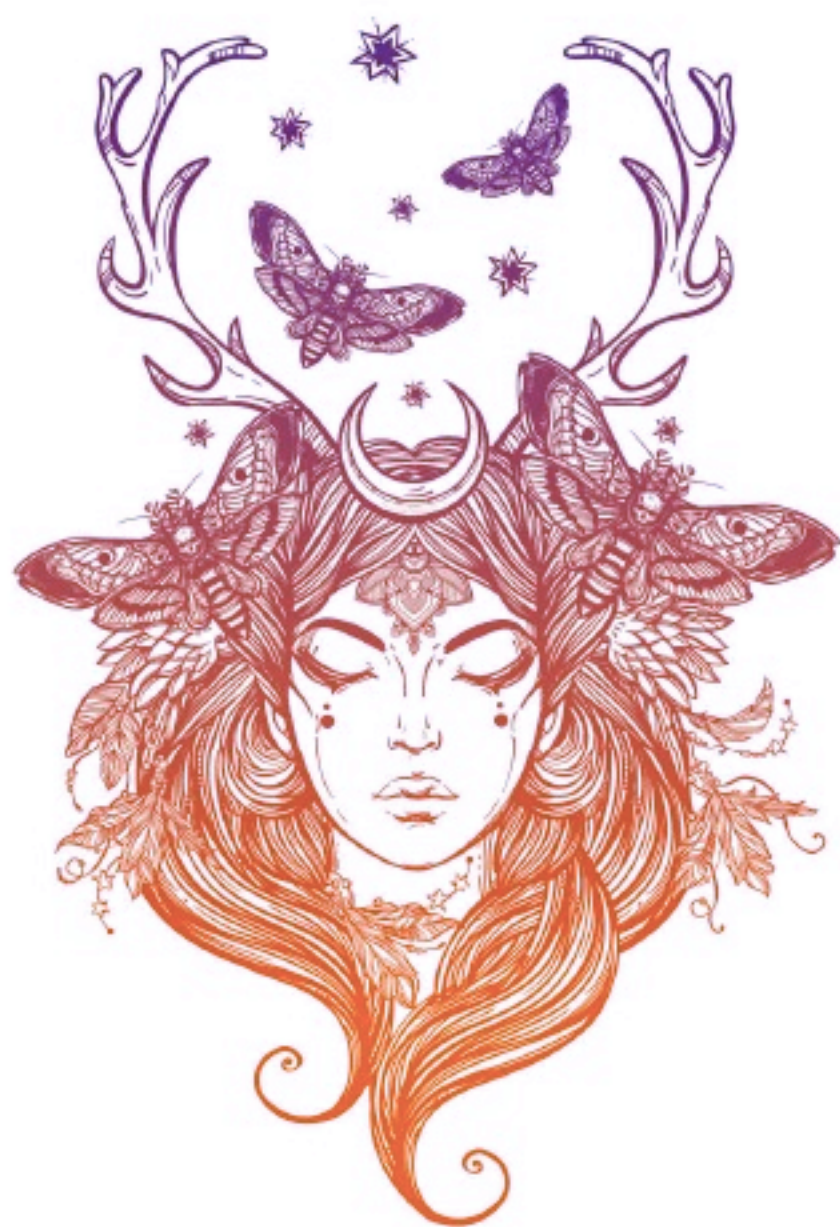


JOSÉ LUIS STEVENS

L'ÉVEIL DU
CHAMANE
INTÉRIEUR



Savoirs Anciens



Table des matières

<i>Préface</i>	5
<i>Introduction</i>	7
CHAPITRE 1	
La physique quantique et le Chamane intérieur	23
CHAPITRE 2	
Interactions du Chamane intérieur et de l'ADN	27
CHAPITRE 3	
Le Chamane intérieur et son rôle essentiel	35
CHAPITRE 4	
Les bienfaits du travail sur le Chamane intérieur	47
CHAPITRE 5	
La naissance du Chamane intérieur	53
CHAPITRE 6	
Localiser le Chamane intérieur en vous	63
CHAPITRE 7	
La connaissance chamanique du mental	77
CHAPITRE 8	
Abattre les remparts du mental	89
CHAPITRE 9	
Interférences et entraves à la perception du Chamane intérieur	95

CHAPITRE 10	
Édifier le Chamane intérieur	105
CHAPITRE 11	
Développer le Chamane intérieur	125
CHAPITRE 12	
Exploiter le Chamane intérieur	133
CHAPITRE 13	
Le Chamane intérieur en tant que grande médecine et guérisseur	143
CHAPITRE 14	
Apprendre à confier sa vie au Chamane intérieur .	149
CHAPITRE 15	
Le Chamane intérieur, puissant créateur	155
CHAPITRE 16	
Le Chamane intérieur et les niveaux subtils du corps	163
CHAPITRE 17	
Approfondissement du travail sur le Chamane intérieur	171
ÉPILOGUE	
Le grand portail commence à s'ouvrir : les renforts arrivent	179
<i>Bibliographie</i>	183
<i>À propos de l'auteur</i>	194

Introduction

Ce livre traite de l'éveil de la source la plus puissante et créative que vous détenez, un moi essentiel qui vous accompagne et vous habite depuis le commencement. Ce noyau d'énergie créatrice œuvre depuis toujours en vous, mais opère en coulisses de manière subtile, comme un moteur tournant au ralenti. Il attend que vous le reconnaissiez afin d'obtenir votre permission d'entrer en action en exerçant son influence et son pouvoir immenses sur votre vie.

Cette source créative qui réside en vous constitue ce que j'appelle le Chamane intérieur. Le moi profond a porté bien des noms à travers les âges. Vous pouvez le connaître en tant qu'Essence, Esprit, Âme, Source, Moi essentiel, Je Suis, Voie, Tao, Force christique ou, de manière plus correcte peut-être, sans lui attribuer de nom du tout. Je préfère l'appeler le Chamane intérieur parce que le chamanisme constitue la connaissance du pouvoir intérieur la plus ancienne au monde. Ce pouvoir intérieur représente ce que vous possédez de plus authentique – sans pourtant attirer aucunement l'attention sur lui, ce qui est étonnant. Vous n'en avez pas conscience. Imaginez-vous assis sur un réacteur nucléaire tout en ignorant sa présence. Telle est sa puissance, car il détient un potentiel de changement radical similaire. Cet ouvrage constitue un témoignage de sa propension à vous accorder l'entière liberté de le reconnaître ou pas, de le choisir ou pas, d'exploiter son merveilleux pouvoir ou pas. Le Chamane intérieur n'exerce aucune contrainte sur vous, n'exige rien de vous et ne lutte pas contre vous. Il n'oppose aucune résistance à vos pensées ou à vos émotions. Au contraire, il les accepte pleinement tout au long de votre cheminement.

Ceci dit, toutes vos pensées et vos sentiments ne sont pas en harmonie avec lui, n'entrent pas en résonance avec lui ou n'appuient pas sa nature authentique. Le Chamane intérieur tolère de tels égarements parce qu'ils ne représentent pour lui aucune menace et qu'ils ne peuvent en aucun cas lui nuire. En fait, votre Chamane intérieur ignore la plupart de vos expériences, tout comme vous le feriez du vrombissement lointain d'un petit avion qui n'a rien à voir avec ce qui vous occupe à ce moment même. En ignorant vos expériences, il n'entend pas se montrer cruel envers vous ou vous abandonner ; en réalité, vous bénéficiez du fait qu'il ne se soucie pas de vos inquiétudes, de vos conflits, de vos jugements, de vos peurs, de vos désillusions et de vos ressentiments. Le Chamane intérieur attend simplement que vous recouvriez votre paix d'esprit, cette étincelle de lumière ou de reconnaissance à son égard. En bref, il attend que vous soyez disposé à prendre conscience de lui. Jusqu'à cette étape de votre maturité, lorsque la graine en vous germera et brisera son enveloppe extérieure, le Chamane intérieur se conforme à vous. Entre-temps, il n'intervient pas ni n'encourage rien qui soit exempt de pouvoir, d'amour et d'un sens véritable.

Puisque votre Chamane intérieur est lié à la vérité, il ne craint rien. Il constitue dès lors cet aspect courageux de votre être, cette partie de vous que l'on ne peut démoraliser, qui ne peut souffrir d'anxiété ou de dépression. Autrement dit, votre Chamane intérieur représente cet aspect de votre être qui est totalement sain. Il regorge d'une réserve infinie de vitalité, de créativité, de curiosité, d'inspiration et d'une profonde connaissance intérieure de la marche à suivre la plus adaptée à votre vie. Le Chamane intérieur vous encourage à vous défaire de votre besoin de contrôler les autres et vous-même, et vous aide à vous détendre et à accepter avec confiance que la vie vous berce en toute sécurité. Un plan chargé de sens a été dressé à votre intention ; le Chamane intérieur sait exactement de quoi il s'agit, et il vous mènera inexorablement à lui. La peur constitue le seul obstacle pouvant vous en détourner.

La découverte de votre Chamane intérieur vous aidera à dépasser toute tendance à vous victimiser, à vous sentir démuné ou à vous laisser gagner par la paresse et le manque de motivation. Embrasser votre Chamane intérieur vous rendra plus efficace et plus productif à mesure que vous complèterez systématiquement les fuites énergétiques dans votre vie. S'inquiéter constitue une fuite énergétique, tout comme se préoccuper de ce que les autres pensent ou de l'image qu'ils se font de vous. Le Chamane intérieur ne s'intéresse aucunement à cela. Mais il est pourtant en même temps énergie d'amour.

J'ai choisi d'appeler Chamane intérieur ce formidable centre de l'être parce qu'il en constitue, je crois, la description la meilleure et la plus adaptée. Les chamanes sont des individus uniques et puissants qui œuvrent au sein des cultures indigènes de chaque continent. Ils existent depuis la nuit des temps. Répondant à un appel intérieur, au prix d'un travail et d'efforts acharnés, les chamanes rendent un service essentiel à leur communauté. On les connaît sous bien d'autres noms : *maracame* chez les Huichols du Mexique, homme ou femme de savoir dans la tradition tolèque du sud du Mexique, *pago* dans les Andes péruviennes et boliviennes, homme ou femme médecine dans les tribus nord-américaines, etc. À l'époque contemporaine, « chaman » est devenu le terme générique désignant ces puissants maîtres, philosophes et guérisseurs. Il s'agit là des plus anciens guides spirituels, d'individus qui, entre autres nombreuses fonctions, guérissent les malades, accomplissent des cérémonies pour harmoniser la communauté à son environnement, combattent la négativité, communiquent avec les ancêtres, collaborent avec des alliés spirituels pour le bien d'autrui, recueillent des informations, enseignent au moyen d'histoires, jouent le rôle de devins et de prophètes, et guident leur peuple. Ils passent énormément de temps à accumuler du pouvoir et de l'énergie pour réaliser de complexes exploits surnaturels et voyager dans d'autres dimensions et lieux éloignés, tels l'amas stellaire des Pléiades, situé dans la constellation du Taureau, également connu sous le nom des « Sept Sœurs », pour gagner en connaissance et en expérience.

Cette voie, la voie chamanique, est avant tout un chemin du cœur, dédié au service, à la générosité et à l'amour de l'Esprit et de toute création. C'est également un chemin d'équilibre. Les chamanes du monde entier s'emploient à vivre en totale harmonie avec la nature, l'environnement, les cycles des saisons, le temps et les parcours changeants des étoiles, de la lune et du soleil. Pour accomplir cela, ils cultivent l'intelligence du cœur. Dans le cœur réside la lucidité permettant de percevoir à la lumière d'une connaissance approfondie de ce monde et de ceux qui se situent au-delà de lui.

Bien que certains se laissent tenter par la cupidité, le pouvoir et la magie noire (ce qui vaut pour toute profession), les chamanes constituent dans l'ensemble les personnes qui assument les plus grandes responsabilités en ce qui concerne le bien-être de la planète et de ses habitants, dont les animaux, les végétaux et l'ensemble des éléments. Les chamanes prennent également grand soin des royaumes spirituels, avec un sens aigu du devoir. La plupart de ces praticiens n'admettent pas qu'ils sont des chamanes, mais leur attribuer ce nom constitue pour eux le plus beau des compliments, le plus grand des honneurs.

« Chamane » est un terme ancien issu de la tribu sibérienne des Evenks, éleveurs de rennes, qui signifie « celui qui perce l'obscurité » ou « celui qui sait ». Le Chamane intérieur représente le noyau de la conscience, le sage qui réside en vous, qui connaît et perçoit la vérité, qui chemine avec beauté et équilibre, qui a accès à un savoir, un pouvoir et une paix infinis. Quel autre nom que celui-ci pourrait mieux lui convenir ?

Mon voyage de découverte

Mon propre voyage de reconnexion à mon Chamane intérieur fut long et tortueux. Enfant, je fis connaissance avec les grands chamanes de la Bible, qui démontrèrent leur compréhension du Chamane intérieur par des actes héroïques et une immense

Le Chamane intérieur en tant que grande médecine et guérisseur

La tradition chamanique considère tout ce qui aide la personne comme une médecine de guérison. Celle-ci englobe les totems, les végétaux, les minéraux, les lieux de pouvoir, les cérémonies, les événements et pratiquement tout ce que l'on peut nommer. Certains chamanes hautement évolués affirment que tout est médecine. Il existe de grandes et de petites médecines – on utilise chacune en fonction des besoins, de la situation et du moment. Par exemple, un chamane ou un médecin pourrait recommander un bon bol d'air frais ou un voyage à la montagne ou à la mer pour améliorer la santé d'un patient. On considère cela comme une médecine de la terre, une puissante énergie purifiante, favorable au corps et à l'esprit. Lorsqu'il se trouve face à un enfant souffrant de la perte de son animal de compagnie, un chamane pourrait prescrire la visite d'un proche qui lui est cher ou l'accueil d'un nouveau chiot ou chaton. À l'heure actuelle, lorsque l'on entend le mot « médecine », on pense à des produits pharmaceutiques comme le sirop pour la toux ou les médicaments contre l'hypertension mais, dans la conception chamanique, ces remèdes peuvent ne pas en être du tout et représenter des agents nocifs qui engendrent des effets toxiques sur le corps.

Le Chamane intérieur constitue une grande médecine au pouvoir et à l'influence sans limites, qu'un chamane peut ou que nous pouvons nous-même directement solliciter en tout lieu et

à tout moment. Entièrement naturel et au potentiel énorme, le Chamane intérieur encourage non seulement la santé physique mais également l'équilibre émotionnel, mental et spirituel. Un maître est capable d'exploiter le Chamane intérieur de toute personne faisant appel à ses services. C'est ainsi que les grands guérisseurs de l'histoire, comme Jésus, pouvaient accomplir ce que les autres prenaient pour des miracles. Ils n'étaient pas limités par la distance, le temps ou les circonstances dans les soins qu'ils prodiguaient. Un corps physique déclaré mort est viable tant que le Chamane intérieur l'habite encore.

J'ai vécu différentes expériences avec des chamanes guérisseurs qui sont parvenus à nous guérir, moi-même, des membres de ma famille ou des participants à mes cercles d'une maladie temporaire sans pilules, injections ou produits chimiques artificiels. Dans de nombreux cas, ils ont simplement chanté pour le Chamane intérieur, qui accomplit ensuite la guérison nécessaire. C'est pourquoi des chamanes tels que mon regretté maître huichol Guadalupe et mes guides shipibos Enrique et feu Herlinda ne s'attribuent jamais le mérite d'une guérison mais s'en remettent toujours à l'Esprit. Ils savent que leur personnalité n'a rien à voir avec la guérison, qu'ils ne représentent que des canaux permettant au Chamane intérieur de rétablir l'équilibre et l'harmonie.

Le Chamane intérieur en tant que guérisseur

Lorsque le Chamane intérieur regarde à travers vos yeux, il est capable de discerner l'apparence extérieure des autres mais également ce qui se produit en eux à un niveau plus subtil. Par exemple, vous pourrez remarquer que, bien qu'une personne paraisse normale de l'extérieur, vous pouvez percevoir ou ressentir que le monde semble peser sur ses épaules. Vous pourrez constater qu'une personne paraît joyeuse de l'extérieur mais voir, percevoir ou sentir qu'elle porte en elle une grande tristesse. Vous pourriez

remarquer qu'une personne semble avoir confiance en elle mais est en réalité sur ses gardes et sur la défensive. Comment pouvez-vous savoir cela ? C'est assez difficile à expliquer. Le Chamane intérieur sait tout simplement, mais des signes peuvent également vous éclairer. Vous pouvez distinguer la présence d'une ombre sur son thorax ou au-dessus de ses épaules. Vous pouvez lire le doute dans ses yeux ou vous brancher simplement sur ses émotions et sentir que quelque chose ne va pas au travers de ce que vous commencez à éprouver lorsque vous l'écoutez ou passez du temps avec elle. Des images pourraient apparaître dans votre mental ou vous pourriez tout simplement savoir des choses sur elle que vous n'auriez pas pu apprendre autrement. Par exemple, vous pourriez voir ou sentir qu'on a abusé d'elle durant son enfance ou qu'elle a souffert d'une dépendance à l'alcool ou de troubles alimentaires. À un autre niveau, vous pourriez sentir qu'elle n'en a plus pour longtemps, même si elle paraît en excellente santé. Vous sentez peut-être que quelque chose cloche dans son corps même si elle n'en a pas conscience.

Il est important de réaliser que vous n'êtes pas obligé de résoudre son problème et qu'il n'est pas toujours bon de le lui révéler. Cette démarche peut s'avérer indiscrete et inappropriée, vu que vous n'entretenez peut-être pas un type de relation permettant de rendre cette révélation constructive. Le Chamane intérieur peut vous révéler beaucoup de choses qu'il vous faut garder pour vous. Si vous ne voulez pas assumer la responsabilité de recevoir ces informations, vous devriez alors reconsidérer votre désir de travailler avec le Chamane intérieur. D'un autre côté, vous pouvez demander au Chamane intérieur de bloquer l'accès à ces informations pour que vous n'en preniez pas connaissance. Le Chamane intérieur ne répondra peut-être pas comme vous le souhaitez parce qu'il s'intéresse à ce dont vous avez besoin, non à ce que vous ne voulez pas.

Si vous êtes déjà guérisseur ou en passe de le devenir, ce que le Chamane intérieur discerne ou perçoit chez les autres peut

vous être très précieux. Vous pouvez dialoguer avec le Chamane intérieur, en lui demandant de vous éclairer ou de vous communiquer des informations plus précises sur ce que vous avez ressenti. Vous pouvez aussi recevoir des instructions sur ce qu'il vous faudrait dire ou sur la manière de le dire, ainsi que sur les éléments qui requièrent votre vigilance. Avec de l'entraînement, le Chamane intérieur vous révélera également les endroits à manipuler chez la personne, ce qui lui est conseillé, etc. Veillez à toujours demander la permission avant d'accomplir quelque chose. Par exemple, si le Chamane intérieur vous apprend qu'il serait utile de placer votre main sur son abdomen, vous devez d'abord demander l'autorisation de la personne. Vous pouvez lui dire : « Puis-je poser ma main sur votre abdomen ? » Si elle ne le souhaite pas, vous devez respecter son choix. Généralement, les suggestions que vous délivre le Chamane intérieur sont bien reçues par les autres, et ils se sentent immédiatement soulagés. Il peut arriver occasionnellement qu'ils réagissent de manière plus dramatique, en fondant en larmes ou en hurlant. Cela peut vous déconcerter au début, mais vous devez apprendre à vous y attendre.

C'est le Chamane intérieur qui suscite la guérison. Vous avez purement et simplement suivi des instructions, donc il n'y a pas lieu de vous en attribuer le mérite. Une réaction exacerbée n'est pas nécessairement meilleure qu'une plus discrète. Parfois, les grandes transformations se jouent en silence, sans tambour ni trompette. Le Chamane intérieur sait comment communiquer avec l'autre personne, par la pensée, le toucher ou la parole, afin d'ouvrir la porte à l'auto-guérison. Telle est la nature de la guérison véritable : toute guérison est auto-guérison. La plupart du temps, apprendre à susciter la guérison revient à apprendre à libérer la voie. La guérison la plus efficace est minimaliste. Il n'est pas nécessaire de brandir de gros instruments de guérison, des cristaux ou autres. Cependant, si le Chamane intérieur vous invite à recourir à de tels outils, il serait dès lors préférable de le faire.

Le Chamane intérieur vous soufflera souvent un chant à chanter à l'autre personne. Il commencera par la simple évocation d'une mélodie. Vous pourrez vous retrouver à fredonner à voix basse ou à taper du doigt ou du pied sur une pulsation ou un rythme intérieur. Un mot ou une courte phrase sera peut-être répété(e), mais il s'agit le plus souvent d'un son, d'un rythme ou d'une mélodie. Les chamanes appellent cela « attraper un chant ». Les chants nous environnent à tout moment. Ils participent des schémas qui façonnent notre univers. À l'instar des ondes radio, ce n'est pas parce que vous ne pouvez pas les voir qu'ils n'existent pas. Les Shipibos croient que l'univers se crée sans cesse en chantant.

Ne vous retenez pas d'explorer ce son et de le chanter ou de le fredonner doucement en présence de l'autre personne. Votre personnalité ordinaire peut n'avoir aucune idée du pouvoir et de l'influence transformatrice de ce son délicat. Si vous vous souciez trop de paraître ridicule ou de vous sentir mal à l'aise, vous pouvez priver l'autre personne de ce dont elle a précisément besoin pour enclencher un puissant processus de guérison. Encore une fois, il vaut mieux libérer la voie et accomplir ce que le Chamane intérieur vous incite ou vous exhorte à faire.

Le mot « exhortation » revêt une importance dans ce contexte. Le Chamane intérieur s'exprime souvent par des exhortations qui semblent venir de nulle part ou de partout. L'impulsion s'intensifiera et se répétera lorsque le Chamane intérieur voudra vous signaler quelque chose. Je discutai un jour avec un client dont la femme était récemment décédée et qui se trouvait encore dans le déni vis-à-vis de la grande tristesse qu'il éprouvait. Le Chamane intérieur continuait à me répéter avec insistance une phrase étrange. Je trouvai finalement un moyen pour lui transmettre cette phrase. Il tomba alors de sa chaise, s'écroula par terre et fut pris de sanglots incontrôlables pendant une dizaine de minutes. J'étais un peu choqué. Plus tard, une fois calmé, il me raconta qu'il s'agissait là de la phrase préférée de sa femme. L'entendre l'avait aidé à relâcher la douleur qu'il retenait en lui.

Si je ne l'avais pas exprimée, le chagrin n'aurait pas été intercepté et il serait resté bloqué jusqu'à ce qu'une autre situation le libère. J'aurais pu me féliciter pour ma grande sagesse, mais je savais que cela me venait directement du Chamane intérieur et que je ne faisais que suivre des instructions. Cela me laissa néanmoins une belle sensation parce qu'une guérison était advenue, et on peut toujours célébrer un tel événement.

JOSÉ LUIS STEVENS

L'éveil du Chamane intérieur

Libérez le pouvoir du cœur
et transformez votre vie



Paris • Montréal • Cesena • Barcelone • Madrid

www.macroeditions.com