Se Préparer pour un Travail Cérémoniel

Copyright Sandra Ingerman 2015

Chaque cérémonie a un commencement, un milieu et une fin. Le voyage shamanique est aussi considéré comme une cérémonie.

Préparation

Installation d'un Autel

Vous pouvez installer un autel dans l’espace où vous exécutez votre travail shamanique. Ceci crée l'espace sacré fournissant un chemin entre les royaumes visibles et invisibles. Sur une table ou sur le plancher, placez un morceau de tissu spécial ou un petit tapis. Placez sur le tissu ou le tapis quelques cristaux ou pierres naturels, quelques fleurs, ou vous pouvez même faire brûler une bougie pendant le travail sacré. La création de l'espace sacré soutient votre travail spirituel. Quelques personnes aiment brûler des herbes sacrées comme la sauge, le cèdre, ou l'herbe douce. Vous pouvez trouver de l'encens qui aide à maintenir un état sacré de conscience.

Je remplace certaines choses sur mon autel avec des nouveaux objets sacrés quand j'estime que j'ai besoin de réfléchir à un changement majeur dans ma vie. Mon autel change comme je change.

Allez à votre autel quand vous exprimez des prières ou demandez une guérison. Je place les noms des gens qui demandent de l'aide sur mon autel. Je reviens à mon autel les temps où j'ai besoin d'un peu de réconfort.

Tambouriner, Agiter un hochet, Chanter et Danser

Les chamans laissent en arrière leurs pensées ordinaires et journalières, et entrent à un état d’extase pour être un navire des esprits d'aide, pour les guérisons et appeler les énergies transformables des royaumes invisibles. Ce sont des façons de préparer vos sessions et aussi votre travail cérémoniel continu.

Pour vous préparer à notre travail cérémonial, essayez de pratiquer quelque activité ou de mener quelque action qui vous éloigne votre travail et de vos activités quotidiennes pour pouvoir vous déplacer entièrement dans les royaumes invisibles. Même un acte symbolique peut servir, comme se laver le visage ou les mains. Il est important de laisser derrière vous votre monde ordinaire. Ceci est très important avant d'exécuter nos cérémonies virtuelles ensemble afin de nous ouvrir au vrai pouvoir qui peut passer à travers nous comme des os creux.

Voici quelques suggestions :

Mettez une écharpe spéciale, une chemise, un vêtement qui symbolise la mise de côté de votre ego et la mise en arrière de votre journée pour que votre esprit puisse briller à travers vous.

Allumez une bougie. Nettoyez-vous en brûlant quelques herbes sacrées comme la sauge, l’herbe douce/sweetgrass, le palo santo, ou votre encens préféré.

Gardez le silence et méditez avant l'exécution de votre voyage.

Faites une promenade dans la nature.

Tambourinez, faîtes résonner un son, chantez et/ou dansez jusqu'à ce que vous sentiez que vous avez lâché de vos préoccupations ordinaires. Les chamans chantent des chansons de pouvoir variées ; elles les aident à s'écarter de leur ego/personnalité pour que les esprits d'aides puissent passer en eux. C'est pourquoi les chamans sont vus comme "des os creux" ou "des roseaux vides" tandis qu'ils font leur guérison, divination et travail cérémoniel.

Pour obtenir une chanson de pouvoir, vous pouvez faire une promenade dans la nature et laisser juste votre âme chanter. Une façon traditionnelle d'obtenir une chanson de pouvoir est d'être assis près d’un arbre et d’établir une intention pour qu’une chanson vienne. Vous pouvez tambouriner ou faire des sons vous-même et laisser votre âme chanter. Ne jugez pas, s'il vous plaît, votre capacité à chanter. C'est notre droit imprescriptible de chanter. Tout ce qui est vivant dans la nature chante! Le chant est une grande façon de se préparer pour votre travail shamanique et il vous aide aussi à vous sentir bien.

Il est difficile de voyager après un grand ou lourd repas. Essayez de manger légèrement pour avoir des voyages qui ont plus de clarté. L'alcool rend les voyages confus. Abstenez-vous s'il vous plaît de boire de l'alcool avant de voyager ou d’exécuter une cérémonie.

Ce sont juste des suggestions. Trouvez des façons de vous préparer pour votre travail qui vous aide à devenir un navire clair qui rapprocher la beauté, le pouvoir et la guérison de l'invisible des royaumes tangibles. La préparation est clé de toute cérémonie réussie!

Accueillir, Honorer et Saluer les Esprits qui nous aident.

Quand vous appelez et saluez des esprits qui aident assurez-vous que vous utilisez l'intention d'appeler l'aide des Esprits Compatissants. Vous n'appelez pas JUSTE des ESPRITS.

C'est très important de trouver votre propre façon d'accueillir, d’honorer et de saluer les esprits qui vous aident. C’est de la simple courtoisie. Vous invitez vos esprits d'aide à agir en partenariat avec vous et vous voulez commencer en les saluant. Si vous répétez une invocation par cœur, elle n'aura aucun pouvoir. Les esprits d'aide lisent votre cœur pas votre esprit. Parlez-leur avec votre cœur. Voici une invocation j'ai eu l'habitude d’utiliser simplement de vous donner une idée de la façon de créer vos propres invocations.

L'invocation suivante est extraite de *Walking in Light: The Everyday Empowerment of Shamanic Life* (Marcher dans la Lumière : la Responsabilisation Quotidienne de la Vie Shamanique) copyright 2014 Sandra Ingerman ( Sounds True ).

Prenez quelques respirations profondes et installez-vous confortablement. Pensez à une place préférée que vous aimez visiter dans la nature. C’est un endroit beau, un endroit où vous pouvez détendre et vous sentir en paix C'est un endroit sacré pour vous. Imaginez-vous maintenant en cet endroit de paix et de guérison. Fermez les yeux et respirez profondément. Remarquez comment l’énergie circule dans votre corps. Placez vos mains sur votre cœur et sentez votre cœur s'ouvrir avec chaque inspiration et chaque expiration. Exhalez toutes les pensées inquiétantes et inspirez de l’amour. Respirez jusqu'en bas dans votre abdomen. Envoyez l'énergie de votre souffle à toute partie de votre corps qui se sent tendue et relâchez cette tension comme vous expirez.

Remarquez les pensées, les sentiments, les sensations et les images qui surgissent comme vous respirez. Remarquez les sons autour de vous comme vous inspirez et expirez. Et comme vous continuez à respirer profondément, prenez du recul et laissez votre vie quotidienne derrière vous pour le moment.

Percevez-vous debout dans ce paysage sacré aussi entièrement que vous le pouvez pour l’instant. Ouvrez vos sens pour vous ressourcer dans la beauté du paysage devant lequel vous vous tenez debout. Regardez autour de vous.

Quelle est la flore ici?

Des animaux sont-ils présents?

Voyez-vous des roches ou des minéraux?

Voyez-vous un plan d'eau?

Quelle est la qualité de la terre?.

Êtes-vous dans les montagnes, dans une forêt, dans un désert ou sur une plage?

Le soleil brille-t-il?

…..Des nuages sont-ils visibles dans le ciel ? Quelle est la couleur du ciel ?

Quelle variété de couleurs vous entoure? Buvez de vos yeux toutes ces couleurs.

Sentez-vous entièrement présent dans ce paysage. Sentez la terre au-dessous de vous.

Sentez l'air sur votre peau. Vous réchauffe-t-il ou est-il froid ? L'air est-il moite ou sec ? L'air est-il calme, êtes-vous caressés par des brises douces, ou le vent souffle-t-il fort ?

Écoutez les sons de nature. Entendez-vous les sons de l’eau, le chant des oiseaux, ou des bruits d’animaux ? Entendez-vous le vent ?

Prenez une respiration très profonde et aspirez les merveilleux parfums propres et frais de cet endroit paisible. Les parfums pourraient être des parfums que vous avez sentis auparavant, ramenant des mémoires heureuses, ou ils pourraient être nouveaux pour vous.

Sentez-vous absorber la lumière vivifiante du soleil dans toutes vos cellules. Sentez les émotions qui résultent d’être en un endroit si sacré rempli de paix et beauté. Ouvrez votre cœur et sentez l'amour, la paix et la gratitude entrer en vous.

Comme vous vous ouvrez à votre conscience sensorielle, sentez votre esprit s’apaiser et votre énergie s’accroitre. Éprouvez la paix et la guérison de cet endroit. Vous êtes tenus dans les bras affectueux du pouvoir de l'univers et de la vie elle-même. Vous n'êtes pas seuls; vous faites partie d'un tout plus grand. La Terre a un battement de cœur et comme vous respirez profondément, vous vous vous sentez devenir un avec son battement de cœur. Comme vous vous sentez le battement de votre cœur semblable au rythme d'un battement de tambour, sentez l’impulsion de votre cœur rempli d'amour et de gratitude pour la beauté de la nature et tout ce qu'elle partage avec vous.

Commencez par honorer les directions.

Honorez et saluez l'Est. L'Est représente le printemps. C'est le lieu du soleil levant qui vous rappelle toujours les nouveaux commencements et la chance de possibilités illimitées.

Honorez et saluez le Sud, la saison de l'été. Remerciez pour la protection que vous recevez alors que vous vivez votre vie en état d'amour. Le Sud peut représenter la direction de l'intuition et la vie dans un état d’émerveillement et d’interrogation comme vous l’avez vécue enfant.

Honorez et saluez l'Ouest, la saison d'automne et la direction du soleil couchant. L'Ouest vous enseigne du pouvoir de la mort et la renaissance. Il y a toujours du nouveau qui vient si vous lâcher ce que ne vous sert plus.

Honorez et saluez le Nord, la saison de l'hiver. Remerciements pour la sagesse partagée de vos ancêtres.

Honorez et saluez le ciel ci-dessus et la terre ci-dessous ; reconnaissez que vous rapprochez les grands pouvoirs de Ciel et la Terre par l’ouverture de votre cœur. Honorez votre esprit divin intérieur qui est un reflet du créateur.

Rendez ensuite grâce à l'esprit de la Terre qui vous procure beauté et réconfort pour prospérer.

Ressentez de la gratitude pour l'être vivant que nous appelons l'air, le premier être vivant qui vous a accueillis dans le monde quand vous avez pris votre premier souffle. L'air est votre compagnon constant car vous êtes toujours en relation avec lui comme vous respirez. Et l'air vous enseigne votre lien avec toute la vie car vous partagez un peu de votre ADN comme vous expirez et inspirez l'ADN d'autres.

Témoignez votre gratitude à l'eau. Il n'y a aucune vie sans eau. L'Eau vous a entourés tandis que vous grandissiez dans l'utérus de votre mère et vous a ensuite escortés dans le monde. L'Eau remplit vos cellules d’un soutien vivifiant.

Saluez et rendez grâce au soleil pour l'énergie dont vous avez besoin pour prospérer. Le soleil vous rappelle la passion pour la vie et vous renvoie en reflet la lumière divine qui brille en vous. Le soleil enseigne le don inconditionnel, car il donne sans demander quoi que ce soit en retour.

Honorez, saluez et rendez grâce à la lune et aux étoiles qui partagent la beauté et la sagesse, et vous fournissent des conseils. Vous honorez la lune et les étoiles en brillant de votre lumière qui reflète la beauté du ciel nocturne.

Exhalez l'amour pour tous les êtres vivants qui vivent dans les éléments, pour l'esprit qui vit dans toutes les choses. Honorez les animaux, les oiseaux, les insectes, les poissons, les reptiles, les arbres, les plantes, les minéraux et les roches.

Honorez, saluez et rendez grâce à l'esprit des ancêtres qui nous aident et qui ont sacrifié beaucoup pour que vous puissiez vivre une vie remplie de paix, d'harmonie, d'amour, de lumière et d'abondance.

Reconnaissez, honorez, saluez et rendez grâce aux Gens Cachés qui sont les fées, les elfes, les petites personnes et les gardiens des forêts qui vous rappellent la magie de vie. Ces esprits de nature prennent soin de la Terre et l'aiment en faisant cela. Rendez grâce à l'Esprit de la Terre où vous vivez qui vous fournit une maison.

Rendez grâce à tous les esprits qui nous aident et qui continuent à partager leur sagesse, leur capacité de guérison et leur amour inconditionnel. Rendez leur grâce pour éclairer votre chemin, qui vous mène à une vie profonde, riche et joyeuse.

Fin et Fermeture

Assurez-vous de revenir entièrement de votre travail cérémoniel de voyage/méditation. Si vous voyagez en exécutant une cérémonie revenez à pas lents dans la pièce dans laquelle vous voyagez. Si vous ne vous sentez pas entièrement ancrés au sol, s’il vous plaît, alors répétez le retour. Vous pouvez faire ceci en rejouant le battement de retour sur le CD que vous écoutez. Si vous tambourinez ou agitez un hochet, vous pouvez tambouriner ou faire sonner à nouveau le battement de retour. Ou vous pouvez trouver deux bâtons et cliquez juste les bâtons ensemble comme vous revenez lentement des royaumes invisibles, sentant entièrement rentrés et enracinés sur le sol.

A la fin d'un voyage ou d'une cérémonie, vous pouvez faire une méditation où vous sentez votre corps uni entièrement avec la terre. Imaginez-vous être assis près d’un arbre et sentez-vous enracinés dans la terre comme un arbre est profondément connecté à la terre par ses racines le. Plus les racines sont fortes, plus l'arbre est fort.

Quand vous achevez un voyage ou une cérémonie, remerciez toute l'aide et les esprits compatissants qui se sont joints au travail. Faites-leur savoir que votre travail est accompli. Ils le savent déjà mais c'est une courtoisie élémentaire de remercier et de fermer le cercle.