



D'Avos, photo: Cécile Faure

## Rite saisonnier: s'aligner, la base de la voie Toltèque

Par Marianne Grasselli Meier, [www.espritdefemme.ch](http://www.espritdefemme.ch)

«Quand nous marchons dans la neige sans laisser de trace, quand nous ne projetons aucune ombre, nous ne dérangeons pas le ressac du temps. Ne projeter aucune ombre signifie que nous ne projetons pas nos blessures, notre amour ou notre haine sur les autres. Nous brillons tel un soleil qui ne produit aucune ombre. Pas de trace, pas d'ombre, pas d'ego.»

Alberto Villoldo, Ph.D. *L'âme retrouvée*

Chaque jour d'été c'est pareil: mon enthousiasme se noue à un rayon de Soleil. Pourtant je devrais l'intégrer depuis le temps: le Soleil est TOUJOURS là. Je crie victoire, je le veux pour moi, pour les plantes que je cultive, pour la bonne mine qu'il me donne. J'oublie parfois son extra-ordinaire puissance et je crois que je peux le domestiquer. Illusion égotique! Partout où il traverse notre espace, il nous place face à nous-mêmes. Il nous faut de l'humilité pour accepter les ombres qu'il met à jour! Je me tiens debout, mon regard porté vers l'avant. Mon attention est portée vers l'extérieur, mon intention est ancrée à l'intérieur. Comme un bâton que l'on fixerait en terre lorsque le Soleil est au zénith, je n'ai point d'ombre. Si je me penche vers l'avant, je me décale vers les autres, cherchant leur approbation, leur reconnaissance ou je suis adonné à la situation; une ombre se crée. Si je me penche vers l'arrière, je me retire, je montre mon désintérêt, mon égoïsme, ma protection ou ma suffisance; une nouvelle ombre se matérialise qui me ressemble elle aussi. Le Soleil ne me laisse aucune chance de me tromper sur moi-même!

«La confiance en soi du guerrier n'est pas celle de l'homme ordinaire. Ce dernier cherche à se conforter dans les yeux des passants et appelle cela confiance en soi. Le guerrier cherche l'impeccabilité à ses propres yeux et appelle cela l'humilité.»

Don Miguel Ruiz

Au centre de la voie chamanique toltèque, le Soleil est le Maître de notre alignement. On parle alors d'Impeccabilité. Ce terme est à cerner avec notre intelligence occidentale. Bien loin de l'auto-jugement auquel il peut faire penser, du Surmoi auquel on pourrait se référer, l'Impeccabilité est qualité de présence à Soi. Un Soi qui fait le choix de se connaître et ceci à chaque instant: par l'observation sans faille de nos habitudes de pensée, de parler et d'agir. Un Soi qui porte l'intention de devenir un «guerrier» spirituel, de combattre sans relâche tant sa petitesse que sa grandeur, ses doutes autant que ses intransigeances, son attachement à ses blessures passées et ses constructions anticipatrices. Sur cette voie d'amour et de respect de Soi, les confrontations sont inévitables. Nous voulons tous nous replier sur ce que nous connaissons, nous rassurer, alors que la Voie toltèque réclame une force d'amour courageuse. Nous en valons la peine! Les exercices proposés sont nourris d'Intention: ne pas se fuir, ne pas regarder que ce qui nous conforte et ce, quotidiennement. La démarche toltèque se pratique avec assiduité. Nous savons grâce aux recherches en neuropsychologie qu'il faut six mois pour changer un «trajet cérébral». Peu à peu l'être se verticalise et perçoit qu'il est autant guerrier que prêtre sur son chemin de vie. Une vie à

laquelle il ne s'abandonne pas, mais qu'il crée à la mesure de ses rêves. L'horizon s'élargit là où nous pensions être solitaire. La solitude et l'expérience initiatique de la mort symbolique ouvrent nos bras vers les autres; alliés du monde visible et invisible. Nous sommes à l'écoute.

Si le décentrage est l'ennemi de cette avancée intime, propagé avec force industrielle par une société qui entretient la peur, la présence solaire de ces mois d'été va nous inciter à nous redresser et à nous aligner.

### S'aligner

Ce rite, à la différence des précédents parus dans HOZHO, ne se fait pas une seule et unique fois comme rite de passage. Il est initiatique dans le sens qu'il débute un processus que vous pourrez décider de suivre quotidiennement ou ponctuellement lorsque le centrage vous fait défaut. Différent aussi car il est à vivre pour vous seul(e).

Et seul(e) vous ne le serez pas longtemps!

Cherchez un endroit dans la nature, plat avec une vision à découvert: là où le regard pourra se poser à différents niveaux (arbres proches ou lointains, fleurs à sentir ou près ondoyants, collines avoisinantes ou montagnes à l'horizon...). Ce temps est pour vous, la montre est laissée dans le sac ou la voiture! Vous portez en vous l'Intention de ce moment: «Je suis ici dans ce lieu pour me centrer dans le lieu saint qui est Qui je suis, en toute simplicité. Je suis ici dans ce lieu pour m'aligner entre Terre et Ciel dans la perfection de Qui je suis, en toute simplicité». Trouvez vos propres mots.

Vous êtes debout, les pieds ancrés dans le sol. Vous respirez avec aisance. Quand vous sentez que vous êtes prêt(e), faites un cercle avec le pied droit – un élargissement vers la droite. La jambe gauche se débloque, le genou se plie légèrement afin que l'assise corporelle ne soit pas rigide. Lorsque les deux pieds sont à nouveau joints, déplacez-vous d'un quart de tour vers la droite, refaites le mouvement (voir le schéma ci-contre) et ce dans les quatre directions. Vous en êtes le centre. Vous êtes au cœur d'un trèfle à quatre feuilles.

Ajoutez la 2ème attention: exercez-vous à une nouvelle façon de Voir, à la liberté qui est nettoyage de vos perceptions habituelles. Le bras gauche est placé de façon que votre main gauche se pose sur votre bas du dos, plat de main contre celui-ci. Vous tendez votre bras droit vers l'avant, la main à plat tendue telle une flèche vers l'horizon, à hauteur de vos yeux. Vous prenez une grande inspiration. Dans l'expiration, vous tournez le haut de votre corps vers la droite (comme votre pied), la main suit le mouvement, le regard suit le mouvement sans rien fixer. Arrivé à votre point maximal, votre bras et votre main rejoignent l'autre dans votre dos et – c'est la phase essentielle – vous revenez à votre position de départ en refaisant le mouvement avec le regard, mais celui-ci n'est plus soutenu par la main. Vos yeux ont suivi un mouvement qui va vers la droite et revient vers la gauche à son point central, comme si vous aviez exprimé un «non» lent avec la tête. Déplacez-vous dans la direction suivante et refaites le tout: bras/ main tendus – regard posé mais non fixe sur l'horizon de la main – tourner vers la droite – faire revenir le bras dans le dos – revenir avec le regard à votre position initiale. Idem pour les quatre directions.

Quelque chose bouge en vous, vous déstabilise... Il est temps de vous asseoir. Votre regard se fixe sur rien, tout est mouvement autour de vous: le vent dans les feuilles, les nuages dans le ciel... Vos yeux sont ouverts et vous maintenez une vision élargie. Vous captez plutôt que vous regardez. Lorsque vous sentez que vous revenez à la fixité, tournez doucement votre tête et faites «non» plusieurs fois. Revenez à l'attention seconde. Laissez le monde vous donner ses messages alors que vous maintenez en vous l'Intention de cet alignement. Il n'est pas rigidité, volonté de comprendre. S'aligner ce n'est pas être droit, au garde-à-vous. C'est faire partie totalement du monde en Unité. Pour cela votre histoire personnelle vous est inutile; votre passé et votre avenir ne servent à rien. Ce que vous savez du monde non plus.

En conclusion, je vous propose d'appliquer avec sérénité, intuition et «pouvoir personnel» (reconnaissance de votre propre capacité à vous connaître) votre impeccabilité: ne croyez pas ce que j'ai écrit, faites-en l'expérience et ne prenez que ce qui est bon pour vous!

Photo Marianne Grasselli Meier

Se centrer puis se déplacer dans les 4 directions. A chaque fois, exécutez un cercle avec le pied droit. Revenir à son emplacement initiale. Poursuivre avec le regard.

