

21 PRATIQUES CHAMANIKES

*pour Être le changement que je veux
voir dans le monde*



INSTITUT
CHAKANA
INSTITUTE





21 Pratiques chamaniques pour Être le changement que je veux voir dans le monde



**Vous souhaitez être
accompagné(e) ?**

**Inscrivez-vous au
programme en
ligne Les 21
Pratiques
Chamaniques.**

<< Sois ce que tu es, Amour et Lumière. >>

Bonjour,

Il me fait plaisir de vous partager ici 21 pratiques chamaniques qui ont été essentielles sur mon chemin de guérison. Celles-ci m'ont puissamment transformée intérieurement, elles ont aussi changé profondément mon rapport au monde.

En 2005, je rencontrais la médecine chamanique des Andes alors que je vivais une période de vie difficile, avec une remise en doute de qui j'étais et des interrogations face à l'avenir. Alors que j'étais en recherche de sens, j'ai été initiée sur cette voie énergétique puissante par le Dr Alberto Villoldo d'abord, puis par des hommes et femmes médecine au Pérou reliés depuis des générations à cette sagesse ancienne.

Ces pratiques issues de la voie des Andes, je les partage avec vous aujourd'hui afin que vous puissiez vous aussi transformer votre monde intérieur et incarner ce changement planétaire annoncé par les prophéties des Amériques anciennes. Ensemble, connectés à notre nature divine, nous avons le pouvoir d'incarner le changement.

Ces 21 pratiques se feront idéalement pendant 21 jours consécutifs, tel un défi de transformation où vous les intégrerez successivement à votre quotidien tout en restant relié à votre intention de départ (pratique 1). Vous pouvez aussi y aller à votre propre rythme, par exemple en faisant 3 pratiques par semaine, ou 1 pratique par semaine qui constituera alors votre rituel hebdomadaire.

Je vous remercie pour votre engagement à devenir ce changement que nous voulons tous voir dans le monde.

Paix, Amour, Joie et Lumière en nos cœurs et sur la Terre

Jade Chabot, votre chamane du cœur

info@chakana.ca | www.chakana.ca

1. L'intention

J'émet une intention claire, concise, positive et précise qui donne une direction, un but à ma vie. Exemples : « j'incarne et je rayonne l'Amour » (ou la joie, la paix, la générosité) ou encore « je suis libre », « je suis inspiré(e) », « je suis... ». Un indice, c'est ce dont j'ai le plus besoin ou que je désire le plus voir se manifester aujourd'hui dans ma vie ! Je l'exprime, je la souffle 3 fois dans une pierre que je porte sur moi ou la dépose sur un autel ou un lieu bien en vue comme rappel et je lâche prise.

Je la purifie au besoin avec de la sauge, du Palo Santo ou de l'encens et la nourrit en la déposant dans mon jardin, un soir de pleine lune ou un jour ensoleillé, ou tout simplement en la passant dans la lumière d'une bougie ou en la laissant 3 jours sur la terre d'une de mes plantes d'intérieur.

Avant de commencer : ayez avec vous une pierre que vous aurez rencontrée lors d'une promenade en nature, que vous avez déjà à la maison ou que vous portez en pendentif. Elle doit pouvoir tenir dans le creux de votre paume de main.



« Je fais cette pratique à chaque fois que je veux ancrer une énergie nouvelle en moi. Je reste avec cette intention généralement pendant un cycle de 21 jours. Une fois celle-ci manifestée, je recommence avec une intention nouvelle, après avoir purifié et nourri ma pierre. C'est incroyable avec quelle rapidité certaines intentions se sont matérialisées dans ma vie ! »



La Roue de Médecine Inca invite à faire un cheminement de développement personnel et de croissance spirituelle puissant qui vise l'élévation de l'âme par la libération et l'éveil de la conscience. Quatre animaux totems archétypaux y sont associés : le Serpent, le Jaguar, le Colibri et l'Aigle. Chaque animal apporte une vision et une compréhension sur ce chemin d'évolution et représente à lui seul plusieurs principes reliés à la création, dont un seul est abordé ici pour chaque pratique. Ces animaux sont de véritables alliés pour notre parcours de guérison.

2. Le niveau physique (Serpent) > Ancrage

Le serpent se déplace ventre contre ventre avec la Terre-Mère, il pénètre en son sol, en ses eaux gracieusement. Il n'y a pas plus belle image d'ancrage. **Je marche en conscience...** Je prends le temps de sentir le contact de mes pieds avec la Terre pour m'enraciner et me nourrir de l'énergie de la nature, la Pachamama. Je souris à toutes les parties et organes de mon corps, et les remercie pour leur bon fonctionnement. **J'écoute les besoins de mon corps physique...** Je mange sainement, je fais de l'exercice, je pratique le yoga, je me repose au besoin, je prends des suppléments naturels pour une santé optimale.

3. Le niveau mental/émotionnel (Jaguar) > Émotivité

Je prends conscience de mes pensées. **Je me libère** de la charge émotive négative (peur, anxiété, agressivité, impatience, frustration, colère, etc.) en la soufflant avec volonté (3 fois minimum) dans ma pierre d'intention. J'inspire dans mon cœur (ce dont j'ai besoin... la paix, l'amour, la joie, la gratitude, etc.) et j'expire l'émotion disharmonieuse. Puis je purifie et nourris ma pierre en la remettant à la Terre en demandant avec gratitude, à Pachamama, de transmuter ces énergies lourdes.

4. Le niveau de l'âme (Colibri) > Spiritualité

Je m'élève au niveau du mythique pour mieux communiquer avec les besoins de mon âme. Le langage de l'âme est celui du sacré, de l'art, de la poésie, des chants, de la danse, des rituels et des cérémonies. En méditation, je demande guidance pour trouver le cadeau, la leçon dans l'épreuve ou le conflit que je vis. Je mets une musique inspirante, **je connecte avec mon âme** par la créativité, par exemple en écrivant dans mon journal, en dessinant, en chantant ou en dansant. Je peux aussi être inspiré(e) à faire un rituel de libération, ou une cérémonie pour honorer la présence divine qui m'habite.

La Cérémonie du Feu, par exemple, permet par le souffle et l'intention d'offrir au Feu ce que l'on désire libérer et appeler dans notre vie. Ainsi tout est transformé en Lumière et vient réinformer notre âme par des gestes symboliques.

5. Le niveau énergétique (l'Aigle) > Vibration

Les émotions et pensées négatives génèrent de basses fréquences. **Je purifie mon Champ d'Énergie Lumineux** (CEL ou aura) **et purifie mon espace** avec de la sauge blanche, du Palo Santo ou de l'encens.

Je prends conscience que tout dans la création est énergie et vibration. J'emprunte la vision de l'aigle et je vois avec les yeux du cœur pour maintenir ma vibration élevée. Je marche en pleine conscience, en nature ou dans un parc, je connecte avec un arbre, je m'émerveille devant une fleur. Je vois la Beauté en tout et j'inspire la Vie, car cette énergie de création est pure et sa vibration nourrit mon CEL par mon système de chakras.

6. Les Quatre cerveaux – Le chaman et les neurosciences

<< Un problème ne peut être résolu au niveau où il a été créé. >> – Albert Einstein

Je prends conscience à partir de quel cerveau j'opère dans ma vie, **je recherche l'équilibre et à m'élever en conscience.**

• Reptilien (physique - fonction autonome) - Instinct de survie

Est-ce que mon régime de vie est motivé par mes besoins vitaux et régi par un horaire strict ? Est-ce que je mange pour me nourrir ? Est-ce que je travaille pour l'argent ? Est-ce que je suis du genre à vérifier que toutes les portes sont fermées à clé pour ma sécurité ? Est-ce que je dors à des heures fixes ? Est-ce que je fais l'amour par devoir (sans désir) ou pour procréer ?

• Limbique (mental - émotionnel) – Éveil des sens

Est-ce que je suis sensible à ce que je vois, j'entends, goûte, touche, sens et ressens ? Est-ce que je suis facilement perturbé(e) ? Est-ce que je nourris des peurs ? Sont-elles réelles ? Suis-je souvent en réaction, comme si de vieilles mémoires revenaient pour me déclencher ? Ou ai-je l'impression d'être victime... de ma famille, de mon partenaire, des oiseaux qui font caca sur mon auto, du trafic, de la société, du gouvernement ou autre ?

• Néocortex (réflexion et mythique) – Éveil de l'âme

Est-ce que ma vie a un sens ? Est-ce que je me pose les bonnes questions ? Ai-je une attitude de curiosité envers les défis, malaises et maladies que la vie me présente pour trouver les leçons et les cadeaux ? Quelle place est-ce que je donne à la spiritualité et au sacré dans ma vie ? Suis-je à l'écoute des désirs de mon âme ? Ai-je l'impression de contribuer positivement à ce qui touche mon entourage et la planète ?

• Préfrontal (vision, sagesse, paix)

Suis-je capable d'élever ma perception pour voir la beauté dans l'apprentissage ? Ai-je la foi ? Est-ce que je cultive l'amour, la joie et la gratitude chaque jour pour la vie et tout ce que m'offre la Nature, la Pachamama ? Est-ce que je médite ? Suis-je confortable dans le silence ? Suis-je en paix, en harmonie et heureux/heureuse seul(e) avec moi-même... et dans mes relations ?

Je pratique la respiration d'apaisement en expirant plus longuement que mon inspiration pour calmer mon système nerveux et mon instinct de survie. Ancré(e) à la Terre en amenant ma conscience au contact de mes pieds avec le sol, j'inspire dans mon cœur (j'y appose la main gauche) sur un compte de 3 ou 4 et expire dans mon bas ventre (j'y appose la main droite) sur un compte de 5 ou 7, pendant 5 cycles ou 5 minutes. Je prends aussi un moment, entre 10 à 20 minutes par jour, pour ralentir mon rythme, éveiller mes sens, faire une prière de gratitude et méditer.

7. La cérémonie du Feu urbain

Je fais une cérémonie du Feu afin de **me libérer de ce qui m'incombe, de ce que je ne veux plus dans ma vie et appeler ce à quoi j'aspire**. J'invoque la guidance des Grands Guérisseurs, des bons anges ou de mes guides spirituels. J'allume une bougie à leur intention et leur exprime mon intention de transformation, de libérer la lumière cachée dans la disharmonie et d'informer mon âme de mes percées. J'imagine et ressens leur présence bienveillante. Dans un petit bâtonnet ou un cure-dent, je souffle 3 fois ce que j'aimerais libérer/transformer (la honte, la maladresse, la culpabilité, la dépendance, l'abandon, l'impatience, etc.) et je le brûle. Je passe ensuite mes mains au-dessus de la flamme et les ramènent à mon front avec l'intention de réinformer mon 3^e œil de la vision, de la pensée juste, de la sagesse, puis de la même manière je ramène la Lumière à mon cœur pour incarner l'amour pur, inconditionnel – le Munay. Finalement, je ramène la Lumière du feu à mon ventre pour être guidé(e) par l'action juste.

Avant de commencer : ayez avec vous une bougie, des petits bâtonnets ou cure-dents, des allumettes et un réceptacle ininflammable.



« Dans les rites du Munay-Ki tels que transmis par les Laikas, des hommes et femmes médecine de descendance inca, les Grands Guérisseurs correspondent aux êtres lumineux venus du passé qui viennent nous assister et nous aider dans notre transformation personnelle. L'assistance spirituelle disponible est énorme. Ces êtres de lumière travaillent durant notre sommeil pour guérir les blessures du passé et celles de nos ancêtres. Personnellement, je fais régulièrement appel à eux pour ma guérison, si j'ai des douleurs physiques ou pour obtenir guidance sur un sujet qui me préoccupe. Ils me répondent dans mon temps de rêve ou en m'envoyant un messenger (personne ou animal) que j'interprète comme un signe de l'invisible. J'adore la règle de trois... 3 signes ou synchronicités divines = la réponse à un questionnement ou la confirmation d'un choix juste pour moi, ou encore la meilleure direction à prendre, pour le plus grand bien de tous. »



8. L'Autel de Pachamama

Je crée un autel pour honorer Pachamama, à l'intérieur ou à l'extérieur de chez moi. L'important étant de définir tout d'abord un espace qui lui sera propre, par exemple je place un grand plateau sur une table dans mon salon, je choisis une étagère spécifique, ou je trouve un coin dans mon jardin. Je réunis des objets et composantes de la nature pour représenter les 4 éléments – la Terre, l'Eau, l'Air et le Feu –, et un objet représentant le féminin sacré, Gaïa, la Mère Divine ou tout autre objet qui m'inspire pour honorer notre planète Terre.

Je peux par exemple placer sur mon autel une fleur (Terre), un bol d'eau (Eau), une plume (Air) et une bougie (Feu), des branches, de la mousse, des pommes de pin, un coquillage, des pierres, de l'encens, etc.

9. Être au service

Mon mentor m'a dit un jour : << Quand tu pries, tu désires que l'Esprit entende et réponde à ton appel. Lorsque l'Esprit appelle, il s'attend à ce que la chamane réponde à sa demande de servir. >>

L'humain en général croit qu'il possède la Terre. Il prend et abuse de ses ressources pour son bénéfice. Pour les peuples des premières nations, nous sommes les enfants de la Terre, nous lui appartenons, nous en sommes les intendants, les gardiens. Pour les Laikas, les Gardiens de la Terre sont les Anges et Archanges qui agissent en tant que gardiens de notre galaxie, les hôtes de toute vie sur Terre. Lorsque nous les invoquons, ils répondent à notre appel en nous insufflant la vision, le désir et la volonté de servir Pachamama.

Je fais le rituel du Feu urbain (pratique 7) assis(e) à mon autel de Pachamama (pratique 8), en invoquant cette fois-ci

la guidance des Gardiens de la Terre. Je fais une prière d'intention pour libérer ce qui me bloque et m'empêche d'Être dans ma mission (peurs, résistances, sentiment d'impuissance, etc.) que je souffle dans un premier bâton. Dans un 2^e bâton, **je souffle la vision, le sentiment et la volonté d'être aligné(e) avec mon potentiel de contribution au grand tout.** Puis j'harmonise mes 3 centres avec la Lumière du feu : mon 3^e œil avec la sagesse, mon cœur avec l'Amour compassionnel et mon ventre avec l'action juste... des Gardiens de la Terre. Finalement, je prends conscience des répercussions de mes pensées, sentiments et actions, ainsi que de ma guérison pour les 7 générations à venir. Je prends un 3^e bâton dans lequel j'insuffle ma vision de ce que je désire pour la planète, et je le brûle.



« Nous vivons un premier éveil spirituel lorsque vient le jour où nous recherchons un sens à notre vie. Qui suis-je ? Que suis-je venu(e) faire ici ? Quelle est ma contribution ? Comment puis-je faire pour être mieux au service ? Pour moi, ce jour est arrivé à 36 ans, après 18 ans de carrière bancaire. Je me suis dit "ma vie est vide de sens, cela ne peut pas se résumer à cela". J'avais besoin de sentir que je faisais du bien autour de moi. Je ne savais pas quelle forme cela allait prendre. Le Reiki m'a ouvert à une autre dimension, celle du monde de l'énergie et de la guérison. J'ai su 11 ans plus tard que j'avais trouvé ma voie et ma mission, en 2007, alors que j'étais assise en cérémonie avec les chamanes dans les Andes, au Pérou. »

10. Le AYNÍ



Ayni peut se traduire en plusieurs mots : harmonie, gratitude et réciprocité sacrée. C'est le principe philosophique à la base de toute la spiritualité des Andes. Je cultive un sentiment de gratitude envers le Créateur et la Pachamama et pour tout ce qu'elle m'offre si généreusement... pour mon travail, ma santé, mes relations, ma maison, l'abondance, et mon parcours spirituel. Chaque jour je remercie pour le soleil, la lune et les étoiles, les éléments, mes animaux de compagnie, pour l'immense cadeau d'être en vie, ici et maintenant. Aujourd'hui, je dis un OUI sacré à la vie et je me rappelle que tout est comme il se doit. Je remercie la Pachamama pour les situations ou épreuves qui me font grandir en lui faisant une offrande (une fleur, une pierre, un chocolat, un fruit, etc.) que je dépose sur la terre, au pied d'un arbre, dans un cours d'eau ou sur le sommet d'une montagne.

Lorsque je suis en réciprocité sacrée avec la Pachamama, elle me le rend en favorisant l'harmonie à l'intérieur de moi et dans mes relations. Dans les Andes, les Paqos (chamans) font des cérémonies de prières et offrandes à la Terre pour chaque événement marquant (naissance, mariage, déménagement, travail, divorce, mort, etc.) ou pour demander une guérison particulière. Cette cérémonie se nomme Ayni Despacho ou pago a la Tierra.

Les pratiques suivantes sont issues des 16 pratiques spirituelles de la Roue de Médecine Inca. Pour les illustrer, je vous emmène en bateau avec moi et vous présente quelques leçons d'éveil tirées de mon périple qui devait durer 40 jours dans le Pacifique Sud, alors que je voulais me former pour être capitaine. Ce voyage initiatique, je vous la partage dans mon livre *Le Cauchemar du Pacifique, un passage initiatique*.

11. Le non-jugement

Est-ce que je juge la nature, les arbres, les fleurs ? Non, car tout est une expression du sacré, l'humain aussi... Je porte mon regard vers moi, mon dialogue intérieur, et **je prends**



conscience des jugements que je porte sur les autres et sur moi-même. Ce que je juge à l'extérieur, que je blâme ou que je critique, je le porte bien souvent en moi, consciemment ou non, et je le projette sur les autres. De quoi ai-je peur qu'on me juge ? Est-ce possible que c'est ce que je crois de moi, en mon for intérieur ?



« Chaque jour je subissais l'abus psychologique du capitaine qui me traitait de "maudite femme stupide..." . J'ai eu le mal de mer pendant 25 jours. Je ne pouvais "digérer" de me faire traiter ainsi, jusqu'à ce que je réalise que, depuis mon enfance, je croyais en mon for intérieur que j'étais stupide. Je projetais cette croyance sur l'extérieur et attirais à moi ce genre de personnage pour en prendre conscience. Le cadeau, c'est que cela m'avait poussée à faire un BAC universitaire, à m'éduquer, à développer mes compétences. Et c'est aussi ce qui m'avait amenée à embarquer sur ce bateau pour obtenir un nouveau diplôme... de capitaine. Wow, je ne l'ai pas obtenu, mais je suis devenue capitaine de ma vie !! »

12. Le non-engagement

Face aux conflits que je vis, je me demande « est-ce que ça vaut la peine d'y mettre de l'énergie ? », « est-ce que j'essaie d'avoir raison, de prouver quelque chose ? », « de quoi ai-je peur ? ». Et si je lâchais prise sur le résultat, mon opinion ou ma façon de faire, est-ce que les conséquences seraient vraiment graves ? J'évite les situations qui me font réagir, je les regarde sans m'y engager, **je respire et j'accueille ce qui est là.** J'entre dans les chaussures de l'autre. Je cesse de blâmer l'extérieur et je prends responsabilité de mes émotions. Je les exprime avec bienveillance, sans accuser l'autre.

13. Vivre conséquemment

Nos pensées, nos paroles et nos gestes ont des conséquences sur notre environnement personnel, familial et planétaire pouvant aller jusqu'à 7 générations. Je prends conscience de mon dialogue intérieur, je cesse de me plaindre et de dénigrer et **je prends responsabilité de mes actes et de mes émotions.** Je souris à la vie, je souris à tous ceux que je croise. Le sourire ensemence le bonheur.



« Le voyage qui devait durer 40 jours dura 85 jours. Le plus difficile était ces quarts de nuit de vigilance seule au gouvernail du bateau. Ces nuits noires sans lune où j'étais prise avec mes démons intérieurs. Les pratiques 12 et 13 ont probablement évité que je mène une mutinerie contre le capitaine, comme plusieurs l'ont suggéré à la lecture de mon livre. En fait, j'ai respiré, médité, prié, invoqué le jaguar, fait un rituel de coupure énergétique, fait du Reiki et du Ho'oponopono. J'ai pris responsabilité de mes pensées néfastes et de mes émotions, j'ai choisi de vivre conséquemment pour ne pas créer davantage de karma, pour ne pas créer de conflit, ne pas m'engager dans une bataille qui m'aurait amenée dans une situation non gagnante et à augmenter la disharmonie sur le bateau. »

14. L'intégrité

Quelles sont mes valeurs ? Quels sont mes besoins ? Quelles sont les qualités que je dois développer ou cultiver pour être en accord avec mes valeurs et pour être capable d'exprimer mes besoins et mes limites ? **Je m'assure que mes pensées, mes paroles et mes gestes soient alignés avec mes valeurs et mes sentiments.** Je dis « oui » lorsque je veux réellement dire « oui » et j'ose dire « non » par respect et amour pour moi.



« Au 63^e jour, après avoir fait face à la mort, lors d'une tempête foudroyante qui dura 3 jours, j'ai réalisé que je ne pouvais mourir ainsi. Je devais pardonner, me pardonner, reprendre mon pouvoir en sortant du rôle de victime. J'ai laissé aller mon besoin de reconnaissance, je n'avais plus peur de rien, je me suis respectée et aimée, je me suis choisie et j'ai osé m'exprimer avec intégrité. Le capitaine ne m'a plus jamais intimidée. »

15. Le Pardon

J'allume la bougie de mon Autel en invoquant Pachamama et le Père Créateur (Dieu, le Grand Esprit, la Source, l'Univers, Hatun Wiracocha... quel que soit le nom que vous lui donnez) pour demander avec humilité à me libérer et à transformer : mes attitudes, mes faiblesses, mes comportements, mes jugements, mes rancunes, mes ressentiments, etc. **J'écris une lettre de pardon à quelqu'un, au Créateur ou à Pachamama** en commençant par l'expression de ma gratitude pour ce qui est, ce qui a été et ce que j'ai appris. J'évite d'accuser l'autre dans cette lettre en parlant en « je » et non en « tu » qui tue la communication. Je fais le Ho'oponopono en répétant « Je m'excuse, pardonne-moi, je t'aime, merci ». Je le fais envers l'autre, envers l'Esprit qui vit en toute chose et envers moi. Je poste, je conserve, j'enterre ou je brûle la lettre. Je sais que j'ai lâché prise et réellement pardonné lorsque je peux ressentir de l'amour inconditionnel et de la gratitude envers la personne concernée.



« J'ai écrit et laissé une lettre de pardon adressée au capitaine, sur la banquette du bateau. L'a-t-il lue ? Est-ce que cela l'a mis en bouille ou fait réfléchir ? Je ne le saurai jamais et cela n'a pas d'importance. Je me suis libérée. »

16. La respiration du cœur chamanique

Je me connecte au Créateur par un fil d'or qui s'élève à partir de ma couronne et à la Pachamama par des racines ou un fil d'argent qui me relie à son centre. Je respire doucement, lentement et profondément dans mon cœur mon amour et ma gratitude envers eux, pour le cadeau de la vie. Puis je réalise que leur amour infini envers moi, leur création unique, me revient de façon multipliée. J'inspire en mon cœur leur amour sur un compte de 5, je retiens ma respiration 2 secondes, puis j'expire à partir de mon cœur sur un compte de 5, je retiens ma respiration 2 secondes et je reprends la séquence. Je la fais pendant 5 à 10 minutes. Puis, **j'exprime en couleur ce que mon cœur a à me révéler**. De la main non dominante, main gauche si je suis droitier/ière, je fais des traces de couleur sur une feuille de papier blanc ou dans mon journal. Je laisse ces traces m'inspirer une forme, une image, un dessin, un souvenir, un rêve, une émotion, un conte. Et j'écris mes réflexions dans mon journal.

Avant de commencer : ayez à proximité de vous une feuille de papier blanche ou votre journal, et de quoi dessiner, idéalement des pastels sèches ou de la peinture à l'eau pour plus de fluidité.

17. La liberté

<< Le passé n'est que de l'histoire, le futur est un mystère et ce moment est un cadeau, c'est pour cela que nous l'appelons le "présent". >> – Deepak Chopra

Je me libère des chaînes du passé, de tous mes attachements, de mon attachement à ma souffrance et à mon histoire. Je me libère aussi de mes attentes envers le futur. Je lâche prise. La liberté réside dans l'accueil inconditionnel de l'instant présent et dans la Présence, l'engagement à soi. Je reconnais que j'ai le libre choix, que **j'ai le pouvoir d'ouvrir la porte de la cage dorée, de me choisir et de prendre mon envol**. La clé de la liberté réside en « l'acceptation ».



« Le 1^{er} jour de l'an 1997, lors de ma première quête spirituelle, j'ai gravi Ayers Rock, au cœur du désert australien. Au sommet, j'ai réalisé que j'étais totalement libre. Je venais de mettre un terme à une carrière bancaire de 18 ans, pour prendre mon envol vers un avenir inconnu. Mon intuition me guidait vers l'Ouest (Perth) alors que mon voyage était planifié pour la côte Est (Sydney). J'ai suivi l'élan de mon cœur, je me suis ouverte aux signes et aux synchronicités. J'ai découvert la voile et vogué sur les eaux de Mamacocha pour voyager en travaillant et suivre le Père soleil pendant 8 ans. Cet acte de foi, au sommet d'une montagne sacrée par les aborigènes, qu'ils nomment Uluru, a complètement changé le cours de ma vie. Cela m'a permis de basculer vers une nouvelle destinée. »



18. L'Amour

Tout ce qui n'est pas amour est illusion. La peur est l'opposé de l'amour, une fabrication du mental et de l'ego, elle est irréelle. Seul l'amour est réel, éternel et infini. L'amour est inclusif. Il englobe tout. Toute situation qui me fâche ou me frustre est une situation dans laquelle je ne suis pas encore capable d'aimer inconditionnellement. J'accueille les autres et je m'accueille avec bienveillance.

Je pratique la respiration du cœur chamanique (pratique 16). J'émet l'intention d'aimer plus et d'aimer mieux... de m'aimer plus et de m'aimer mieux. **Je diffuse le sentiment d'amour depuis mon cœur illuminé** et enveloppe ceux qui sont dans la peur, la souffrance, la colère, etc. J'imagine l'amour pur, divin pénétrer le plexus solaire de l'autre. Cet acte d'amour désintéressé

me revient, me remplit et guérit mon cœur blessé.

19. La gratitude

<< Mon altitude dépend de mon attitude et mon attitude dépend de ma gratitude. >>

Je fais une prière de gratitude tous les matins (pratique 10), et le soir je fais une récapitulation, sans jugements, je regarde honnêtement ce que j'aurais pu dire ou faire mieux, au besoin je fais amende honorable, je ne me couche jamais fâché(e) et je compte mes bénédictions. La gratitude est la clé du bonheur et de l'abondance. Tout dans l'Univers est en perpétuelle évolution. Si je résiste au changement, ou à n'importe quelle situation (passée, présente ou future), cela crée des contractions en moi. Lorsque je vis une situation troublante, je dis MERCI même si je ne comprends pas. Je prends conscience de mes peurs, mes pensées négatives et mes mécanismes de défense. **Je remercie pour ces opportunités de croissance.** Ceux que nous percevons comme nos bourreaux ou considérons comme nos ennemis sont souvent nos plus grands enseignants !



« Voici une idée de pratique que je fais quotidiennement et qui m'amène dans une attitude intérieure de profonde gratitude : je bénis mes repas. Je commence par prendre 3 bonnes respirations pour me déposer. Puis je regarde ce qu'il y a dans mon assiette avec appétit : les couleurs, les odeurs, j'anticipe le goût, les bienfaits nutritifs pour mon corps, j'emplis mon cœur de gratitude envers la Pachamama et je rends grâce pour l'abondance et pour tout ce qui a contribué à la venue, à la transformation et à la préparation des aliments pour me nourrir. Je collecte l'énergie de mon repas en un mouvement de la main anti-horaire au-dessus de mon assiette, et je l'offre à la Terre-Mère en guise de réciprocité. Je complète en bénissant à nouveau et en remerciant avec un sentiment d'amour et de joie que je ramène à mon cœur. Ce rituel permet aussi de transformer des énergies qui pourraient m'être nuisibles. Par exemple, si je mange dans un restaurant et que je ne sais pas comment ou avec quelle énergie le repas a été préparé. »

20. L'Homo Luminous

Toutes les pratiques précédentes m'ont préparé(e) à recevoir ce que les descendants de la première nation inca présentent comme étant les codes du Nouvel Humain. Par le biais d'une transmission énergétique qui modifie l'ADN, et qui m'ancre dans les temps à venir, **mon corps s'élève en vibration.** Je m'initie au rite du Gardien des étoiles pour faire un bond quantique dans mon évolution. Je refais cette méditation du Gardien des étoiles pendant les 7 prochains jours et, avec ma bougie, je ramène la Lumière de l'activation des nouveaux codes dans mes 7 chakras.



« Chez les Laikas, le rite du Gardien des étoiles est le 8^e des 9 rites initiatiques du Munay-Ki. Ce rite nous donne accès à un portail pour communiquer avec les temps à venir et s'aligner avec notre plus haute destinée. Selon les traditions, quand nous recevons ce rite, notre corps physique commence à évoluer pour

devenir Homo Luminous (homme lumière). Le processus de vieillissement est alors ralenti, notre ADN est transformé et nous devenons plus résistant à la maladie. »

21. Une nouvelle destinée

Je fais une prière pour invoquer les forces de la création des 4 directions, des 4 éléments, de la terre et des cieux afin d'être guidé(e) et supporté(e) pour cette cérémonie de guérison. Je me recueille à mon autel de Pachamama et j'allume la bougie. Je purifie et je nourris ma pierre d'intention avec le feu. Je prends 3 bâtonnets (cure-dents). Dans le 1^{er}, je souffle tous mes regrets, ces rêves non réalisés à ce jour, ce que à quoi je suis attaché(e) et je les brûle, je lâche prise. Pour le 2^e, je me remémore un moment où j'étais dans la joie, la confiance, à ma place, fière, heureux/heureuse, etc., dans mes relations ou au travail et je souffle ces sentiments dans le bâton à brûler pour aligner mon quotidien à cette vibration. Dans le 3^e, je souffle ma vision, mon rêve pour la planète, pour Pachamama. Doucement, je ramène la lumière de la bougie dans mes 3 centres, au 3^e œil pour la sagesse, au cœur pour l'Amour inconditionnel et au ventre pour l'action juste et ensuite je nourris tout mon Champ d'Énergie Lumineux avec la Lumière du feu (pratique 7).



Avant de commencer : ayez avec vous une bougie, des cure-dents et un réceptacle.

EN CONCLUSION

Pour maintenir ma vibration Lumineuse et Être le changement que je veux voir dans le monde, je continue d'appliquer ces pratiques chamaniques dans ma vie et je me rappelle chaque jour mon intention... pour continuer de m'élever en amour, en conscience et en joie dans la grande Roue ÉVolutive de mon Âme.

La Roue ÉVolutive de l'Âme : REVA

Vous souhaitez aller plus loin ? **REVA** est une formation où vous vous serez initié(e) au chamanisme des Andes et accompagné(e) dans un parcours profond au sein de la Roue de Médecine Inca. Un cheminement de connaissance de soi, de libération, de guérison et d'élévation de conscience pour marcher en Beauté sur Terre et créer la vie dont vous **RÊVEZ**.

100 % EN LIGNE SUR 9 MOIS
VOUS ORGANISEZ VOS VISIONNEMENTS À VOTRE RYTHME.
VOUS PARTICIPEZ À DES RENCONTRES LIVE PAR ZOOM IMPORTANTES
POUR VOTRE TRANSFORMATION.
SE RENSEIGNER

Découvrez toutes nos formations chamaniques, nos voyages initiatiques, nos soins énergétiques et nos retraites chamaniques en visitant le www.chakana.ca.

Abonnez-vous à notre chaîne YouTube pour recevoir une notification lorsqu'une vidéo d'accompagnement est publiée.