

La roue de médecine et la cartographie de l'univers chamanique vue d'un point de vue transpersonnel et holotropique

Mario Lorenzetti

Facilitateur holotropique, conseiller chamanique et transpersonnel

Introduction

L'introduction théorique que je présente ici tente d'illustrer et de synthétiser la roue de médecine des Amérindiens dans le cadre cosmologique chamanique, également du point de vue de la philosophie pérenne, de la psychologie transpersonnelle et de la respiration holotropique.

J'aborderai la connexion entre le guérisseur intérieur holotropique, le Grand Esprit intérieur et le processus d'individuation jungien. Le guérisseur intérieur peut être considéré comme un maître et un chaman intérieur, ainsi que le centre du processus d'individuation. Ce thème pourra toutefois être approfondi à l'avenir.

Dans cette synthèse, j'intègre mon expérience transpersonnelle et holotropique à divers enseignements chamaniques que j'ai suivis au cours des dernières décennies : ceux de la Foundation for Shamanic Studies et ceux de Michael Smith, chaman Cherokee et psychothérapeute jungien, précisément parce qu'ils constituent un pont entre la voie transpersonnelle et la voie chamanique.

Cet écrit est une première leçon théorique, mais il peut être développé au niveau de l'expérience chamanique.



Les trois mondes représentés sur un tambour chamanique Sami, XIXe siècle

Temps et espace sacrés et profanes

Chacun de nous est un minuscule maillon, une étape du processus de la vie qui nous précède et nous suit, commencé depuis des temps immémoriaux. Nous faisons partie de ce tout dont nous sommes issus, mais en naissant dans ce monde, nous en perdons la mémoire et nous nous percevons comme des moi séparés. Cependant, en nous, au-delà de cet « oubli ontologique », se trouve la mémoire de tout l'univers. Bien que cette mémoire ne soit pas ordinairement accessible, les hommes ont, depuis des temps immémoriaux, exploré l'intériorité de la psyché pour connaître et guérir. Les chamans explorent des états de conscience non ordinaires. Les mystiques de différentes latitudes, comme le décrit Aldous Huxley dans sa *Perennial Philosophy*, ont décrit l'unité du tout. L'arbre de la vie, Axis Mundi, est un archétype présent dans de nombreuses cultures ancestrales qui représente cette unité et cette conscience : passer de l'inconscience profane à la conscience ontologique, du labyrinthe, du chaos, à la recherche du sens de la vie et à l'ordre du sacré.



Tintagel, Cornouailles.
Labyrinthe : à la recherche d'ordre, d'orientation et de signification

Pour Michael Harner, les chamans ont longtemps cru que leurs pouvoirs étaient ceux des animaux, des plantes, du soleil et de toutes les énergies fondamentales de l'univers. Des milliers

d'années avant les découvertes de Charles Darwin, les membres des cultures chamaniques croyaient que les êtres humains et les animaux étaient liés par des liens de parenté.

Dans les cultures anciennes, la perception et la notion du temps et de la vie humaine elle-même étaient circulaires et étroitement liées aux rythmes cycliques du jour, des saisons et des phases lunaires. Le temps sacré était à son tour représenté topologiquement à travers les directions de l'Espace Sacré, présent dans de nombreuses cultures : dans les mandalas indo-bouddhistes, à Avebury et Stonehenge, dans les églises romanes, dans la représentation de l'arbre de Vie (Axis Mundi) et dans la voie du cœur représentée dans la Roue de Médecine des Amérindiens. La Roue de Médecine est essentiellement un « mandala ». Mandala signifie cercle en sanskrit et est une représentation du cosmos et du microcosme, l'une des nombreuses représentations ethniques de l'espace et du temps sacrés, une des cosmologies ancestrales, une des anciennes cartographies transpersonnelles antelitteram qui a survécu jusqu'à nos jours. Elle représente l'espace sacré, le mystère de la vie et du cosmos, le processus permettant d'instaurer un ordre intérieur individuel, mais qui trouve son expression extérieure dans la société et dans l'univers. Ce Soi dans lequel réside le sacré, qui en termes transpersonnels correspond à celui décrit dans l'Advaita Vedanta : Tat Tvam Asi, « Tu es Cela, dans lequel Atman et Brahman s'identifient en un seul, ou comme écrit Grof : « Dans ses formes extrêmes, la conscience individuelle semble embrasser la totalité de l'existence et s'identifier à l'esprit universel » [1978, Grof, Halifax, p. 70].

Dans les traditions chamaniques, on cherche à mettre de l'ordre dans le chaos, à rétablir ou à se rapprocher du centre sacré transculturel (Mircea Eliade) des traditions spirituelles, la « maladie » étant le résultat de la violation ou de l'éloignement de celui-ci. Comme l'enseigne Michael Smith, la roue de médecine représente un processus archaïque d'individuation. Nous verrons également comment la caractéristique du parcours chamanique, qui consiste à progresser vers le centre, présente des analogies avec le parcours holotropique.

L'univers chamanique

Le chamanisme est la plus ancienne méthode connue d'exploration des dimensions non ordinaires. La cosmologie chamanique, bien qu'elle diffère selon les régions de la Terre, présente une cartographie avec des éléments transculturels communs, elle présente des analogies dans différentes zones géographiques de la planète, dans de nombreuses traditions et latitudes différentes, en Amérique du Nord et du Sud, en Asie, en Océanie, en Afrique et même dans l'Europe antique (Chauvet, Lascaux, Les Trois Frères, Altamira, culture celtique, etc. Pour un chaman, la réalité a une nature plus profonde qu'il n'y paraît à première vue, tout ce qui existe dans le monde possède en son sein une force vivante. Pour Joan Halifax, cette énergie vitale, le mana des Polynésiens ou le wacanda des Sioux, est conçue comme une force divine qui imprègne tout. Le travail du chaman consiste à communier avec ceux qui sont réceptacles d'énergie. Dans cette cosmologie, chaque créature vivante est dotée d'une âme. Le chaman a donc un grand respect pour la nature, car son âme n'a pas d'individualité en soi en dehors de l'individualité universelle dont elle fait partie. Alce Nero disait : « Le Grand Esprit habite le cœur de chaque créature, même la plus petite fourmi ».

Le chaman fait l'expérience d'états de conscience non ordinaires et voyage dans des dimensions ou des mondes invisibles. L'univers et les mondes chamaniques sont une expérience qui s'articule autour d'une cartographie :

a le Monde du Milieu ou monde intermédiaire, le monde connu dans notre expérience quotidienne, mais qui, pour le chaman, a également une dimension et une profondeur spirituelles.

b en bas, le Monde d'en bas ou souterrain, principalement peuplé d'esprits (archétypes) animaux.

c en haut, le Monde d'en Haut, peuplé d'esprits bienveillants désincarnés, à l'apparence humaine.

d Les trois mondes sont interdépendants et doivent être en équilibre, ils sont interconnectés par l'Axis Mundi, qui permet au chaman de « voyager » à l'intérieur de ces dimensions. La

connexion entre les différents niveaux du cosmos chamanique est représentée de différentes manières, bien que similaires, comme un arbre, une liane, une échelle.

Ces énergies, ces entités peuvent devenir les alliées du chaman, c'est-à-dire l'aider dans la dimension expérientielle cognitive comme dans celle de guérisseur ou de psychopompe.

Pour Michael Harner, l'apprentissage de l'état de conscience chamanique inclut également un profond respect pour toutes les formes de vie et la conscience humble de notre dépendance vis-à-vis des plantes, des animaux et même de la matière inorganique. Le chaman sait que les êtres humains sont liés à toutes les formes de vie et que celles-ci sont « toutes nos parents »... Le chaman entre donc dans l'état de conscience chamanique avec un sentiment de révérence pour la nature, pour la force inhérente aux animaux et aux plantes et pour leur capacité tenace à survivre et à prospérer au cours des milliards d'années d'existence de la planète. Il croit que si, dans cet état de conscience altéré, nous abordons la Nature avec respect et amour, elle nous révélera des choses qui ne peuvent être connues dans l'état de conscience ordinaire.

Le Monde du Milieu - c'est le monde dans lequel nous vivons la plupart du temps. Il a une forme visible et une forme invisible. C'est aussi le monde des plantes, des montagnes, des animaux, des mers et des rivières, des objets animés et inanimés... Chacun de ces éléments du monde matériel a une dimension spirituelle perceptible. Ces esprits de la Nature sont tous intrinsèquement liés, dans la danse permanente de la vie et de la mort. La notion d'équilibre est centrale... le déséquilibre d'un seul élément a des répercussions sur le monde entier.

Le monde du milieu comprend également les âmes des morts qui ont besoin d'une déposition compatissante et d'un accompagnement de la part du chaman dans sa fonction de psychopompe.

Le monde d'en bas - c'est le monde des énergies de la Terre, c'est le domaine du subconscient et des énergies intérieures, étroitement liées à la Terre Mère, à ses intérieurs psychiques émotionnels et instinctifs, les animaux de pouvoir et les esprits comme expressions archétypales ont ici leur place. Le monde inférieur est principalement peuplé d'esprits (archétypes) animaux. De puissantes énergies telluriques, liées aux « esprits animaux », guident le chaman dans son voyage chamanique. Ces animaux sont appelés « animaux de pouvoir ». Dans ce monde, c'est l'instinct qui prévaut. Il existe différentes techniques pour « descendre », afin de trouver son animal de pouvoir et d'établir une relation avec lui. Cette rencontre vous apportera un pouvoir spirituel non négligeable, des enseignements et des connaissances que vous n'attendiez pas auparavant, de la joie, de la compassion, de l'équilibre en nous et chez les autres, les forces vitales sont nourries.

Le monde d'en haut - Le monde supérieur est un monde plus subtil et plus léger, celui des énergies purement spirituelles. Le monde supérieur est un peu plus évanescent que le monde inférieur et notre expérience ordinaire, il est peuplé d'esprits bienveillants qui veulent nous aider et qui se manifestent sous forme humaine. C'est là que résident les divinités, les Maîtres, les grands sages, les guides et les anges pour ceux qui ont une affinité avec le catholicisme, ou les saints. Ils peuvent prendre diverses apparences : mythologiques, divinités, ancêtres, morts depuis assez longtemps, âmes libérées, hommes du passé, même des inconnus qui peuvent devenir des alliés. Dans le monde supérieur, il existe des couches ou des niveaux. C'est le monde qui accueille les âmes qui s'élèvent à la fin de leur vie terrestre, c'est donc la maison de nos Ancêtres. Ce monde est le pont qui nous relie à la sagesse de ces Êtres, aux connexions spirituelles, aux enseignements, aux conseils... Ils peuvent nous enseigner la sagesse, divers types de connaissances, spirituelles, philosophiques et de guérison. Pour y monter, il existe différentes techniques, afin de trouver un guide spirituel qui puisse nous guider. L'ascension est une expérience que tous les mystiques ont vécue.

Le Grand Esprit sans forme - se trouve au-delà du monde d'en haut. Il est présent sous toutes les formes et ne peut être conceptualisé ou représenté dans la cartographie des trois mondes.

La spécificité des archétypes de la Roue de Médecine

La Roue de Médecine est la version amérindienne de la cosmologie chamanique des trois mondes, reliés par l'Axis Mundi, mais c'est aussi un guide de croissance personnelle dans le monde du milieu. Je me référerai ici principalement à l'enseignement Cherokee de mon maître C. Michael Smith, que j'essaie de relier à la vision transpersonnelle et expérientielle holotropique.

Dans la cosmologie chamanique, l'Axis Mundi est représenté au centre de la roue de médecine et, ici aussi, divisé en trois niveaux : le monde d'en haut ou Père Ciel, le monde d'en bas ou Mère Terre et le monde du milieu, celui que nous connaissons dans notre expérience quotidienne, qui a également une dimension spirituelle pour le chaman. Dans la roue de médecine, cependant, les directions archétypales sont au nombre de sept et le monde du milieu s'articule en outre autour des quatre points cardinaux, qui peuvent être représentés graphiquement par un cercle traversé par une croix passant par le centre.

Michael Smith disait :

«When an Ojibway calls in the directions he kneels and touches the Earth Mother, who includes the Lowerworld as her deep inner psychic-spiritual life. When he points up and says Kitchmanitou! He isn't dimply pointing to the Sky, but through it to the Great Spirit».

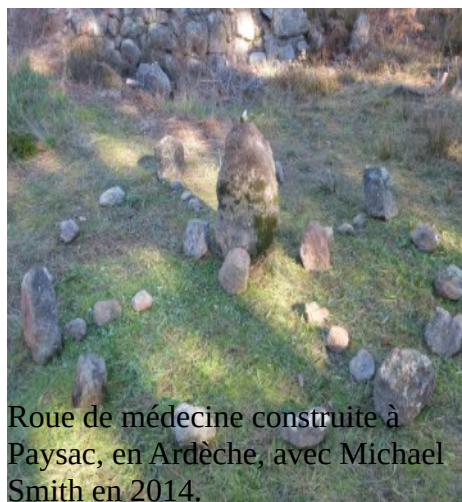
« Quand un Ojibway invoque les directions, il s'agenouille et touche la Terre Mère, qui inclut le monde inférieur comme sa vie psychique et spirituelle profonde. Quand il pointe vers le ciel et dit Kitchmanitou !, il ne désigne pas simplement le ciel, mais à travers lui, le Grand Esprit.

Au centre se trouve notre cœur, manifestation intérieure du Grand Esprit, qui coïncide avec le feu sacré que les Cherokees appellent Ishkudé. Le feu et le cœur coïncident, ils sont la septième direction à laquelle sont liés les archétypes, qui correspondent aux points cardinaux. La roue de médecine n'est pas seulement une cartographie, elle comporte plusieurs niveaux de représentation : en tant qu'espace sacré, c'est un temple qui représente le cosmos, les points cardinaux correspondent aux moments de la journée à travers le lever et le coucher du soleil, les



Roue de médecine avec le feu au centre.
Je remercie Benjamin Dupont pour l'image.

saisons de l'année et celles de la vie humaine, et, avec sa représentation rituelle, elle peut ouvrir et clôturer une cérémonie. En tant que voie du cœur, la roue de médecine représente également une méthodologie de croissance intérieure qui a des liens avec la respiration holotropique. La plupart du temps, nous vivons dans le monde du milieu et la roue de médecine oriente les personnes dans celui-ci, en leur offrant des directions comme orientation existentielle, expérientielle et portails vers les



Roue de médecine construite à Paysac, en Ardèche, avec Michael Smith en 2014.

archétypes et le transpersonnel. Elle représente ce processus initiatique, ce cheminement de croissance intérieure et spirituelle des archétypes intérieurs liés aux périodes du cycle d'une vie humaine. Elle nous permet d'appliquer la Voie du Cœur : le cœur, le feu, l'Axis Mundi, point de rencontre entre le vertical et l'horizontal, où le Grand Esprit réside en nous. Dans les cultures animistes, tout est vivant et doté d'une âme. Michael Smith (alias Mikkal) citait souvent Black Elk : « Le Grand Esprit habite le cœur de chaque créature, même la plus petite fourmi ». Le Grand Esprit réside donc aussi dans nos cœurs, on peut l'appeler le Grand Esprit Intérieur. Dans les enseignements amérindiens, apprendre à écouter son cœur est un moyen d'écouter l'Esprit et de faire émerger du plus profond de nous-mêmes notre nature authentique, au-delà des blocages, des névroses et de la domination de l'esprit sur le cœur. C'est le pouvoir de guérison qui correspond au Grand Esprit, que chacun de nous porte en soi, semblable au Guérisseur Intérieur holotropique.

Lorsque le chaman soigne le patient, il le place au centre de la roue de médecine ou à proximité de celle-ci. Il en va de même pour les rituels sacrés : quête de vision, cérémonie du calumet, hutte de sudation. Ou encore, la respiration holotropique, si elle est placée rituellement au centre de la roue de médecine, devient une cérémonie chamanique.

La roue de médecine, en tant que Voie du Cœur, représente ce processus intérieur basé sur les archétypes des directions, opportunité spécifique, un outil de croissance personnelle, un guide pour accomplir un travail intérieur et spirituel dans notre monde ordinaire intermédiaire. Apprendre à écouter la voix de son cœur ou du Grand Esprit intérieur et s'abandonner à lui est un processus qui présente des similitudes avec l'expérience du Guérisseur Intérieur, dont l'écoute peut nous accompagner et nous guider dans notre vie quotidienne et notre croissance personnelle. Chaque direction pointe vers la profondeur et les dimensions de l'archétype, tout en nous aidant à vivre pleinement dans le monde matériel.

Les quatre directions sont des métaphores archétypales qui ont de multiples dimensions :

Est = matin, naissance ou renaissance, printemps, enfance

Sud = midi, été, jeu, croissance, créativité, jeunesse

Ouest = soir, automne, mort de l'ego, lâcher prise, âge moyen

Nord = nuit, hiver, ancêtres, vieillesse, sagesse.

Ce sont tous des archétypes, chacun devant être vécu et reconnu avec beaucoup de respect.



L'archétype de l'est : la vision

L'est est la direction d'où se lève le soleil, il représente le début de la journée et les débuts en général. C'est l'archétype de la renaissance, de l'éclosion de la vision, des choses nouvelles, du potentiel et des talents à mettre en œuvre, le gland qui porte en lui le potentiel du chêne. C'est la direction du rêve et du temps du rêve. Il correspond à l'enfance. Dans le cycle des saisons, il représente le printemps, lorsque la lumière continue de croître, que les jours s'allongent et que la nature recommence à s'épanouir, que les animaux et les végétaux sortent de la phase hivernale après leur retraite automnale et hivernale.

Quel est l'enseignement de l'est ? Prêter attention à notre potentiel, à nos rêves et à nos visions et les relier consciemment au processus d'individuation, c'est le passage de l'essentialité, de la substantialité, de la sagesse et de la compassion du nord qui nous conduit à l'exubérance du sud, c'est-à-dire écouter le « cœur », grandir, s'exprimer et mettre en œuvre. Mais cette exubérance doit partir du centre sacré de notre unicité, non pas de l'ego, mais de notre être en tant que manifestations du Grand Esprit, de notre vision intérieure. Faire de notre vie un acte créatif, devenir des artistes de l'esprit. Quelque chose de similaire à ce que nous faisons dans le parcours holotropique.

L'animal souvent associé à cette direction est l'aigle, qui est celui qui vole le plus haut. Direction où domine l'élément air.

L'archétype du sud, le guerrier

Le sud est la direction dans laquelle le soleil est haut dans le ciel, la direction d'où vient la chaleur. Le sud est associé à la lumière et à la chaleur dans leur expression maximale, au midi et à l'été, il représente le courage et l'assertivité. Il correspond à l'archétype du guerrier. Direction où domine l'élément feu. C'est l'évolution naturelle de l'archétype de l'est, le bourgeon de l'est grandit et mûrit en « arbre ». Au printemps, les arbres s'épanouissent, atteignant cette « expansion » dont l'été représente l'apogée. Le sud est l'aboutissement du processus d'extériorisation du printemps. Il représente et symbolise l'apogée de l'empowerment, de la croissance individuelle (Jung) du printemps, cyclique comme les saisons, le temps et la vie humaine. Le sud correspond à ces phases de la vie où, comme dans la nature en été, nous sommes en pleine expansion vers le monde. L'archétype du Sud est donc l'apogée de la manifestation et de l'expression vers l'extérieur, à l'opposé du Nord qui est l'accueil et la générosité, la compassion, la réflexion et la sagesse. C'est l'âge de l'exubérance, des jeunes adultes qui ont grandi et ont suivi le processus de valorisation de leurs talents et les expriment. Libérer et exprimer cette énergie qui nous permet de devenir des artistes de l'esprit.

Nous avons tous expérimenté cet archétype lorsque nous avons fait preuve de courage et exprimé des choses qui, autrement, seraient restées dans l'ombre de notre notre intériorité, avant d'entamer ce processus d'intériorisation propre à l'automne et à l'âge moyen.

L'archétype de l'ouest, le guérisseur blessé

L'ouest est l'endroit où le soleil se couche, direction associée à l'ombre et au soir, où l'on se tourne vers l'intérieur, vers cet espace intime à libérer afin que notre nature profonde et authentique puisse se manifester et s'épanouir sans être entravée par des problèmes, des traumatismes anciens, COEX (COEX, acronyme de condensed experiences, sont des constellations qui regroupent les charges émotionnelles de différentes couches de la psyché de la psychologie de Grof : biographique, périnatale et transpersonnelle) et tout ce qui est bloqué dans notre être. L'automne est la saison liée à l'Ouest. Tout comme en automne, la lumière diminue progressivement et la nature se retire peu à peu sur elle-même, dans la roue de médecine des Amérindiens, l'archétype de l'Ouest est un archétype d'intériorité, il correspond au guérisseur blessé. Après avoir expérimenté et intégré le Sud, le courage, l'empowerment qui représentent le sommet de la manifestation extérieure, nous nous retirons et tournons notre regard vers l'intérieur. L'Ouest correspond à ces phases de la vie où nous nous orientons vers l'invisible, l'essentiel, la substance dont l'hiver (le Nord) représente l'apogée. C'est l'âge moyen, la crise de la quarantaine de Jung peut être liée à l'archétype de l'Ouest.

L'animal associé à l'ouest est l'ours qui se retire dans sa tanière, culte présent dans de nombreuses cultures et qui ressort cycliquement à la fin de l'hiver.

L'Ouest, où le soleil se couche, est également la direction de la mort et de la renaissance dans de nombreuses cultures anciennes. Le royaume d'Osiris, dieu de l'au-delà, était situé à l'Ouest, tout comme l'orientation de certaines sépultures néolithiques.

Direction où domine l'élément eau.

L'archétype du Nord, le maître

L'archétype du Nord est une étape expérientielle importante dans le processus de la roue de médecine pour faire émerger le maître intérieur.

Le Nord est la direction du froid, de la nuit, de l'hiver, du mystère, des ancêtres, de la vieillesse, de la sagesse, de l'enseignement, de l'aide, de la compassion sacrée et de l'empathie. Nous connaissons tous et avons expérimenté cet archétype lorsque nous avons été aidés, accueillis ou avons aidé. Le nord représente l'âge de l'expérience, celui de ceux qui ont parcouru les archétypes précédents et sont devenus des maîtres de cérémonie. Le nord est l'aboutissement du processus d'intériorisation de l'automne, où nous nous orientons vers l'invisible dont l'hiver (le nord) représente l'apogée.

Avec le début de l'hiver, la lumière recommence à croître et est associée à la représentation de ce processus intérieur archaïque d'individuation. Nous nous dirigeons vers l'équinoxe de printemps, archétype de l'éclosion de la vision et des potentiels intérieurs à réaliser dans la vie et de la croissance individuelle (Jung) du printemps/été.

Direction où domine l'élément terre.

Le Centre, Axis Mundi

La septième direction de la Roue de Médecine est le centre. C'est le pont principal entre la psychologie transpersonnelle et le chamanisme amérindien : il relie le Grand Esprit intérieur et le Guérisseur intérieur. Le Grand Esprit est représenté dans l'archétype central de la Roue de Médecine, l'Axis Mundi, l'axe vertical. Le centre sacré est en chaque être. Au centre de la cosmologie chamanique se trouvent à la fois le principe universel et le principe individuel, comme dans l'identité Atman Brahman des cultures non dualistes de l'Inde telles que le Vedanta Advaita. La cosmologie chamanique peut également être représentée comme une fractale : nous sommes tous des centres, du moins en puissance. Lorsque nous sommes dans notre centre, qui coïncide avec notre centre personnel, nous sommes également au centre de l'Axis Mundi du cosmos. La sacralité individuelle correspond à la sacralité universelle. Si nous analysons la Respiration Holotropique d'un point de vue chamanique, l'expérience intérieure de l'Inner Healer peut être classée comme l'une des multiples voies de manifestation du Grand Esprit en nous. Dans les traditions amérindiennes, le Grand Esprit nous parle à travers notre cœur, le cœur représentant l'incarnation du Grand Esprit en nous.

Lorsque nous écoutons notre cœur, nous accédons à notre Axis Mundi intérieur. La voie du cœur est la voie des Amérindiens. Dans la vision chamanique du monde, tout est un et nous sommes la manifestation du Grand Esprit. Le cœur peut devenir un guide intérieur. Un cœur qui guide l'esprit et non l'inverse. Michael Smith l'appelle notre GPS intérieur. Il existe des similitudes avec le processus d'individuation jungien et avec le Guérisseur Intérieur holotropique. Vivre en accord avec le Sacré et non en opposition ou en désaccord.

Hollow bone

Dans la comparaison entre la voie chamanique et la voie holotropique, il est important d'illustrer la dimension intérieure, appelée Hollow Bone, Os creux, qui peut être réalisée dans le parcours chamanique, en devenant ouvert et réceptif à ce que le Grand Esprit, dont nous faisons partie, souffle en nous. Le pouvoir du Grand Esprit ne coule à travers un homme sacré (chaman) que dans la mesure où une personne s'est transformée en un réceptacle pour ce pouvoir, en devenant humble et altruiste. Le pouvoir de guérison n'est pas le sien, mais plutôt celui du Grand Esprit. Nous devons créer, devenir un « réceptacle » capable d'écouter et d'accueillir les messages, sinon ceux-ci ne peuvent être entendus. Il existe de nombreuses façons dont le Grand Esprit ou les esprits alliés peuvent nous parler. Devenir un « hollow bone » est une expérience qui appartient au dépassement de la dimension du moi ordinaire. Cela présente des similitudes avec le chemin holotropique qui consiste à s'abandonner avec confiance au processus du Guérisseur intérieur et à ce que « lui » et non notre moi ordinaire voudra nous manifester. Dans un état de conscience non ordinaire, cela se

réalise plus facilement, mais cela aide à clarifier le processus et à en prendre conscience même dans la vie ordinaire.

Jung avait lui aussi des guides intérieurs, les chamans ont des esprits alliés ou des maîtres spirituels qui induisent des expériences en dehors de l'ego ordinaire, manifestent l'inattendu, l'inconnu, élargissent notre horizon expérientiel et ont des pouvoirs de guérison. Les expériences psychédéliques peuvent aussi souvent induire des expériences en dehors de l'ego ordinaire.

Les esprits peuvent nous parler de différentes manières. Pour les contacter, nous pouvons utiliser différentes méthodes. Le voyage classique avec le tambour, la danse, la respiration, les plantes sacrées, ou bien ce sont eux qui arrivent de manière inattendue. La crise chamanique est un type d'appel inattendu. Il faut distinguer entre l'appel des esprits d'une part et la capacité d'écoute d'autre part. Tout comme une urgence spirituelle peut être une opportunité de croissance personnelle ou de sombrer dans la crise sans saisir cette opportunité. Il existe de nombreuses façons dont le Grand Esprit ou les Esprits Alliés nous parlent, mais si notre cœur est fermé, nous ne pouvons pas les entendre. Pour développer la dimension de Hollow Bone, dans le chamanisme amérindien, il est nécessaire d'ouvrir et d'écouter son cœur, car c'est à travers lui que le Grand Esprit nous parle.

Pour faire un parallèle avec la respiration holotropique, Hollow Bone s'apparente à un état où nous sommes ouverts et réceptifs, où nous nous mettons en phase et nous abandonnons au processus holotropique intérieur, où nous donnons la parole au guérisseur intérieur, une expérience qui transcende le moi ordinaire. Dans ma pratique de facilitateur holotropique, je me souviens d'une personne qui, bien qu'elle s'investisse beaucoup dans la technique respiratoire, ne parvenait pas à entrer dans le processus, ce blocage était son processus non reconnu. Être Hollow Bone signifie s'ouvrir (comme en holotropique) à ce à quoi nous ne nous attendions pas auparavant, écouter ses propres esprits ou le Grand Esprit ou le Guérisseur Intérieur.

Je me souviens que Stan Grof disait : « Respirez et entrez dans le processus, jusqu'à ce qu'il vous arrive quelque chose que vous n'aviez pas prévu auparavant ». Le guérisseur intérieur holotropique est également porteur d'expériences hors du commun et développe un pouvoir d'écoute intérieure, un centre intérieur, qui peut devenir un guide, une voix intérieure. Ceux qui ont suffisamment d'expérience dans un parcours holotropique ont également une expérience de l'écoute intérieure dans la vie quotidienne ordinaire, en dehors du cadre holotropique.

Michael Smith définit la voie chamanique comme un processus archaïque d'individuation qui procède du centre. La condition de l'os creux est nécessaire pour que cela puisse se réaliser.

Michael Smith enseigne :

« La vision chamanique indigène est que tout est émanation et manifestation du Grand Esprit et de sa créativité. Puisque le Grand Esprit réside dans le cœur de chacun de nous, nous pouvons nous reconnecter à lui à travers le cœur, à travers le centre de notre cercle sacré de la vie, et réapprendre à être en équilibre et en parfaite relation avec les choses. Le Sentier Rouge des Amérindiens est l'un des sentiers qui nous permet de restaurer le centre sacré et nous aide à suivre le chemin centré sur le cœur et en l'honneur de la terre. « Trouver celui qui est à l'intérieur... trouver son noyau vital, son centre d'être... avec l'esprit aligné sur le cœur, au service du cœur » [Smith M., Jung and Shamanism in Dialogue].

...a living Thou, a numinous presence that is in our hearts and in the heart of each creature. ...

...The Divine Physician is that source-power which can help us find, when ready, whatever is in the way of that and dissolve it!

... un Toi vivant, une présence numineuse qui est dans notre cœur et dans le cœur de chaque créature. ...

... Le Médecin Divin est cette source de pouvoir qui peut nous aider à trouver, lorsque nous sommes prêts, tout ce qui l'entrave et à le dissoudre !

Dans le chamanisme, nous appelons « récupération de l'âme » le processus par lequel nous récupérons les parties fragmentées de la psyché (âme) que nous avons perdues au cours de notre histoire, pas seulement biographique, à cause de traumatismes et que nous avons refoulées dans

d'autres dimensions. Cela présente d'importantes analogies avec le processus holotropique guidé par notre Guérisseur intérieur.

Le chemin du cœur et la psychologie du centre. Grand Esprit, Guérisseur Intérieur et individuation jungienne

Nous avons besoin d'un modèle psychologique qui inclue en son sein le centre spirituel de chacun qui, bien qu'il porte différents noms, représente des processus similaires : l'Axis Mundi intérieur, le Grand Esprit intérieur, le Guérisseur Intérieur, le Soi archétypal jungien, qui porte en lui la fonction du Spiritus Rector et qui est également holotropique (du grec *olos trepein*, qui nous fait progresser vers la totalité), intégrant ensemble le ciel, la terre et les opposés, les parties fragmentées ou refoulées de l'âme. Chez les Amérindiens, cette psychologie du centre est appelée le chemin du cœur.

Deux aspects caractérisent cette psychologie du centre, qui consiste à faire émerger son centre intérieur. Ces deux aspects seront également illustrés plus loin lorsque nous parlerons de la Ligne Noire, qui, dans la Roue de Médecine, relie l'Ouest à l'Est, et de la Ligne Rouge, qui relie le Sud au Nord.

Le premier est le contact avec notre nature réelle et le processus pour la faire émerger : archétype de l'Est.

Le second est l'aspect purification/guérison (Guérisseur intérieur/Médecin divin), archétype de l'Ouest, qui consiste à travailler à l'élimination des obstacles (COEX) et des traumatismes qui l'empêchent de s'exprimer. Les énergies sombres doivent être extraites. La hutte de sudation est une roue de médecine destinée à la purification. De la même manière, la Respiration Holotropique peut être considérée d'un point de vue chamanique. Mais les deux aspects sont indissociables, l'un soutenant l'autre, le chemin du cœur, comme dans l'holotropique, l'Inner Healer, aide à faire émerger une vision créative de soi.

Comme le dit Michael Smith, à mesure que les gens pratiquent la voie du cœur, ils évoluent, activent leur potentiel et deviennent plus créatifs, ils finissent par avoir des objectifs et être au service de l'Esprit, de la communauté et de la Vie, mais il existe souvent des schémas limitants, tels que les COEX, basés sur des traumatismes, qui entravent le cheminement. Le travail de respiration aide donc à dissoudre tout ce qui vous empêche de créer la vie que vous désirez vraiment. Il existe deux branches d'un seul et même chemin du cœur. La branche droite vous aide à créer la vie que vous désirez vraiment, à devenir des artistes de l'esprit, et y parvenir est une bénédiction. Dans la branche gauche, vous devez affronter avec respect et un cœur ouvert, aimer et soigner les parties souffrantes de vous-même qui ont été rejetées. Mais le chemin du cœur est unique. Le cœur ouvert et la foi en lui (partie droite) doivent être appliqués au travail de la main gauche. Si vous ne faites pas le travail du guérisseur blessé de gauche, le côté gauche vous sabotera et vous éloignera complètement du chemin du cœur. Le bypass spirituel corrompt l'intention de suivre le chemin du cœur.

Les pôles opposés dans la roue de médecine : ligne rouge et ligne noire

Jusqu'à présent, nous avons vu les archétypes fondamentaux des directions du cercle sacré dans un ordre et une relation circulaires, mais ils peuvent également être reliés de manière dynamique dans des pôles opposés. Dans la roue de médecine, deux lignes passent par le centre. La bonne route rouge va du sud au nord, la route noire va d'ouest en est, en d'autres termes, on a un cercle avec une croix. Le masculin est opposé au féminin, au nord la terre (féminine), au sud le feu (masculin), à l'ouest l'eau (féminine), à l'est l'air (masculin) et au centre l'Unité.

Dans l'enseignement Cherokee de Michael Smith, chaque direction représente une partie de nous-mêmes dont nous devons prendre soin, chacune des quatre parties étant interconnectée. Si l'une d'entre elles est négligée, les autres seront également malades et déstabilisées. Nous, en tant

que personnes au centre du cercle, devons prendre soin de nous-mêmes en maintenant l'équilibre entre nos quatre parties, établir le centre : la septième direction et induire la paix intérieure en nous et l'équilibre dans la communauté.

L'ancienne histoire allégorique Cherokee des deux loups présente des similitudes avec ces deux lignes : elle raconte que deux loups cohabitent dans l'âme humaine, le loup blanc, bon et généreux, et le loup noir, agressif, égoïste et mécontent. Tous deux luttent pour dominer notre âme, et cette lutte peut induire un grand déséquilibre intérieur. Mais la légende enseigne que si nous nourrissons les deux, sans négliger le loup noir, nous pouvons trouver l'équilibre entre les deux et même en faire un allié, mais si nous ne nous occupons pas de lui, il trouvera le moment opportun pour nous déstabiliser. Cette histoire symbolique nous enseigne que le côté difficile ou sombre de chacun de nous ne doit pas être ignoré ou rejeté, mais qu'il peut être géré et, dans le respect, devenir un allié. De la même manière, nous pouvons apprendre à trouver l'équilibre entre la ligne rouge et la ligne noire. Une alternative au bypass spirituel New Age, où seul le positif est nourri.

Pour reprendre les mots de Michael Smith :

« Dans la vie, on commet beaucoup d'erreurs et l'enseignement est qu'il faut marcher dans les deux mondes. Si l'on ne suit pas la voie rouge, si l'on commet des erreurs, si l'on se laisse dominer par les blocages, on ne comprend pas l'importance de la voie rouge. Tout le monde doit donc passer un peu de temps sur la route noire pour comprendre pourquoi la route rouge est importante. C'est l'enseignement, car il dit que nous échouons, que nous ferons des erreurs, mais que nous apprendrons de ces erreurs et que nous reviendrons sur la route rouge ».

La ligne rouge

La maîtrise *affirmée du Sud s'équilibre* avec la générosité du Nord

La bonne voie rouge va du sud au nord, c'est le chemin du cœur, guidé par le Grand Esprit, l'Esprit Gardien ou quel que soit le nom que vous lui donniez, je dirais même par le Guérisseur Intérieur, c'est une ligne où le cœur est déterminant, qui unit, aux pôles opposés, la recherche de l'équilibre entre l'individualité affirmée (sud) et la générosité, la sagesse et la compassion (nord), c'est vivre avec le cœur, c'est-à-dire à partir de notre centre ou espace sacré intérieur, c'est la ligne de la sagesse des émotions, elle relie verticalement « le Guerrier » au sud, masculin, jeune, exubérant, connecté au feu, assertif et individualiste, au « Maître » au nord, sage et âgé, généreux, compatissant et empathique, réceptif, féminin, connecté à la terre.

Être assertif, s'exprimer en écoutant son cœur : le Sud doit s'exprimer dans une réalisation équilibrée dans et pour le monde, et non dans une affirmation de soi comme recherche de statut, dans le narcissisme ou dans une recherche égoïste, égocentrique, de reconnaissance extérieure qui rabaisse les autres. Cette assertivité doit s'exprimer en équilibre avec la générosité et la compassion du Nord. À l'inverse, un excès de générosité et de don conduit à l'appauvrissement, à la sous-estimation, à la dévalorisation. Le déséquilibre conduira à la rupture du cercle sacré intérieur et social.

La ligne noire

L'indépendance de l'Ouest s'équilibre avec l'appartenance de l'Est.

La ligne noire *relie directement l'ouest à l'est horizontalement en passant par le centre*. Comme nous l'avons déjà vu, le noir représente les blocages, notre « bagage », tout ce qui est dans l'obscurité et qui doit être guéri, y compris CO-EX. On y vit avec et pour l'ego, pour des raisons égoïstes ou égocentriques, c'est-à-dire avec son moi inférieur, il représente l'erreur que l'on commet et qui nous éloigne de la route rouge.

La médecine Cherokee, avec ses valeurs et ses principes, accorde une grande importance à la polarité entre appartenance et indépendance. Une communauté avec un cercle sacré sain est

composée d'individus forts, qui vivent dans la réciprocité et la participation co-créative. Trop d'indépendance, Ouest, (désintérêt pour les besoins de la communauté, la valeur des autres, isolement) et trop d'appartenance, Est, (codépendance, cadre de référence externe) courent le risque d'un déséquilibre. Pour préserver le cercle sacré de notre vie, il est nécessaire de maintenir un équilibre entre une individualisation solide centrée sur le cœur et une participation communautaire (appartenance) qui honore la terre.

Bibliographie

Smith M., Jung and Shamanism in Dialogue, Paperback, 2007

Smith M., Psychotherapy and the Sacred, Center for the Scientific Study of Religion, Chicago, 1995

Harner M., La Voie du chamane, Mamaéditions.com, 2011

Grof S., Halifax J. , La Rencontre de l'homme avec la mort, Editions du Rocher, 1990

Grof S., Pour Une Psychologie Du Futur, Dervy, 2002

Eliade M., La nostalgie des origines, Gallimard 1991

Eliade M., Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase, Payot, 1968

Eliade M., Traité d'histoire des religions, Payot, 1964