

A la rencontre du chamane intérieur

Un voyage chamanique guidé par Mikkal
(C) Copyright 2009

Traduit par Eva Morales, moraleva@sunrise.ch

Dans cette expérience nous allons explorer votre identité de chamane, en tant que source de sagesse de guérison, vous permettant de découvrir le but de votre vie et d'atteindre votre santé et votre intégrité.

Cette expérience est une bonne introduction aux voyages guidés avant d'apprendre le voyage chamanique indépendant. Il évoque une personnification de la force holotropique découlant de l'intérieur, qui vous dirige vers l'unité. Il est en corrélation avec le NGS (système de navigation), le Soi supérieur en tant que médecin Divin, le Bouddha de médecine, le Spiritus Rector (guide intérieur), le faiseur de rêves, le faiseur de symptômes, le tisseur des synchronicités, etc. Lors du travail de la respiration sacrée, nous apprenons à nous soumettre à la sagesse de guérison, à la vérité, à des séquences de visions, aux blessures émotionnelles, aux états transpersonnels, et aux illuminations qu'il «met devant les yeux." Les animaux de pouvoir du chamane sont associés à cette force de guérison, et le guide chef en a l'allégeance, pour votre propre protection et bénéfique. C'est une bonne idée de préparer les clients en vue d'un travail de respiration sacrée, par la pratique de ce voyage guidé plusieurs fois avant la première session de respiration, afin de les familiariser avec cette force holotropique profondément auto-guérisante et auto-ajustante siégeant dans le cœur de la psyché.

Préparation: Faites ceci dans une pièce sombre, peut-être avec une bougie sur le sol. Il est conseillé de faire une prière pour aider le processus et de se sauger afin de vous ancrer. L'effet est également renforcé par un doux tambour ou chant en musique de fond. Cela fonctionne mieux si vous vous allongez sur le sol et écoutez quelqu'un vous lire cela, en faisant une pause de 15 secondes à chaque... Vous pouvez également le préenregistrer et l'écouter ensuite. S'il fait jour, utilisez un bandana ou autre chose pour couvrir les yeux. L'accompagnement d'un léger son de tambour ou hochet est conducteur. Enduisez-vous à la fumée de sauge ou de cèdre, avant de commencer et portez votre intention à rencontrer votre chamane intérieur.

Les instructions sont formulées en termes de trois processus rituels de transformation, suivis d'un travail d'intégration.

1) Séparation (d'un état de conscience ordinaire)

Instructions

Fermez les yeux et commencez par des respirations lentes et profondes. Ancrez-vous en imaginant des fils d'or ou d'argent enveloppant vos chevilles et s'enfonçant profondément, à des centaines de mètres de profondeur, dans les entrailles de la Mère-terre....

Une fois que vous êtes bien enraciné, imaginez-vous devenir de plus en plus petit à chaque respiration. Vous avez diminué de taille progressivement jusqu'à vous trouver sur votre ventre, debout, près du nombril....

2) Initiation / Descente

Votre ventre ondule doucement à chaque respiration....et vous voyez le nombril de votre être, comme un petit *Kiva sipapu Hopi*. Ce trou est un petit portail magique qui mène dans une chambre ressemblant à une grotte.....Rassemblez votre courage et laissez-vous descendre par une échelle dans cet espace souterrain et terreux de votre corps.....Il y a un petit feu au sol, et des silhouettes d'esprits dansant autour du feu.....Tandis que les flammes scintillent sur les murs de la grotte, vous distinguez des anciens dessins d'animaux et des empreintes palmaires.....quelques petits os et des fragments de poterie sur le sol poussiéreux...

Vous enlevez vos chaussures et vos chaussettes et sentez la fraîche douceur du sol terreux sous vos pieds.

.....Sur un des murs vous remarquez une ouverture il s'agit d'un passageéclairé par la lumière tremblante. Vous pénétrez dans ce passage et voyagez une certaine distance, sentant la fraîcheur de la terre sous la plante de vos pieds.....vous êtes entrain de voyager vers l'espace du coeur, une clairière où vous distinguez d'abord un bassin naturel d'eau turquoise et une abondance de plantes vertes luxuriantes fleurissant tout autour. Vous vous arrêtez un instant pour vous laisser imprégner de cette paix et beauté.....et si vous avez besoin d'un petit rafraîchissement, vous pouvez vous pencher et prendre un peu d'eau de ce bassin dans votre main et la boire.....

...Finalement vous remarquez un autre petit sentier qui mène jusqu'à une colline et vous le suivez jusqu'à arriver à une clairière où il y a une autre grotte dans la région du coeur....dirigez-vous vers cette grotte et tandis que vous vous approchez.....vous apercevez un petit feu de camp sur le côté, mais en face de la grotte. Vous vous avancez vers le feu de camp et faisant face à la grotte, y chauffez vos mains..... et y ajoutez une nouvelle bûche. Tandis qu'elle s'enflamme, vous sentez le parfum de la fumée du cèdre flottant autour de votre tête.

....remarquez comme le feu crépite et la lumière brille et scintille, vous permettant de voir à l'intérieur de la grotte, juste assez pour apercevoir le chamane à l'intérieur, vous scrutant du regard.....tandis que le chamane intérieur sort de la grotte et se dirige vers vous, vos sens sont en alerte remarquant tout la démarche les vêtements, les yeux.....

Lorsque le chamane arrive et se tient à côté de vous, près du feu, questionnez-le à propos de quelque problème ou d'une question qui vous a préoccupée ces derniers temps.... Rassemblez votre courage, soyez aussi ouvert que possible.....puis donnez un peu de temps au chamane pour l'assimiler et portez une attention particulière à chaque chose ses gestes ... le langage du corps ses yeux car sa réponse pourrait venir non pas par des paroles mais d'une façon non verbale, peut-être même des perceptions extrasensorielles (ESP) ou des intuitions viscérales ou des images fantaisistes....dans cet endroit sacré, chaque chose peut être une réponse ou une part de réponse.....

Utilisez vos propres entrailles, vos propres ressentis pour remarquer n'importe quelle agitation ou sensation ou réaction que vous sentez dans votre corps et qui pourrait être une réponse...

Ensuite rapprochez-vous physiquement et laissez vos corps fusionner magiquement....de façon à ce que vous puissiez voir la situation avec les yeux du chamane....

....que remarquez-vous.....?

....comment vous sentez-vous maintenant,face à cette situation ou ce problème ?....

En tant que ce chamane que vous diriez-vous?....quel conseil direct donneriez-vous?

Prenez quelque temps pour être avec ces questions et réponses.....

....Maintenant séparez-vous....et redevenez vous-même.....mais en continuant l'interaction....

Comprenez-vous ce que le chamane essaye de vous transmettre ?.....sinon, demandez plus de clarifications.

Prenez le temps pour demander n'importe quelle autre question, également....soyez sûr d'être attentifs aux intuitions viscérales et au sens corporel et observez chaque geste...

Vous pouvez fusionner magiquement à nouveau.... puis vous séparer et contempler...

....vous pouvez remercier le chamane pour sa sagesse et son aide...

....et juste quand vous allez dire "au revoir, le chamane se saisit d'un petit sac en cuir derrière lui et vous offre un petit cadeau, un talisman ou un symbole pour vous aider à vous souvenir et garder en possession quelque chose qui vous rappelle ce que vous venez d'expérimenter et apprendre.

Recevez ce cadeau.....qu'est-ce que c'est ? vous pouvez l'explorer.....quelle est sa sensation? De quoi a-t-il l'air? Comment représente-t-il cette conversation avec le chamane?

3) Retour

Dites au chamane comment vous vous sentez....exprimez votre gratitude...puis dites au revoir et redescendez le chemin vers le bassin du coeur,à nouveau faites une pause et buvez la vie verte et la beauté turquoise. Remerciez le bassin et retournez vers le Kiva dans votre ventre. Quand vous arrivez, offrez un Remerciement aux esprits qui s'y trouvent et jetez un autre morceau de bois dans le feu, offrez un peu de cèdre ou d'encens et remerciez l'esprit du feu. Remontez l'échelle pour sortir du Kiva et à nouveau vous êtes debout sur votre ventre ondulant.

Prenez trois respirations profondes et avec chacune d'elles vous grandissez un tiers de votre taille d'origine. Une.....deux.....trois.....quand vous avez atteint votre taille originale,vous pouvez vous étirer....bailler, vous asseoir

Travail d'intégration

Après vous être assis, écrivez immédiatement l'essentiel dans votre journal.

Soyez conscient du ressenti du cadeau Talisman tandis que vous écrivez le point crucial de votre rencontre avec le chamane intérieur.

Ceci peut être suivi par de l'art de mandalas, ou confection de masques, puis ceci suivi par un développement en groupe, partageant vos expériences. Gardez votre Mandala et révisez votre journal ainsi que talisman afin de vous remémorer jours après jour pendant un certain temps de votre nouvelle perception.

Commentaire

Le chamane intérieur est une personnification du Divin sacré à l'intérieur de vous, comme un guérisseur intérieur ou chamane, qui vous connaît de fond en comble et dans chaque situation. Il est ainsi dans une position vous offrant une perception intérieure et une guidance de guérison. Le consulter peut vous donner une grande vision dans vos propres problèmes et soucis de santé. Gardez à l'esprit que votre chamane intérieur n'est pas un guide spirituel ou animal de pouvoir, car le chamane les possède déjà. Ce à quoi nous accédons et ce que nous réveillons est votre chamane intérieur, afin que vous puissiez l'expérimenter directement, interagir avec lui, lui faire confiance et vous soumettre à lui.

Copyright : C. Michael Smith Ph.D.

ShamanicAR@aol.com

(269) 687-9364

(C) Copyright 2009