

Introduction

Pour beaucoup d'entre nous, le terme « shaman » évoque un guérisseur spirituel aux grandes connaissances ésotériques et aux pouvoirs non moins mystérieux. Mais comment une jeune femme native de Brooklyn a-t-elle bien pu s'intéresser au shamanisme dans les années 1980 ?

À l'époque, je préparais une maîtrise de psychologie au California Institute of Integral Studies (une petite université de San Francisco). Pour des raisons financières, il fallait que je travaille 60 heures par semaine tout en passant 12 UV par trimestre : les plus faciles à obtenir étaient donc les bienvenues. Un jour, alors que je





bûchais mes cours, un ami est venu me dire qu'un type du Connecticut venait animer un atelier de deux jours sur le shamanisme. Il n'avait aucune idée du programme, mais il savait en revanche que ce cours valait deux UV. Je me suis immédiatement inscrite, sans même consulter la liste des ouvrages à lire.

**... le shaman
entre dans un état
de conscience
modifié...**

L'atelier démarrait le jour de la Toussaint. Il était animé par le Dr Michael Harner, anthropologue connu pour avoir fait renaître en Occident la vieille tradition du voyage shamanique et pour avoir écrit *La voie spirituelle du shaman*. Au cours de ses recherches, le Dr Harner avait fait une découverte cruciale, base de son enseignement : il s'était en effet aperçu que toutes les cultures, quel que soit l'endroit du monde où elles évoluaient, avaient pratiqué un jour ou l'autre le voyage shamanique.

Pendant un voyage shamanique, le shaman entre dans un état de conscience modifié en-dehors de l'espace et

du temps, ce que Carlos Castaneda appelle la « réalité non ordinaire », et que j'assimile personnellement à un univers parallèle. En général, le shaman s'aide de percussions pour accéder à cette forme de réalité. Au cours de son voyage, il acquiert du savoir auprès d'esprits se rendant disponibles pour aider à guérir et à informer les patients et leurs familles.

Au cours de cet atelier, j'ai appris que n'importe qui peut entreprendre un voyage shamanique pour trouver des réponses à ses questions, découvrir différentes façons de guérir, aider son prochain ou réfléchir à des problèmes touchant le monde entier. Dès que j'ai rencontré mon esprit protecteur, lors de mon premier voyage, j'ai compris qu'il m'aiderait non seulement à affronter les défis de la vie, mais aussi à évoluer de façon personnelle. Depuis, aidée en cela par mes connaissances en psychothérapie, j'ai toujours essayé de pratiquer et de faire partager au mieux ces techniques ancestrales.





Grâce au voyage shamanique, chacun peut prendre sa vie en main, accéder à des révélations directes et recevoir facilement des conseils spirituels. Ainsi, on se libère d'un mental trop actif tout en élargissant son champ de conscience.

Dès que l'on commence à comprendre que l'on a la capacité de résoudre soi-même ses problèmes, on gagne en assurance. En partant à la rencontre de son esprit protecteur, on prend conscience de sa propre valeur et de ce qui nous unit à l'esprit qui vit en toutes choses. Grâce au pouvoir de l'univers, on se sent aimé et plus jamais seul.

Travailler avec les esprits protecteurs permet d'apprendre la réelle définition du pouvoir : la capacité à utiliser son énergie en vue d'effectuer des transformations pour soi, pour les autres et pour la planète.

Le voyage shamanique constitue un chemin plein de joie qui nous permet de redécouvrir la façon de ramener

équilibre et harmonie dans nos vies, tout en nous aidant à nous éveiller à notre potentiel créatif. Ainsi, nous y gagnons, nous et nos proches, la santé et le bien-être. J'ai vu des personnes déprimées retrouver le goût de la vie ; d'autres se mettre à danser et à chanter après avoir réprimé toute étincelle créative depuis l'enfance. J'en ai vu certaines reprendre le dessus à la suite d'une maladie débilitante ou de la perte d'un être cher. J'en ai vu « retrouver la voix ». Tout ce qu'il faut pour y arriver, c'est une véritable envie et un cœur gros comme ça. Tout le monde peut faire le voyage et s'ouvrir aux nouvelles dimensions vitales que les esprits ne demandent qu'à nous montrer.

... on est choisi par les « esprits »...

Il est important que vous compreniez que je n'ai pas l'intention de faire de vous un shaman. Traditionnellement, on ne se porte pas volontaire pour en devenir un ; on est choisi par les « esprits » pour jouer ce rôle au sein de leur communauté. De fait, dans les cultures shamaniques, on considère généralement que s'autoproclamer shaman porte malheur car cela revient





à fanfaronner ; or, tout pouvoir dont on ose se vanter disparaît inéluctablement. C'est à votre communauté de vous reconnaître comme shaman dans la mesure où vous obtenez des résultats positifs pour vos « clients ».

Grâce à l'*Initiation au voyage shamanique*, vous allez découvrir l'une des techniques les plus fondamentales parmi celles qu'utilisent les shamans du monde entier pour communiquer avec les esprits secourables, accéder à des conseils et à la guérison spirituelle, aider les autres et la planète, et se remettre en harmonie avec la nature, ses cycles et ses rythmes : le voyage shamanique. Ainsi, vous disposerez d'un véritable guide spirituel. Par les temps qui courent, je pense qu'il appartient à chacun d'entre nous de se donner les moyens de résoudre ses problèmes avec assurance et ingéniosité.

Nombre d'entre vous utiliseront cette méthode à des fins de guérison, de progression et d'évolution personnelle. D'autres, après de longues heures de pratique, se sentiront appelés à aider leurs proches ou la

planète. J'ai écrit ce livre dans le but de vous initier à la technique du voyage shamanique de telle façon que vous restiez maître de votre propre destinée. Lisez-le d'abord en entier. Ensuite, utilisez les trois morceaux de percussions du CD pour vous accompagner lors de vos voyages en réalité non ordinaire.

