

Voyage Chamanique Réussi



Le voyage chamanique, qu'est-ce que c'est?

Très grossièrement résumé : il s'agit d'un voyage intérieur pratiqué par les peuples tribaux (initialement provoqué par l'absorption de plantes psychotropes) ayant pour but d'atteindre le monde des "Esprits" pour en obtenir aide et conseils. Aujourd'hui, cette méthode s'est répandue et a trouvé des alternatives aux drogues pour déclencher cet état de transe, aussi appelé "extase", grâce auxquelles le praticien peut entrer dans un état de conscience modifié. Les méthodes diffèrent, mais le but reste le même : voyager dans le monde des Esprits.

Par le terme "Esprits" comprenez que notre langue n'est pas assez riche pour définir cette notion de manière plus précise. Il ne s'agit pas d'esprit dans le sens "spectre" ou "fantôme", mais plutôt "essence", "âme"... Ils apparaissent sous formes allégoriques que l'on appelle généralement "animaux totems" ou "animaux de pouvoir" et incarnent des entités généralement issues du praticien lui-même, ou des fragments de son âme.

Ces Esprits sont de véritables maîtres spirituels et alliés. Des guides semblables à des Anges Gardiens, à la différence que les Anges Gardiens viennent d'un plan supérieur (donc extérieur à soi), alors que les Esprits viennent du monde d'en bas (de l'intérieur de soi).

Là encore, on a souvent tendance à imaginer "le monde d'en bas" comme l'enfer ou autre notion très négatives. Dans le chamanisme (qui nous confronte encore à la pauvreté de notre vocabulaire spécifique), le monde d'en bas représente l'intérieur de soi, l'inconscient.

Ainsi, effectuer un voyage chamanique dans le but de rencontrer les Esprits du monde d'en bas pourrait se traduire par quelque chose comme : effectuer une méditation profonde pour entrer en contact avec ses guides spirituels aux tréfonds de soi-même. Ce qui paraît déjà moins effrayant pour nos prudes oreilles occidentales ;)



Le voyage chamanique est donc une forme de méditation, guidée par la visualisation, où l'on laisse ensuite venir à soi les images, les sons, les sensations... Et ce,

sans la moindre attente. Chaque voyage est unique et chaque personne vit son propre voyage. De nombreuses traditions imposent même aux praticiens de garder pour eux le souvenir de leur voyage pour éviter que les gens comparent leurs expériences.

L'état modifié de conscience est aujourd'hui facilement atteint sans l'usage de plante hallucinogène, par l'usage de sons répétitifs comme ceux d'un tambour. La conscience finit par se déformer, et le voyage commence alors.

Il est indispensable de respecter deux points essentiels afin de s'assurer de la réussite de cette expérience :

- n'avoir aucune attente : on ne choisit pas notre façon de voir l'autre monde, il s'impose à nous. De même que nous ne choisissons pas un totem, il vient à nous, et seulement lorsque lui le décide. Et plus on va s'attendre à quelque chose de précis, plus on va se fermer à notre perception réelle et passer à côté de la vérité. Alors que l'on cherche souvent à provoquer les visions, il faut ici les laisser venir à soi.
- ne pas se comparer : on a souvent tendance à se faire une idée trop précise de ce qu'est un voyage chamanique, en comparant avec ce dont on a entendu parlé, ou lu, ou encore vu dans des films. C'est une expérience unique, propre à chacun. Si l'on compare sa propre expérience avec ce qu'on s'imagine, on peut croire que le voyage n'a pas eu lieu alors qu'en fait si. Certains voient, d'autres entendent, d'autres ressentent... Chacun vit le voyage à sa façon!

Pourquoi ?

Le but du voyage chamanique est de permettre à chacun d'obtenir les conseils avisés et personnalisés de son propre guide afin d'avancer dans la vie le mieux possible. Imaginez avoir la possibilité de poser toutes les questions qui vous rongent à une entité sage qui a pour seul but que tout aille bien pour vous !

Rencontrer votre animal de pouvoir n'est pas systématique et se fait rarement dès le premier voyage. Ne désespérez pas, avancez un pas après l'autre et comme on dit "quand l'élève est fin prêt, le maître apparaît !". Une fois votre animal rencontré, il vous faudra l'appivoiser, apprendre à le percevoir, à l'entendre, à le comprendre... Le plus difficile étant de ne pas chercher à contrôler son voyage (en l'intellectualisant), mais de laisser ce voyage vous guider, comme dans un état d'absence, de lâcher-prise.

A noter qu'il n'est pas impossible d'avoir plusieurs totems, bien que ce ne soit pas une obligation, et que ça ne soit ni mieux ni moins bien que de n'en avoir qu'un seul. Certaines personnes n'en auront qu'un toutes leur vie, d'autres en auront des dizaines, ou un différent qui changera de façon cyclique, etc. Là encore, c'est propre à chacun. Quand il y en a plusieurs, on les classe souvent en 3 catégories principales :

- L'Animal de Pouvoir : celui qui est vous, qui vous reflète, qui vous représente, qui est votre guide intérieur, votre Moi animal, l'allégorie de votre âme profonde.
- L'Animal Gardien : un protecteur, qui est là pour vous protéger et vous défendre, développer vos capacités d'auto-défense, retournant les influences négatives qui sont dirigées contre vous, vous veillant durant vos voyages chamaniques, vos méditation ou vos rites, et qui prend parfois le relais dans certaines situations d'urgence, un peu comme notre cerveau reptilien peut le faire.
- L'Animal Compagnon : une sorte d'allié qui vous aide, comme un ami qui est là pour vous apporter les choses dont vous avez besoin en fonction des propriétés qui lui sont propres.

Mais retenez que vous pouvez n'avoir qu'un seul animal qui remplit toutes ces fonctions, ou plus d'animaux encore qui auront tous un rôle à jouer. Ouvrez-vous déjà à un, laissez-le venir à vous, sans aucune attente. Il ne se présentera peut-être pas dès votre première méditation, mais il finira par se manifester dans votre psychisme ou parfois même dans le monde physique de manière symbolique.

Ensuite, cet animal sera toujours là pour vous, pour répondre à vos interrogations, pour vous montrer la voie, vous aider, vous soutenir, éclairer votre chemin, vous guider... Comme un maître, un enseignant, un sage, un conseiller. Il est là pour vous accompagner et vous apporter les valeurs qu'il représente, avec le caractère qui lui sera propre.

Certains pratiquants disent qu'il est aussi possible de rencontrer, lors de ses premiers voyages, son chaman intérieur. Cette personne (d'apparence humaine donc) sert dans ce cas de trait d'union entre vous et vos totems. Il s'agit là aussi d'un guide spirituel qui peut, par exemple, vous remettre des objets symboliques de pouvoirs, comme l'allégorie de ce qui sera pour vous votre bouclier dans cet autre monde. Mais là encore, ne forcez rien, laissez faire, soyez guidés par votre vision intérieure, restez sans attente. Certains ne rencontrent jamais de chaman intérieur, d'autres le croient avant ou après leurs animaux de pouvoir... Bref, là encore il existe autant de possibilité de que d'individu.

Et au delà de cette aide précieuse (animale et/ou humaine), la pratique du voyage chamanique vous permettra d'ouvrir votre perception à l'invisible, à faire confiance à vos ressentis, à écouter votre propre voix plutôt que celle d'autrui, et de vous ouvrir à la guidance, voire peut-être même au channeling une fois ce voyage pratiqué sur d'autres plans.

Car si les plus célèbres voyages chamaniques sont dans "le monde d'en bas" (le monde intérieur), il est aussi possible de pratiquer cette forme de voyage dans "le monde du milieu" ou "médian" (plan sur lequel nous vivons, habité par les Esprits de la Nature, les Fées, les Dévas...); ou même, si la vibration personnelle du praticien est assez élevée, sur "le monde du dessus" (sphères spirituelles habitées par les déités et autres entités supérieures telles que les Anges, Archanges, Maîtres Ascensionnés...).

Le voyage chamanique peut ainsi devenir un complément de nombreuses pratiques qui aura pour résultat de développer considérablement les facultés de celui qui le pratique.

Départ pour le Voyage chamanique.

Passons maintenant à la pratique.

Je souligne à nouveau que cette méthode est celle que j'ai trouvée la plus simple et la plus efficace à vous proposer, et que chacun est libre d'agir en fonction de ses connaissances et/ou de ses ressentis pour vivre son propre voyage, à sa façon. Ce que je détaille ici doit être vu comme des indications, rien de plus.

Comment faire un voyage chamanique

a) Le Voyage Chamanique.

Central au chamanisme est le concept du voyage chamanique. Sans le voyage il n'y a pas de chamanisme.

Le voyage n'est un fait rien d'autre que la modification d'état de conscience d'une manière sûre et contrôlée afin d'accéder aux mondes intérieurs. Les mondes intérieurs sont considérés comme une réalité indépendante, comme des paysages.

b) Les avantages du Voyage Chamanique:

- Le son du tambour aide à se calmer et à se centrer. Il donne aussi de l'énergie.
- Nous entrons dans notre monde intérieur. Voyager vers cette réalité renforce notre imagination, notre créativité, notre flexibilité et notre capacité à nous concentrer.
- Quand nous rêvons dans votre sommeil, nous n'avons presque pas de contrôle sur les événements. Mais dans le voyage chamanique nous avons ce contrôle. Nous pouvons poser des questions et y trouver des réponses, une meilleure compréhension d'une situation ou d'un phénomène et des solutions.
- Nous pouvons trouver et ramener les parties de nous-même que nous avons perdues. Par exemple notre motivation ou notre créativité, l'espoir ou de la perspective. Nous pouvons perdre ces qualités, mais nous pouvons aussi les retrouver dans le Monde Intérieur, et les ré-intégrer à notre vie.
- Nous apprenons à travailler avec des «Alliés». Ils sont parfois appelés «Animaux Totem» ou «Animaux de Pouvoir». Ce sont des aspects trans-personnels qui font partie de notre conscience personnelle et collective. En travaillant avec eux, nous apprenons à écouter, à lâcher-prise et à être guidé. Ils sont des guides, des protecteurs et des amis.
- L'humain est un être qui vit à travers des récits, des histoires. Voyager est par essence une co-création de notre histoire personnelle et collective.

c) Pouvoir et Harmonie.

Le but du Chamanisme est d'acquérir du "Pouvoir". Pas le pouvoir dans le sens de "domination", mais pouvoir d'indépendance. C'est notre Pouvoir Personnel. Retrouver ou acquérir du pouvoir amène joie, santé, chance, sérénité et résilience.

Quand une personne a suffisamment de pouvoir personnel, elle trouve plus d'Harmonie. L'Harmonie c'est l'inter-dépendance. Plus d'harmonie donc avec les autres, avec la nature, avec la vie et la mort, avec le monde des esprits et avec soi-même.

Lorsque Pouvoir et Harmonie sont suffisamment présents le résultat est la Synergie.

Dans un état de Synergie le monde "normal" et le monde des esprits fusionnent. La réalité devient magique, enchanté, plus belle et plus profonde – Et nous conservons nos racines, notre relation au corps, notre lien à la réalité ordinaire.

d) Surfez la Vague.

Tout le monde peut voyager. En fait, chaque fois que nous rêvons, nous voyageons dans les mondes intérieurs.

Ce voyage diffère de personne à personne. Pour certaines personnes le voyage est plus visuel, il se fait en images, tandis que pour d'autres le voyage passe par des sons. D'autres encore voyagent à travers un paysage émotionnel, des couleurs ou des pensées. Chacun est unique et il n'y a pas une méthode meilleure que l'autre. Les voyages peuvent être nets et clairs, mais ils peuvent aussi être flou et interrompus. Ce n'est pas un problème. L'astuce consiste alors à surfer sur la vague, passer d'une image à l'autre, accueillir ce qui vient.

e) Les Sens.

Ouvrez tous vos sens. Apprenez à les utiliser. Déplacez votre attention vers la vision, l'impression de mouvement, la température ressentie, la sensation d'un goût, la pensée (c'est aussi un sens), l'odorat, le toucher, les sons, etc. Chaque fois que vous pouvez, tester vos sens. Asseyez-vous et voyez, entendez, goûtez, sentez, ressentez votre équilibre, la température, le mouvement ou l'immobilité. Faites cela lors de différents moments de la journée et en des lieux différents ainsi qu'au cours de différentes actions (manger, marcher, dormir, travailler, parler, etc.)

f) Le Mental.

Certaines personnes sont gênées par leur «bavardage mental». Pour cela, il existe une solution très simple: laissez-le parler, laissez-le douter, en d'autres termes: acceptez-le. Votre mental vous dit : "et si tout cela n'est qu'imagination?" Vous avez deux réponses. Réponse 1 : Vous pouvez dire : "je ne saurais jamais si c'est mon imagination ou au contraire si tout cette information vient bien d'ailleurs ... Je peux alors me convaincre que j'ai tout imaginé et j'arrête l'expérience— Je peux aussi me convaincre que ce n'est pas le cas, et je me motive à continuer. Il est préférable de choisir la deuxième option.

Réponse 2 : Vous pouvez aussi dire : "Bien sûr, c'est le cas! Mais c'est en fait un mélange de mon imagination et d'une force provenant d'ailleurs. C'est une co-création". Si votre réflexion vous empêche vraiment trop de poursuivre votre voyage, alors ralentissez, respirez, et centrez-vous. Puis reprenez.

g) Lâcher Prise.

Pour réussir un voyage nous devons laisser tomber notre besoin de contrôler. Nous "suspendons notre volonté de ne pas croire".

Laissez vous donc aller, tout en sachant par ailleurs que chaque fois que vous voudrez mettre fin au voyage, tout ce que vous aurez à faire sera d'ouvrir les yeux!

h) Les Attentes...

Laissez tomber vos attentes sur ce que doit-être un voyage chamanique. L'essentiel est d'accepter que ce qui se passe au cours de ce voyage est exactement ce qui est censé se produire.

Voyez cela comme une aventure, et réjouissez-vous. Vous ne pouvez pas échouer!

ALLEZ, EN ROUTE !

- Habillez vous de manière confortable et légère, préparez un espace propre et calme où vous allongez à même le sol (vous pouvez utiliser un tapis ou une serviette épaisse mais évitez les coussins ou choses trop molles qui pourraient vous inspirer le sommeil). Faites brûler de l'encens ou des huiles essentielles de purification (la sauge blanche ou le basilic sont particulièrement adaptés) et plongez la pièce dans une quasi totale obscurité. Veillez à faire disparaître toute source de dérangement possible.

- Commencez par vous ancrer. L'ancrage assure une protection durant le voyage, mais permet aussi d'aller plus loin, de percevoir plus. Pour se faire, vous pouvez effectuer une méditation de visualisation où vous plongez de profondes racines issues de votre corps dans le sol, ou encore en connectant l'énergie rouge de votre chakra racine au cœur en magma de la terre, ou en utilisant des pierres d'ancrage (tourmaline, obsidienne, jaspes...), etc. Libre à vous de choisir de quelle manière, mais ancrez-vous.

- A défaut d'avoir un tambour, préparez une bande son de tambour chamanique (de préférence avec des écouteurs pour être pleinement imprégné des vibrations du son) Ne lancez pas tout de suite la musique, prenez encore un peu de temps pour vous centrer.

- Quand vous vous sentez prêt, allongez-vous, mettez vos écouteurs (sans le son encore) et faites en sorte de ne percevoir aucune source de lumière au travers de vos paupières closes (avec un bandeau par exemple, ou simplement votre avant bras posé sur vos yeux). Respirez profondément, contactez la détente dans votre corps. Restez sans attente, dans l'observation de vos pensées que vous laissez passer sans les retenir, jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement serein. Puis ancrez-vous, en pleine conscience, doucement, profondément, jusqu'à ne faire qu'un avec le sol, avec la terre...

- Commencez alors à visualiser une belle forêt verdoyante, meublée d'arbres immenses. Vous vous y sentez bien et détendu, un peu comme chez vous. Modulez cette forêt comme bon vous semble ou laissez-la se manifester comme elle le souhaite, l'essentiel est de vous y sentir bien. Promenez-vous, sans attente. Puis vous apercevez un arbre plus gros que tous les autres, si gros qu'au centre de ces racines se trouve un trou bien assez grand pour que vous puissiez y passer sans effort. Vous n'êtes pas effrayé par ce trou, mais au contraire curieux, intrigué et serein. Vous pouvez à présent lancer la bande son, alors que vous vous approchez lentement de cette ouverture, en pleine confiance. Ce peut aussi être une grotte ou tout autre trou qui apparaît devant vous, n'importe quelle forme de passage vers un autre monde, laissez-le venir à vous.

- Observez bien ce trou, détaillez-le, détaillez l'arbre, laissez-le s'exprimer par lui-même, sans attente. Puis, quand vous vous sentez prêt, entre-y. Peut-être aurez-vous alors l'impression de glisser comme dans un toboggan, ou de descendre en flottant doucement, ou de prendre un ascenseur, ou encore de vous téléporter... Peu importe, laissez se manifester à vous cette descente, sereinement.

- Au bout de cette longue descente, vous arrivez sans encombre dans une autre forêt, différente de la première : la forêt d'en dessous du monde. Elle est lumineuse pourtant, et vous pourriez presque voir le ciel au travers des branchages. Laissez cette forêt se dépeindre à vous, ne provoquez rien, ne cherchez pas à créer une réalité, laissez-la se manifester à vous. Appréciez simplement cette découverte dans sa totalité. Vous-même

serez peut-être différent aussi ! Regardez vos vêtements, vos cheveux, votre peau... Laissez se manifester tout ce qui le souhaite, en pleine confiance et détente.

- Il se peut qu'un animal vienne à vous, qu'il se présente ou non, qu'il disparaisse rapidement ou qu'il s'installe près de vous... Ça ne sera sans doute pas l'animal auquel vous vous attendez, laissez-vous surprendre, restez sans attente. Le premier que vous verrez est sensé être votre animal de pouvoir. Mais la rencontre avec un animal n'est pas obligatoire. Il faut généralement plusieurs voyages avant qu'il se manifeste. Ne forcez pas les choses. Ou peut-être verrez-vous s'approcher votre chaman intérieur qui vous guidera dans la découverte de ce monde, ou peut-être découvrirez-vous par vous-même l'étendue de cet univers intérieur... Laissez venir à vous.

- Une fois que vous aurez exploré ce monde (qui est entièrement le votre), quand vous vous sentirez prêt, vous pourrez repartir par là d'où vous venez pour vous retrouver dans la forêt du début et revenir doucement à vous.

Les premiers voyages ne devraient pas durer plus de 15min, juste ce qu'il faut pour pouvoir vous familiariser avec cet autre monde. Après, les voyages peuvent durer d'une demi heure à une heure en moyenne. Le plus souvent vous sentirez quand il sera temps pour vous de repartir. Laissez votre ou vos animaux vous guider.

Quand vous revenez, prenez note de votre voyage, notez chaque détail... Soit par écrit, soit avec un enregistreur vocal... Comme si vous teniez un journal de bord, ou plutôt un carnet de voyage. C'est important pour vous. Ne cherchez pas forcément à partager ces récits, ils sont faits pour vous et pour vous seuls.

Et surtout à chaque voyage, restez sans attente. Chaque voyage peut être différent. Votre vision du monde d'en bas peut varier d'une fois sur l'autre, votre animal peut décider de ne pas se manifester parfois ou d'autres animaux peuvent venir à vous... Il n'y a aucune règle, chaque expérience est unique, laissez-vous guider.

Bon voyage !