

RECAPITULATION

Traduction Eva Morales, moraleva@sunrise.ch

Ceci est un processus d'auto-recouvrement d'âme, qui implique de récupérer vos énergies laissées derrière lors de traumatismes et événements douloureux dans le passé, ainsi que les énergies qui ont été attachées à d'anciens accords (croyances). Ceci implique un processus de mort et renaissance. J'organise la liste en trois sections, selon une structure de rituel et de processus : 1) Séparation, 2) Initiation/descente et 3) Retour, suivi par un travail d'intégration continu.

1) Séparation (transférer la conscience vers l'intériorisation)

- O. prière pour demander du courage et de l'aide (et voyage chamanique pour ceux qui savent le faire) pour réviser votre vie.
- I. Faites une liste de toutes les relations significatives dans votre vie (pensez à votre vie en périodes de 5 ans et identifiez chaque relation significative).
- II. Divisez chaque relation en périodes de temps définies.

2) Initiation/descente (faire face au Dragon)

- III. recherchez tous les événements douloureux ou blessants.
- IV. Prenez-les l'un après l'autre en suivant les pas suivants :
 - 1. Ecrivez qui, quoi, quand, comment.
 - 2. Quel était l'événement traumatisant
 - 3. Comment cela vous a affecté ou vous affecte encore : qu'avez-vous senti ou que sentez-vous, quelle croyance (accord) avez-vous fait ?
 - 4. Mettez-vous à la place de l'autre et à son point de vue. Cherchez dans votre mémoire avec intuition quelles étaient ses problèmes et cadre de référence. Considérez son action dans le contexte de sa propre réalité virtuelle. Trouvez comment ce qu'il a fait avait un sens dans son propre cadre de références.
 - 5. Pardonnez-leur car vous voyez qu'ils ont agi à partir de leur propre réalité (rêve).
 - 6. Pardonnez-vous à vous-même d'avoir transporté avec vous toute cette souffrance pendant tant d'années.
 - 7. Changez le vieil accord basé sur la peur et engendrant la souffrance en un nouvel accord que vous préférez avoir, qui sera basé sur l'amour et qui vous fortifiera (soutiendra).

3) Retour (et cérémonie du feu et célébration)

- 8. Rassemblez des bouts de bois et inscrivez-les pour symboliser la mort de l'ancien accord. Plus tard vous allez brûler un paquet d'anciens accords lors d'une cérémonie du feu.
- 9. Répétez le processus de récapitulation avec le prochain événement avec cette personne ou si vous êtes prêts avec la prochaine personne et continuez avec les mêmes séquences comme précédemment.

4) Intégration continue

10. Pendant les quelques semaines à venir, gardez vos talisman ou liste de nouveaux accords avec vous afin de les consulter régulièrement et de vous souvenir de vos nouveaux accords, votre nouveau système de croyances, la libération guérisseuse, le pardon, et tout ce que vous avez recouvré et ce que vous avez laissé partir. Ceci vous aidera à continuer d'intégrer et stabiliser vos acquis.
11. Continuez votre chemin du cœur, les 4 Actes de Pouvoir, et les pratiques spirituelles comme « yogas de soutien ».
12. Recommencez à récapituler lorsque vous vous sentez prêts.

C. Michael Smith Ph.D.
ShamanicAR@aol.com
(269) 687-9364