

LIBRIS

Gilles Diederichs
We know
books

ȘAMANISM PENTRU
ÎNCEPĂTORI
50 de exerciții practice

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

philobio

CUPRINS

Introducere.....	7
Înainte de a începe	9
I. Înaintea marelui salt.....	11
Exercițiul nr. 1. Șamanismul pentru tine	11
Exercițiul nr. 2. Cine ești?	13
Exercițiul nr. 3. Dincolo de aparențe	14
Exercițiul nr. 4. Un lucru banal „ieșit din comun“	17
Exercițiul nr. 5. O atitudine caracterizată de bunăvoință, pentru a evolua	19
Exercițiul nr. 6. Rememorarea.....	21
Exercițiul nr. 7. Strămoșii.....	22
Exercițiul nr. 8. Marea curățenie!	25
II. Forța este în tine.....	29
Exercițiul nr. 9. Limpezirea gândurilor	29
Exercițiul nr. 10. Ciclul copacului.....	31
Exercițiul nr. 11. Mișcările ursului	32
Exercițiul nr. 12. Eliberarea corpului	34
Exercițiul nr. 13. Respirația cosmică	35

Exercițiul nr. 14. Focul interior	37
Exercițiul nr. 15. Conectarea celor două lumi	39
Exercițiul nr. 16. Iluminarea Lunii	41
III. Clădește totul pe baze solide	43
Exercițiul nr. 17. Alegerea locului în care simți puterea	44
Exercițiul nr. 18. Prietenul din apropierea ta	46
Exercițiul nr. 19. Sentimentul de siguranță	49
Exercițiul nr. 20. Țeserea propriului cocon	50
Exercițiul nr. 21. Prima ta transă	52
Exercițiul nr. 22. Primul demers vizionar	54
Exercițiul nr. 23. Deschiderea și închiderea lumii	56
Exercițiul nr. 24. Cum vezi aura	58
Exercițiul nr. 25. Viața într-o nouă zi	60
IV Legăturile șamanice	63
Exercițiul nr. 26. Stabilește legătura cu astrul lunar	63
Exercițiul nr. 27. Soarbe o gură din Soare	65
Exercițiul nr. 28. Sărbătorește-i pe Mama Pământ și pe Tatăl Cer	67
Exercițiul nr. 29. Călătoria către lumea de mai jos	69
Exercițiul nr. 30. Puternic ca un copac, suplu ca o trestie, proaspăt ca o floare	72
Exercițiul nr. 31. Animalul tău totem	74

IBDIS	We know books	
Exercițiul nr. 32. Spiritul locului		76
Exercițiul nr. 33. Apa clarviziunii		78
Exercițiul nr. 34. Pietrele șamanului.....		80
V Ucenicia în lumile șamanice.....		83
Exercițiul nr. 35. Roata medicinei.....		84
Exercițiul nr. 36. Lumea de la mijloc.....		85
Exercițiul nr. 37. Lumea din înaltul cerului		88
Exercițiul nr. 38. Dezvoltarea puterilor		89
Exercițiul nr. 39. Dansul zornătoarei		91
Exercițiul nr. 40. Visul lucid		93
Exercițiul nr. 41. Artă de a visa		95
VI Ritualuri și obiecte rituale.....		99
Exercițiul nr. 42. Penele Soarelui.....		99
Exercițiul nr. 43. Fumigația.....		101
Exercițiul nr. 44. Cortul (sau coliba) pentru asudat.....		102
Exercițiul nr. 45. Prizătorul de vise.....		104
Exercițiul nr. 46. Toiagul de vorbit.....		107
Exercițiul nr. 47. Altarul medicinei		108
Exercițiul nr. 48. Toiagul șamanic		111
Exercițiul nr. 48. Războinicul luminii		112
Exercițiul nr. 50. Moartea inițiativă		115

Concluzie	119
Glosar	121
Lecturi suplimentare	123

ÎNAINTEA MARELUI SALT

De ce te atrage lumea șamanismului? Există o dorință sau o nevoie interioară care te macină de mult timp? Te simți poate aproape de toți acei indivizi pentru care adevărata cale de urmat este cea care înlesnește schimbul cu universul invizibil? Sau poate consecințele unor întâlniri aparte, „coincidențele” și succesiunea unor fapte surprinzătoare te obligă să-ți pui niște întrebări cu privire la adevăratele lor cauze?

Este important să-ți definești cât mai bine așteptările sau măcar să-ți clarifici trăirile înainte de a te aventura pe calea șamanismului fiindcă, odată ce deschizi poarta către alte lumi, perspectiva ta asupra realității nu va mai fi niciodată la fel. Ulterior, vei purcede pe adevăratul traseu de îndată ce vei accepta că trebuie să lași pe marginea drumului puțin câte puțin din „bagajul” tău emoțional, care oricum n-a făcut decât să te împovăreze. Pare o nimica toată, însă e mult mai sigur să călătorești lejer! Identificarea stadiului la care te afli și acceptarea schimbării constituie așadar prima etapă a inițierii în șamanism.



★ Exercițiul nr. 1. Șamanismul pentru tine

Înainte să începi să experimentezi șamanismul, este important să conștientizezi ce înseamnă el pentru tine.

Răspunde la întrebarea 1, iar apoi fă o sinteză a ceea ce simți cu ajutorul întrebării 2.

Șamanismul înseamnă...	Da	Mai mult sau mai puțin	Nu
Să te apropii de natură.			
Să ai o relație cu fenomenele paranormale.			
Să-ți dezvolti sensibilitățile înnăscute.			
Să-ți definești mai clar locul în viața cotidiană.			
Să te îndepărtezi de lumea modernă.			
Un travaliu de dezvoltare personală.			

2 Pentru tine, șamanismul înseamnă:

.....

.....

.....

Comentariu

Indiferent de situație, șamanismul va presupune experimentarea câtorva dintre trăsăturile tale existente (înțelegere, caracter și comportament etc.), în combinație cu ceea ce vei descoperi când rațiunea și necunoscutul se împletesc. Cel mai important aspect rămâne să înțelegi că acest drum îți permite să fii cât se poate de prezent în fiecare moment al vieții tale cotidiene, însă extinzându-ți conștiința; astfel, vei putea să privești lucrurile într-o nouă lumină și, în egală măsură, să găsești noi soluții sau căi de abordare pentru lucrurile care ți se întâmplă – acesta fiind un aspect important. Așadar, în primă instanță vorbim despre o ancorare, o ancorare ce îți va permite ulterior să fii în stare să captezi alte realități, să le asimilezi și să le dai viață în interiorul tău fără dificultăți sau dezechilibre!

Vei vedea cum este să te simți înrădăcinat precum un copac – o imagine ce reprezintă perfect unul dintre fundamentele șamanismului. Iar consecința firească este că și cei din jurul tău vor profita de ceea ce experimentezi tu în plan personal.



★ Exercițiul nr. 2. Cine ești?

Când tu însuți vorbești despre lucrurile care te echilibrează sau care, dimpotrivă, constituie excese, le poți transforma în niște atuuri și să identifici soluțiile pentru a te schimba.

Pentru fiecare tip de temperament menționat, dă un exemplu trăit pe propria piele, apoi gândește-te cum ai putea să acționezi în mod concret ca să evoluezi.

1 Nervos:

Acțiuni de întreprins:

2 Sangvin:

Acțiuni de întreprins:

3 Limfatic:

Acțiuni de întreprins:

4 Jovial:

Acțiuni de întreprins:

5 **Capricios:**

Acțiuni de întreprins:

6 **Trist:**

Acțiuni de întreprins:

7 **Altul:**

Acțiuni de întreprins:



Comentariu

Cu ocazia călătoriilor interioare pe care le vei experimenta cât de curând, gustul, atmosfera, întâlnirile vor fi de la bun început condiționate de stările tale emoționale. De aceea este important să înțelegi un aspect esențial: cu cât accepți mai ușor să te detașezi de ceea ce te guvernează în plan emoțional, cu atât îți va fi mai simplu să călătorești și să visezi (două tehnici șamanice primordiale): va deveni simplu, direct și edificator. Calea aleasă nu lasă posibilitatea de a sări peste o etapă sau de a evita curățarea temeinică a exceselor proprii! Tocmai de aceea e important să faci exercițiile ce vor urma: efectuarea lor reprezintă o condiție indispensabilă dacă vrei să reușești.



★ Exercițiul nr. 3. Dincolo de aparențe

Ești interesat de șamanism, ceea ce dovedește faptul că intuiești existența unei lumi mult mai vaste, diferită de ceea ce se află la vedere. De unde începe această nouă lume pentru tine?

Exprimă în câteva enunțuri ceea ce percepi dincolo de aparențe: care sunt adevăratele nevoi ce guvernează evenimentele ce ne înconjoară?

1 În spatele anumitor personalități (.....), simt că, eu percep

2 În spatele anumitor mișcări religioase (.....), simt că, eu percep

3 În spatele anumitor suferințe (.....), simt că, eu percep

4 În spatele anumitor bucurii (.....), simt că, eu percep

5 În spatele anumitor politici (.....), simt că, eu percep

6 Realizează o sinteză, în 1-2 enunțuri, a ceea ce reieșe din răspunsurile date la afirmațiile de mai sus, de la 1 la 5:

.....

.....

.....

Important este că găsești o anumită coerență între toate aceste „chestiuni” separate pentru ca apoi să te poți raporta la ele în viața ta de zi cu zi. Încă de la începutul demersului, acest lucru va înlesni acceptarea schimbărilor ce stau la baza muncii tale interioare. Ai nevoie de un punct de pornire drept reper, întrucât traseul tău nu va decurge perfect liniar.

Copiii, de exemplu, care pot face încă o analiză simplificată și directă a ceea ce trăiesc, intuiesc foarte bine lucrurile acestea: ca și cum lor li s-ar înfățișa o altă lume dincolo de vorbele și acțiunile adulților! Există o fațadă, desigur, dar dincolo de ea se află o altă lume! De altfel, studiile comportamentale, psihologia și programarea neurolingvistică au reușit să decodifice toate aceste aspecte din viața de zi cu zi.

Un asemenea mod de a percepe lucrurile, propriu fiecăruia dintre noi, care se formează în mod natural pentru a avea o perspectivă și a se proteja, constituie partea de început a viziunii care presupune construirea unei noi lumi. Doar pentru că te inițiezi în șamanism, nu înseamnă că toate condiționările materiale vor dispărea, dar faptul că îți poți canaliza gândurile pe aspectele esențiale ale vieții, fără a pune opreliști în calea a ceea ce vrei să fii, te va ajuta din plin să ancorezi puternic toate progresele și descoperirile pe care le vei face. În felul acesta, realitatea cotidiană va alimenta deopotrivă și demersul tău personal.



★ Exercițiul nr. 4. Un lucru banal „ieșit din comun“

Simți că există o altă însemnătate dincolo de cele mai obișnuite aspecte ale existenței tale? Ai uneori senzația că încercă „ceva“ să comunice cu tine, să îți se adreseze cumva? Nu este doar o iluzie: universul invizibil comunică în permanență cu noi; nu trebuie decât să învățăm să-i înțelegem mesajele!

Respiră calm¹ de câteva ori și dă-i drumul!

1 Enumeră niște lucruri absolut banale din viața ta cotidiană și care, totuși, prezintă o particularitate mai puțin obișnuită.

Exemplu: în aglomerația care se iscă în fiecare dimineață în mijloacele de transport în comun, ai mereu impresia că recunoști pe cineva; sau poate faci câte un ocol ca să te uiți lung într-o vitrină unde sunt expuse câteva figurine, fără a-ți da seama exact de ce o faci.

.....

.....

.....

.....

2 Află ce au în comun toate aceste lucruri. Vorbește simplu și direct, fără ocolișuri!

Exemplu: dorința de a visa; nevoia de a înțelege în mod diferit aspecte ale vieții; un interes aparent nejustificat.

¹ Inspiră pe nas, ridicând din umeri și trăgându-i ușor în spate, pentru ca apoi să-i lași la loc în jos; expiră lent pe gură, menținându-ți umerii căzuți și spatele drept.

- 3** Acum, pune-ți întrebarea în mod direct: există vreun gen de idee, vreun gând sau poate mesaj care poate îți e adresat dincolo de toate acestea? Dacă da, care ar putea fi?
-
-



Comentariu

Dintotdeauna, sensibilitatea ta s-a ciocnit de niște concepte de viață prestabilite. La nivel concret, ca mai toată lumea, ai obligația de a te integra în modul de funcționare acceptat la nivel social. Cu toate acestea, dincolo de rutina vieții de zi cu zi, primești semnale cum că sunt posibile și alte opțiuni, că o parte din persoana ta sesizează și alte moduri de a înțelege lucrurile. Fără să poți defini foarte clar lucrul acesta, ai chef să folosești un alt limbaj pentru a pricepe întâmplările și a putea să captezi semnificațiile lor ascunse.

Astfel, ne dăm seama de la bun început că în tine arde o flacără aparte, ce dorește să ardă și mai puternic, să capete forță pe alte căi! Mai apoi realizezi cum, dincolo de latura rațională, sălășluiește o altă sursă de informare cu privire la universul aparențelor: fel de fel de fațete pe care începi să le identifici, fiecare cu semnificația ei. Cartea de față te va ajuta să dezvolti raportul pe care vrei să îl ai cu ele. De altfel, vei înțelege treptat singur faptul că viața îți vorbește prin semne, pe care vei învăța cum să le interpretezi.