

La récapitulation

La récapitulation est une technique découverte par les anciens chamanes mexicains. Elle a pour but de visualiser et revivre toutes les expériences de notre vie afin de réaliser deux buts transcendants. Premièrement, répondre à un code universel qui exige l'abandon de notre mental au moment de la mort, et deuxièmement celui extrêmement pragmatique d'acquérir une fluidité perceptive.

Les anciens sorciers, grâce à leur aptitude de **voir** directement l'énergie circulant dans l'univers ont constaté que le cosmos est composé d'un immense agglomérat de champs lumineux qu'ils appelèrent l'**Aigle** ou la **mer sombre de la conscience**. D'après leurs observations, cette force est celle qui alloue la **conscience** à tous les êtres vivants, depuis les virus jusqu'aux êtres humains. Ils pensaient qu'un être, à la naissance, reçoit cette conscience et l'enrichit des expériences de sa vie jusqu'au moment où l'**Aigle** en réclame le retour.

Dans l'esprit de ces sorciers, tous les êtres meurent parce qu'ils sont contraints de restituer la conscience qui leur a été allouée. Du fond des âges, les sorciers ont toujours su qu'un tel phénomène ne peut en aucun cas s'expliquer par ce que l'homme moderne appelle notre mode de pensée linéaire, car il n'y a pas de place, ici, pour un raisonnement de causalité, du genre pourquoi et comment la conscience peut-elle être allouée, puis reprise. Les sorciers ne voyaient là qu'un fait **énergétique** qu'ils étaient incapables d'expliquer par une relation de cause à effet ou déterminé par une finalité.

Ces sorciers affirmaient que l'**Aigle ne souhaitait pas prendre la vie des humains**. Il ne voulait que les **expériences de leur vie**. Par manque de discipline, les hommes sont incapables de séparer les deux forces et, en définitive, ils perdent la vie alors qu'ils ne devraient perdre que la force des **expériences de leur vie**. La récapitulation était un moyen de donner à la **mer sombre de la conscience** un substitut de leur vie. Ils abandonnaient, en les évoquant, les expériences de leur vie, mais ils gardaient leur force vitale.

Il peut sembler à Occidental que la récapitulation relève de la psychanalyse, que c'est une chose qui s'inscrit dans la ligne d'un processus psychologique, une sorte de technique d'introspection. Rien n'est plus éloigné de

la vérité. D'après don Juan, l'homme perd toujours par forfait, par renoncement. À propos des principes de base de la sorcellerie, par exemple. Il estimait que l'homme occidental manque une occasion extraordinaire d'accroître sa conscience et que le lien qui l'unit à l'univers, à la vie et à la conscience elle-même n'est qu'une option parmi beaucoup d'autres.

Récapituler revient à offrir à une force incompréhensible - *la mer sombre de la conscience* - cela même qu'elle semble rechercher : les expériences de leur vie, c'est-à-dire plus précisément *la conscience qu'ils ont enrichie de ces expériences*.

Don Juan disait que des milliers de sorciers avaient réussi à conserver leur force vitale après avoir donné à l'*Aigle* la richesse des leurs expériences de vie. Cela voulait dire que ces sorciers n'étaient pas morts, dans le sens que l'on donne habituellement à ce phénomène. Ils l'avaient transcendée en retenant leur force vitale pour disparaître de la surface de la terre, embarqués dans un *voyage définitif* et éternel de la perception.

Les chamanes croyaient que lorsque la mort survient de cette façon tout notre être est transformé en énergie d'un genre particulier qui garde la marque de notre personnalité.

Don Juan s'efforçait d'expliquer cela par une métaphore, en disant que nous sommes constitués de plusieurs *nations* : celle des poumons, du cœur, de l'estomac, des reins et ainsi de suite. Chacune de ces nations fonctionne parfois indépendamment des autres, mais au moment de la mort, elles sont réunies en une seule entité. Les sorciers appelaient cet état *la liberté totale*. Pour eux, la mort est unificatrice et non pas annihilatrice, comme elle l'est pour l'homme ordinaire.

C'est l'entrée dans un processus évolutif, grâce au seul moyen d'évolution dont l'homme dispose : *la conscience*. Les sorciers de mon lignage étaient convaincus que l'homme ne peut plus évoluer biologiquement, et ils considéraient la conscience humaine comme le seul facteur susceptible d'évolution.

Au moment de mourir, les sorciers ne sont pas réduits au néant, mais se transforment en êtres inorganiques : des êtres qui ont une conscience mais pas de corps. Cette transformation en êtres inorganiques est pour eux une

évolution et elle signifie qu'un nouveau type de conscience indescriptible, leur est octroyé, une conscience qui durera véritablement des millions d'années, mais qui, elle aussi, devra un jour retourner là d'où elle vient, à *la mer sombre de la conscience*.

Parmi les découvertes de la lignée de don Juan, l'une des plus importante était que notre monde, comme tout le reste dans l'univers, est une combinaison de deux forces opposées et en même temps complémentaires. L'une de ces forces est le monde que nous connaissons et que ces sorciers appelaient *le monde des êtres organiques*. L'autre force est ce qu'ils désignaient sous le nom de *monde des êtres inorganiques*.

Le monde des êtres inorganiques est peuplé d'êtres qui possèdent une conscience, mais qui n'ont pas d'organisme. Ce sont des agglomérats de champs énergiques, tout comme nous. Au lieu d'être lumineux et ronds ils sont plutôt opaques et ont une forme de chandelle.

- Où se trouve ce monde inorganique ?

C'est notre monde jumeau. Il occupe le même espace-temps que le nôtre, mais le type de conscience de notre monde est si différent de celui du monde inorganique que nous ne remarquons jamais la présence des êtres inorganiques, alors qu'eux, ils perçoivent la nôtre.

- Ces êtres inorganiques sont-ils des humains qui sont arrivés à la *totale liberté* ?

Pas tous ! Les êtres de notre monde jumeau sont inorganiques depuis toujours. De la même façon que nous avons toujours été des êtres organiques depuis le début. Ce que je sais c'est qu'un être organique dont la conscience a évolué reste toujours rond, brillant et lumineux et non opaque.

Quant au second objectif de la *récapitulation*, son but pragmatique est l'acquisition de la *fluidité*. L'explication qu'en donne les chamanes a trait à l'un des thèmes les plus insaisissables de la sorcellerie : *le point d'assemblage*, un point d'une intense luminosité, de la taille d'une balle de tennis, que les sorciers perçoivent quand ils *voient* un être humain sous la forme d'un agrégat de champs énergétique.

L'univers, pour les sorciers, est composé de milliards de champs de fibres de lumière parcourant l'espace dans son ensemble et qui convergent vers le point d'assemblage et le traversent. Cette confluence de filaments donne sa brillance au point d'assemblage. Autrement dit, le point d'assemblage est un décodeur nous permettant de transformer la lumière du cosmos en données sensorielles.

Récapituler, c'est retourner dans notre passé et revivre sensoriellement chaque expérience réellement, sans la juger ou la comparer à un modèle conforme. En pratiquant cela nous apprenons à déplacer notre point d'assemblage dans différentes zones de notre boule de lumière, ce qui va illuminer d'autres filaments et les fusionner à l'univers. Cette fluidité du point d'assemblage va permettre au sorcier d'affronter les forces extraordinaires du cosmos sans s'effondrer, mourir, ou devenir fou.

Pratique de la récapitulation

Pour commencer il s'agit de se rappeler les événements importants de son passé. Pour réaliser cela il s'agit d'établir, par écrit trois listes :

1. Toutes les relations affectives que nous avons vécues depuis la naissance, ou même avant (si l'on s'en souvient).
2. Tout ce que nous avons fait professionnellement.
3. Partout où nous avons habité.

Ce premier exercice va aiguïser notre mémoire et ramener beaucoup de souvenirs oubliés. Il va nous permettre aussi d'établir une chronologie précise de notre vie. L'important est de ne pas y rester accroché émotionnellement en plaisirs ou souffrance, ce que nous faisons habituellement et qui a pour effet de renfoncer nos souvenirs dans l'inconscient. La pratique va nous permettre de regarder ces événements avec distance, sans y être impliqués.

La pratique. S'installer confortablement dans un espace restreint, sans distraction sensorielles comme bruits, température, lumière, odeurs désagréables. Prendre le premier souvenir qui vient en mémoire et se rappeler chaque détail du moment : ambiance, éclairage, émotions, endroit avec tous les objets présents, autrement dit balayer l'espace comme si

c'était maintenant. Pour augmenter l'intensité de la vision il s'agit de respirer d'une manière précise.

En expirant, tourner la tête de droite à gauche et chasser toutes les sensations désagréables accrochées à ce souvenir. En inspirant, ramener tous nos filaments laissés dans la personne concernée en ramenant la tête de gauche à droite. Continuer jusqu'à ce que plus rien ne nous fasse réagir émotionnellement.

La discipline est la capacité de se libérer de tout ce qui nous empêche de vivre joyeusement.

L'énergie est le moteur de l'existence. Et le plus gros ***mangeur*** de notre énergie est la suffisance, ou ***auto-contemplation***.

La suffisance n'est pas une chose simple et naïve. Elle se trouve à la fois au cœur de tout ce qui est juste et de tout ce qui est faux en nous. Pour se débarrasser de la fausse suffisance il nous faut une stratégie bien définie comportant six éléments:

1. Le contrôle ou maîtrise du corps.
2. La discipline
3. L'endurance
4. Le sens du minutage
5. L'intention (de l'univers à notre égard)
6. Le tyran ou bourreau.

Pourquoi le tyran est-il une bénédiction? Parce que c'est l'élément extérieur avec lequel nous ne pouvons pas tricher.

Le sens du minutage est la qualité qui gouverne la libération de tout ce qui était retenu jusqu'ici. Dans notre culture c'est ce qui a été défini comme ***être au bon moment au bon endroit***, ce que C.G. Jung nommait la ***synchronicité***. Pour réaliser cela il faut acquérir une capacité: être sensoriellement présent ***ici et maintenant***.

Le contrôle, la discipline et l'endurance sont à l'image d'un barrage derrière lequel tout est accumulé. Le sens du minutage est la porte du barrage.