

PRÉFACE À L'ÉDITION AMÉRICAINE

Dix ans ont passé depuis la parution de l'édition originale de ce livre*, et ce furent des années tout à fait remarquables pour la renaissance chamanique. Avant cela, le chamanisme disparaissait rapidement de la planète, alors que les missionnaires, colons, gouvernements et intérêts commerciaux écrasaient les peuples tribaux et leurs anciennes cultures. Cependant, durant la dernière décennie, le chamanisme est revenu à la vie humaine avec une force surprenante, et cela même dans des bastions de la « civilisation » occidentale tels que New York ou Vienne. Cette résurgence a eu lieu si subitement que la plus grande partie du public ignore probablement qu'il existe une chose telle que le chamanisme, et sait encore moins qu'il est en train de revenir. Mais quoi qu'il en soit, des milliers de personnes aux États-Unis et ailleurs ont repris la pratique du chamanisme et l'ont incluse dans leur vie quotidienne.**

Le retour du chamanisme a rendu perplexes de nombreux observateurs extérieurs au mouvement, c'est pourquoi je voudrais évoquer quelques-uns des facteurs contribuant à ce renouveau.

* L'édition originale (Harner, 1980) fut publiée par Harper & Row, la deuxième édition (Harner, 1982) par Bantam Books et la troisième (Harner, 1990) par Harper One. En France, Michael Harner a d'abord été publié en 1982, aux éditions Albin Michel, puis en 1994 et en 1998 aux éditions Pocket.

** Pour plus d'informations sur ce mouvement, voir Doore, 1988; Drury, 1989; Nicholson, 1987; Townsend, 1987, et les publications trimestrielles *Foundation for Shamanic Studies Newsletter* et *Shaman's Drum*.

L'une des raisons de l'intérêt grandissant pour le chamanisme est que de nombreuses personnes éduquées ont délaissé l'Âge de la foi. Elles ne croient plus que les dogmes et autorités ecclésiastiques puissent leur fournir une preuve adéquate de l'existence de la réalité des mondes spirituels, ou même du fait que l'esprit existe. Des anecdotes de seconde main issues de textes religieux antagonistes et déterminés culturellement, provenant d'autres temps et d'autres lieux, ne sont pas assez convaincantes pour fournir des paradigmes à leur existence. Ces personnes demandent des preuves de meilleure qualité.

Le *New Age* est partiellement une ramification de l'Âge de la science, et il incorpore à la vie privée les conséquences paradigmatiques de deux siècles d'utilisation sérieuse de la méthode scientifique. Les enfants de l'Âge de la science, dont je fais partie, préfèrent parvenir par eux-mêmes, expérimentalement, à leurs propres conclusions sur la nature et les limites de la réalité. Le chamanisme leur fournit une voie permettant de conduire ces expérimentations, parce qu'il s'agit d'une méthodologie, et non d'une religion.

L'Âge de la science a produit le LSD. Parmi ceux qui sont arrivés au chamanisme beaucoup ont auparavant déjà conduit des « expérimentations », quoique de manière informelle, par l'intermédiaire de *trips* produits par des drogues psychédéliques, mais ont découvert qu'ils n'avaient pas de cadre ou de discipline dans lesquels positionner leurs expériences. Ils ont cherché dans les livres de Castaneda et d'autres auteurs des cartes de leurs expériences, et ont ressenti la cartographie secrète qui se trouve dans les fondements du chamanisme.

L'Âge de la science a également produit les NDE (*Near Death Experiences* ou EMI, expériences de mort imminente) à large échelle, en raison d'un nouveau niveau de technologie médicale qui a permis à des millions d'Américains d'être réanimés d'un état de mort clinique. Les expériences de mort imminente, bien que non planifiées, se sont également révélées être des expériences personnelles qui ont mis à l'épreuve, et très souvent changé, les postulats préalables des survivants concernant la réalité et l'existence de l'esprit. Ces personnes ont également cherché des

cartes, et nombre d'entre elles se sont tournées vers les anciennes méthodes chamaniques au cours de leur quête.

Les méthodes chamaniques requièrent une discipline détendue, avec de la concentration et un but. Le chamanisme contemporain, comme celui de la plupart des cultures tribales, utilise un son percussif monotone pour entrer dans un état modifié de conscience. Cette méthode classique sans drogue est remarquablement sûre. Si les praticiens ne maintiennent pas leur concentration et leur discipline, ils retournent simplement à l'état de conscience ordinaire. Il n'y a pas de période de temps prédéterminée dans l'état modifié de conscience, contrairement à ce qui tendrait à arriver avec une drogue psychédélique.

En même temps, les méthodes chamaniques classiques fonctionnent avec une rapidité surprenante, si bien que, en quelques heures, la plupart des personnes peuvent faire des expériences qui prendraient normalement des années de méditation silencieuse, de prières et de psalmodies. Pour cette seule raison, le chamanisme est idéalement adapté à la vie contemporaine des personnes actives, tout comme il fut idéalement adapté, par exemple, aux Inuits dont les journées étaient remplies de tâches liées à la lutte pour la survie, mais dont les soirées pouvaient être consacrées à la pratique du chamanisme.

Un autre facteur expliquant le retour du chamanisme est le développement récent d'approches holistiques de la santé utilisant activement l'esprit pour favoriser la guérison et le maintien du bien-être. Dans le cadre de la santé holistique, un grand nombre de pratiques du *New Age* illustrent la redécouverte, par l'expérimentation récente, de méthodes qui furent autrefois largement connues dans les pratiques tribales et populaires. Le chamanisme, comme système englobant en grande partie cet ancien savoir, reçoit de plus en plus d'attention de la part de ceux qui cherchent de nouvelles solutions aux problèmes de santé, qu'ils soient physiques, mentaux ou émotionnels.* Des techniques spécifiques utilisées depuis longtemps dans le chamanisme, telles que la modification de l'état de conscience,

* Voir par exemple Achterberg, 1985; Dossey, 1988; Grof, 1988; Lawlis, 1988.

la réduction du stress, la visualisation, la pensée positive et l'assistance provenant de sources non ordinaires, sont quelques-unes des approches qui sont largement utilisées dans la pratique holistique contemporaine.

Une autre raison importante du vaste intérêt pour le chamanisme est qu'il s'agit d'une écologie spirituelle. En ces temps de crise environnementale mondiale, le chamanisme fournit un élément qui manque à la plupart des « grandes » religions anthropocentriques : la révérence pour les autres êtres de la Terre, pour la planète elle-même, et la communication spirituelle avec eux. Dans le chamanisme, il ne s'agit pas simplement d'un culte de la Nature, mais d'une communication spirituelle réciproque qui ressuscite les connexions perdues que nos ancêtres humains entretenaient avec le merveilleux pouvoir spirituel et la beauté de notre jardin Terre. Les chamanes, comme l'a mis en évidence Mircea Eliade, le spécialiste du chamanisme et de l'histoire comparée des religions, sont les derniers humains capables de parler avec les animaux. * En fait, j'ajouterai qu'ils sont les derniers capables de parler avec l'ensemble de la Nature, y compris les plantes, les ruisseaux, l'air et les rochers. Nos anciens ancêtres chasseurs-cueilleurs reconnaissaient que leur environnement avait le pouvoir de vie et de mort sur eux, et considéraient cette communication comme essentielle pour leur survie.

Et maintenant, nous aussi, nous commençons à reconnaître le pouvoir de vie et de mort que notre environnement a sur nous. Après une destruction irréfléchie et sans merci des autres espèces de la planète, de la qualité de l'air, de l'eau et de la Terre elle-même, nous retournons, quoique lentement, à la prise de conscience que l'ultime survie de notre espèce dépend du respect que nous avons pour notre environnement planétaire. Mais, le respect seul ne suffit pas. Nous avons besoin de communiquer intimement et avec amour avec « toute notre parenté », comme le diraient les Lakota, en ne parlant pas seulement avec le peuple humain, mais avec le peuple des plantes, et tous les éléments de l'environnement, y compris le sol, les rochers et l'eau. En fait,

* Eliade, 1964 : 99.

du point de vue du chamane, ce qui nous entoure n'est pas de « l'environnement », mais notre famille.

Aujourd'hui, de Zurich à Auckland, de Chicago à São Paulo, des humains abordent à nouveau l'ancienne voie du chamane, souvent dans des cercles ou des groupes de tambour qui se rencontrent régulièrement pour pratiquer et faire un travail de guérison. Ces groupes sont autonomes, et comme l'ont fait les chamanes depuis des temps immémoriaux, ils travaillent indépendamment, dans de petites communautés, afin d'apprendre, de s'entraider et d'aider les autres. Et ces communautés informelles font partie d'une communauté plus étendue, maintenant internationale, mais sans hiérarchie et sans dogmes, car les autorités spirituelles, comme aux époques tribales, se trouvent directement dans la réalité non ordinaire à laquelle chaque voyageur chamanique a accès individuellement.

Un cercle de tambour se réunit toutes les semaines ou tous les quinze jours, le soir, et compte en général entre trois et douze personnes, la direction et la responsabilité du tambour passant de l'un à l'autre. En travaillant ainsi, les participants fournissent du tambour *live* et accomplissent un travail chamanique qui leur permet de s'aider les uns les autres et d'aider leurs proches. Si le groupe pratique des soins, c'est à titre gratuit, comme un service spirituel.

De nombreuses autres personnes travaillent seules, à l'extérieur des groupes de tambour, en utilisant des écouteurs et un enregistrement de tambour. Lorsqu'il est utilisé correctement, celui-ci peut avoir une efficacité surprenante (voir l'appendice A). Ces enregistrements, ainsi que d'autres outils technologiques et méthodologiques, sont également utilisés dans le cadre d'un système de résolution de problèmes intitulé *shamanic counseling* (conseil chamanique). *

En utilisant les méthodes fondamentales du chamanisme telles qu'elles sont exposées dans ce livre et dans les séminaires de formation chamanique de la FSS (*Foundation for Shamanic Studies*), ces nouveaux praticiens ne « jouent pas à l'Indien »,

* Pour plus d'informations sur le *shamanic counseling*, voir Harner, 1988.

mais se rendent aux mêmes sources spirituelles révélatrices vers lesquelles les chamanes tribaux ont voyagé depuis des temps immémoriaux. Ils ne prétendent pas être des chamanes; et pourtant, lorsqu'ils obtiennent des résultats chamaniques pour eux-mêmes et pour autrui dans ce travail, cela confirme leur authenticité. Leurs expériences sont véritables et lorsqu'elles sont décrites, elles sont essentiellement interchangeables avec les récits de chamanes de cultures non écrites. Le travail chamanique est le même, l'esprit, le cœur et le corps humain sont les mêmes; seules les cultures sont différentes.

En poursuivant leurs pratiques chamaniques, ils en sont venus à comprendre que ce que la plupart des gens décrivent comme étant la « réalité » touche à peine à la grandeur, au pouvoir et au mystère de l'Univers. Les nouveaux chamanes pleurent souvent des larmes d'extase lorsqu'ils vivent et racontent leurs expériences. Ils parlent avec une compréhension mutuelle aux personnes qui ont eu des expériences de mort imminente, et voient de l'espoir là où les autres peuvent voir du désespoir.

Ils tendent à vivre une transformation alors qu'ils découvrent la sécurité et l'amour incroyables qui se trouvent dans un univers d'ordinaire caché. L'amour cosmique qu'ils rencontrent à maintes reprises dans leurs voyages s'exprime de plus en plus dans leur vie quotidienne. Ils ne se sentent pas isolés, même lorsqu'ils sont seuls, parce qu'ils sont parvenus à comprendre que nous ne sommes jamais vraiment isolés. À l'instar des chamanes sibériens, ils comprennent que « tout ce qui est est vivant ». Partout, ils sont entourés de vie, de famille. Ils sont retournés à la communauté éternelle du chamane, sans aucune limite de temps et d'espace.

Michael Harner
Norwalk, Connecticut
Printemps 1990

INTRODUCTION

Les chamanes – que, dans le monde dit « civilisé », nous avons appelés « hommes-médecine » et « sorciers » – sont les gardiens d'un ensemble remarquable d'anciennes techniques qu'ils utilisent afin d'obtenir et de maintenir le bien-être et la santé pour eux-mêmes et les membres de leurs communautés. Ces méthodes chamaniques sont étonnamment similaires à travers le monde, même chez des peuples dont les cultures sont tout à fait différentes sous d'autres aspects, et qui ont été séparés par des océans et des continents pendant des dizaines de milliers d'années.

Ces peuples prétendus primitifs ne possédaient pas notre niveau avancé de technologie médicale, aussi avaient-ils d'excellentes raisons de développer les capacités thérapeutiques de l'esprit humain pour la santé et le soin. L'uniformité fondamentale des méthodes chamaniques suggère que, par l'intermédiaire d'essais et d'erreurs, ces peuples parvinrent aux mêmes conclusions.

Le chamanisme est une grande aventure mentale et émotionnelle dans laquelle sont impliqués le patient aussi bien que le chamane guérisseur. Par son voyage et ses efforts héroïques, le chamane aide ses patients à transcender leur définition ordinaire de la réalité, ainsi que leur définition d'eux-mêmes en tant que malades. Le chamane montre à ses patients qu'ils ne sont pas seuls, émotionnellement et spirituellement, dans leurs combats contre la maladie et la mort. Le chamane partage ses pouvoirs exceptionnels et convainc ses patients, à un niveau profond de

conscience, qu'un autre être humain est prêt à leur faire don de soi afin de les aider. L'autosacrifice du chamane éveille en retour chez ses patients un engagement émotionnel proportionnel, un sens de la nécessité de lutter avec lui pour se sauver eux-mêmes. Le cœur et la cure vont ensemble.

Nous découvrons aujourd'hui que même les quasi-miracles de la médecine moderne occidentale ne sont pas toujours capables de résoudre complètement tous les problèmes des malades ou de ceux qui souhaitent éviter la maladie. De plus en plus, les professionnels de la santé et leurs patients cherchent des méthodes de soins complémentaires, et de nombreux individus bien portants s'engagent dans une démarche personnelle afin de découvrir des approches alternatives pratiques qui apportent le bien-être. Mais il est souvent difficile pour le profane, et même pour le professionnel de la santé, de distinguer ce qui est infondé de ce qui est efficace. En revanche, les anciennes méthodes du chamanisme sont déjà éprouvées par le temps ; en fait, elles ont été testées depuis un temps incommensurablement plus long, par exemple, que la psychanalyse et diverses autres techniques psychothérapeutiques.

L'un des objectifs de ce livre est d'aider, pour la première fois, les Occidentaux à bénéficier de ce savoir pour compléter les approches de la médecine contemporaine.

En employant les méthodes décrites dans ce livre, vous aurez la possibilité d'acquérir l'expérience du pouvoir chamanique et de vous aider vous-même ainsi que les autres. Dans mes séminaires d'apprentissage du pouvoir et de la guérison chamaniques, en Amérique du Nord et du Sud, au Japon, en Australie et en Europe, les étudiants ont démontré maintes fois que la plupart des personnes qui le désirent peuvent facilement s'initier aux fondements de la pratique chamanique. Cette voie ancienne est si puissante et puise si profondément dans l'esprit humain que les systèmes de croyances culturels usuels, ainsi que les suppositions de tout un chacun au regard de la nature de la réalité, sont dénués de toute pertinence face à elle.

D'aucuns se demanderont si le chamanisme peut être appris dans un livre. Dans une certaine mesure, la question est fondée,

car finalement la connaissance chamanique ne peut être acquise qu'à travers l'expérience individuelle. Vous devez cependant apprendre les méthodes afin de les utiliser. Elles peuvent être apprises de différentes façons. Par exemple, chez les Conibo de la Haute-Amazone, apprendre des arbres est considéré comme supérieur à apprendre d'un autre chamane. Chez les aborigènes sibériens, une expérience de mort-renaissance était souvent une source majeure de connaissance chamanique. Dans certaines cultures orales, des individus répondent spontanément à « l'appel » du chamanisme sans aucun apprentissage formel, alors que dans d'autres, ils s'entraînent sous la direction d'un chamane durant une période qui peut varier d'un jour à cinq ans ou plus.

Dans la culture occidentale, la plupart des gens ne connaîtront jamais de chamane traditionnel, sans même parler d'apprendre auprès de l'un d'eux. Cependant, puisque nous sommes dans une culture de l'écrit, vous n'êtes pas obligé de vous trouver dans une situation traditionnelle d'apprentissage pour apprendre : un livre peut fournir les informations méthodologiques essentielles. Bien qu'il puisse sembler gênant au premier abord d'apprendre les techniques chamaniques par ce biais, persistez ! Vos expériences chamaniques prouveront leur propre valeur. Comme dans tout autre domaine d'apprentissage, il est bien sûr enrichissant de travailler directement avec un professionnel. Ceux qui donc souhaitent peuvent participer aux séminaires de chamanisme de la *Foundation for Shamanic Studies* (voir l'appendice A).

Dans le chamanisme, le maintien du pouvoir personnel est fondamental pour le bien-être. Ce livre vous présentera certaines des méthodes chamaniques de base permettant de restaurer et de maintenir le pouvoir personnel, et de l'utiliser en vue d'aider ceux qui sont faibles, malades ou blessés. Les techniques sont simples et puissantes. Leur utilisation ne requiert ni la foi ni des changements dans votre façon de concevoir la réalité dans votre état de conscience ordinaire. En fait, ce système n'exige même pas un changement dans votre inconscient, puisqu'il ne fait qu'éveiller ce qui est déjà présent en vous. Cependant, bien que les techniques fondamentales du chamanisme soient simples

et relativement faciles à apprendre, la pratique effective du chamanisme exige de l'autodiscipline et du dévouement.

En s'engageant dans la pratique chamanique, on passe de ce que j'appelle un État de conscience ordinaire (ECO) à un État de conscience chamanique (ECC) Ces états de conscience permettent de comprendre, notamment, ce qu'entend Carlos Castaneda lorsqu'il parle de « réalité ordinaire » et de « réalité non ordinaire ». La différence entre ces états de conscience peut par exemple être illustrée en se référant aux animaux : les dragons, les griffons et d'autres animaux que nous considérerions comme mythiques en ECO, sont réels en ECC. L'idée selon laquelle ces animaux sont mythiques est un postulat utile et valide dans la vie en ECO, mais superflu et hors de propos dans les expériences en ECC. Le mot imagination peut être considéré comme un terme utilisé par une personne en ECO lorsqu'elle se réfère à ce qui est expérimenté en ECC. Inversement, une personne en ECC peut percevoir les expériences en ECO comme étant illusoire en termes d'ECC. Les deux positions sont justes, considérées du point de vue de leurs états de conscience respectifs.

Le chamane a l'avantage d'avoir la capacité à se mouvoir à volonté entre les états de conscience. Il peut entrer dans l'ECO d'un non-chamane et s'accorder honnêtement avec lui sur la nature de la réalité considérée dans cette perspective. Puis, le chamane peut revenir en ECC et obtenir une confirmation directe des témoignages de ceux qui ont rapporté leurs expériences vécues dans cet état.

L'observation au moyen de nos propres sens constitue la base de la définition empirique de la réalité; et pourtant, personne, même dans les sciences de la réalité ordinaire, n'a pu prouver incontestablement qu'il y a seulement un état de conscience qui soit valide pour fournir des observations de première main.

Le mythe de l'ECC est la réalité ordinaire et le mythe de l'ECO est la réalité non ordinaire. Il est extrêmement difficile de porter un jugement sans préjugés sur la validité des expériences réalisées au sein de l'état de conscience opposé.

Pour comprendre l'hostilité profonde et viscérale qui a accueilli les œuvres de Castaneda dans certains milieux, nous devons

garder à l'esprit que c'est justement ce type de préjugé qui est souvent impliqué. Il constitue l'équivalent de l'ethnocentrisme existant entre les cultures. Mais ici, ce n'est pas l'étroitesse de l'expérience culturelle de l'individu qui constitue l'enjeu, mais l'étroitesse de son expérience consciente. Les personnes les plus hostiles envers le concept de la réalité non ordinaire sont celles qui ne l'ont jamais expérimentée. Cette position pourrait être appelée « cognicentrisme », l'équivalent de l'ethnocentrisme quant à la conscience.

Un pas vers une solution à ce problème pourrait bien être franchi si plus de personnes devenaient chamanes, afin qu'elles puissent expérimenter elles-mêmes l'ECC. De tels chamanes, comme cela se pratique depuis des temps immémoriaux dans d'autres cultures, pourraient alors communiquer une compréhension de cette réalité non ordinaire à ceux qui ne l'ont jamais pénétrée. Cela serait comparable au rôle de l'anthropologue qui, par l'observation participante d'une culture autre que la sienne, est ensuite capable de communiquer une compréhension de cette culture à des personnes qui, autrement, l'auraient perçue comme étrangère, incompréhensible et inférieure.

Les anthropologues enseignent aux autres à éviter les pièges de l'ethnocentrisme en apprenant à comprendre une culture selon ses propres postulats concernant la réalité. Les chamanes occidentaux peuvent rendre un service semblable en rapport à la problématique du cognicentrisme. La leçon de l'anthropologue est appelée « relativisme culturel ». Ce que les chamanes occidentaux peuvent tenter de créer, dans une certaine mesure, est un relativisme cognitif. Plus tard, lorsqu'une connaissance empirique des expériences de l'ECC sera atteinte, il pourra y avoir un respect pour les postulats relatifs à cet état de conscience. Alors peut-être le temps sera-t-il venu d'analyser sans préjugés des expériences vécues en ECC en termes scientifiques d'ECO.

Certains pourraient avancer que la raison pour laquelle nous autres humains passons la plus grande partie de notre vie de veille en ECO est que la sélection naturelle le voulait ainsi, parce qu'il s'agit de la vraie réalité, et que les autres états de conscience, excepté le sommeil, constituent des aberrations qui

interfèrent avec notre survie. Autrement dit, si nous suivons cet argument, nous percevons habituellement la réalité de cette manière-là parce qu'il s'agit toujours de la meilleure manière en termes de survie. Mais les récents progrès de la neurochimie montrent que le cerveau humain possède ses propres drogues de modification de la conscience, y compris des hallucinogènes tels que la diméthyltryptamine¹. En termes de sélection naturelle, il semble peu probable que ces drogues soient présentes si leur capacité à modifier l'état de conscience ne pouvait conférer quelque avantage pour la survie. Il apparaît que la Nature elle-même a décidé qu'un état modifié de conscience est parfois supérieur à un état de conscience ordinaire.

En Occident, nous commençons seulement à comprendre l'impact que l'état d'esprit a sur ce qui, auparavant, était trop souvent perçu comme des aptitudes purement physiques. Lorsque, dans un cas d'urgence, un chamane aborigène australien ou un lama tibétain s'engage dans un « voyage rapide » – une transe ou technique d'ECC qui permet de courir sur de longues distances à grande vitesse –, il s'agit clairement d'une technique de survie qui, par définition, est impossible en ECO.²

De la même manière, nous apprenons aujourd'hui que nombre de nos meilleurs athlètes entrent dans un état modifié de conscience lorsqu'ils réalisent leurs plus grands exploits.

En fin de compte, il semble inapproprié d'avancer qu'un seul état de conscience est supérieur aux autres en toutes circonstances. Le chamane sait depuis longtemps qu'une telle assertion est non seulement fautive, mais encore dangereuse pour la santé et le bien-être. Utilisant une connaissance accumulée durant des millénaires, aussi bien que ses propres expériences, le chamane sait à quel moment un changement d'état de conscience se révèle opportun et même nécessaire.

Dans l'ECC, le chamane n'expérimente pas seulement ce qui est impossible en ECO, mais il le met en pratique. Même s'il pouvait être prouvé que toutes les expériences du chamane en ECC résident uniquement dans son esprit, cela ne rendrait pas cet univers moins réel pour lui. En fait, une telle conclusion

signifierait que les expériences et les actes du chamane ne sont *en aucun cas* absolument impossibles.

Les exercices proposés dans ce livre sont ma propre adaptation et interprétation de certaines méthodes chamaniques millénaires que j'ai apprises directement auprès d'Indiens d'Amérique du Nord et du Sud, accompagnées d'informations tirées de la littérature ethnographique, y compris celle concernant d'autres continents. J'ai adapté ces méthodes afin que les lecteurs occidentaux puissent utiliser ces techniques dans leur vie quotidienne indépendamment de leurs orientations religieuses ou philosophiques. Elles concernent autant ceux qui sont en bonne santé que ceux qui sont déspiritualisés ou malades. Du point de vue chamanique, le pouvoir personnel est le fondement de la santé dans toutes les circonstances de la vie.

Pour tirer le meilleur profit de ce livre, prenez soin de pratiquer les exercices ou les expériences précisément dans l'ordre présenté, sans aborder un nouvel exercice tant que le précédent n'a pas été totalement réussi. Parfois, il est possible pour une personne de franchir toutes les étapes en quelques jours ; plus généralement, cela prend des semaines ou des mois.

Le plus important n'est pas la vitesse, mais une pratique personnelle constante. Aussi longtemps que vous vous efforcerez à pratiquer de manière disciplinée les méthodes que vous aurez apprises, vous serez dans le processus qui conduit à devenir un chamane. Et à quel moment êtes-vous un véritable chamane ?

Ce statut ne peut vous être conféré que par ceux que vous tenterez d'assister en matière de pouvoir et de guérison. Autrement dit, c'est le succès reconnu dans votre travail chamanique qui déterminera si vous êtes effectivement devenu un chamane.

Vous aurez la possibilité de découvrir que, sans utiliser de drogues, vous pouvez modifier votre état de conscience selon la voie chamanique classique et entrer dans la réalité non ordinaire du chamanisme. Là, en ECC, vous pourrez devenir un voyant (celui qui *voit*), et entreprendre personnellement le fameux voyage chamanique visant à acquérir la connaissance expérimentale d'un univers caché. Vous pourrez également découvrir comment bénéficier de vos voyages en termes de guérison et de santé en

utilisant des méthodes anciennes qui annoncent et dépassent à la fois la psychologie, la médecine et la spiritualité occidentales. En plus de cela, vous pourrez apprendre des méthodes qui ne comportent pas de voyage, et grâce auxquelles le pouvoir personnel est maintenu et amélioré.

Il n'est pas rare que les Occidentaux qui abordent les exercices chamaniques pour la première fois ressentent une certaine anxiété. Pourtant, dans tous les cas que je connais, la crainte a été rapidement remplacée par des sentiments de découverte, d'excitation positive et d'assurance. Ce n'est pas un hasard si le terme extase désigne à la fois la transe chamanique (ECC) et un état d'exaltation ou de ravissement enchanteur. L'expérience chamanique est de nature positive, comme cela a été vérifié par des millénaires de pratique, et comme j'ai pu le constater encore et encore dans mes séminaires de pratique où les participants représentent à chaque fois un large spectre de personnalités.

En un sens, l'ECC est plus sûr que le rêve. Dans un rêve, vous pouvez vous montrer incapable d'échapper volontairement à une expérience non désirée ou à un cauchemar. En revanche, vous entrez volontairement en ECC, et, puisqu'il s'agit d'un état de veille conscient, vous pouvez en sortir à volonté et revenir à n'importe quel moment en ECO. À la différence d'une expérience provoquée par une drogue psychédélique, la durée du voyage en état modifié de conscience n'est pas déterminée chimiquement, et il n'existe aucune possibilité de rester bloqué dans un mauvais *trip*. À ma connaissance, les seuls dangers significatifs liés à la pratique du chamanisme sont sociaux ou politiques. Par exemple, il était à l'évidence risqué d'être un chamane en Europe à l'époque de l'Inquisition, et même aujourd'hui, chez les Jívaro, il peut se révéler dangereux de se faire accuser d'être un mauvais chamane ou un sorcier, c'est-à-dire un praticien d'un type de chamanisme qui ne sera pas enseigné ici.

La présentation que je fais du chamanisme dans ce livre est essentiellement phénoménologique. Je n'essaierai pas d'expliquer les concepts et les pratiques chamaniques dans l'optique de la psychanalyse ou de tout autre système occidental contemporain de théorie causale. La causalité qui est à l'œuvre dans le chamanisme

et la guérison magique est, bien entendu, une question très intéressante et digne de recherches intensives, mais la recherche scientifique orientée sur les questions de causalité n'est pas essentielle à l'enseignement de la pratique chamanique – et cet enseignement est notre principal objectif ici. Autrement dit, les interrogations d'Occidentaux cherchant à savoir pourquoi le chamanisme fonctionne ne sont pas nécessaires pour expérimenter et utiliser ces méthodes.

Lorsque vous commencez à pratiquer les techniques chamaniques, essayez de suspendre vos préjugés critiques. Prenez simplement plaisir aux aventures de l'approche magique; absorbez et pratiquez ce que vous lisez, puis voyez où vos explorations vous conduisent. Durant des jours, des semaines et peut-être des années après avoir utilisé ces méthodes, vous aurez amplement le temps de réfléchir à leur signification d'un point de vue occidental. La manière efficace d'apprendre le système des chamanes est d'utiliser les mêmes concepts fondamentaux qu'eux. Lorsque, par exemple, je parle d'« esprits », c'est parce que les chamanes parlent ainsi dans le cadre de leur système. Pour pratiquer le chamanisme, il n'est pas nécessaire, et il est même gênant, de se préoccuper de comprendre scientifiquement ce que les esprits peuvent réellement représenter et pourquoi le chamanisme fonctionne.

Les livres de Carlos Castaneda, indépendamment des questions qui ont été soulevées quant à leur degré de fiction*, ont rendu un service précieux en introduisant de nombreux Occidentaux au monde aventureux et passionnant du chamanisme, ainsi qu'à certains de ses principes. Dans les pages qui suivent, je ne récapitulerai pas les informations contenues dans les ouvrages de Castaneda, pas plus que je n'ai cherché à montrer les équivalences entre ses concepts et ceux présentés ici. Pour la majorité des lecteurs de ses livres, la plupart des parallèles apparaissent clairement. Je dois souligner, cependant, que dans ses livres,

* Voir à ce sujet: Noël, D. C., *Carlos Castaneda: ombres et lumières*, Albin Michel, coll. Spiritualités Vivantes, 2000, ainsi que les ouvrages de Richard De Mille: *Castaneda's Journey*, iUniverse, 2000, et *The Don Juan Papers*, iUniverse, 2000. (LH)

Castaneda ne met pas l'accent sur les soins, bien qu'il s'agisse de l'une des tâches les plus importantes du chamane. Cela s'explique peut-être par le fait que Don Juan – son enseignant – est fondamentalement engagé dans une forme de chamanisme guerrier (ou sorcier).

Mon objectif principal est de fournir un manuel d'introduction à la méthodologie chamanique ayant pour but la santé et le soin. La voie que je vous présente est celle du guérisseur, et non celle du sorcier, et les méthodes indiquées visent à obtenir le bien-être, et à aider les autres. La connaissance du chamanisme, comme toute connaissance, peut être utilisée à des fins diverses, selon la façon dont elle est employée. Je pourrais développer davantage, et peut-être le ferai-je dans le futur, mais les bases essentielles sont là pour quiconque a la capacité et la volonté de commencer à devenir un chamane.

Enfin, je devrais déclarer, si cela n'est pas déjà évident, que je pratique moi-même le chamanisme; non pas parce que je comprends en termes d'ECO pourquoi cela fonctionne, mais simplement parce que cela fonctionne vraiment. Mais n'en croyez pas ma seule parole: la véritable connaissance chamanique est de l'ordre de l'expérience et ne peut être obtenue auprès de moi ou de tout autre chamane. Après tout, le chamanisme est fondamentalement une stratégie d'apprentissage personnel et d'action fondée sur cet apprentissage. Je vous présente une partie de cette stratégie et vous souhaite la bienvenue au cœur de la très ancienne aventure chamanique.

CHAPITRE I

La découverte de la voie

Mes premières recherches prolongées sur le terrain en tant qu'anthropologue eurent lieu en 1956 et 1957, sur les pentes orientales boisées des Andes équatoriales, chez les Indiens Jívaro, ou *Untsuri Shuar*. À cette époque, les Jívaro étaient célèbres pour leur coutume – aujourd'hui abandonnée – de réduire les têtes et pour leur pratique intensive du chamanisme, laquelle se poursuit encore de nos jours. Je recueillis alors avec succès de nombreuses informations sur leur culture, mais je restai un observateur extérieur au monde des chamanes.

Quelques années plus tard, l'*American Museum of Natural History* m'invita à entreprendre une expédition d'une année en Amazonie péruvienne afin d'étudier la culture des Indiens Conibo de la région du Río Ucayali. J'acceptai, enchanté d'avoir l'opportunité de pouvoir conduire de plus amples recherches sur les fascinants peuples forestiers de la Haute-Amazonie. Ces recherches sur le terrain eurent lieu en 1960 et 1961.

Deux expériences particulières avec les Conibo et les Jívaro furent à l'origine de ma découverte de la voie du chamane, et j'aimerais les partager avec vous. Peut-être dévoileront-elles une partie de l'incroyable monde caché qui s'ouvre à l'explorateur chamanique.

J'ai vécu presque une année dans un village conibo près d'un lac isolé situé sur un affluent du Río Ucayali. Mes recherches anthropologiques sur la culture des Conibo s'étaient révélées