

PATRICIA VIDILI-KALUZNY

SHAMANKA

Itinéraire chamanique au quotidien,
Retour au Féminin Sacré dans l'ordinaire.

EDITIONS BIOSYNFONIA

*« ... Ô Toi ma sœur endormie
Dans le plus beau de tes rêves
Réveilles toi à ta Splendeur
Quitte en ce jour tout ce qui t'enlaidit et t'asservit
Dans les ombres de ta psyché
Relèves toi et de ta beauté divine
Rayonne et éclaire le monde... »*

A VANT-PROPOS

Mon intention première dans ce projet d'écriture est de restituer comme témoignage vivant, toute la richesse intérieure rencontrée durant toutes ces années grâce au cheminement de très nombreuses femmes qui ont croisé ma route et m'ont honorée de leur confiance.

Montrer qu'il est possible de cheminer en soi dans la vie de tous les jours en extrayant la quintessence faite de compréhensions qui permet l'évolution intérieure dans chacun des évènements que la Vie nous présente. Le quotidien devient Source de sagesse et de croissance, ce qui incarne parfaitement l'expression du « sacré dans l'ordinaire ».

Livre témoignage d'une femme, somme toute ordinaire, pour d'autres femmes, qui se veut démystifier le Féminin Sacré car il n'est pas pour moi le reflet d'une déité extérieure dans un lointain plan de lumière mais bien Déesse Intérieure dans tous les moments de notre vie de femme. C'est restituer à chacune d'entre nous notre processus initiatique dans un cheminement quotidien comme un nouvel état d'Être.

Il ne s'agit pas d'une nouvelle méthode vous amenant à l'illumination instantanée mais d'un chemin traversé, expérimenté devenant ainsi l'expérience vivante. Dans la société actuelle où les liens sont défaits, où

de nombreuses femmes se retrouvent seules et démunies intérieurement, ce livre est cadeau de transmission pour recréer le fil du lien fraternel qui unit toutes les femmes entre elles dans une sororité nourrissante et pleine. Ce qui n'est pas à confondre avec un excès de féminisme bien sûr.

C'est aussi un livre pratique avec ses « recettes » ou plutôt avec des propositions de réflexions, de voyages intérieurs, de créativité comme outils d'auto-accompagnement. Certaines auront l'envie de tester ces pratiques, d'autres simplement choisiront de se laisser porter par les mots, chacune selon son intuition. Il n'y a pas de règles ni de directives à suivre, simplement suivre son propre instinct tout en se respectant dans son rythme.

Shamanka a été le nom de baptême que j'ai reçu après une danse chamanique, prélude à une grande transformation qui était déjà à l'œuvre en moi et à de grands changements extérieurs ensuite. Aujourd'hui ma danse se perpétue dans les mots de ce livre avec des mots notes de musique, des phrases chorégraphies en vue d'une création vivante comme la vie. Voici un livre tout en mouvement, écriture inspirée, puisant dans la danse du présent serein, bien loin des turbulences du passé. Une invitation à quitter le « cause à effet » pour aller vers votre créativité, puisse-t-il vous toucher, tel est mon vœu.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	4
Introduction.....	10
Chapitre Un	14
<i>Quitter l'Armure de la Guerrière Fatiguée</i>	
Chapitre Deux	35
<i>Accepter nos peurs, nos jugements</i>	
Chapitre Trois	47
<i>À la Rencontre du Clan des Femmes</i>	
Chapitre Quatre	60
<i>Masques en Soi - Nos sœurs d'émotions</i>	
Chapitre Cinq	77
<i>Retour dans la maison de l'enfance</i>	
Chapitre Six	89
<i>Lilith ou Comment accepter ma polarité féminine</i>	
Chapitre Sept	118
<i>Toi, mon autre ou les miroirs de nos relations</i>	
Chapitre Huit	142
<i>La Voie du Cœur</i>	
Chapitre Neuf	175
<i>La Grande Rencontre</i>	
Épilogue	4
Bibliographie.....	4

TABLE DES MATIÈRES des PRATIQUES

<i>Se préparer au grand voyage</i>	23
<i>Mon rêve de vie</i>	25
<i>Mandala personnel</i>	28
<i>Dialogue avec les formes pensées</i>	42
<i>La Gardienne du clan des femmes</i>	56
<i>Rencontre avec ses personnalités émotions</i>	66
<i>Dialogue avec ses personnalités émotions</i>	68
<i>Notre petite fille intérieure</i>	86
<i>Réveiller notre Lilith intérieure</i>	89
<i>Se réconcilier avec son corps</i>	109
<i>Le miroir de mes relations</i>	137
<i>Lettre d'amour et d'engagement</i>	139
<i>Pratique du pardon bénédiction</i>	147
<i>La lettre symbolique</i>	155
<i>Élever ma vibration</i>	168
<i>Écoute des trois mondes</i>	185
<i>Mandala nouveau</i>	191

