

Rituel d'automne: Etre Gardien des éléments

Selon les bases de l'Ecothérapie

Par Marianne Grasselli Meier

L'équilibre entre Recevoir et Donner

La Terre-Mère nous comble et c'est avec gratitude que nous posons notre regard sur toutes ses créations. Nous nous en nourrissons. Nous formons notre corps par ses bienfaits. L'automne est un temps pour engranger, préparer les conserves, sécher les plantes... Autour de nous il n'y a que couleurs vives, fruits, légumes et céréales! Il est temps de **PRENDRE** ce qui nous est donné avant que la Terre à nouveau se replie vers son intériorité. Il est temps de penser à nos besoins en termes de substances. Durant tous ces mois qu'ai-je reçu? L'automne est un temps pragmatique: il faut faire les récoltes de toutes nos découvertes estivales, faire état de nos nouvelles relations, de nos prises de conscience, des intuitions qui nous sont parvenues à la faveur du temps rêveur de l'été. Un deuxième geste est nécessaire: **DONNER**. Agir depuis ce renouveau d'énergie. L'équinoxe de septembre nous porte à agir dans cet équilibre. L'écothérapie nous permet de «restituer du lien» entre nous et notre environnement. De nous donner des occasions infimes, puis de plus en plus ancrées, d'être pleinement UN(e) dans notre existence. Depuis cet automne, agissons en conscience, voici le rituel du **GARDIEN DES ELEMENTS**.

Pour se préparer:

Se questionner sur ses manières d'agir envers les éléments.
Vivre la gratitude.

Prendre conscience de sa responsabilité.

Se décider et s'engager pleinement.

dans la gratitude nous accueillons dans l'intention nous agissons

Ce rituel peut se préparer au sein d'un groupe: chaque personne fait son travail de questionnements et d'intentions (sans en parler aux autres, le groupe s'en trouvera ren-

forcé au moment de la cérémonie) puis un temps ensemble permettant d'ancrer les engagements pris face aux quatre directions. Il peut bien sûr se préparer seul; la cérémonie est un témoignage de votre responsabilité envers les éléments.

Posez-vous les questions suivantes et notez les réponses sur plusieurs jours. Vous aurez un choix à faire, une décision à prendre, qui vous engagera au quotidien.

Tournez-vous face à l'Est: quel Gardien du Feu êtes-vous?

La chaleur, l'énergie au quotidien, comment la préservez-vous? soyez pratiques; portez votre intention sur votre consommation électrique par exemple, vérifiez ce qui vous est nécessaire, aussi en terme de courage personnel. Laissez-vous inspirer par la présence d'un feu ou de tout élément chaleureux. Prenez une décision : poser un acte conscient, notez-le pour le rituel.

Placez-vous face au Sud: quel Gardien de l'Eau êtes-vous?

Comment l'utilisez-vous lors de bains, douches et temps de vaisselle? Quelles toxines demandez-vous chaque jour à l'eau de purifier? Comment la réutiliser? Laissez-vous circuler vos émotions? Laissez-vous porter par le son de l'eau qui vous emmènera vers l'acte conscient dont vous rendrez compte au rituel.

Face à l'Ouest, quel Gardien de la Terre êtes-vous?

Que faites-vous de vos déchets de nourriture pour que le cycle naturel puisse se poursuivre? Comment est-ce que vous vous occupez de votre corps? Interrogez-vous sur la présence de ce cycle dans votre vie. Méditez sur la structure d'un bout de terre, sur ses composantes, sur son paysage interne et externe. Puis posez un acte conscient, concret que vous partagerez au moment du rituel.

D'OÙ SUIS-JE?

L'automne, la maturité, la terre, l'Ours.

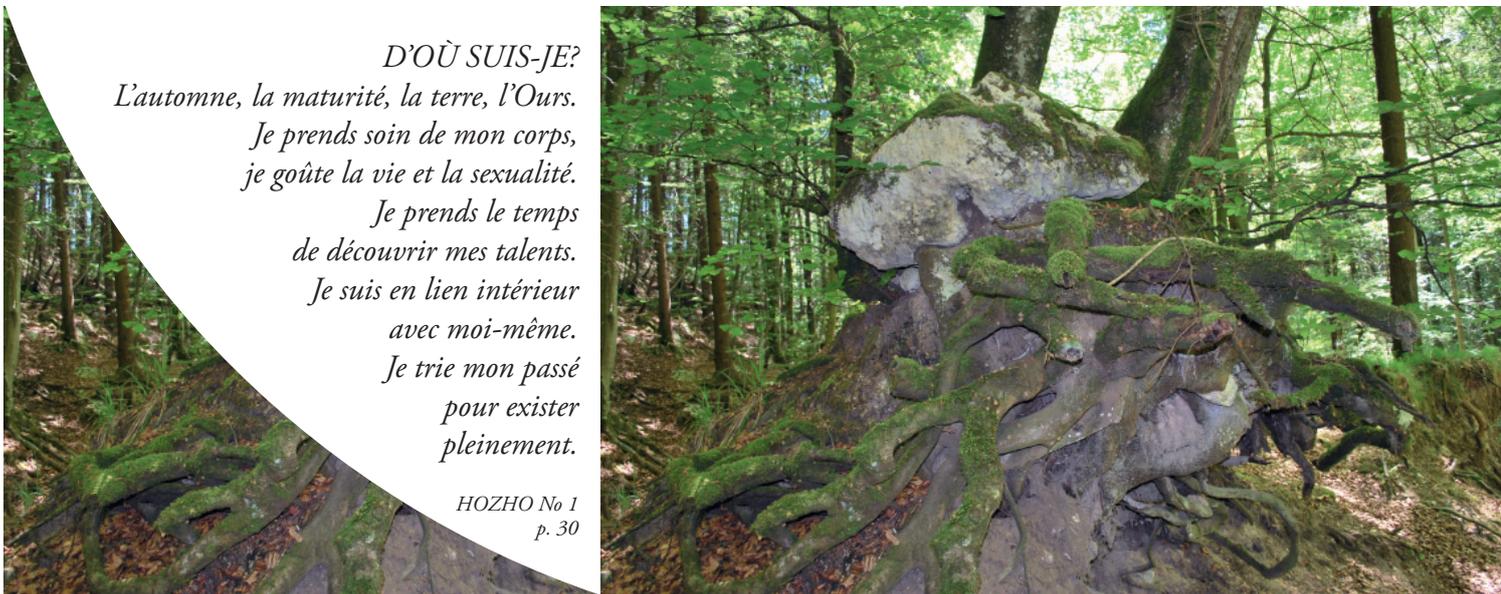
*Je prends soin de mon corps,
je goûte la vie et la sexualité.*

*Je prends le temps
de découvrir mes talents.*

*Je suis en lien intérieur
avec moi-même.*

*Je trie mon passé
pour exister
pleinement.*

HOZHO No 1
p. 30





La réflexologie amérindienne avec musicothérapie

S'adonner, s'abandonner au rêve, se lancer dans une relation avec ses alliés intérieurs, n'est pas toujours tâche aisée lorsque des résistances se manifestent: blocages, croyances limitatives sur soi-même, jugements contraignants, dévalorisants, faussement rationnels pour sécuriser le mental..! L'une des pistes les plus simples et les plus agréables à vivre est de bénéficier du **Toucher de la Réflexologie amérindienne**.

Après avoir établi votre intention et créé votre espace sacré avec le thérapeute, vous plongez en vous durant 60mn en vous laissant toucher en douceur sur certaines zones des pieds et des mollets. Le protocole de ce toucher nous vient du Mexique. Il est souvent nommé «réflexologie spirituelle» car il est un pont vers le monde-de-ceux-qui-créent: «le rêve». La musique écoutée durant cette détente suit une progression connue par les praticiens en musicothérapie ET par les pratiques chamaniques ancestrales: rythmes hypnotiques à certaines fréquences, utilisation adéquate du silence, phases d'intensité plus ou moins soutenues, présence ou absence de mélodies qui captent ou relâchent l'attention, timbres des instruments et liens à des affects intentionnels. Votre niveau de conscience se modifie en conséquence et ramène des cadeaux de cet état de rêve: des alliances précieuses avec vos alliés, des réponses à des questions que votre mental ne savait où rechercher. Cette source est ensuite à votre disposition puisque vous l'avez contactée!

Un temps d'échange après le soin permet de partager le vécu car le thérapeute a ses propres connections lors du soin, en lien avec vous. La réflexologie amérindienne peut se pratiquer également sans musique.



Enfin, tournez-vous face au Nord: quel Gardien de l'Air êtes-vous?

Au sein de ce miraculeux équilibre fait de la juste proportion d'oxygène dont la Vie a besoin, comment protégez-vous, préservez-vous cette qualité? En vous, sans bloquer quoi que ce soit, quel filtre vous protège? Sentez les rythmes, la densité de l'air autour de vous à différents moments de la journée. Prenez une décision consciente et notez-la.

Le rituel

Ce temps de cérémonie est précieux. Il transmet vos intentions aux mondes, à vos alliés naturels qui vibreront aussi dans la gratitude, dans la reconnaissance. Ces actes sacrés montrent que nous ne sommes pas, nous humains, des êtres ingrats, consommateurs et destructeurs. Nous avons un pouvoir de Soin, de Régénérescence, de Garder Sacré l'équilibre subtil de toute Vie.

Le rituel est le même seul ou en groupe. Si vous êtes plusieurs, tous sont tournés dans la direction choisie et chacun parle à son tour, avant que le groupe bouge et parle à la direction suivante.

Placez à l'Est une bougie, au Sud un coquillage avec de l'eau, à l'Ouest un peu de terre fertile et au Nord une coupe dans laquelle vous aurez déposé quelques gouttes d'huile essentielle .

Dirigez-vous face à la première direction et dites à haute voix: «pour toi le Feu, je veux être un Gardien. Je veux t'honorer en...» (nommez les actes que vous allez poser dans votre vie quotidienne). Laissez un temps de silence. Savourez ce lien. Des sensations peuvent vous donner un message. Enfin saluez la direction par un «merci...» afin que l'équilibre soit transmis. Faites ainsi pour chaque direction et son élément associé. Vous êtes co-créateur(trice) de Vie!

Terminez votre rituel en dédiant ces actes à la Terre dans son ensemble, à sa capacité de régénération et que les peuples puissent trouver leur chemin pour s'accorder à ses besoins.

Qu'il en soit ainsi HOW! y

Photos Marianne Grasselli Meier

Photo Noor K. Farma-Ouleway