

Myriam de Lesaka

Élaborez vos rituels de passage

Pour accompagner chaque étape de votre vie

Éditions
TrajectoirE

AVANT-PROPOS

Comment lire ce livre ?

Ce livre est l'aboutissement de plusieurs mois de travail et de recherches dans les livres, les médiathèques, à travers Internet, et également dans mes propres ressources, celles enfouies, au cours de mes cheminements, au creux de mes inconscients. Il trouve sa source dans mon histoire de Femme, de mère, de thérapeute intuitive et d'Être en perpétuel apprentissage. Il a d'abord surgi d'un besoin très personnel d'accompagner ma fille, puis peu à peu s'est construite la certitude que ce que j'avais appris ne pouvait être gardé dans un coin de mes tiroirs ; il m'est apparu nécessaire de le partager. Il me fallait avant tout déposer mes idées, les mettre au clair, proprement. Et j'ai commencé à écrire, à structurer, à aller puiser par-ci par-là d'autres connaissances.

Quatre parties, distinctes et reliées, se sont vite distinguées. Avant de transmettre une méthode pour créer ses propres rituels de passage, il me semblait indispensable de clarifier le sujet : qu'est-ce qu'un passage ? Et à quoi servent les rituels ? Les deux dernières parties, plus « pratico-pratiques », viennent couronner un récit qui se veut, humblement, initiatique. Car pour moi, l'écriture de ce livre a été véritablement initiatique ; et si la troisième partie a été un réel plaisir à écrire, me retrouvant pleinement connectée à mon essence de Sorcière, jouissant de la transmission qui avait lieu à cet instant, fouiller à travers les passages qui nous entourent et les multiples rituels existants, ici ou ailleurs, m'a permis de découvrir, pour de vrai, la vie et ses trésors, ses cycles et leurs enjeux, la reliance entre toutes les traditions, de tous les lieux et de tous les temps. Déjà en chemin, mes recherches sont venues conforter, consolider et approfondir mes

compréhensions, m'aidant encore plus à traverser les passages que j'ai eu à franchir durant l'écriture de ce livre ; dans une observation plus juste de ce qui se joue, me voici en paix avec les événements, tout en restant connectée à mes émotions, les laissant s'exprimer, sereinement, pour finir de passer les ponts. C'est ce vers quoi tend un rituel de passage ; permettre d'appréhender les enjeux d'une transition en cours, faire un lien entre les sentiments induits et la neutralité de l'évolution nécessaire, et par là même transcender l'expérience vécue.

Cette transmission, je l'ai voulue claire et universelle. Je souhaite profondément qu'à travers ces lignes, chacun et chacune puissent se retrouver et résonner. Mes mots sont teintés de ma condition de Femme occidentale, empreints de mes croyances, de mon éducation et influencés par mes convictions et mes orientations. J'ai attaché une attention particulière, importante à mes yeux, à ce que tous et toutes puissent se reconnaître dans mes propos, et ce, quelles que soient les origines des conditionnements de chacun. Hommes ou Femmes, d'ici ou d'ailleurs, quelles que soient les religions et les croyances, quels que soient les couleurs et les genres amoureux, ce livre est pour vous tou.te.s. J'espère avoir réussi à construire cette universalité, mais la grammaire ne le facilite pas toujours. Aussi, je vous encourage à vous approprier ces phrases, à les faire vôtres dans ce qui fait de vous un Être singulier. Peut-être que, parfois, vous ne vous reconnaîtrez pas dans le « nous » employé qui correspondra à ces filtres qui sont miens, et qui, de fait, limitent ma compréhension de mes expériences. Car oui, la compréhension passe par l'expérience, le reste n'étant qu'une compréhension mentale ; elle peut être bienveillante et empathique, mais elle ne relève pas de l'ordre du vécu. Un homme ne pourra jamais comprendre le cycle féminin, pour la bonne raison qu'il ne le vit pas et ne le vivra jamais. Cela ne fait pas de tous les hommes d'affreux misogynes, et mon parcours est jonché de ce masculin attentionné et compréhensif, mais... cela reste du domaine de l'intellect. Tout comme l'inverse. Et cette réalité touche à toutes les spécificités des uns et des autres. Aussi, dans votre lecture, n'oubliez pas qu'il s'agit avant tout de mes compréhensions, et non de LA vérité, et que

rien ne vous interdit de créer les vôtres. Votre propre vérité. Vos propres codes.

L'autre ambition de cet ouvrage était de faire un tour d'horizon, quoique non exhaustif, des rituels existants, passés ou actuels, d'ici ou d'ailleurs. Au-delà d'une énumération sociologique, il est surtout question dans cette seconde partie de mettre en lumière le fait que, contrairement à l'idée répandue, les rituels n'ont pas été si oubliés que cela. En ouvrant bien les yeux, en observant au-delà des apparences, nous nous apercevons vite que l'Homme a besoin de ces rituels et qu'il s'est toujours accommodé des évolutions sociétales pour continuer de célébrer les transitions. Un exemple, parmi tant d'autres, de nos sociétés modernes, est l'enterrement de vie de célibataire. En effet, comment ne pas voir dans cette tradition, héritée du ^{xviii} siècle, autre chose qu'un rituel de passage ? L'idée récurrente de cette fête entre copains/copines est de profiter une dernière fois des « privilèges et avantages » que la vie en solo est censée offrir et qui ne sera plus accessible durant la vie maritale. Le terme « enterrement » reflète bien la fin d'une époque, d'un statut. On enterre le célibataire qui, par la cérémonie de mariage, ne sera plus. À l'instar de nombreux autres moments de vie, il y a passage d'un « avant » à un « après », que cette journée vient mettre en lumière et célébrer. Quant aux religions, elles ont toutes greffé leurs propres rituels sur des célébrations existant depuis la nuit des temps. La communion chrétienne n'est-elle pas, elle aussi, un rituel de passage, celui de l'enfant à l'âge adulte, de l'enfant de Dieu au jeune adulte croyant, responsable et digne de recevoir l'eucharistie ? Une autre étape dans la foi qui vient être célébrée par ce sacrement. Il n'est pas toujours facile de voir, à travers ces rituels, trop modernes ou trop religieux, des rituels de passage ; pourtant, il s'agit bien d'une initiation, de la célébration d'une évolution, de la transformation d'un état d'être à un autre. Tout le reste n'est que littérature. Il ne s'agit que de codes personnels ou, dans le cas des religions, institutionnels, que chacun est libre de s'approprier, ou pas. Prendre conscience de cette part immense d'encodage personnel dans nos actions et nos convictions ouvre la porte de l'Autre, la porte de la compréhension et de

la tolérance. Nous n'avons pas les mêmes codes ; nos parcours, nos familles, nos lieux de naissance et de vie, nos rencontres... ont fait et continuent de faire de nous ce que nous sommes aujourd'hui ; dans nos vies, nos expériences et nos croyances.

Chaque rituel réalisé est ainsi fortement induit par ces codes de société et individuels. Dans la troisième partie de l'ouvrage (page 77), je vous expose comment construire et trouver vos propres rituels ; je ne peux que vous encourager à prendre ce livre comme un ensemble de pistes pour vous aider à trouver vos propres codes. Une bougie blanche peut symboliser la lumière, et également la naissance... si vous le souhaitez et le décidez. À vous de porter l'intention qui vous semblera juste et nécessaire à ce moment-là, et de programmer vos symboles. Et votre rituel marchera à tous les coups ! Le temps est votre allié ; le respect de vos propres codes également. Ceci est tout aussi important, si ce n'est plus, si les rituels sont effectués pour quelqu'un d'autre. Pour que la transition soit transcendée, le rituel et, surtout, ses symboles doivent rentrer en résonance avec le bénéficiaire de la cérémonie... et avec ses codes.

La construction d'un rituel demande du temps et de l'introspection ; elle vous emmènera sur des rives parfois surprenantes et inattendues. Véritable voyage initiatique, elle est la porte de votre évolution.

Très bonne lecture...

INTRODUCTION

Je me souviens du jour où ma fille est rentrée à la maison en m'annonçant qu'il fallait aller au supermarché pour lui acheter des protections intimes ; ses règles étaient arrivées. C'était un début de semaine ordinaire, et elle me le dit de la plus ordinaire des manières.

Je me souviens lui avoir glissé un « bienvenue » simple et surpris. Je me souviens de la banalité de cette fin de journée qui pourtant, dès cet instant, était devenue spéciale. Ma petite fille passait dans l'autre camp ; elle venait d'emprunter le chemin de la transition vers son Féminin.

Bien avant cette date, je savais que ce moment devrait être marqué par un événement particulier. Un cadeau, une fête, quelque chose qui rappellerait le passage qu'elle venait de traverser. Quelque chose qui lui dévoilerait une des parties sacrées du Féminin. Elle avait toute une vie pour en découvrir les secrets, mais je me devais de lui ouvrir la porte. En tant que Femme. En tant que Mère. En tant que passeuse de témoin de notre lignée.

J'ai mis plus d'un an pour construire son rituel. Un moment qui devait être le sien. Un an de questionnement personnel et intime sur ce que représentait, pour moi, ce passage de sa vie, mais aussi de la mienne. Un an de réflexion sur la notion même de passage, sur mes attentes lors du rituel. Et puis d'abord, cela servait à quoi, un rituel ?

De fil en aiguille, mes jeux de questions-réponses m'ont amenée à regarder autour de moi ce qui existait et se faisait déjà, et aussi à observer toutes ces autres transitions de nos vies. Au fur et à mesure, je mesurais toute la dimension initiatique de mon projet.

Cette enquête m'a poussée à (re)considérer chaque passage, chaque moment ritualisé. Sont alors nés un regard et une compréhension plus profonde et plus consciente de ce qui rythme nos existences, et aussi une envie d'élaborer des rituels plus personnels, plus proches de ce que veulent vivre et exprimer les personnes que j'accompagne.

Ce sont les fruits de ces réflexions, agrémentés de quelques recettes, que j'ai voulu humblement partager dans ces quelques pages ; pour que chacun puisse cheminer en conscience à travers chaque expérience de sa vie et construire, et dépasser, ses propres passages.

LES PASSAGES : DES PORTES ET DES PALIERS POUR CONSTRUIRE SA VIE ET SON ÊTRE

Contrairement à ce que proclamait le célèbre film, la vie n'est pas un long fleuve tranquille ; c'est un cours d'eau, parfois puissant, parfois clément. Nous y rencontrons des torrents, des troncs d'arbres au milieu du chemin. Tout du long, nous apprenons à naviguer et à maîtriser notre barque. Nous passons ainsi de rivière en grand fleuve, de ruisseau en lagon.

Chaque obstacle, chaque étape nous apporte sa force et ses transformations. L'Homme qui meurt n'est pas le même que celui qui est né. Du début à la fin, il franchit, l'un après l'autre, une multitude de caps, traverse des portes ; et, après chaque traversée, il atteint une nouvelle réalité, avec de nouvelles données, de nouvelles règles et, parfois, un nouveau Soi.

C'est ce que l'on appelle un passage.

En y regardant de plus près, nous constatons facilement que les passages nous entourent, façonnant notre quotidien et notre environnement de manière très concrète. Le simple fait d'évoluer dans la journée, et par extension dans la vie, implique la rencontre, et parfois la confrontation, avec des passages, plus ou moins symboliques, plus ou moins initiatiques.

Dès le réveil, nous franchissons un premier seuil, très concret, en passant la porte de la chambre pour plonger dans les activités journalières qui nous attendent. Du temps et lieu de repos, nous allons vers celui de l'action et de l'agitation, peut-être même des préoccupations. Les parents d'adolescents savent à quel point ce seuil, estampillé « la porte de ma chambre », est hautement

symbolique et source potentielle de conflits et de négociations ; franchir ce cap, c'est accéder à leur antre, prolongation de leur Être. C'est franchir leur intimité. Ce passage ne peut donc se faire sans leur assentiment. Par ce consentement, ils acceptent ainsi que vous fassiez (encore un peu) partie de leur cercle, de leur vie.

Ces portails, passages physiques, sont partout autour de nous, et nous passons ainsi notre temps à les traverser. Le plus souvent, cela n'a aucune conséquence. Mais il arrive que ces seuils marquent la charnière entre un « avant » et un « après ». N'avez-vous jamais vécu un de ces instants où, en sortant d'un endroit, vous n'étiez plus le ou la même qu'en y entrant ?

Au cours du temps, les passages physiques ont également empreint nos lieux de vie ; c'est le pont qui relie les deux rives d'une ville ou d'un village ; c'est le chemin dessiné dans la montagne par les Hommes écrivant leur histoire ; nombre de grandes villes gardent encore les vestiges (et parfois les noms) des portes médiévales, frontières d'une autre époque, et qui permettaient à chacun de pénétrer dans la cité. Le résident devenait alors voyageur et l'étranger, pour un temps, le nouvel habitant.

Parfois, ces seuils nous emmènent vers d'autres horizons, promesse de changement et d'évolution. Ces passages physiques apparaissent comme un point dans un processus profond de transformations personnelles et émotionnelles. Ils se chargent alors de toute la symbolique de l'initiation qui se joue à cet instant. Et ce, même dans les moments les plus basiques du quotidien.

LES PASSAGES DU QUOTIDIEN

L'être humain a, de tout temps, observé son environnement, essayant de comprendre et de suivre les règles que la nature semblait lui imposer. Se calant à son rythme, il se l'est approprié pour le faire sien et réguler son quotidien. En toute logique, un des premiers cycles à avoir marqué le rythme journalier des Hommes est l'alternance jour/nuit, la nuit apparaissant ici comme un moment mystérieux, opaque et effrayant. Que se passe-t-il pendant ces instants où le soleil disparaît ? Ce phénomène, pure-

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	5
AVANT-PROPOS	7
INTRODUCTION.....	11
LES PASSAGES : DES PORTES ET DES PALIERS	
POUR CONSTRUIRE SA VIE ET SON ÊTRE.....	13
Les passages du quotidien.....	14
Les Hommes, la Lune et le Soleil	16
Solstices et équinoxes.....	18
Des Hommes et des cycles.....	21
Les quatre portes de l'existence	26
La 1 ^{re} porte : la naissance	26
La 2 ^e porte : de l'enfant à l'adulte	27
La 3 ^e porte : la sagesse de l'âge d'or	30
La 4 ^e porte : un pas vers l'autre vie	32
Et tant d'autres portes... ..	34
UN RITUEL : POUR QUI ? POUR QUOI ?.....	37
Un rituel pour maîtriser l'inconnu, dompter l'indomptable	41
Lorsque l'enfant paraît.....	47
La mort : un voyage mystérieux.....	50
La paix des vivants	54
Sortir de l'enfance.....	55
Ritualiser son quotidien, pour mieux le construire	60
L'hiver, au bout du tunnel, la lumière... ..	61
Le printemps, une véritable renaissance.....	64
L'été et le temps de l'abondance	67
L'équinoxe d'automne, le temps des bilans et du retrait.....	69
ÉLABORER SON PROPRE RITUEL : POURQUOI ? COMMENT ?.....	77
Les symboles	79
Les quatre éléments	79
Les astres.....	80
Les pierres semi-précieuses.....	82

Les couleurs	83
Les chakras	84
Les bougies	95
Bien choisir son moment.....	97
Phase lunaire et solaire	98
La lune noire et l'éclipse solaire	99
Premier quartier de lune et la matinée	100
Pleine lune et zénith solaire	101
Dernier quartier de lune et la tombée de la nuit	101
Solstices et équinoxes.....	102
Un peu de matériel	105
MÉDITATIONS ET RITUELS	107
Méditations	109
Méditation d'ouverture	109
Méditation de fermeture.....	111
Méditation quotidienne, « le refuge intérieur »	113
Méditation quotidienne, la colonne d'ancrage.....	115
Méditation du 1 ^{er} chakra : le chakra racine	117
Méditation du 2 ^e chakra : énergie vitale et créatrice.....	119
Méditation du 3 ^e chakra : le plexus solaire.....	121
Méditation du 4 ^e chakra : le chakra du cœur.....	123
Méditation du 5 ^e chakra : le chakra de la gorge.....	125
Méditation du 6 ^e chakra : le troisième œil, chakra de la conscience....	127
Méditation du 7 ^e chakra : le chakra couronne.....	129
Rituels.....	131
Rituel de départ	131
Rituel des premières lunes	133
Rituel des premières lunes, variante « Mère-Fille »	135
Rituel d'une vie à une autre	137
Rituel de l'âge d'or	141
Rituel de parentalité	145
Rituel au fil des saisons, hiver.....	148
Rituel au fil des saisons, printemps	150
Rituel au fil des saisons, été	152
Rituel au fil des saisons, automne	154
Rituel au fil des saisons, le grand rituel.....	156
Mon rituel	159
CONCLUSION	161
BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES	163
Les livres.....	163
Les ressources et sites internet.....	165
TABLE DES MATIÈRES	167