

## **La réduction en squelette** **Un voyage chamanique guidé pour la transformation**

*Traduction Eva Morales, moraleva@sunrise.ch*

Objectif : Mikkal (C.Michael Smith, Ph.D) vous guidera dans cette expérience visionnaire de la « réduction en squelette », une sorte de mort/renaissance contemplative pour obtenir une plus grande conscience de Vous en tant que pur esprit (ou âme ou essence). Le déroulement sera accompagné d'un léger battement de tambour chamanique. Cette expérience de réduction en squelette est arrivée à Mikkal ; elle est survenue de façon spontanée pendant son processus d'initiation il y a plusieurs années. Après cette expérience visionnaire, sa vie a changé sensiblement et s'est réalignée tant à l'intérieur qu'à l'extérieur autour du fondement spirituel. Il a demandé à ses guides de partager cette expérience sous une forme assistée et guidée et ils lui ont fourni les informations pour qu'il puisse le faire avec vous aujourd'hui. Il est présenté ici sous une forme sécuritaire et la sagesse de la structure des rituels et processus révélés dans les rites de passages inidgènes de type mystique (chamanique). La transition peut également être considérée comme un mouvement depuis l'état de conscience ordinaire (OSC) vers un état de conscience modifié (NOSC) puis vers une réintégration avec l'état de conscience ordinaire, utilisé dans la vie de tous les jours.

### **1. Phase de séparation (de l'état de conscience ordinaire = OSC)**

Fermez les yeux et prenez quelques profondes respirations lentes...

Ancrez-vous en laissant des fils d'or ou d'argent s'enrouler doucement mais fermement autour de vos chevilles puis s'enfoncer dans les profondeurs du ventre de la Terre mère, à des centaines de mètres, afin de vous y attacher de façon sécuritaire.

Imaginez-vous que vous marchez sur le sentier d'une forêt verdoyante, tout au fond des bois, que c'est la fin de l'après-midi, juste avant le crépuscule. Permettez-vous d'observer et d'apprécier les différentes choses que vous voyez, que vous humez, que vous entendez et que vous sentez.

Observez la sensation de la douce brise sur votre peau et dans vos cheveux.  
Prenez conscience de la riche odeur du sol sur lequel vous vous déplacez.

Alors qu'il se fait de plus en plus tard et que c'est le crépuscule, que l'obscurité tombe, les étoiles et la lune sortent et vous pouvez les observer à travers la cime des arbres. À un moment donné, vous arrivez dans une vaste clairière au cœur de cette forêt où s'étend un lac magique éclairé par un clair de lune argenté. Vous pouvez peut-être voir les grands pins qui l'entourent et entendre les criquets ou peut-être le hurlement des loups ou le couinement des écureuils.

### **2. Phase d'initiation/descente**

Vous êtes maintenant prêts à faire un voyage au fond des eaux de ce lac magique. Laissez-vous plonger et rejoindre le fond du lac qui a une forme de bol au fond duquel vous verrez un petit trou : c'est une ouverture qui mène à un tunnel. Passez par ce trou et laissez-vous entraîner dans le tunnel jusqu'à ce que vous refassiez surface dans une caverne. C'est une très ancienne cavité sombre mais où vous pouvez

quand-même voir faiblement.

Asseyez-vous sur le côté et observez cet espace à la lumière tamisée. Prenez conscience de la présence d'un esprit allié ... il peut avoir la forme d'un animal. Il est là pour vous initier.

Il communique avec vous de façon télépathique, sans aucun mot, mais vous sentez et vous savez ce qu'il vous dit. Il vous demande si vous êtes prêts à mourir ce soir. Rassemblez votre courage et faites confiance à votre guide qui vous emportera à travers la mort et voyez ce qu'il reste de l'autre côté.

Au moment où vous consentez, vous devenez immédiatement conscients de petits alliés qui sont aussi dans cette caverne et qui commencent à vous peler, exposant vos muscles et vos tissus sous-cutanés. Ils arrachent la peau d'un geste rapide et ensuite votre guide vous dit : « Voyez-vous, vous n'aviez pas besoin de cela, c'est juste une enveloppe ». Ensuite, vous vous apercevez que les petits alliés extirpent rapidement vos muscles de sur vos os, qu'ils dégagent vos ligaments et qu'ils jettent tout cela au loin. Vous n'êtes pas vos muscles non plus.

Ensuite, les petits alliés reviennent et enlèvent vos organes vitaux. Ils commencent à les retirer de votre abdomen et à mesure qu'ils les enlèvent vous vous rendez compte que Vous n'êtes pas cela non plus.

Ensuite, ils retirent vos yeux de leurs orbites. C'est très étrange car malgré cela vous pouvez toujours voir et être conscients. Vous n'êtes pas vos yeux ni aucun de vos organes sensitifs. Vous êtes simplement celui ou celle qui les a utilisés.

Ensuite, vous éprouvez une étrange sensation dans la colonne vertébrale pendant qu'ils retirent votre cerveau et votre moelle épinière, c'est un peu comme si un serpent sortait de vous, alors qu'ils les extraient rapidement. Vous n'êtes même pas votre cerveau. Tout comme pour vos sens, vous avez utilisé votre cerveau et votre moelle épinière pour sentir et ressentir et prendre connaissance du monde physique ainsi que pour penser. Mais, malgré tout, vous êtes toujours ici et vous êtes conscient que vous êtes celui ou celle qui possédait ce cerveau.

Maintenant, vous êtes réduit à un squelette. Vous pouvez toujours voir, d'une certaine façon, et vous soulevez les bras et vous les regardez dans la pénombre. Vous ne voyez que des os... Vous baissez les yeux et vous apercevez votre cage thoracique, d'autres os... et vos jambes, toujours des os. Vous touchez les os de vos cuisses et vous entendez un cliquetis lorsque vos doigts touchent vos cuisses. Des os, des os que des os !

Vous êtes maintenant réduit à des os dénudés mais... Vous êtes toujours. Vous pouvez toujours dire : « Je suis ». Le fait d'être réduits à un paquet d'os dénudés vous emporte davantage vers le fondement de la forme humaine. Vous sentez peut-être que vous êtes arrivés à l'absolue vérité de votre Soi, mais ce n'est pas le cas. Les os sont toujours une forme humaine et ce sont vos os. Qui est ce Vous qui possède ces os dans cette vie ?

Tout à coup vous sentez que les petits esprits alliés disloquent et séparent les os de vos mains, puis de vos bras... ensuite, ils s'emparent des os de vos orteils et de vos pieds, ils défont vos jambes et vos cuisses, puis votre cage thoracique se démembre, suivie par votre crâne qui se détache de votre colonne vertébrale... ahhh ! Maintenant chaque vertèbre est séparée et chacun des os roule dans l'espace de la caverne.  
C'est libérateur... comme une bonne bouffée d'air frais.

Les os commencent à s'entrechoquer et vous pouvez entendre un rythme musical alors qu'ils se mettent à danser devant vous dans la pénombre de cette sombre caverne. Vous ressentez une espèce de sensation inhabituelle d'espace, de vaste ouverture. Il ne reste plus rien de ce que vous aviez identifié comme étant vous ou vous appartenant mais Vous êtes toujours là ! Vous pouvez toujours dire : « Je suis ». Mais, il n'y a plus rien à quoi vous identifier. Vous êtes immortel. Ces os et ce corps sont votre véhicule pour la vie, une incarnation dans le champ de l'espace/temps. Cela signifie que vous êtes fondamentalement et toujours Libres. Vous pouvez créer votre vie en utilisant intentionnellement toutes ces choses que vous avez identifiées au service de la Vie.

Prenez un moment pour simplement ressentir cette vérité et vous en réjouir...

Un peu de temps s'est écoulé et vous remarquez que les os ont cessé de cliqueter et que les esprits alliés commencent à les remettre rapidement ensemble... Vous retrouvez finalement votre squelette comme si vous aviez enfilé des vêtements pour cette vie... Les alliés ont nettoyé votre cerveau et votre moelle épinière et l'insèrent à nouveau dans vos os... Ils ont aussi lavé vos organes et ils les remettent en place comme il se doit dans votre corps. Ils vous rapportent des muscles et des ligaments nettoyés... et... tout est remis en place correctement. Vous pouvez ressentir à l'intérieur votre estomac, sentir vos poumons qui prennent de l'expansion et qui se contractent pendant que vous respirez. Prenez une profonde respiration. Respirez l'odeur musquée de la caverne. Finalement, voici votre peau fraîchement lavée et bien propre, devenue plus sensitive. Votre corps est scellé à nouveau et vous pouvez toucher à votre peau, sentir vos lèvres, vos cheveux ... sentez l'eau sur vos orteils. C'est tellement bon d'avoir un corps pour vivre dans le monde.

Déplacez une main et prenez conscience que vous êtes la Force qui déplace cette main. Elle ne vous possède pas, Vous la possédez ! Elle vous obéit ! C'est la même chose pour votre mental\*. Au lieu de le laisser vous posséder, vous pouvez en être propriétaire et faire en sorte qu'il vous obéisse. Il est ici pour être au service du cœur, au service du fondement de votre être et non le contraire. Vous pouvez maintenant prendre conscience que Vous êtes la Vie et que votre être le plus profond est immortel. Cette vie est une occasion pour vous de créer une magnifique vie. Vous pouvez le faire parce que vous êtes la septième direction ! Vous êtes la Vie qui s'incarne ici et maintenant, qui s'incarne dans ce Cercle.

### **3) Phase de retour**

Du plus profond de votre cœur, remerciez les esprits alliés, remerciez aussi le guide spirituel qui est venu vous aider à découvrir ce qu'il y avait de l'autre côté de la mort.

Ensuite dites « au revoir », replongez dans le tunnel et retracez votre trajet jusqu'au trou dans le fond du lac magique. Nagez jusqu'à la surface, et retracez vos pas sur le sentier qui vous a menés jusque là. Prenez votre temps, activez vos sens, laissez-vous attirer par la grand-mère lune. Peut-être apercevez-vous des points de lumière en provenance des étoiles qui percent les feuillages des arbres.

Conservez un ressenti de cette vision intérieure et de la conscience en expansion et ramenez cela dans « l'ici/maintenant » de ce monde.

### **Travail d'intégration (avec OSC = état de conscience ordinaire)**

Lorsque vous serez prêts, vous pourrez prendre des notes dans votre cahier de bord. Ensuite nous partagerons un peu de cette expérience, si vous le désirez.

#### **Commentaire I :**

Ceci peut être utilisé comme pratique régulière sur votre chemin spirituel, une sorte de Yoga qui vous rappelle à votre vraie identité, vous place à un endroit centré, capables d'être témoins et d'accepter tout ce qui se présente dans votre vie et sachant que vous n'êtes pas vraiment tout cela. Il s'agit également d'une bonne pratique à combiner avec le travail de respiration profonde transformative. Utilisez vos notes dans votre journal et vos créations de Mandalas comme talismans pour vous aider à vous souvenir et à intégrer cette expérience durant votre vie quotidienne et votre travail.

#### **Commentaire II :**

Il ne s'agit pas de recouvrement d'âme mais d'une pré-condition pour que les parts de vous-mêmes et les potentiels de votre intégrité (bouts d'âme) reviennent se réaligner dans cette vie. Ce que la réduction en squelette espère accomplir également est d'activer la 7<sup>ème</sup> direction, ce qui veut dire vous activer Vous, votre liberté, et votre volonté de devenir actifs dans votre propre procès de recouvrement d'âme et de façonner votre vie avec l'intention.

(C) Copyright 2009