

S'inspirer des sagesse d'ailleurs

Ceux qu'on appelle les « peuples racines » ont en commun des traditions qui visent à maintenir un équilibre subtil et pourtant nécessaire à la cohésion des différents systèmes qui constituent notre monde. Rencontre avec des passeurs qui nous confient les clés pour restaurer une harmonie perdue.

Par Catherine Maillard



Sagesse kogi

Observer la nature pour retrouver l'harmonie

Pour les Kogis, la terre est un corps vivant », explique **Éric Julien**, géographe de formation, sauvé d'un œdème pulmonaire en Colombie en 1985 par ces Indiens. « Son système pileux, c'est la végétation; le squelette et les os, ce sont les roches; le souffle et l'air qui transportent l'information, c'est le vent; le sang, ce sont tous les liquides, l'eau... » Ainsi, toutes les parties du corps de la Terre mère, comme la nomme avec tendresse ce peuple, représentent un monde signifiant,

qui nous fournit sans cesse des informations. « Chaque infime partie de la nature est une porte qui s'ouvre sur l'intériorité, qui leur permet d'accéder à un autre niveau de compréhension, et de suivre un chemin de transformation en lien avec le monde qui nous entoure », précise l'auteure Frederika Van Ingen, qui en a fait l'expérience lors de retraites d'immersion dans la nature. Un mode de rapport au monde singulier qui pourrait avoir une incidence sur notre société. En effet, il semblerait que

la douceur qui caractérise les Kogis soit une qualité issue d'un long travail sur leur intériorité. « C'est essentiel pour eux car la relation harmonieuse avec l'extérieur, la nature, le macrocosme, dépend en premier lieu du dedans, le microcosme », poursuit l'auteure. Un dedans qu'ils travaillent en interrogeant les signes et les symboles qui les entourent, ce dedans qui ouvre aussi la porte des mondes invisibles. Dans leur langue, « yuluka » désigne ainsi cet état d'harmonie entre intérieur et extérieur.

● Comment l'expérimenter ?

Nous pouvons simplement marcher dans la nature, en silence, en conscience. Il nous suffit d'imaginer que tous ces êtres (arbres, plantes, animaux) sont vivants et d'observer ce que leur présence nous raconte. Vous sentez-vous en harmonie ? Écoutez les signes ! Tout est signifiant pour vous guider dans votre intériorité et la restaurer. ■



Sagesse navajo

Marcher sur la voie de la beauté

Pour les Navajos, le rôle de l'homme sur terre est de « cultiver Hozho ». « Hozho est un cercle qui contient la beauté, la joie, la compassion, la prospérité, la conscience, la santé,

l'harmonie, l'humour et l'amour », nous explique **Lorenza Garcia**, plasticienne et chanteuse, adoptée par une famille de la communauté navajo et autorisée à représenter leur culture. Tant que l'homme est relié à ce cercle, il est une voie de passage harmonieux entre le Ciel père et la Terre mère, il reste en relation avec ce que la nature lui a donné. « Pour être Hozho, on se concentre sur les valeurs qui constituent le cercle. Si une dualité apparaît, un dysfonctionnement physique, psychique, on ne juge pas, on l'intègre », précise Frederika Van Ingen. Ainsi, on ne se focalise pas sur ce qui ne va pas, mais sur ce qui va préserver l'harmonie et recréer l'unité. Un

des moyens d'y parvenir dans la tradition navajo est de cultiver « la voie de la beauté », ajoute l'auteure. Une notion souvent reléguée au second plan dans nos cultures, mais qui demeure centrale pour les peuples racines. Ainsi, l'art est une pratique quotidienne de tous les instants, qui reflète la qualité de la relation avec ce qui nous entoure, que ce soit l'environnement ou les personnes, et transforme ce qui doit l'être. La pratique artistique serait à la fois la manifestation et la garantie du maintien de cette qualité relationnelle.

● Comment l'expérimenter ?

Maintenir Hozho est un travail de Petit Poucet, jour après jour. En substance, il s'agit de prendre le temps d'être à l'écoute et de laisser émerger votre âme poétique, d'envisager la vie comme si c'était une œuvre afin de célébrer ce qui vous touche. Comme chanter, danser, peindre des images, des formes et des couleurs reliées au sacré. ■

Sagesse massaï

Vivre les difficultés comme un don

Chez les Massaïs, tout est découvert par l'expérience», explique Xavier Péron, qui a passé plusieurs années à leurs côtés pour intégrer leur spiritualité. Toute expérience est riche! Alors que chez nous, une difficulté est vue comme négative, chez eux, c'est une épreuve qui participe à la découverte de leur mission de vie. Les difficultés sont vécues comme un don. «Par exemple, face à un concurrent qui s'opposerait à notre avancée, on se plaît à le critiquer âprement. Chez eux, ledit concurrent et Enk'Aï, la Grande Déesse, sont remerciés pour l'occasion de mettre leur patience et leur talent à rude épreuve», rapporte le Massaï blanc. Aujourd'hui, ce peuple subit le changement climatique de plein fouet. Pourtant, au-delà des considérations sur la responsabilité de l'Occident, il recherche avant tout l'équilibre. «C'est un challenge: la sécheresse et le stress

qui va avec font partie de la vie, cela nous invite à trouver notre point central pour maintenir l'équilibre, et cela nous renforce», confie Kenny, un guerrier massaï à Frederika Van Ingen. Comment y parviennent-ils? «Les Massaïs ne doutent pas, ils sont d'abord dans la gratitude. Quand on rencontre une difficulté, c'est qu'on a les moyens de la surmonter. Toutes sont des opportunités d'évolution, de transformation», répond Xavier Péron. C'est cela être un guerrier massaï: un guerrier pacifique, spirituel, parfaitement centré et équilibré face aux épreuves.

● Comment l'expérimenter?

Quand un problème survient, pour faire face à l'adversité selon la tradition massaï, cultiver la joie va favoriser l'accès aux ressources. Les Massaïs ont un rituel qui est d'encadrer l'information négative



par deux autres positives. Un exercice qui repose également sur la puissance vibratoire des mots. Les mots positifs utilisés peuvent changer radicalement notre attitude face à un événement, et inviter plutôt la joie devant l'opportunité d'une nouvelle expérience. ■



Sagesse mongole

Pratiquer des rituels pour réparer l'âme

Dans la société mongole, les chamanes retrouvent progressivement leur place: celle des gardiens de l'harmonie. «Face aux conséquences du développement, de la pollution, de l'industrialisation, ils développent des rituels comme le font les bouddhistes, avec des prières, pour réparer les actions de ceux qui ont perdu la conscience de cet équilibre subtil», explique Corine Sombrun, musicienne de profession, désignée chamane lors d'une cérémonie en Mongolie, et enjointe de suivre un apprentissage pendant huit ans. Cela se pratique aussi au niveau individuel. Dans ce pays, si une personne ne se remet pas d'un deuil, cela veut dire que la personne décédée a emporté un bout de son âme avec elle. «Il y a alors un rituel de récupération de l'âme, pendant lequel le chamane enflamme une allumette près de vous pour que votre âme revienne», ajoute Corine Sombrun. Cette nécessité des rituels repose sur un mécanisme universel propre à la psyché humaine: on répare mieux un problème quand on le concrétise avec des gestes, quand on le voit avec les yeux. Ainsi, la pratique répondrait à une fonction de symbolisation qui pourrait nous être très utile, comme le rappelle Frederika Van Ingen: «En Occident, nous avons nous aussi besoin de ces rituels. Pour matérialiser à l'extérieur de soi les problèmes de l'existence humaine, et les transformer.» Et aussi pour célébrer les passages auxquels la vie nous confronte naturellement.



● Comment l'expérimenter?

Nous pouvons créer un espace dans notre quotidien qui nous mette en lien avec notre dimension intérieure: allumer une bougie, lire un poème, prier, méditer, chanter... Le mieux est de personnaliser nos rituels pour nous les approprier. Qu'il s'agisse d'une naissance, d'un anniversaire, d'un décès ou d'une autre étape de la vie, vous pouvez vous interroger: qu'est-ce que cela signifie pour moi et quel acte puis-je poser pour l'incarner? ■

Revisiter nos intentions pour nous reconnecter au vivant

Sagesse amérindienne



Nous devons revoir le principe de toutes nos actions, et quelles sont les intentions qui les sous-tendent», propose Maud Séjournant, qui a découvert les traditions amérindiennes au Nouveau-Mexique en 1985. Dans les pratiques chamaniques, la notion d'intention est centrale. «Lors d'un rituel, c'est l'intention qui est émise qui va orienter la transformation. Un principe qui vaut également pour tous nos fonctionnements quotidiens, individuels ou collectifs», ajoute-t-elle. Si nous l'incluons dans la vision du monde que propose la «Roue de médecine», cela devient: que vais-je créer qui soit en accord avec

le principe de vie? Un questionnement qui n'est pas souvent présent dans nos modes de fonctionnement, principalement individualistes et à court terme. «L'intention permet aussi de redevenir le créateur responsable de notre geste: si on ne s'interroge pas sur elle, on ne fait que reproduire ce qui existe déjà ou qui nous est imposé, on agit à travers les intentions des autres, et on peut oublier l'impact de nos actions», synthétise Frederika Van Ingen. Pour déterminer une intention qui tienne compte du principe de vie, Maud Séjournant nous invite à y impliquer tous les niveaux de notre être: mental, émotionnel et physique. Et spirituel?

● Comment l'expérimenter?

Avant de poser un acte important ou de prendre une décision, demandez-vous: est-ce que cela respecte le principe de vie? Au niveau émotionnel: comment vais-je m'impliquer, quel est mon enthousiasme? Au niveau physique: quelle action vais-je mettre en place? S'interroger à chacune de ses actions sur l'intention qui les sous-tend permet aussi de se les réapproprier. ■



EN QUÊTE DE L'HARMONIE DE L'ÊTRE

Nous aspirons tous à l'harmonie. Pourtant, notre quotidien est parsemé de difficultés! L'INREES vous invite le samedi 4 mars 2017 à une conférence exceptionnelle à la Maison de la radio, à Paris, pour passer du mental aux ressentis, unir masculin et féminin, découvrir l'écopsychologie et envisager l'être spirituel de demain. www.inrees.com/bonus_207



Frederika Van Ingen

Pour la rédaction de son ouvrage, Frederika Van Ingen a rencontré Éric Julien, Lorenza García, Xavier Péron, Maud Séjournant, Corine Sombrun, et aussi Kim Pasche,

François Demange, Charles Hervé-Gruyer, Céline Ochem, Borys Cholewka et la princesse Constance de Polignac.



Sagesses d'ailleurs pour vivre aujourd'hui
Frederika Van Ingen
Éd. Les Arènes
2016, 23,90 €