

Ecothérapie. L'été est là... Totem Moi!

Rituel estival selon l'écologie spirituelle amérindienne

Par Marianne Grasselli Meier

Si vous suivez HOZHO par les chemins saisonniers, vous avez pu vous pencher sur la Terre Mère et actualiser votre présence au monde naturel par un geste sacré initial. Depuis, Mère Nature a poursuivi son travail, avec votre aide précieuse et consciente. Lors de vos promenades, vos sens sont maintenant comme happés par l'extérieur. Vous n'en croyez pas vos oreilles, vos yeux. Tant de sons, tant de couleurs. Et ces odeurs de fleurs, ces élixirs de joie naturels et le soleil sur votre peau à découvert. Tant de sensualité qui nous enivre, nous projette vers l'Autre au point de nous perdre. L'extase nous appelle; le «hors soi» nous invite. La Nature exhale un souffle instinctif puissant et nous lui répondons, adonnés.

Transe et décroissance

Si la transe est bien la recherche d'un état de connexion avec CE QUI EST, Mère Nature est en transe sur ces mois d'été! Elle ne cherche pas l'extra-ordinaire: elle est. Dans sa floraison, ses dons sensuels, sa captation au monde animal, son ouverture. Elle exhale, porte les fruits et les petits à grandir. En vacances, il n'y a plus de rythmes, d'horaires contraignants. Une impression de liberté nous saisit. Tout est si vif, si excessif. Des festivals en plein air aux terrasses de bistrot qui déversent leur flot humain sur les trottoirs, tout est animé, sans frein ni extinction des feux!

La Nature s'offre en exemple dans son effervescence. Il faut profiter presque exagérément de ce temps qui nous est offert, nous le savons intuitivement ce temps du Don ne durera pas, il appelle celui d'un retour vers soi-même: encore quelques jours et le temps de décroissance va s'annoncer. Le solstice d'été réclamait des anciens, des jeunes filles en particulier, la cueillette du millepertuis en fin de nuit, afin de nous aider à surmonter le vide survenant après cet excès non intégré. Nous, humains sur la Roue de Médecine, avons de par notre forte poussée égotique, oublié la décroissance naturelle qui vient tout naturellement dans le cycle de la vie. Un bref coup d'œil sur notre société actuelle nous rappelle qu'il ne faut pas croire à un «soleil permanent», à une croissance pouvant rester «au zénith» perpétuellement. C'est une transe économique, au sens commun du terme: une illusion.

Or, si la véritable transe est une recherche de connexion, comment nous préparer à cette saison qui pourrait nous entraîner dans l'illusion, la fusion sans racines? Comment rester humble, relié à l'humus, alors que tout nous attire vers le soleil? Comment manifester aussi notre propre chaleur, devenir soleil rayonnant?

Totem-Moi

C'est le titre d'une chanson que j'ai créée il y a quelques années: un clin d'œil à cette merveilleuse aptitude que nous avons de nous construire en lien avec l'Autre. Je vous pro-



Photo Serena Martinelli

pose de vous faire ARBRE avec la connaissance inhérente à ce végétal qui allie la Terre au Ciel tout en s'offrant aux autres par de magnifiques dons de senteurs, de fruits ou d'habitats animaliers. L'arbre garde ses racines même lorsque qu'il explose de générosité en cette saison d'été. Il cherche ce dont il a besoin, eau et nutriments pour poursuivre sa floraison. Le Totem personnel est un outil d'art-thérapie chamanique qui nous permet de vivre puissamment cette impulsion équilibrée. Il n'est plus temps de tailler ou de bêcher la terre. Tout cela s'est fait, au mieux. Il faut maintenant «faire avec» car la Nature cet été nous dépasse! Il faut admettre que tout est là: C'EST. Il faut en rendre compte. Poser notre intention sur ce présent en nous-mêmes.

Préparation du support: Le totem personnel se prépare sur un bâton de bois; une branche plus ou moins grande (1m au minimum) d'un diamètre au maximum de 15-20 cm afin de pouvoir être facilement transporté. C'est indicatif. Il est important que sa forme, sa texture, ses nœuds, ses fractures, ses branches encore reliées, vous parlent, vous appellent. Vous écorcerez la branche, la nettoierez, la poncerez si voulez peindre. Vous taillerez la partie que vous souhaitez mettre en Terre en forme de biseau et déterminerez ce qui sera «dessous». Vous noircirez sur un feu cette partie sous-terrestre afin qu'elle ne pourrisse pas lorsqu'elle sera enfouie (à flammes douces). Terminé, il peut être laqué s'il doit rester dehors aux intempéries.

Approche symbolique: cet arbre symbolique vous représente. Il peut être une récapitulation (au sens toltèque) de votre vie, des événements essentiels qui ont fait qui vous êtes aujourd'hui. Le totem peut aussi être le représentant de vos alliés spirituels, des esprits tutélaires qui vous accompagnent (animaux, minéraux). C'est le résumé de votre histoire et l'agrégat de vos ressources. Vous pouvez aussi décider de créer en famille un Totem Familial. Chacun mettant la main dans la peinture ou en créant de petits sacs médecine avec ses compétences symbolisés par des herbes, des pierres, inscrivant sa place dans la lignée. Intentionnellement actifs dans cette préparation, vous serez emplis d'un profond sentiment de gratitude. L'univers est autour de vous. L'univers vous a toujours accompagné. L'univers est en vous et se manifeste. Planté en Terre, il détermine votre confiance existentielle. Elancé vers le Ciel, il manifeste vos aspirations.

Support artistique: personnellement, je privilégie les pigments que je mélange avant de créer les couleurs qui me parlent vraiment et correspondent à l'énergie que je souhaite déposer sur ce bâton, mais laissez-vous guider pour les matériaux à votre disposition. Vous pouvez aussi coller, graver à chaud, tailler au couteau, accrocher de petits sacs médecines, des plumes, des coquillages, des pierres, de petites clochettes pour le faire chanter au vent... Le Totem lui-même va se manifester si vous lui laissez la parole. Restez ouverts, ne figez rien. N'oubliez pas de «créer solide»; ce totem peut vivre en extérieur. Il est important de sacrifier le geste: en premier vous inscrirez sur le Totem ce qui vient de l'Univers vers vous (haut vers le bas) puis vous remonterez en inscrivant ce qui vient de vous vers l'Univers (de bas en haut).

Enfin, le Totem sera posé en Terre, bien ancré, stabilisé. De sa silhouette se dégagera un espace vers le Ciel. De son rayonnement, il imposera sa présence aux Etres qui seront à son contact.

Il est signe de **reconnaissance**: de vous à vous. Entre le passé et le futur: un présent vivant, un merci vivant. De vous aux autres s'il est placé à l'entrée de votre maison. Il indique vos forces, qui vivent dans ce lieu. Il peut être un protecteur. De vous à l'Univers s'il est placé sur votre balcon, dans votre jardin. Il vibre, s'élanche dans l'équilibre de vos élans intérieurs. Vous manifestez votre floraison intime. Vous vous sentez reconnaissants de qui vous êtes, avec ce que la Vie vous a offert. Vous «laissez faire» dans la plénitude de cette force estivale. Vous donnez quittance au Monde de votre présence et de celle de vos proches. Vous envoyez un merci quotidien à vos alliés.

Totem vivant

Si le temps vous manque, que vos contingences physiques vous empêchent d'exécuter cet objet symbolique sacré, ne laissez pas passer l'occasion de créer un geste qui vous inclut dans votre totalité corporelle. Cherchez un geste qui vous correspond, qui va de la Terre vers le Ciel puis revient à votre cœur, accompagné de quelques mots de gratitude scandés ou chantés et que vous affirmerez chaque jour durant cet été.

Faites de votre corps un Totem vivant. C'est ce que vous êtes. La Transe, écrit Don Miguel Ruiz (Voie toltèque), c'est ce que nous vivons tous les jours lorsque nous ne sommes pas éveillés à nous-mêmes. La démarche chamanique est de nous re-connecter. Posons un regard éveillé et aimant sur la Vie. Vivons un bel été. Qu'il en soit ainsi! y

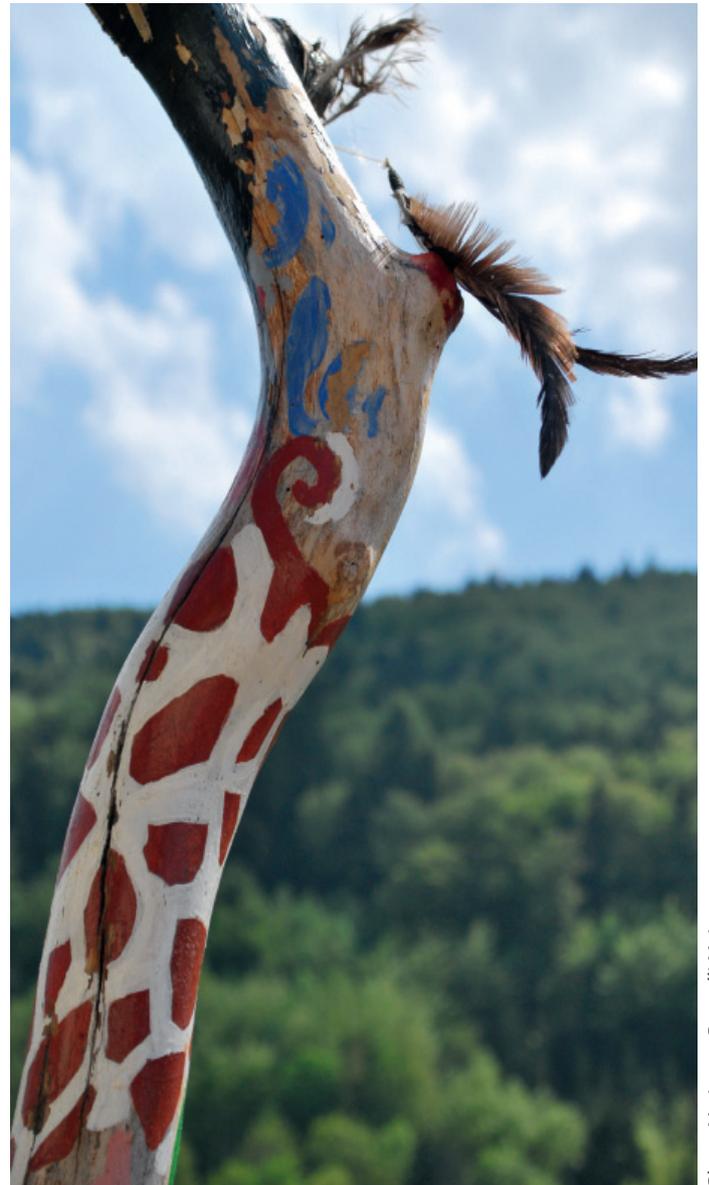


Photo Marianne Grasselli Meier

QUI SUIS-JE?

L'été, l'enfance, l'eau, la Souris.
Je vis mes émotions sans culpabilité.
Je suis racine d'arbre
et floraison amoureuse.
Je m'approche
de ce qui m'entoure.
Je cherche qui je suis
avec honnêteté.

HOZHO 1 p. 30