

Ecothérapie. L'appel du printemps

Rituel basé sur l'écologie spirituelle amérindienne

Par Marianne Grasselli Meier

Lors du premier numéro de HOZHO, nous avons découvert les bases de la Roue de Médecine, fondements d'une compréhension sensible, créative et pragmatique de notre lien à l'environnement et à nous-même. Nous poursuivons en entrant dans l'expérience: agir, poser dans le réel des gestes symboliques qui ont du sens pour nous. Dans un tournant saisonnier, préparer un rituel est un acte de complicité naturelle. Ne pas se «penser» hors de la Terre sous nos pieds, de l'Eau vitale, de l'Air inspiré, de la chaleur nécessaire à toute vie. La Nature se transforme; nous le percevons avec nos sens. Comment vivre ce profond changement si ce n'est de nous appliquer à faire le lien entre la Terre-Mère et nous. Un rituel personnalisé prend du temps; la cérémonie elle-même peut durer moins d'une heure et la préparation des jours! Dans un environnement technique saturé par les ordinateurs, la rapidité est la norme d'une certaine efficacité. Le premier conseil de Mère Nature est bien celui de «prendre le temps» pour agir en profondeur. «Tout se prépare», nous dit-elle. «Si tu vois maintenant les premières fleurs et l'herbe reverdir, c'est qu'il est une saison pour rêver à la floraison en devenir.»

Une nouvelle saison

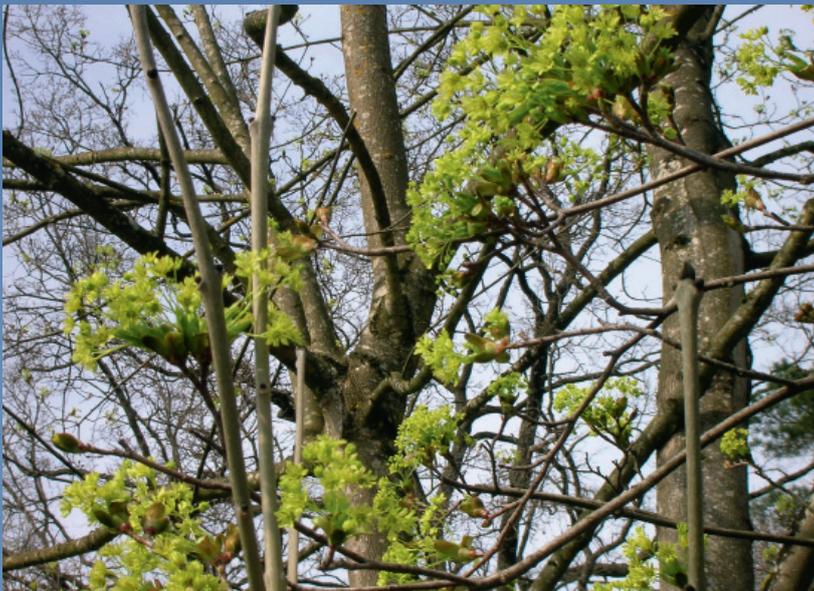
Notre âme se réjouit. Nous avons l'impression que nous respirons mieux. Nous aimons à ouvrir les fenêtres. Nous nettoyons à fond. Nous laissons le vieux, car le neuf nous appelle. Nous avons envie de bondir. Le soleil nous accueille le matin. Nous existons à nouveau sous son regard aimant. Exister. Vivre. Laisser le passé. Oser plus. Elargir son regard. Pouvoir. Se lancer des défis. Prendre des dates de rencontres. S'ouvrir à l'inconnu. Commencer une nouvelle étape de vie, un projet. «Surfer» sur cette énergie que la Terre nous donne. Lâcher ses peurs! «Regarde! Tout vit, tout pousse, tout renaît. Cela sent bon, cela sent le neuf, le vrai, le vital et je fais partie de cet élan, moi!».

Dans l'appel printanier se font entendre des voix; celles qui rassurent notre existence. Comme un lever de soleil alors que le monde semblait englouti; une réassurance archaïque. Je vis. La présence à nouveau chaleureuse du Soleil, nous valorise, nous incite à progresser. C'est un feu intérieur qui ne demande qu'à rayonner. Et la Terre nous renvoie son écho: tu n'es que Toi parmi les autres. Tu es une pulsation de vie dans la symphonie des êtres humains. Tu pulses comme je vis, dans l'alternance.

L'équinoxe de printemps est un élan retenu, entre Ciel et Terre. Sans substance, aucune plante ne survit à son élan prodigieux vers la lumière. Sur la Roue de Médecine de l'Est (les forces printanières), l'orgueil guette celui/celle qui s'enflamme en oubliant ses racines. L'Ego tyrannise l'élan vital qui devient évidé de tout sens humain. Se savoir membre d'une communauté, redevable et humble, de «humus» crée l'équilibre.



Aigle royal des Alpes suisses
Photo: Serge Hänzli - nature-photo.ch



OÙ VAIS-JE ?

La vie, la mort,
le printemps, le feu,
l'Aigle.

Je m'ouvre à l'invisible,
au plus que moi.

J'ose l'enthousiasme,
la passion, la créativité.

Je mets toute inspiration au
service des autres.

Je prends la distance nécessaire
pour comprendre où me mène ma vie.

HOZHO 1, p. 30

L'appel de la graine

Par ces quelques lignes, vous vous êtes préparé(e) intérieurement. Prenez le temps qu'il vous faut pour vous promener dans cette nature mise à découvert. La neige s'est retirée. Les ruisseaux débordent de vitalité. Les oiseaux nous enchantent. Les pousses traversent les couches de terre et parfois même le goudron des villes. La vie se fait présente partout, de manière inattendue. La campagne a ses odeurs. La forêt tressaille de ses présences animales. Captez et étonnez-vous. Il est temps de semer!

Quelles sont vos graines? De quoi sont-elles faites? Comment voulez-vous les faire éclore? Qu'est-ce qui a grandi en vous durant cet hiver et qui demande à vivre en dehors, pour les autres? Ce temps d'«agir réflexif» prend du temps. Prenez un papier et un crayon, aussi! Pour écrire, dessiner. Oser se dire qu'on a bien quelque chose à faire. Ou alors, qu'on va commencer par un seul projet à la fois!

Ce projet, cet élan, qu'a-t-il besoin pour vivre? Acheter des graines pour un coin de terre extérieur ou un pot dans votre appartement. Ou récupérer celles de l'an dernier qui ont séché et ne demandent qu'à reprendre. Si vous jouez de la musique, préparez un tambour et un hochet: rythme de vie et graines. Sachez mettre des mots sur votre intention printanière. Ces mots, préparés, intégrés par cœur, seront exprimés à haute voix durant votre cérémonie et rythmeront vos actes:

Intention: mon appel printanier c'est... tel ou tel projet, défi, progression...

Lien au passé: Il est nourri de... telle expérience que j'ai faite, ce que j'ai compris...

Action présente: ce projet est prêt parce que... maintenant, je peux le mettre en terre de cette façon... intention concrète, réelle.

Intentions sur la durée: je vais lui donner ce dont il a besoin. Comme substances terrestres... Comme eau... Comme air... Comme chaleur, feu... Symbolisez les quatre éléments sous forme de gestes. Soyez précis, simples. Ne cherchez pas à être mystiques, juste vrais. La terre, cela peut être la solidité d'un CV bien construit pour une recherche d'emploi! Le feu: l'amitié, la complicité d'amis qui entourent votre projet.

Cérémonie: préparez ce dont vous avez besoin. Vos graines, votre terre. Si c'est à l'extérieur, choisissez un jour ensoleillé, une terre chauffée pendant quelques instants par le Soleil. Sentez la connexion de ces deux forces: Terre et Soleil dans cet instant unique. Là est le sacré. Dans cet espace-temps préparé et maintenant ouvert à un rayon de soleil, à un chant d'oiseau, à une présence furtive d'animal, que sais-je? L'inconnu. Avec des gestes lents, portés par vos mots audibles; le cerveau en a besoin, nettoyez l'espace autour de vous par un rituel de fumigation. Délimitez les quatre directions par un caillou, une pierre précieuse, de simples bouts de bois à la forme attractive. Offrez à la Terre vos graines, vivifiez-la, donnez de l'eau, de l'amour. Tournez votre regard vers le ciel et sentez la captation du Soleil. Remerciez pour cette énergie. Si vous avez des instruments de musique, donnez votre pulsation de vie à ces semailles printanières puis, dans un deuxième temps, laissez votre chant monter avec le hochet. Le son des graines vous reliera à ce geste primordial. Terminez avec le tambour seul : la vie fera son travail. Lâchez... avec un immense sentiment de gratitude.

Prenez le temps de juste Etre. Ne partez pas tout de suite. Humez. Ecoutez. Vibrez. Prenez conscience de ce qui est neuf dans cet instant.

Occupez-vous de votre graine comme sa vie vous le demande. Soyez prêt(e) à tout. Vivant(e). Doux printemps! y