusieurs couches, avec des esprits souverains et autres habitants. Il y a aussi des souverains des directions ou quarts principaux. Les niveaux de l'univers sont reliés par un axe central, l'axis mundi, qui apparaît comme une échelle dans le ciel ou un arbre du monde. C'est grâce à cet axe central que le chaman obtient l'accès à tous les niveaux de l'univers.

Une autre caractéristique centrale dans le monde du chaman est que l'humanité, les animaux, et tous les autres êtres vivants sont égaux - le chaman fait un avec la nature. Une telle égalité peut s'exprimer par exemple en termes de rituels pour apaiser les esprits des animaux morts. L'arrangement précis des crânes d'animaux pour qu'ils soient face à l'Est (l'endroit de la renaissance) se retrouve dans nombre de cultures. Les Finnois et les Indiens des Plaines américaines, par exemple, pratiquent de tels rites. Un concept connexe est celui de la métamorphose, qui est la croyance dans le fait que les humains et les animaux sont capables d'assumer chacun la forme de l'autre. Dans beaucoup d'histoires de la genèse, cette capacité était possédée par tous, mais elle fut perdue, habituellement à cause de la violation d'un tabou, et devint le domaine réservé du chaman. En Amérique du Sud, le double le plus courant du chaman est le Jaguar, à tel point que les mots pour Jaguar et chaman sont interchangeables.

L'idée d'une porte entre les mondes est aussi centrale dans la vision chamanique. C'est l'accès vers les autres mondes, où habitent les esprits ancestraux et les démons. La porte est souvent représentée par des rochers qui s'entrechoquent, les mâchoires d'un monstre, ou des icebergs.

## Les Origines du Chamanisme

Les racines du chamanisme se perdent dans l'antiquité. Néanmoins, nous savons qu'étant donné les similitudes entre les pratiques chamaniques dans le Nouveau Monde

et en Europe, les éléments fondamentaux du chamanisme ont été établis avant que les Paléo-Américains commencent à traverser le pont de terre de Béring, qui reliait la Sibérie à l'Alaska. Ce pont disparut il y a environ 12 000 ans, alors que les glaces arctiques fondaient.

Une autre source de l'origine des pratiques chamaniques repose dans l'étude des plantes psychotropes. L'ethnobiologiste R.G. Wasson émet l'hypothèse que toutes les religions mondiales majeures se développèrent à partir d'expériences psychotropes, et que la plupart des cultures chamaniques avaient une sorte de plante psychotrope associée à elles. Les chamans sibériens utilisaient l'Amanita Muscaria, qui fut timidement identifiée comme le Soma divin des Rig Vedas. Il y a au moins 80 types de plantes psychotropes différents qui étaient, et continuent d'être utilisées en Amérique du Nord et du Sud, et les chamans Amérindiens ont fait une utilisation intensive de la Mescaline et du peyotl. Un chercheur américain; R.K. Seigal, a aussi prouvé un lien entre les visions des chamans provoquées par des psychotropes, la poterie et les motifs de tissage tribaux.

Bien sûr les drogues ne sont pas le seul moyen de provoquer l'extase, et quelques techniques chamaniques sont axées sur les percussions, la danse, le chant, le jeûne, le manque de sommeil, et les prouesses physiques d'endurance.

## Les Traditions Chamaniques

Le chaman, en tant qu'unique médiateur entre l'humanité et l'univers des esprits et des présages, a pris naissance dans les premiers stades du développement culturel humain. La société de type chasseur-cueilleur perdura durant des centaines de milliers d'années. Lorsque les sociétés commencèrent à évoluer vers une agriculture stable (il y a environ 10 000 ans seulement), les chamans commencèrent alors à se différencier en un clergé en expansion. La société de chasseurs-cueilleurs est une culture étroitement soudée, adaptée au moins de changements possible entre les générations passées et à venir. Ceci présente un contraste absolu avec la société moderne, où la vitesse du changement social dépasse apparemment notre capacité à l'assimiler. Comme Alvin Toffler l'a écrit, beaucoup d'entre nous souffrent d'un choc du futur. Cela pose naturellement un problème à quiconque cherchant à imiter le chaman dans notre société. Toutes les lignées de tradition ont été brisées, et en occident, nous avons maintenant la possibilité d'entrer dans n'importe quelle vision du monde à volonté et de graver son symbolisme

dans nos esprits. Si vous travaillez là-dessus suffisamment longtemps, alors les régions les plus profondes de l'esprit vous « parleront » en utilisant un ensemble particulier de symboles. Il existe un grand spectre de systèmes de croyances que nous pouvons adopter avec des degrés variables de réussite, et le critère semble être que vous adoptez quelque chose qui enflamme votre imagination vers de plus hauts sommets. Notre idée de l'évolution spirituelle est devenue synonyme de l'idée que comme nous changeons nous-mêmes, nous changeons notre société dans son ensemble. Cette idée est une antithèse directe de celle du chasseur-cueilleur, où tout changement qui menace la continuité de la tradition est regardé avec une grande méfiance.

## La Valeur Chamanique

Après avoir dit cela, nous ne pouvons rejeter le chamanisme comme n'ayant aucune pertinence dans notre société moderne. Évidemment, il en a, mais cela dépend pour beaucoup de la façon dont vous l'approchez. Dans un âge où la plupart des informations sont transmises via l'impression ou l'électronique, la valeur de l'adoption des techniques chamaniques repose dans la redécouverte de la connaissance intérieure, et dans le lien avec les autres. L'extase peut être libérée du domaine purement privé et retourner à la communauté. Aussi, en tentant de reconquérir l'esprit de notre passé collectif, nous pouvons retrouver un sens de la communauté avec nos ancêtres, en utilisant des techniques qui nous ramènent à nos aïeux, sur les plaines de la savane africaine. Cela peut nous doter d'un sens de la communauté qui surpasse toutes les différences culturelles. En apprenant à voir le monde comme des chamans, nous nous reconnectons à nous-mêmes, et nous pouvons nous adapter plus facilement au monde qui nous entoure.

# Exercices de Base

Au départ, nous devons reconnaître que les techniques chamaniques ont un certain prestige. Beaucoup de personnes aspirent à utiliser les pratiques et les approches de type chamanique pour leur propre évolution. Deux choses doivent être soulignées ; c'est un travail très difficile et, même si vous n'avez pas d'autres engagements, cela vous prendra bien plus longtemps que ce que vous pensez. Les exercices contenus dans ce livre sont ceux que nous (d'autres ainsi que moi-même) avons trouvés utiles pour faire vos premiers pas dans un univers magique.

À la façon dont je le vois, les bases essentielles de l'approche chamanique sont les suivantes :

1. L'amélioration de nos sens
2. La conscience et la compréhension de notre Corps-Esprit
3. La compréhension de soi
4. L'empathie
5. Un désir de s'engager avec les autres (qu'ils soient personnes ou esprits).

Comme je le disais dans l'introduction, vous ne pouvez pas partir d'un coup et « apprendre à être un chaman » tout seul. Contrairement à la tradition Méditerranéo-Occidentale des « écoles secrètes », le chaman n'apprend pas en étant isolé des autres. Vous avez besoin d'une communauté, peu importe sa taille ou son extension, pour y vivre et y apprendre. Il est essentiel de recevoir des remarques, des conseils et des critiques de la part des autres. N'importe qui peut se déclarer être n'importe quoi, si la seule opinion qui soit importante dans son esprit à la noix est la sienne. De même, vous pouvez entrer dans un système particulier et obtenir toutes sortes de grades ou de titres fantaisistes, mais une fois dehors dans le vaste monde sauvage, la seule chose qui compte c'est la compétence - être capable de tenir ses engagements. Ce qui, étant donné la complexité et la diversité de notre société, peut couvrir un large spectre : bénir des maisons, officier aux funérailles et aux mariages, ou aider quelqu'un à faire valoir ses droits à l'Allocation Chômage Minimum. Beaucoup de choses dépendent des connaissances que vous avez, de ce à quoi vous êtes préparé, et des directions dans

lesquelles vous voulez aller. Pour autant que je sache, peu importe le système que vous adoptez, tant que les fruits de votre activité sont pertinents pour vous, et mieux encore, significatifs pour vos clients.

## Une remarque sur la pratique

Un des buts des exercices de ce livre est de vous aider à briser les habitudes sensorielles ou celles du Corps-Esprit que nous développons inconsciemment. En fait, le but est d'étendre votre perception de l'ordinaire à l'extraordinaire. Cela requiert de la pratique, qui à son tour, requiert de la détermination, de la ténacité, et par moments, une véritable pugnacité. En essayant de faire ces exercices de base, vous rencontrerez « l'ennemi intérieur » - votre propre inertie et résistance contre l'apprentissage de nouvelles connaissances. C'est un opposant bien plus rusé que n'importe quel esprit que vous pouvez rencontrer en rêve ou en vision. Comme vous le savez déjà probablement, il est plus facile de trouver une excuse pour différer un exercice juste pour aujourd'hui plutôt que d'y aller et de le faire. Je recommande fortement que tous les exercices, les expérimentations, les visions et les expériences soient enregistrés dans une sorte de cahier. Cela vous fournira un compte rendu continu de vos progrès, et c'est une ressource inestimable vers laquelle vous retourner et vous référer dans le futur.

## Les trois stades d'apprentissage

En accomplissant un exercice, nous expérimentons trois phases d'apprentissage :

1- Au départ, la nouveauté de l'exercice donne l'impression que vous progressez très vite, et que vous récoltez les bénéfices du nouvel exercice.

2- Comme le temps passe, néanmoins, cet enthousiasme initial est remplacé par une phase « sèche » pendant laquelle il semble que vous n'allez nulle part. C'est à ce moment-là que la plupart des gens abandonnent. La seule chose à faire est de serrer les dents et de vous accrocher.

3- Si cet « obstacle » est franchi, alors vous serez récompensé juste en voyant jusqu'où vous avez progressé, et vous serez capable de voir tous les bénéfices de ce que vous avez fait.

C'est véritablement une lutte pour arriver à franchir « l'obstacle » de la seconde phase, mais au moins si vous êtes conscient de ce qui se passe, alors cela vous aidera à ne pas abandonner aux premiers signes d'inertie.

# Exercices sur la Vision

Notre sens de la vue a tendance à être la route majeure par laquelle nous percevons ce qui se passe autour de nous. Nous sommes continuellement bombardés par un flot d'images visuelles de notre environnement, et même lorsque nous fermons les yeux, nous pouvons visualiser un monde aussi riche en détail et en événements. Nous comptons tellement sur notre vision que dès que nous perdons ce sens, les autres sont automatiquement amplifiés. La première chose à souligner à propos de la vision c'est qu'il y a beaucoup de choses autour de nous que nous ne remarquons pas. Essayons les exercices suivants :

## Prendre un itinéraire

Cet exercice implique de prendre un itinéraire que vous avez l'habitude d'emprunter, à un point tel que vous ne remarquiez même plus les détails des choses qui se trouvent le long de l'itinéraire. Cette fois, essayez d'être intensément conscient de tous les détails des choses qui vous entourent, et plus tard, écrivez tout ce que vous avez remarqué.

Une variante de groupe de cet exercice consiste à déplacer un groupe de personnes d'un endroit à un autre, et de leur demander de noter tout ce qu'ils ont remarqué durant l'intervalle écoulé.

## Le Jeu de Kim

Celui-ci consiste à placer différents objets sur un plateau, à les regarder pendant environ une minute, puis de les recouvrir avec un vêtement. Regardez alors de combien d'objets vous pouvez vous souvenir en trente secondes. Essayez cet exercice à la fois avec des objets familiers et avec d'autres qui ne le sont pas.

## Recherche des couleurs

Prenez un jour (ou même une semaine) et sélectionnez une couleur. Essayez d'être conscient de la façon dont cette couleur apparaît dans votre environnement, et dont elle affecte votre humeur et peut-être, celle des personnes autour de vous.

Des exercices comme ceux-ci nous amènent à réaliser que, très souvent, nous sommes paresseux lorsque nous devons regarder réellement ce qui se passe autour de nous. Nous avons tendance à capter plus d'informations que nous ne pouvons réellement nous autoriser à percevoir, et souvent nous ne remarquons pas les changements subtils de notre environnement. Cependant, ce sont ces indices subtils qui sont souvent les plus importants dans notre développement magique.

## Méditation sur les couleurs

Le but de cet exercice est de stimuler la capacité de visualisation. Imaginez des sons, des odeurs, des goûts et même des touchers comme s'ils étaient des couleurs, et essayez de laisser ces couleurs envahir le champ de votre œil intérieur.

## Animal/Plante/Couleur

Il peut être intéressant (et amusant) de découvrir de nouvelles façons de regarder les autres. Un exercice de groupe que nous avons essayé pendant les Cours de Développement Chamanique consistait pour chaque membre du groupe à étudier chacun des autres pendant quelques minutes, et d'assigner à chaque personne un animal, une plante et une couleur qu'ils pensaient être appropriés pour la personne. Chaque personne lit alors sa liste. Parfois, les attributions étaient remarquablement similaires pour une même personne. Il est possible d'utiliser cet exercice comme base d'une discussion sur la façon dont les attributions des personnes sont liées aux quatre éléments cardinaux et autres associations symboliques.

En regardant les autres, nous récupérons un vaste panel de signaux et d'indices, dont la plupart sont « colorés » par nos propres habitudes, croyances et attitudes. Une manière

d'éclairer cela est de s'asseoir dans un lieu public et de regarder les passants. Regardez quelqu'un pendant quelques secondes, et regardez alors si vous pouvez créer une histoire sur ce que vous imaginez que sa vie est, sur la base de votre première impression. Vous pourriez être surpris de voir combien de détails vous pouvez déduire à propos de quelqu'un avec une simple impression fugace. Prêter de l'attention aux autres, et être capable de mettre de côté ses propres attitudes est une aptitude importante à développer si vous êtes intéressé d'une quelconque façon par le travail avec les autres.

### « Voir les Auras »

Il y a une vieille histoire à propos d'un jeune homme qui lit un livre sur les auras des arbres et leurs différentes couleurs. Il passa beaucoup de temps à essayer de se concentrer pour voir les auras des arbres ; hélas, avec peu de succès. Un jour, il observait un Sorbier, et s'interrogeait sur l'apparence qu'aurait son aura, si seulement il pouvait la voir. Il pensa qu'elle serait d'un brun roux doré, avec des bordures jaunâtres et... et il réalisa soudain qu'il voyait l'aura de l'arbre. Il réalisa aussi que voir les auras n'était pas tellement voir quelque chose de physique, mais plutôt une capacité d'ouvrir notre esprit aux impressions.

Comme la vue est notre sens dominant, nous avons tendance à interpréter ces impressions en termes d'images visuelles comme des couleurs, mais il n'y a pas de raison de ne pas pouvoir utiliser les autres sens aussi. Il faut aussi se souvenir que bien souvent, nous voyons ce que nous voulons voir, et non ce qui est réellement.

# Exercices sur l'Ouïe

Nous sommes constamment bombardés de sons provenant de toutes les directions, du flot incessant du bruit industriel et électronique, au bruit sourd des battements de notre cœur et du flux du sang dans nos veines. Nous avons tendance à passer délibérément plus de temps à ne pas écouter, à filtrer l'information, qu'à prêter réellement attention à ce qui se passe. Notre cerveau apprend à faire la distinction entre les sons qui sont « significatifs » et ceux qui ne nous menacent pas. Il y a des tas d'histoires par exemple, de soldats qui pouvaient dormir pendant un tir de barrage d'artillerie, mais qui se réveillaient au son de quelqu'un faisant glisser la culasse d'un fusil à quelques pas de là.

## L'Écoute active

Essayez de vous asseoir dans une pièce dans laquelle se trouve un bruit de fond constant et répétitif, comme le tic-tac d'une horloge. Si vous êtes occupé à faire quelque chose d'autre, vous trouverez peut-être que le son se trouve en dessous de votre seuil de conscience. Il peut être intéressant d'essayer cet exercice de façon journalière, jusqu'à ce que vous puissiez maintenir la conscience du bruit de fond, sans la perdre, ou pour cela, devoir vous concentrer avec acharnement.

Écouter est très important lorsque nous venons pour échanger avec d'autres personnes. Très souvent nous donnons l'apparence d'écouter les autres, mais en réalité nous attendons seulement qu'ils finissent pour que nous puissions enchaîner avec ce que nous voulons dire après. Vous observer vous-même en train de faire cela peut être une leçon précieuse.

## Méditation fredonnante

C'est un exercice de groupe où chacun s'assied en cercle, les yeux fermés. Chaque membre du groupe commence à fredonner, et il n'y a pas de rythme à tenir ; chaque personne peut fredonner à son propre ton, et se reposer lorsqu'elle le veut. Cela doit être fait pendant au moins 15 minutes, puis les résultats doivent être discutés.

## Concentration sur les sons

La simple répétition d'un mot ou d'une phrase est l'une des façons les plus simples et les plus efficaces pour entrer dans un état de concentration focalisée. Tout ce que vous avez à faire est de vous asseoir dans une position confortable et de répéter, verbalement puis silencieusement, un mot ou une phrase que vous avez choisi. Au bout d'un certain temps vous allez perdre la conscience de le faire, et il va vous sembler que vous ne répétez plus le son, mais qu'il se répète lui-même à travers vous.

## Sentir la musique

Une manière d'améliorer votre capacité à écouter est d'utiliser la musique, aussi bien en groupe qu'en solitaire. Un exercice très simple consiste en une technique de relaxation quelconque, puis d'écouter un morceau de musique enregistrée. L'idée est d'essayer et de ressentir la musique à travers votre corps, et de voir si des images, ou des odeurs viennent à votre esprit.

# Exercices sur l'Odorat

Notre sens de l'odorat est probablement le moins compris, et le plus sous-estimé de nos sens. Il est souvent difficile de décrire une odeur particulière, à moins d'avoir recours à la comparaison avec d'autres. Les odeurs sont tout autour de nous, mais à moins qu'une fragrance soit particulièrement agréable ou forte, la plupart d'entre elles restent en dessous de notre seuil de perception consciente. Beaucoup d'odeurs ne sont pas remarquées, sauf si nous faisons un effort conscient pour leur porter attention.

Pourtant, les odeurs ont un effet évocatoire remarquablement puissant sur nous. La simple bouffée d'une odeur peut éveiller en nous du désir, de la faim, de la soif ou nous rappeler un événement passé. Ces odeurs sont une ligne ouverte vers les souvenirs. La plupart des hôpitaux ont aujourd'hui des « Kits de Coma », un panel d'odeurs synthétiques qui vont de l'herbe fraîchement coupée à la fumée de cigarette, qui sont utilisés pour essayer de sortir les victimes d'accident de comas profonds.

Cela vaut la peine de sortir de votre routine pour remarquer les odeurs, et de prêter attention à la façon dont elles peuvent influencer votre comportement. Il est aussi intéressant de prêter attention à votre propre odeur corporelle, qui est toujours un tabou dans notre société adepte de l'aseptisé. La sueur change d'odeur constamment, et cela est surtout lié à l'alimentation et à la santé générale. Nous communiquons une grande part de l'information subliminale sous forme de phéromones (messagers chimiques externes). Il est possible pour les hommes, de même que pour les animaux, de transmettre des messages de peur, de souffrance, de plaisir, et d'une quantité de maladies. L'aura que certaines personnes semblent avoir - provoquant la peur ou la sérénité chez les autres, est peut être due aux phéromones qu'ils émettent. Les personnes qui pleurent la perte d'un partenaire racontent souvent qu'ils sentent l'odeur unique de leur amant perdu, et ressentent grâce à cela une présence réconfortante. De façon similaire, beaucoup d'esprits nous font savoir leur apparition par une odeur soudaine, et des odeurs étranges sont souvent associées aux rencontres avec des OVNIS.

## Association Souvenirs/Image

Cet exercice démontre le pouvoir évocateur de l'odorat. Une personne autre que vous prépare une variété de substances aromatiques (comme des huiles essentielles) dans des flacons sans étiquettes. Prenez alors chaque flacon, et reniflez le contenu, puis relaxez-vous. Alors que vous reniflez la substance, laissez les souvenirs et les images émerger, et poursuivez chaque image que l'odeur évoque.

## Construire ses correspondances olfactives

Plutôt que de s'appuyer sur les correspondances de quelqu'un d'autre pour les parfums et les encens, il est utile pour vous d'essayer de construire les vôtres. Ceci est très utile si vous voulez faire votre propre encens, ou si vous voulez utiliser les aromatiques dans le travail de guérison ou de transe.

# Exercices sur l'Espace

La magie chamanique implique l'exploration de l'espace « intérieur », via la visualisation, la transe et les rêves. Néanmoins, notre sens de la perception de l'espace autour de nous ; de notre environnement immédiat, et de cette bulle que nous ressentons comme notre territoire personnel ; est également important. Le degré de proximité que nous accordons aux personnes proches de nous indique généralement le degré d'intimité que nous partageons avec eux. Les gens tendent à avoir des sentiments très différents en fonction de ce qui constitue leur « espace personnel », et cela est important, lorsqu'on travaille avec les autres, de l'admettre et d'y être sensible. Cela me ramène très clairement quelques années en arrière, alors que j'attendais dans le hall d'une auberge de jeunesse au Caire. J'étais là, regardant des Arabes essayant de discuter avec un groupe de touristes américains. Les Arabes s'approchaient des touristes et se tenaient très près d'eux. Les Américains trouvèrent cela clairement inconfortable, presque menaçant, et reculèrent. Cela continua quelques minutes jusqu'à ce que les deux groupes se séparent, marmonnant avec colère contre l'autre. Le problème était, bien sûr, que les deux groupes avaient des standards très différents sur la quantité d'espace à donner à chacun.

La conscience des besoins d'espace des gens est importante lorsqu'elle intervient dans la guérison, et il est important de savoir quand prendre vos distances, et quand se rapprocher de quelqu'un. Cela dépend surtout de l'aiguïsement de votre capacité à observer, à vous identifier, et à évaluer intuitivement les autres. Les personnes qui sont très nerveuses ou anxieuses ont tendance à se recroqueviller de telle façon que leur corps prenne le moins d'espace possible. Plus nous avons confiance, et plus nous utilisons notre corps pour étendre notre espace.

Notre perception courante de l'espace est qu'il nous sépare et nous isole des objets et des autres personnes. C'est un « piège » perceptuel dont nous pouvons sortir, en expérimentant l'espace de différentes manières.

## Marches Aveugles

Une façon simple d'explorer notre environnement d'une manière différente est de le faire les yeux bandés, en étant guidés par un partenaire. Essayez ceci pendant quelques minutes, puis échangez vos places. Essayez encore, mais cette fois tentez de sentir ce qui est en face de vous, comme si l'espace autour de vous était un organe de perception.

Il peut être très intéressant d'explorer les attitudes envers l'espace personnel dans un groupe, particulièrement la façon dont les gens se sentent lorsque leur espace personnel est ignoré, empiété ou perturbé. En examinant et en comprenant notre perception de l'espace, nous pouvons apprendre comment le manipuler. Comme exercice en solitaire, essayez de vous observer dans différentes situations, du calme au mouvement, et regardez comment vous interagissez avec l'espace autour de vous. Nous pouvons apprendre à sentir que l'espace autour de nous est un moyen, ou un organe de communication grâce auquel nous pouvons envoyer des ondes ou des signes. Le Tai Chi est un très bon exercice du Corps-Esprit à cet égard, puisque ses mouvements lents et gracieux sont utiles pour accroître le sentiment d'être immergé dans un espace de type fluide.

# Exercices sur la Parole

La parole est la principale forme de communication que nous utilisons, nous sommes tous capables de produire un large éventail de sons avec lesquels nous exprimons, mais il est facile de sous-estimer le pouvoir de nos voix. La voix est un important vecteur de pouvoir, des chants sacrés aux chansons de travail, de la prière aux chants de bataille - tous ont un affect puissant sur nous.

Comme le mot « en-chant-ement » le suggère, la voix a longtemps été associée aux effets magiques. Les chansons, les chants, les invocations, les prières, et même les berceuses peuvent être trouvés dans toutes les cultures comme étant des moyens d'obtenir le pouvoir, surtout lorsqu'ils sont combinés avec la danse et la musique.

## Utilisation de la Voix

La façon dont nous utilisons nos voix est un puissant moyen de projeter nos personnalités. La façon dont nous prononçons une parole dans une situation donnée peut révéler beaucoup de choses (à la fois à nous même et aux autres) sur nos sentiments. Pour utiliser la parole de façon efficace nous devons être :

- 1) Confiant
- 2) Conscient des autres
- 3) Détendu
- 4) Clair dans nos pensées
- 5) Conscient de la manière dont la parole affecte une situation.

Avec la pratique et l'expérience, nous pouvons apprendre à utiliser nos voix afin d'apporter les émotions et les sentiments aux autres, qui peuvent pousser les gens à l'enthousiasme et à l'action, ou se laisser aller à la relaxation en utilisant des mots et un timbre de voix doux.

## Chants de Groupe

Les chants de groupe sont l'une des façons les plus efficaces d'acquérir du pouvoir, et peuvent aller du simple « Nous sommes un avec le Soleil infini, pour toujours, pour toujours, pour toujours » au chant plus complexe « Nuit Sombre et Lune Scintillante », utilisé par les Wiccans. Quelque soient les idées que le chant exprime, un rythme se crée très vite, rythme qui porte tout le monde avec lui.

## Le Mantra Tressé

Dans un chant de groupe normal, chaque membre du groupe répète le vers entier. Dans le « Mantra Tressé », une personne entonne la première ligne, une seconde la deuxième ligne, etc. Une note est utilisée tout au long du mantra, avec les mêmes syllabes accentuées à chaque ligne (par exemple les deuxièmes et quatrièmes syllabes de chaque ligne). Une variante de ce chant est de commencer avec le groupe assis en cercle, puis chaque personne se lève à son tour, et commence à tourner autour du cercle, en s'arrêtant en face de chacun des autres tout en continuant le chant.

## Charabia

Pour cet exercice, trouvez un partenaire et choisissez un thème de discussion. Des mots non reconnaissables peuvent être utilisés, et le but est d'essayer de développer l'expression en utilisant le timbre de la voix et l'inflexion pour transmettre les messages. Vous trouverez cela utile pour explorer les différentes façons dont vous pouvez utiliser votre voix. Utiliser un magnétophone pour vous réécouter est utile. La plupart des gens commencent leur pratique en utilisant des chansons, des chants et des invocations qui ont été écrits par quelqu'un d'autre, mais finalement, une fois que vous avez développé votre confiance, vous pouvez utiliser des mots qui viennent spontanément à l'esprit. Seule la pratique pure vous permettra de le faire, mais la voix est l'un de nos outils projectifs les plus puissants pour nous propulser, nous et les autres, en état de transe.

# Exercices sur le Toucher

Notre sens du toucher - être capable de sentir la pression, la chaleur et la texture - est quelque chose que nous avons tendance à considérer comme allant de soi. Nous réalisons seulement combien nous dépendons de lui lorsqu'il est perdu pour une partie de notre corps. Le toucher est important à la fois pour la survie et la communication, et en particulier la communication intime. La parole est plutôt un moyen de communication social, alors que le toucher est plutôt intime et personnel. Un simple contact peut porter plus de sens qu'un millier de mots. Lorsque des mots et un toucher tendres sont combinés, ils peuvent nous transporter vers d'autres mondes - en état de relaxation, de sommeil, de visions, ou dans la ténèbre illuminée des amants.

Accroître la sensibilité de notre conscience du toucher est très utile, puisqu'il devient souvent le sens dominant en guérison, lorsqu'on propulse les autres en état de transe, ou lorsqu'on examine psychiquement des objets et des lieux. Il est bien connu que lorsque nous perdons la vue, notre sensibilité aux impressions tactiles augmente de façon importante, un bon point de départ est donc de travailler dans l'obscurité, ou avec les yeux bandés.

## Explorations en Aveugle

Un premier exercice de groupe consiste à avoir des personnes par paires qui s'asseyent face à face. Ils ferment alors les yeux ensemble, et l'un des deux explore doucement les mains de l'autre en utilisant ses doigts - en permettant aux impressions et aux images de venir à l'esprit. Si les personnes se sentent à l'aise en faisant cela, alors les visages peuvent aussi être explorés.

Un autre exercice utile consiste à examiner des objets (à la fois familiers et non familiers) dans l'obscurité ou d'essayer d'assembler des puzzles entrelacés.

## Voir grâce à la Peau

Il est possible de voir en utilisant vos mains. Beaucoup de guérisseurs développent cette capacité, et cela nécessite de placer votre main sur un point du corps du client, et de laisser les impressions venir à votre esprit. Il n'est pas inhabituel de voir le traumatisme ou la souffrance comme un bol noueux ou une pointe déchiquetée, qui peut alors être retirée. La partie probablement la plus difficile est d'apprendre à se détendre de telle façon que votre esprit s'ouvre aux impressions sensorielles fugaces. Au départ cela peut ressembler à un jeu de devinettes, mais la pratique développera votre confiance.

## Sentir les Couleurs

Découpez des carrés de papier coloré, et ayez quelqu'un d'autre qui les dispose sur une table de telle façon que vous ne connaissiez pas la séquence, puis recouvrez la table d'un tissu sous lequel vous pouvez glisser vos mains. Essayez de sentir avec vos mains la couleur du papier - nommez la couleur que vous sentez, et regardez si le carré que vous tirez est de cette couleur. Cet exercice demande une bonne dose de pratique, puisque vous devez apprendre à ressentir les différentes sensations dans vos mains, et apprendre à les associer avec des couleurs particulières.

## Sensibiliser les Mains

Cet exercice est utilisé comme un échauffement avant de travailler avec vos mains, par exemple pour une guérison, un massage, ou un travail avec les cristaux. Commencez par frotter vos mains ensemble rapidement, et sentez une énergie circuler entre elles, comme une balle. Essayez d'étirer et de comprimer la balle, et éloignez vos mains le plus possible jusqu'à ce que vous ne la sentiez plus. Cela vous aide à concentrer votre conscience dans vos mains.

Utiliser le toucher n'est pas seulement une question de sensibilité, mais aussi de savoir comment, quand et où toucher quelqu'un. Certaines personnes aiment être touchées, alors que d'autres pas, et c'est seulement en vous permettant de devenir sensible aux autres que vous serez capable de juger comment agir dans une situation particulière.

Une des meilleures façons d'apprendre à développer ce sens est avec un(e) amant(e). Durant les dernières lueurs post coïtum, tous les sens sont magnifiés, tout comme notre sensibilité et notre empathie. En explorant le toucher dans ce cadre des plus intimes, nous pouvons apprendre comment développer ce sens, et l'utiliser dans d'autres situations.

# Changements de Statut

Il est bien connu que le chamane couvre plusieurs rôles - tels qu'escroc, clown sacré, guérisseur, médiateur et sorcier. C'est une chose de connaître ces différentes facettes, mais c'en est une autre de les assumer réellement dans une situation pratique. Cela requiert non seulement de la confiance, de l'intuition et de l'empathie, mais aussi une sorte d'aptitude acquise à savoir comment se présenter et se projeter dans différents rôles. Une façon simple d'aborder cela est de regarder les Changements de Statut.

Nous changeons de statut tout le temps, et nous avons tendance à ne pas en être trop conscients, sauf si nous arrivons dans une situation où la différence apparente entre les statuts est bien marquée, comme dans des interactions de type professeur-élève, guérisseur-client, orateur-public. Le Statut concerne la façon dont nous nous mettons en avant dans une situation donnée ; la façon de nous tenir, notre timbre de voix, les mots que nous utilisons, le contact des yeux et les gestes. Quelqu'un qui essaye d'accroître son statut dans une situation aura tendance à parler plus fort, essaiera de capter le regard des autres, fera des remarques spirituelles, et généralement donne un coup de fouet à sa position. Une grande part dépend de ce que vous dites, et de la façon dont vous le dites. Voici un exemple :

A : « Qu'est-ce que tu lis ? »

B : « Tisser le Web. »

A : « Ah oui. Je l'ai lu. Il n'est pas mal pour un livre de *débutant*. »

Ici, A utilise le contenu du livre pour accroître son statut par rapport à B. Si A voulait abaisser son statut, la conversation pourrait ressembler à ça :

A : « Qu'est-ce que tu lis ? »

B : « Tisser le Web. »

A : « Vraiment ? J'ai *toujours voulu* le lire. »

Ce genre d'échange a lieu tout le temps. Stephen Potter les appelle des exemples de « l'art de paraître supérieur aux autres » dans une série de livres humoristiques - très bien écrits si vous voulez étudier ce sujet dans le détail.

Un autre problème est que non seulement nous changeons continuellement de statut, mais en plus nous avons tendance à attribuer un statut aux autres en fonction de nos attentes. En tant qu'étudiant en médecine, je marchais souvent le long des couloirs de l'hôpital en blouse blanche. J'étais souvent pris pour un docteur, à la fois par les patients et par le personnel, et je me voyais accorder un statut important en conséquence. Je trouvais cela gênant, mais un ami qui avait plus de confiance prenait pour se balader quelques livres minces dans ses poches, et un badge qu'il avait trouvé quelque part. Les gens pensaient automatiquement qu'il était un docteur, à cause de sa tenue vestimentaire et de son air de complète assurance, et aucun ne pensa jamais à lui demander pourquoi il se trouvait à cet endroit particulier - qui se trouvait souvent être interdit d'accès aux étudiants. Inversement, certaines personnes sortent de ce que l'on attend d'eux pour cacher ou rejeter le statut élevé que les autres projettent sur eux. C'est une manie répandue chez les Maîtres Zen, qui répondent à une question sérieuse de leurs étudiants avec humour ou parfois avec une réponse ne semblant pas avoir de sens.

- « Maître, est-ce qu'un canard a une nature bouddhique ? »

- « Coin ».

## Gourous et Disciples

Ceci est un jeu à deux joueurs pour démontrer les changements de statuts et la façon dont nous avons tendance à comploter avec l'autre lorsque nous les jouons. L'un des joueurs est un Gourou, autorisé à pontifier sur toutes sortes de sujets, pendant que l'autre est le disciple, qui pose des questions pleines d'admiration et qui est pendu à chaque parole du maître. Après avoir essayé cela quelques minutes, échangez les rôles. Le jeu peut aussi être joué en utilisant du charabia au lieu du langage normal.

L'abaissement et l'augmentation de statut pour un but sacré sont très communs à travers toutes les cultures. Les mythes populaires mettent souvent en scène le roi qui change de place avec un mendiant, ou le dieu qui vient sur terre sous une forme mortelle. Le roi des fous, à qui on accorde un grand statut pour un jour, et qui est ensuite

rituellement sacrifié, apparaît dans beaucoup de cultures différentes, de l'Europe à la civilisation aztèque. Ce thème est particulièrement bien traité dans le classique païen, l'Homme en Osier. Dans ce film, la « victime » du policier se voit attribuer un statut important - comme si seul un sacrifice de haut rang pouvait apaiser les dieux.

Il est très utile pour le pratiquant chamanique de devenir habile à changer de statut pour coller à une situation particulière. Le problème est que nous avons tendance à développer une projection de statut particulière, et à nous faire entrer dans une position que nous pouvons adopter et ainsi nous sentir en sécurité. Une Chamane dans sa propre culture se voit automatiquement attribuer une grande quantité de statuts élevés par son peuple, et ses différents rôles sont donc basés sur ce statut. Il fait aussi partie des rôles du chaman de bouleverser momentanément les conventions de statut de la culture tribale. Le personnage probablement le plus proche que nous ayons est le comédien ou l'artiste de rue. Dans notre culture, n'importe qui peut se déclarer être un chaman, mais cela ne veut pas forcément dire que l'on vous accordera un statut élevé. Cela dépendra surtout de la situation, de votre capacité à vous projeter, et aussi de la qualité de ce que vous faites. Si vous êtes réellement compétent, alors vos clients vous accorderont un statut élevé. Je ne dis pas que vos clients vénéreront la poussière que foulent vos pieds, mais dans l'autre sens, s'ils n'ont pas foi en votre capacité à les aider, alors travailler avec eux peut être plus difficile. Une bonne part du chamanisme pratique repose sur votre charisme personnel, et sur la façon dont vous l'utilisez.

Un exemple où les changements de statut jouent un rôle clé, se trouve dans la direction de groupes. Il est actuellement à la mode pour les chefs de groupes d'avoir une approche de l'organisation vraiment non directive. Cela est bien si vous voulez que les gens se détendent et se sentent à l'aise avec ce qu'ils font, mais ce n'est pas toujours approprié. Pendant la codirection des Cours de Développement Chamanique, j'avais tendance à minimiser le rôle de chef. Néanmoins, lorsque nous devons faire un atelier sur les Masques, je changeais délibérément d'approche - adoptant une stature plus sérieuse, me tant debout plutôt qu'assis, et me comportant en général d'une façon qui commandait l'attention. Ceci était délibéré, puisqu'enseigner le travail sur les masques peut amener les gens à entrer dans des états de transe proches de la possession. Dans ce type de situation, un chef de groupe est réellement nécessaire, pour agir comme un « point d'ancrage » pour la situation, donnant aux membres du groupe la confiance pour se « lancer », en sachant que quelqu'un garde le contrôle de la situation et ne va pas la

laisser lui échapper des mains. Une fois terminé l'atelier de masques, néanmoins, je laissais tomber le rôle de chef sérieux, et je redevais plus « non directif ». Il semble être plus facile de passer du jeu détendu au sérieux, que de passer du jeu sérieux au détendu. J'ai remarqué ceci dans des films de cérémonies tribales, où les chamans orchestrant le rituel peuvent être à certains moments très indulgents envers les caprices de leurs artistes, et à d'autres, tenir de près la situation.

# Quittez votre Corps

La capacité à entrer en transe est un préalable à la plupart des systèmes magiques, et particulièrement du chamanisme. Une grande partie de l'entraînement du chaman concerne le développement de la capacité à entrer dans des états de transe et à les contrôler, car c'est dans ces états que réside la majorité du pouvoir du chaman. Il y a beaucoup de chemins qui mènent à la transe, et en fait, il y a beaucoup d'ombres de transe. Le but de ce chapitre est de discuter de quelques états de transe, et, lorsque c'est possible, vous donner des techniques pratiques pour entrer dans ces états. A ce point, il peut être utile de faire une mise en garde - certains chemins vers la transe sont dangereux - donc si vous essayez quelque chose, vous êtes le seul responsable.

## Qu'est-ce que la transe ?

Ça, c'est une bonne question. Dans la société occidentale moderne, nous avons tendance à avoir des idées bien fixées sur ce qui constitue un état de transe - nous avons tendance à penser à quelqu'un qui est passif, les yeux fermés et relâchés, ou inconscient de ce qui l'entoure. Nous avons tendance à penser aux personnes hypnotisées (le mot hypnose dérive de Hypnos - le dieu grec du sommeil) comme passives et attendant des instructions. Deux incidents me viennent à l'esprit à l'instant. Le premier a eu lieu il y a des années, j'étais assis dans un cercle, regardant une femme « sensitive » entrer en transe. Cela avait débuté assez normalement, mais elle commença à se débattre et à crier - personne ne savait vraiment quoi faire, et certains membres du groupe essayèrent de la maîtriser de différentes façons. Il s'est avéré que, dans sa transe, la femme se battait contre un démon, et que les soins tentés par les spectateurs entravaient sa performance. Lors du second incident, je me trouvais moi-même dans une position similaire. Après avoir participé à un rituel complètement bâclé, je souhaitais quitter l'endroit où je me trouvais, mais cela ne me disait rien de me balader dans les rues à trois heures du matin. M'étant donc trouvée une pièce calme, j'accomplis un exercice de changement de forme (je reviendrais sur les détails de celui-ci dans un instant) et j'entrais dans une transe vraiment profonde. Finalement, certaines des personnes présentes crurent que j'étais « attaqué astralement par des démons » et me ramenèrent de force - ce n'est pas une

expérience très plaisante comme vous pouvez l'imaginer. La morale de ces histoires est que nous avons tendance à avoir des idées bien définies à propos de ce que les gens « font » en état de transe, et lorsque quelque chose se produit hors de ce cadre, il est facile de faire la mauvaise chose.

Nous avons tendance à penser aux états de transe comme des états très précis et différents de la conscience « normale ». Mais la conscience « normale » est très difficile à maintenir. Nous entrons et sortons de différentes ombres de transe sans cesse, des rêves éveillés à l'absorption totale qui se produit lorsqu'on pratique une activité physique intense - et aussi bien les rêves éveillés que l'effort physique sont des chemins vers la transe Chamanique.

Le problème, issu de notre culture, est que nous avons tendance à être très « orientés intellectuellement » lors de nos expériences - rattrapés par le commentaire incessant du dialogue intérieur, et par les mots et les images de l'Hyperréel. Notre impression d'être une personnalité stable est maintenue par les échanges, à la fois réels et imaginaires, avec les autres. Allez dans un endroit isolé et le soi devient plus malléable - une autre tactique chamanique pour entrer dans des états de transe. La personnalité que nous acquérons définit les limites de ce que nous pouvons, et ne pouvons pas faire. Souvent, en entrant dans des états de transe, que ce soit intentionnellement ou non, nous pouvons accomplir des exploits ou des tâches qui sont normalement hors de notre compétence. Si la conscience de l'auto-référentiel est gelée par un choc, ou distraite, le corps semble prendre le contrôle, et nous éloigner du chemin dangereux. Nous aimons à penser que nous « contrôlons » nos corps. Ceci est un problème en soi, puisque « se laisser aller » et devenir désinhibé (spécialement dans une configuration de groupe) est très difficile pour certains d'entre nous - se laisser totalement aller est généralement mal vu. Dans d'autres cultures, néanmoins, la désinhibition est autorisée et est la marque d'un évènement réussi. Voici la description par Lucien d'une Prêtresse de Delphes entrant en transe :

*« Elle s'avança vers l'autel en se cognant frénétiquement, avec le dieu juché sur sa nuque, renversant les trépieds qui se trouvaient sur son chemin. Ses cheveux se dressèrent sur sa tête, et lorsqu'elle rejetait sa tête en arrière, les couronnes volaient au dessus du sol..... Sa bouche se couvrait frénétiquement d'écume ; elle grognait, haletait, émettait des sons étranges, et faisait résonner l'immense grotte avec ses cris lugubres. À la fin, Apollon l'obligea à parler de façon intelligible. »*

Entrer en transe n'est pas toujours une expérience agréable, particulièrement les états de transe impliquant la possession. La sensation que quelque chose d'autre utilise vos membres, et que votre voix n'est pas la votre, est très bizarre. La tendance naturelle, spécialement chez les Occidentaux, est de résister à l'expérience, même lorsque l'esprit qui vient est un esprit bénéfique. Souvent, les gens qui sont possédés n'ont pas de souvenir ou de conscience de ce qui leur arrive. Les chamans ont souvent recours aux drogues, à l'épuisement ou au rituel pour effacer temporairement la personnalité, facilitant ainsi la possession.

Danser	Contempler
Tourner sur soi	Jeûner
Jouer du tambour	Privation de Sommeil
Chanter	Privation Sensorielle
Psalmodier	Surcharge Sensorielle
Hyperventilation	Excitation Emotionnelle
Plaisir	Souffrance

Choisissez n'importe lequel des chemins ci-dessus, et suivez-le aussi loin que possible, avec détermination et pratique, vous pouvez utiliser n'importe lequel d'entre eux pour entrer dans des états de transe. Les rituels chamaniques de groupe sont des utilisations bien orchestrées de beaucoup des options citées ci-dessus. C'est seulement en vous poussant de façon répétée à dépasser vos limites que vous apprendrez à l'emporter sur la tendance à sortir brusquement de transe lorsque vous sentez votre contrôle glisser. Mais la transe est le moyen en elle-même plutôt que la fin - cela devrait être l'un des objectifs, comme l'entrée dans l'un des mondes intérieurs, la possession par un esprit, ou les actes de volonté. Différentes cultures chamaniques peuvent parfois être caractérisées par les chemins dominant vers la transe. Les tribus nomades des Plaines d'Amérique du Nord utilisaient la souffrance comme chemin vers la transe, faisant preuve en même temps de prouesses physiques ; alors que les chamans Kaula d'Inde entrent en transe via une extase sexuelle prolongée. L'utilisation de drogues pour entrer en transe est, bien sûr, une part importante de l'activité chamanique, mais j'y reviendrai plus tard.

## Pourquoi entrer dans des états de transe ?

Il y a plusieurs bonnes raisons :

1) La Connaissance (i.e. qui ne peut pas être obtenue par d'autres voies) - cela va de demander à tante Freda à quoi ça ressemble de l'autre côté, à poser une question spécifique à propos des plantes à un esprit guérisseur particulier. Cela peut parfois impliquer de voyager dans des zones spécifiques des mondes intérieurs pour consulter une entité particulière.

2) L'Accroissement de la Capacité à la Possession par un dieu de la guerre améliore les prouesses martiales, ou donne une autorité temporaire sur d'autres esprits. Par exemple, j'avais une cliente qui avait un problème de gorge récurrent. Je l'examinais lors d'une transe de « vision » courte et je vis une créature ressemblant à un crapaud qui avait gonflé et s'était logé dans sa gorge. Il était impossible de le faire sortir de son plein gré. Mes alliés m'informèrent (de nouveau en transe) que la seule entité à laquelle l'esprit prêterait attention était un crapaud encore plus gros, nous accomplîmes alors une cérémonie de guérison durant laquelle je devins possédé par un esprit-crapaud, pour communiquer avec celui de la gorge de ma cliente.

3) L'Extase Commune que le Chaman apporte est une tâche très importante pour la tribu ou la communauté - jouant les intermédiaires entre le monde de tous les jours et le monde exubérant du mythe et de l'enseignement commun. Le chaman devient, ou permet aux autres de devenir impliqué dans la participation mythique sacrée. Le chaman agit comme le guide - parcourant les chemins secrets de la cosmologie de la communauté.

Ceci nous amène au plus gros obstacle au fait d'assumer les rôles chamaniques dans notre société - le fait que la société occidentale possède un réservoir extrêmement complexe d'images mythiques dans lequel puiser. Ce n'est pas pour rabaisser les mondes intérieurs chamaniques. Par exemple, un Chaman Tamang du Tibet participe à un monde mythique partagé par les autres membres de la communauté - son histoire, ses mythes et ses histoires accumulées - actualisé et intensifié par des années d'entraînement, de visions et de rites.

Comparez ceci avec le monde mythique accessible pour quelqu'un en Grande-Bretagne actuellement - une île qui a été pendant des siècles un pot-pourri de beaucoup de cultures différentes, avec les bras électroniques du vidéodrome apportant l'information partout à travers le globe, à travers la distance et le temps. Il est possible pour quelqu'un d'avoir de bonnes notions académiques des croyances chamaniques Tamang, sans parler de la Science Fiction, de la fantaisie, de la mythologie, de l'éducation et de la myriade de façons d'exprimer les efforts spirituels. Aussi, la société moderne a tenté de remettre le domaine du mythique aux professionnels : thérapeutes, comiques, philosophes - et nous sommes dans une large mesure coupés de la participation au monde mythique, excepté (pour la plupart), les chemins d'évasion autorisés et aseptisés qui soutiennent la réalité du consensus même s'ils donnent l'illusion qu'ils le combattent.

En tout cas, tout ceci amène à une vie mythique quelque peu compliquée. Heureusement, quelques images et processus mythiques comme le voyage dans les Mondes Souterrains (là encore j'en reparlerai plus avant) sont quasiment universels. D'autres cependant, se « perdent » lorsque les gens oublient ou transmettent de façon confuse les chemins qui mènent à leur expérimentation/compréhension. Nous comptons tellement sur « la lumière de seconde main » - lisant et regardant l'expérience des autres, que la transmission orale de la connaissance est relativement rare. Le premier coven dans lequel je me trouvais engagé transmettait un bon niveau - à chaque fois que la prêtresse voulait me transmettre la « sensation » de magie, nous sortions dehors - que ce soit un parc, une rue éclairée par la lune ou la plage. L'expérience physique directe, surtout lorsque l'on est accompagné par un guide qui n'est pas en train de vous enculer, est meilleure que de rester assis à l'intérieur à lire un livre chaque jour ! De toute façon, je digresse.

4) La Connectivité. Ceci traite de l'établissement de connexions - trouver les liens entre différentes idées et sujets ; faire un saut créatif qui amène à un niveau de nouvelles idées et de nouvel enthousiasme. J'entre souvent en transe pour dépasser le blocage de l'écrivain - laissant les fragments de conversation, de poèmes ou d'images glisser à travers mon oeil intérieur. Quelque chose monte de l'intérieur, et les idées et les connexions sont attirées comme de la limaille de fer sur un aimant.

5) La Démonstration de Capacité. Dans notre culture, vous devez être capable d'échapper à l'envie d'impressionner les gens en tant que chaman parce que vous vous êtes frayé un chemin dans les travaux complets de Kaledon Naddair (et ce n'est pas un mince exploit !). Les apprentis chamans, néanmoins, doivent parfois entrer en transe pour démontrer leur prouesse. Il est relativement commun pour les esprits de vous tester en vous plaçant sous une pression psychologique extrême, de telle façon que l'expérience devienne une version compressée de l'initiation dans le monde souterrain. Certains esprits, démons et déités feront de leur mieux pour vous rendre dingue, cédant leur sagesse seulement lorsque vous prouerez que vous êtes à la hauteur de la tâche. Les esprits des psychotropes sont particulièrement enclins à ce genre de comportement, mais je garde cela pour une autre fois. Il y a d'autres bonnes raisons d'entrer en transe, mais je les ai oubliées, alors je passe à autre chose.

Vous ne pouvez pas devenir un chaman dans votre chambre, isolé des autres, bien que des périodes d'isolation volontaires sont nécessaires de temps en temps. Aussi, il n'y a pas beaucoup d'instructeurs en chamanisme qui traînent (sauf si vous vous lancez dans une tournée incessante des ateliers du week-end), alors vous devez apprendre de tous et de tout. Il est important d'apprendre à reconnaître le début des changements dans la conscience, et d'explorer toutes les voies possibles vers la transe. Apprenez à avoir confiance en vos propres sens et en votre intuition plutôt que dans le dialogue interne ou ce que vous pensez « devoir » faire.

## Les Rêves

Beaucoup d'enseignements peuvent être obtenus par les rêves. Les chamans potentiels sont souvent identifiés grâce au contenu de leurs rêves, et il n'est pas inhabituel pour les gens de rencontrer leurs guides en rêve. Nous avons tendance à penser aux rêves comme un aspect très personnel de notre expérience, alors c'est parfois troublant lorsque quelqu'un que nous connaissons apparaît dans nos rêves. Dans les rêves, le temps historique est aboli, et la distance n'existe pas. Nous pouvons être témoins d'évènements du passé, du futur, ou de présents alternatifs. Malgré les apparences, la majeure partie du contenu de nos rêves est contrôlée par des agents extérieurs. Si vous étudiez Jung suffisamment longtemps, vous allez avoir des rêves « Jungiens ». Il peut être beaucoup plus enrichissant de développer un langage des rêves personnel, ou d'éviter

tout système d'interprétation rigide. J'ai tendance à en conclure que l'activité magique prolongée de quelque sorte que ce soit modèlera le contenu de vos rêves en conséquence.

Durant les Cours de Développement Chamanique donnés par Sheila Brown et moi-même en 1987, je fis un rêve qui illustre ce processus. Nous nous préparions pour une séance d'improvisation musicale, et j'avais passé l'après-midi à faire deux bâtons de percussions. Dans la soirée, je sortis avec entrain au pub, et j'en sortis atrocement saoul. Je fus surpris d'avoir un rêve très clair dans lequel j'étais approché par deux esprits qui dirent : « Nous sommes les esprits de vos bâtons de percussion, ceux-ci (ci-dessous) sont nos noms, que vous graverez dans le bois avec un fil de métal chaud, et vous nous donnerez du beurre à manger ». Ce que, bien sûr, je fis. Cela fit des bâtons de percussion, un peu « plus » que deux pauvres morceaux de manche à balai.

Les rêves sont un point de départ utile pour entrer dans les mondes intérieurs. Il peut être utile de provoquer des rêves prophétiques, ou des rencontres avec des esprits pour que vous puissiez discuter d'un problème particulier. Une amie à moi qui fait des encens et des parfums me raconte qu'elle rêve parfois d'une odeur unique, qu'elle peut, au réveil, analyser et fabriquer. L'artiste magique Austin Osman Spare écrivait qu'il lui arrivait parfois de se réveiller debout devant une oeuvre finie, qu'il avait dessinée pendant son sommeil.

Si vous vous lancez sérieusement dans l'univers des rêves, alors il est essentiel que vous teniez un journal des rêves. Écrire vos rêves vous aidera à vous en rappeler, et sera indispensable lorsque vous commencerez à élaborer votre propre langage des rêves. Voici quelques exercices pratiques :

### **1) Contrôle des Rêves**

La façon la plus facile de commencer est de choisir quelque chose dont vous voulez rêver, et de le visualiser jusqu'à ce que vous vous endormiez. Un sigil mantrique peut aussi être utile, par exemple :

JE VEUX REVER DE L'ESPRIT DU SINGE

Enlevez toutes les lettres en double et compressez :

JEVUXRDLSPITUNG

Réarrangez

XUVREJ SPLID GNUT

La répétition constante de ce « mantra » avant de dormir remplira finalement l'esprit de l'intention associée, et elle stimulera l'Esprit Profond (i.e. le subconscient) pour engendrer les images appropriées en rêve.

## **2) Rêves de Groupe**

Ici, un groupe de personnes peut essayer de rêver d'être présent, en compagnie de tous les autres, dans un lieu réel ou imaginaire avec lequel tous les membres du groupe sont familiers. De nouveau, la visualisation et le mantra sont utiles pour tenter cela. La première étape est d'obtenir une perception commune du rêve, et, plus tard, le groupe peut accomplir des actions volontaires. Un de nos groupes tenta une fois ceci en utilisant l'estampe de M.C. Escher, « Relativité ».

## **3) Rêves Lucides**

Les rêves lucides sont caractérisés par le fait que dans un rêve lucide, vous êtes conscient que vous êtes en train de rêver ! Les rêves lucides sont aussi plus faciles à se remémorer, et vous avez plus de possibilités d'agir avec intention, plutôt que d'être juste un participant passif dans les événements du rêve. Une des façons de provoquer des rêves lucides est de s'efforcer de voir vos mains dans vos rêves, le « choc » qui en résulte vous permettra d'entrer dans l'état lucide. Une fois je rêvais de ma ville natale, avec tout tel que c'était il y a dix ans ; jusqu'à ce que je regarde mes pieds et réalise que je portais mes bottes gothiques - l'incongruité de la situation me permit d'entrer dans l'état lucide, et, en projetant un symbole sur la porte d'une maison proche, je fus capable d'entrer dans l'un des Mondes Intérieurs.

Il peut être enrichissant d'essayer d'approcher le rêve d'un point de vue non occidental, comme celui des Aborigènes du Senoi de Malaisie par exemple. Quelques anthropologues croient que la psychologie du rêve des Senoi est la source de la tranquillité de leurs vies. Lorsqu'ils eurent leurs premiers contacts avec les Occidentaux

dans les années 30, les Senoi n'avaient eu aucun crime ni conflit violent dans leur communauté depuis 200 à 300 ans.

## Changement de Forme

C'est un exercice très commun - prendre la forme d'un animal pour obtenir (temporairement), une capacité ou une qualité associée à celui-ci. Certains psychologues du sport disent aux athlètes de choisir un animal particulier et de se visualiser en cet animal pendant les exercices d'échauffement - ce qui est plus ou moins ce que le chaman fait, excepté que le chaman utilisera plus volontiers des peaux d'animaux, des masques, des drogues, et des mimiques posturales et vocales comme aides. L'Ordre Hermétique de la Golden Dawn appelait cet exercice « Revêtir les formes du Dieu », dans lequel les pratiquants utilisaient une variété d'accessoires pour « revêtir » la forme d'un personnage mythique particulier, s'unissant avec lui jusqu'à ce qu'ils acquièrent le pouvoir associé à ce personnage. Cela peut être travaillé comme un jeu de groupe, dans lequel les gens choisissent un animal et imitent son comportement. Les chamans tendent à avoir des animaux favoris particuliers - dans plusieurs tribus d'Amérique Centrale, les mots pour chaman et jaguar sont les mêmes. Les chamans du peuple Jivaro, qui pratiquent la chasse et la réduction des têtes, prennent des formes de tarentules géantes. Même des formes d'arts martiaux peuvent être reliés aux animaux - la Grue, le Serpent et la Panthère sont trois formes orientales.

Le changement de forme est aussi utilisé pour l'exploration du monde intérieur, à la fois en vision de transe et en rêve. Vous devriez commencer, par exemple, par projeter votre vision sous la forme d'un chat chassant la nuit dans les rues de la ville, et travaillez en allant des animaux de compagnie vers des entités mythologiques et composites étranges. Une amie s'est soignée elle-même un jour d'une phobie des araignées en cultivant délibérément l'araignée comme son animal de pouvoir, utilisant la grande peur et la répulsion (excitation émotionnelle) pour se propulser en état de transe. La visualisation seule est le chemin le plus difficile dans le changement de forme. Comme règle générale, il semble que plus la méthode d'induction de la transe est intense physiquement, plus le niveau de transe sera intense - et, ici, l'expérience sera plus réelle. Lorsque l'esprit crapaud investit mon corps, je découvris que je ne pouvais pas marcher ou opposer mes pouces, et que je salivais abondamment. Marga Deren, pendant ses

recherches sur les rites vaudou dans les années 40, découvre qu'elle devenait possédée en plusieurs occasions, et se « réveilla » une fois pour découvrir que non seulement elle avait participé aux cérémonies, mais qu'elle avait aussi mené le rituel ! Elle décrit ses sentiments sur le fait d'être possédée :

*« Mon crâne est un tambour ; chaque grand battement envoie cette jambe, comme la pointe d'un pieu, dans le sol. Le chant est d'après ma seule ouïe, dans ma tête. Ce son va me submerger ! Pourquoi n'arrêtent-ils pas ! Pourquoi n'arrêtent-ils pas ! Je ne peux pas dégager ma jambe. Je suis prise dans ce cylindre ; ce puits de son. Il n'y a rien d'autre excepté ceci. Il n'y a pas de sortie. L'obscurité blanche monte le long des veines de ma jambe comme une vague rapide grimant, grimant ; c'est une grande force que je ne peux pas soutenir ni contenir, qui éclatera sûrement ma peau. "Pitié" je hurle en moi. Je l'entends répercuté par les voix, strident et irréel ; "Erzulie !" L'obscurité lumineuse envahit mon corps, atteint ma tête, m'engloutit. Je suis entraînée au fond et pulvérisée en même temps. C'est tout. »*

Alors que la possession est relativement commune dans les cultures chamaniques - elle est vraiment rare dans la Magie Occidentale, bien que les acteurs racontent souvent qu'ils s'impliquent tellement dans leur rôle qu'ils « deviennent » ce personnage sur scène. C'est une sorte de transe qui nous permet de faire des choses que, normalement, nous ne sommes pas « autorisés » à faire - à la fois par les autres, ou par notre sens acquis de nos propres limitations. C'est l'esprit qui est responsable, pas la personne. Les récits de possession peuvent sembler terrifiants ou violents au départ, mais dans les cultures où la possession est acceptée, ce comportement est autorisé et attendu. Les esprits sont connus par le groupe, de même que leurs coutumes et leurs comportements sont connus de la plupart des participants humains. Lorsque quelqu'un est possédé par un esprit, cela devient apparent de par ses postures, ses gestes, ses expressions faciales et sa voix qui sont altérés. Dès qu'une personne entre en transe, il devient plus facile pour les autres de faire de même.

## L'Exploration du Monde Intérieur

Le centre de la cosmologie du chaman est l'axis mundi - le pôle, l'échelle, ou l'arbre du monde, qui est le point d'accès du chaman vers les différents mondes intérieurs de la

cosmologie mythique. Il semble raisonnable de supposer que l'Arbre de Vie Kabbalistique dérive d'un arbre du monde chamanique. Les croisées des chemins sont un autre symbole de l'axis mundi, qui apparaît dans les mythologies Celtique, Grecque et Haïtienne. Les mondes intérieurs sont peuplés d'armées d'esprits, de démons et d'ancêtres. Le contact et la connaissance de ces entités font partie de la totalité de l'expérience partagée d'une société tribale, arbitrée par le chaman. C'est rarement le cas dans la culture Occidentale - il y a une grande variété de mondes intérieurs qui doivent être explorés. L'Esprit Profond est très réceptif à la suggestion (après tout, c'est comme ça qu'on apprend), et il peut se revêtir de tout type d'images. Il existe de nombreux cas d'Occidentaux sceptiques qui ont été frappés par des malédictions de chamans.

Une option possible pour celui qui veut devenir un chaman urbain est de permettre aux clients d'entrer en transe, puis d'agir comme un guide alors qu'ils traversent leur monde intérieur, en utilisant l'empathie et le questionnement ouvert. Je trouve ceci préférable aux autres options, car cela permet aux clients d'arriver à leur propre solution, en même temps qu'ils puisent dans leur propre pouvoir intérieur pour se guérir. Il semble, parfois, que tout ce qu'on fait c'est de créer « l'espace » où quelqu'un peut apprendre à se guérir. Une autre alternative est de prendre le problème dans votre propre monde intérieur et de demander à un allié de l'aide sur ce problème. Des techniques de divination plus orthodoxes ne doivent pas être négligées pour autant.

Les critiques sur l'approche occidentale de la magie montrent qu'elle peut devenir très vite de la masturbation cérébrale, s'occupant d'abstractions et de constructions mentales. Le chamanisme, au contraire, est intensément physique, souvent à un point tel que cela en devient embarrassant. La magie chamanique implique souvent la souffrance, les désordres des sens, les délires, les hallucinations et des états proches de l'obsession et de la désintégration de la personnalité. C'est vraiment très très amusant.

# Aides Chimiques

Il n'y a pas moyen que vous puissiez aborder sérieusement la pratique du chamanisme sans regarder, jusqu'à un certain point, le rôle joué par les aides chimiques - les drogues. On croit souvent à tort que les états induits par la drogue ne sont pas aussi valables, quelque part, que les états de conscience atteints par d'autres moyens, et que les drogues sont d'une certaine façon moins « spirituelles ». Cette attitude est particulièrement étriquée, et les chamans dans différentes cultures et époques ont sniffé, mangé, frotté sur leur peau ou bouché différents orifices de toutes sortes de mélanges comme aides pour entrer en transe visionnaire. Même si vous n'avez pas l'intention de prendre quoi que ce soit de plus fort que du Perrier, cela paye toujours de connaître les différentes drogues utilisées dans notre société - leurs effets et ce que vous pouvez faire, si cela existe, pour quelqu'un qui fait une overdose, ou qui se fait un bad trip. Tôt ou tard, quelqu'un qui prend une drogue qu'il ne maîtrise pas passera votre porte, et vous demandera de le guider à travers le bad trip ou autre. Dans ce type de situation, il est difficile de dire « désolé je n'approuve pas ce genre de chose » et de lui claquer la porte au nez. Il est utile d'avoir au moins une connaissance générale des drogues les plus communes dans la rue ainsi que des plus prescrites.

D'un autre côté, vous pouvez vous demander « qu'est-ce qui constitue une drogue en fait ? » Nous savons que la caféine, l'alcool et la nicotine sont des drogues, mais elles sont généralement autorisées par la société. Vous pouvez boire 20 pintes de bière et c'est considéré comme étant bien, mais tirer une bouffée sur un joint... c'est autre chose. Dans le contexte présent, une « aide chimique » est une substance qui vous aide à entrer en transe, une définition qui couvre un paquet de choses. Prenez l'encens par exemple. Il n'est généralement pas considéré comme une drogue, mais c'est de façon certaine une aide chimique. En dehors de l'influence de l'odeur, certains encens provoquent des effets physiologiques particuliers. Certaines gommés et résines agissent en augmentant la température de la peau, alors que d'autres dégagent du Dioxyde de Carbone lorsqu'ils brûlent. Le Camphre en particulier affecte le cerveau (à très fortes doses, il peut produire des convulsions épileptiques), et le Tabunco induit une forte sensation de somnolence.

Une autre idée fautive à propos du rôle des drogues dans la transe est que tout ce que vous avez à faire est d'ingérer la substance de votre choix et de « laisser venir » passivement. C'est bien si vous voulez juste passer un bon moment, mais pendant la transe, votre perception doit être dirigée ou concentrée. Les chamans forment souvent leurs apprentis en les guidant à travers les visions, et en les instruisant sur la façon d'apaiser l'esprit d'une substance particulière. Toutes les drogues ont leur propre esprit, qu'elles poussent dans le sol où qu'elles viennent d'une gélule. Alors où réside l'esprit ? Dans la substance, en nous, ou ailleurs ? J'aime à penser que ces esprits sont des propriétés émergentes de notre expérience, invoqués comme des particules virtuelles issues de la danse entre les configurations moléculaires de la drogue, et les réseaux étincelants des motifs neurochimiques dans le cerveau. La substance percute notre système, et l'esprit « sort de la bouteille ». Certains d'entre eux sont amicaux, alors que d'autres feront tout leur possible pour vous tuer. Survivez-leur et on dit qu'ils peuvent vous apprendre beaucoup, mais vous devez être très prudent. Au cours des dernières années, plusieurs personnes téméraires sont mortes en essayant d'imiter Carlos Castaneda - en ingérant des mélanges psychotropes fabriqués par des chamans serviables. Un ami à moi passa un jour huit heures à préparer une certaine espèce de cactus dont lui et ses amis avaient entendu dire qu'il avait des propriétés hallucinogènes. Ce fut seulement après qu'ils aient bu plusieurs coupes du breuvage résultant, qu'un indien qui passait les vit et s'enquerra de ce qu'ils faisaient. En voyant le grand pot où mijotait la bouillie végétale, il leur fit remarquer qu'ils feraient bien d'être prudents, car le colorant qu'ils étaient en train de faire était très fort. Ils écoutèrent avec une horreur grandissante l'indien leur expliquer qu'il existait deux types de cactus qui se ressemblaient. L'un était un puissant donneur de visions, alors que l'autre était utilisé pour faire du colorant. Néanmoins s'il était bu, ce dernier était un émétique puissant. Comme vous pouvez le voir, il vaut mieux être prudent, quelle que soit la nature de l'aide chimique. Il est très facile de faire une gaffe lorsqu'on utilise une substance toxique quelle qu'elle soit, et il faut aussi prendre en considération l'aspect légal.

# Descendre

Qu'est-ce qu'un chaman si ce n'est quelqu'un qui a été en bas, et qui y retourne de nouveau. Le Voyage dans le Monde Souterrain, ils appellent ça. Une descente délibérée dans le labyrinthe, avec seulement le plus fin des fils auquel se raccrocher. Cela vient à nous tous, d'une façon ou d'une autre. Certains le font - d'autres pas, mais cela n'arrête jamais. L'appel vous pousse à revenir. Et à descendre.

C'est un grand cycle de transformation. Il y a des pics, des plateaux et des creux - le mouvement que vous pouvez apprendre à endurer, et même vous en réjouir. Le changement est une nécessité - pour vivre et s'adapter et croître. Bien sûr il est douloureux de sentir la folie lancinante à l'arrière de votre cerveau, mais peut être que les chenilles ressentent la même chose lorsqu'elles se transforment en pupes - poussées par une nécessité cellulaire vers l'inconnu.

Notre culture nous a largement laissés non préparés pour ce processus, le désignant comme une forme de folie, devant être bannie par des aiguilles étincelantes et par le psychologue auto satisfait et suffisant qui trouve des justifications à nos rêves secrets, nos désirs de folie. L'appel est continuellement étouffé par ceux qui veulent donner des limites à l'imagination... « Ce n'est pas réel, seulement imaginaire »... « Arrête de rêver debout »... « Tu fuis la réalité »... ouais, bien. Nous nous brisons par les mensonges, alors brisons-nous par nous-mêmes, et volons en éclat. Pas **une** fois, mais encore et encore. Pas un échec, un progrès... vers où ?

Peu importe combien de temps vous restez en bas - une semaine, une année, un jour - vous reviendrez. Vous pourriez aussi vous habituer au décor.

Lorsque l'appel viendra, vous le saurez. Le voyage peut prendre des années. Vous rencontrerez des amis et des alliés, vous serez défié, et peut-être parfois anéanti. La nécessité peut être une mère implacable. N'oubliez pas, n'abandonnez jamais le navire - jusqu'à ce que vous soyez arrivé au bout du chemin. Le déclencheur peut être différent à chaque fois - crise, drogue, gnose, un contact avec la mort - ce sont les chemins par lesquels vos alliés ouvrent les portes pour vous - le risque est d'entrer les pieds devant. La mort est, en fait, un facteur critique. Vous devez vous abandonner à la mort -

allongez-vous dans ses bras et elle vous ramènera très certainement. Sinon, et bien bonne chance pour la prochaine fois.

Une indication utile est de laisser-aller, lorsqu'il n'y a rien d'autre que vous puissiez faire. Abandonnez le contrôle. Imaginez-vous suspendu au-dessus d'un escarpement sans fond, accroché à une branche. Prenez une grande respiration, croisez les doigts et laissez-vous tomber à pic. Si vous descendez, vous allez devoir aller jusqu'au bout. Il est difficile parfois pour nous de faire ceci - se tenir tranquille et ne rien faire - mais parfois c'est la meilleure option. Savoir quand ne pas agir est aussi utile que de savoir quand agir. Vous pouvez apprendre ceci en étant attentif à vous-même et à ce qui se passe autour de vous. Nous avons tendance à vivre dans un océan de mots et de symboles, mais en dessous de notre cou repose un bon allié - le corps.

Il existe différents titres pour ce processus - « la Nuit Sombre de l'Âme », « la Bosse » « la phase d'Apophis », « le Nigredo », mais c'est la même chose. C'est une période de test. Et vous ne pouvez rien emporter avec vous - croyances oubliées, dogmes, armes, attaches. Vous êtes tout seul, mec.

Une étrange balade, hein ? Et bien désolé pour ça, j'essaye d'écrire avec mes pieds plutôt qu'avec ma tête. Essayant de transmettre la sensation plutôt que des bouchées de texte facile. Ce dont je parle ici c'est d'initiation. Il existe beaucoup de conneries racontées sur ce sujet, comme les abrutis que j'ai l'habitude de croiser (moins ces derniers temps) qui disent sans arrêt « Je ne suis pas autorisé à vous parler, car vous n'êtes pas UN INITIÉ. » Ou, « Et bien nous ne pouvons pas vous donner les détails de ce rituel car vous n'êtes qu'un Néophyte » ce qui était bien, car j'entrais dans W. H. Smiths et trouvait les détails dans le dernier livre de Mr Farrar.

C'est comme de dire « je suis meilleur que toi car je lis le Guardian et non le Sun ». Mouarf, vous ne pouvez pas faire partie de ma bande.

En deux mots, le terme « initiation » est la reconnaissance consciente que vous avez atteint un point charnière dans votre développement. C'est la conscience que vous êtes à ce point qui est la clef, et la reconnaissance que vous entrez dans une période d'auto transformation potentielle. Tout le bazar rituel est inutile - bien que beaucoup de personnes trouvent que le rituel est une façon utile (et amusante !) de dramatiser le processus intérieur/extérieur. Bien sûr, vous pouvez être initié au système de croyances d'un groupe ou d'un culte particulier, mais le niveau le plus profond d'initiation est en

vous. Quelqu'un d'autre peut agir comme un guide ou une aide, mais il ne peut pas le faire à votre place.

Passer entre les mondes implique habituellement une sorte de catharsis ; un bouleversement, une épreuve ou un test. Le bouleversement nécessaire semble être le « déclencheur » du plongeon. Ça peut arriver comme le résultat de vos propres exercices de développement, comme une « coïncidence », ou bien cela peut être provoqué par quelqu'un d'autre. Ce dernier moyen est peut-être la partie la plus difficile et la plus enrichissante du rôle de l'initiateur - savoir quand appliquer la touche de lumière de telle façon que la conscience du cycle de l'initiation soit déclenchée. Toucher, puis laisser partir - parce qu'une fois que quelqu'un commence une initiation active, il n'y a plus grand-chose que l'on puisse faire. Excepté peut-être, écouter, ou pas, selon les nécessités de la situation. Avec un peu de chance, cette personne fera la même chose pour vous, un jour.

D'une certaine façon, l'initiation est une feinte à la mort. Beaucoup d'attaches auxquelles vous teniez vont très certainement devoir passer par la fenêtre. Ça tend à diminuer votre estime de vous-même, en réalisant quel con(ne) vous avez été. Ça tend à accroître le sentiment d'être un « étranger », qui, si on s'y accroche, peut rapidement virer au sentiment d'être « un élu », un « Mage », ou un « rebelle » - quelle que soit la position qui semble la plus attrayante. Le choix ne dépend que de vous seul - soit rester ici dans le vide, soit tendre la main à quelqu'un d'autre.

Nous voyons le cycle de l'initiation en terme d'images exubérantes du monde Mythique. Le voyage initiatique est appelé le monde supernel dans les contes de fées, les jeux, les histoires de feux de camp et la Science Fiction. Mes deux favoris sont L'Histoire de la Souris Sauteuse, et Apocalypse Now. Le Voyage tend à se dérouler ainsi : appel au départ, le bateau sur la rivière, le voyage dans le chaos, la rencontre avec des amis et des alliés temporaires, les épreuves et obstacles, la rencontre finale avec un vecteur de Changement, le retour vers la surface, et le retour vers la communauté en tant que... ?

Ceci est, bien sûr, le voyage décrit dans l'arcane majeure du Tarot, mais c'est un voyage éternel qui résonne en nous tous ; le Fou, Luke Skywalker, moi, vous - tout le monde. Cela ne finit jamais - je ne crois pas aux utopies, à la perfection, ou aux « Moi Véritables » qui baignent éternellement dans la béatitude. C'est la quête qui est importante.

\*\*\*\*\*

Les techniques offertes dans ce livre ne sont en rien définitives, c'est juste un début. Il y a beaucoup à dire sur ce sujet, mais vous trouverez d'autres travaux pour vous aider. Probablement la meilleure façon d'utiliser ce livre est de trouver quelques amis qui sont intéressés et d'essayer d'explorer les techniques ensemble. Vous n'avez pas besoin d'attributs fantaisistes, puisque votre Corps-Esprit est tout ce dont vous avez besoin à ce stade. Avec d'autres personnes pour vous aider, vous apprendrez plus vite et ce sera plus amusant aussi.

### **Lectures Complémentaires**

*Shamanic Voices* par Joan Halifax

*The Black Goddess and the Sixth Sense* par Peter Redgrove

*Chamane* par Michael Harner

*Dreaming the Dark* par Starhawk

*Psychonaut* par Peter Carroll

*The British magical herbal* par Paul Bennett

*Weaving the Web* par les Publications Moonshine

*The Search for Abraxas* par Neville Drury

*Wizard of the Pigeons* par Megan Lindholm

\*\*\*\*\*

*Techniques de Chamanisme Moderne Volume Un* - © Phil Hine 1986

© Traduction Française par Morigane, 2004.