

L'initiation spirituelle



ourquoi sommes-nous des milliers, depuis des millions d'années, à chercher du sens, à interroger les éléments, la terre, les étoiles, les grimoires, les runes, les voies célestes?... Pourquoi nous embarrasser d'une quête spirituelle quand on peut se laisser bercer par les mouvements extérieurs d'une vie déjà si remplie?

Si vous me lisez, je sais que je n'ai pas à répondre à ces questions. Mais nous la reposer régulièrement est nécessaire pour nous souvenir de ce qui nous met en quête. À une femme que j'accompagnais et qui doutait de l'offre qu'elle préparait depuis des mois, embarrassée par les aspects logistiques, j'ai répondu : *« Ce qui importe ce n'est pas la forme, mais le fond. Rappelle-toi ton intention originelle, et laisse Dieu insuffler son amour dans sa forme manifestée. »* Jésus a dit : *« Je ne suis pas venu pour abolir, mais pour accomplir.¹ »* Il ne s'agit pas de rejeter les anciennes identités pour valoriser la nouvelle par-dessus toutes les autres. Cela a été mon erreur longtemps, en bonne platonienne qui tranche et exige l'authenticité... En faisant cela, nous créons la séparation : ceci est bien, ceci est mal. La voie christique nous invite à découvrir le Divin sous toutes les formes. À embrasser notre réalité avec amour, plutôt que de la rejeter au désir d'une autre. **Voici la véritable intention de l'initiation : changer radicalement notre rapport à Soi et à l'Amour pour quitter toute tendance à la séparation.**

L'initiation a retrouvé une forme tangible dans ma vie lorsque j'ai rencontré à vingt ans mon premier gurugi, un maître hindou, qui m'a transmis les traditions du Yoga. Avant cela, j'avais des intuitions fulgurantes et une douloureuse mélancolie de cet appel au sacré. Il me manquait les symboles, les rites, les prières. Au travers de ce nouvel engagement vis-à-vis de ma spiritualité, je me suis rappelée, dans chacune de mes cellules, le pouvoir alchimique de l'initiation. La sensation de toucher au cœur vibrant de l'existence. Cette sensation qui est parfaitement retranscrite par le Cœur immaculé de Marie. Dans l'icône qui le représente ci-contre, Marie est vêtue du voile rouge de l'initiée. Elle porte les mains en calice autour de son cœur, entre la poitrine et l'utérus, comme pour nous indiquer la voie du dedans. La Vierge Marie est le symbole suprême du « Oui ! » au Divin. Elle nous ouvre la voie de la

¹ Matthieu 5.17.

contemplation. Nourrie d'écoute, d'humilité, de service aux autres, d'accueil des cycles et des initiations qui renforcent la foi. Ce cœur vibrant représente aujourd'hui ce que j'appelle *la voie du cœur*. Celle de l'intériorité et de la dévotion. La mystique Lalla (XIV^e siècle) décrit ainsi son éveil le plus fulgurant :

*« Mon maitre spirituel m'a donné un unique précepte
"De dehors, m'a-t-il dit, entre au-dedans"
Pour moi Lalla, ceci fut
La parole et le précepte par excellence
Alors nue je me mis à danser.*

*Je suis, moi, dans le Soi complètement dissoute.
À l'aller je m'étais éloignée,
Au retour je me suis élevée
Me voici toute entière en Dieu même absorbée. »*



Icône du Cœur immaculé de Marie
réalisée par l'autrice.

Les rituels du Yoga nous enseignent des méthodes pour nous laver de l'intérieur (yeux, nez, parties intimes, bouche, langue, intestins, poumons, et aussi esprit, pensées...) afin de manifester cette purification à l'extérieur. Prenons-nous suffisamment le temps de laver notre cœur et notre mental à chaque nouveau lever? Saturées par nos habitudes, les monologues qui tournent en boucle dans nos têtes et les mémoires transgénérationnelles, la plupart de nos actions ne sont que répétitions. Reproductions de nos blessures et croyances, de notre éducation, de la société... **L'initiation a le pouvoir de nous extraire de la temporalité linéaire pour nous ouvrir au Temps du Rêve. Elle nous offre une vision élargie et globale, afin d'envisager l'ensemble avec une conscience renouvelée.**

*« À moins qu'un homme ne soit né à nouveau,
il ne peut voir le royaume de Dieu.¹ »*

Dans les anciens cultes à mystères du sanctuaire d'Éleusis en Grèce antique, les mystes, futurs initiés, étaient soumis à diverses épreuves. À l'aide d'un breuvage sacré, le kykéon, de jeûnes, de purifications, de prières et de théâtres rituels, les mystes traversaient la peur de la mort afin de « mourir avant d'être mort ». Ils ressortaient de ces initiations secrètes avec une nouvelle foi pétrie de sérénité. Une nouvelle philosophie de vie, une confiance renouvelée. Extrêmement populaires dans la Grèce antique, ces rites, soutenus d'abord par l'État, étaient des facteurs essentiels de la cohésion sociale, de l'élévation spirituelle et de la relation entre humains et divinités. Un pont sacré ouvert annuellement entre ces deux niveaux de conscience, pour honorer le lien au Vivant et intégrer le Mystère divin dans leur vie.

L'initiation spirituelle, sous les traits de la Déesse Sombre et de la Lune Noire, nous offre une nouvelle lucidité.

*« Le mot "initiation" vient de deux mots latins :
in, dans, et ite, aller.
D'où son sens de : commençant,
ou d'entrée dans quelque chose.
Il indique, dans son sens le plus large, une entrée dans
la vie spirituelle, ou dans une nouvelle étape de cette vie. »*
ALICE BAILEY

Je suis toujours émue lorsque des personnes qui ne voient pas l'intérêt d'un rituel ou d'une cérémonie deviennent, après l'avoir vécu, leurs meilleurs émissaires. *Prendre le temps. S'arrêter, sentir, remercier, ouvrir les yeux, respirer, honorer ce qui est là dans*

¹ Jean 3.2.

nos vies et le célébrer. Pour la plupart d'entre nous, la vie défile en course-poursuite. On se retrouve, un matin, étonné de son propre reflet vieillissant. À l'époque où l'être humain n'était pas si imbu de son pouvoir et de son hypercontrôle sur le monde, il n'avait d'autre choix que de se tourner vers les puissances invisibles. S'assurer leurs bonnes grâces, les honorer, les remercier pour chaque nouvelle journée, reconnaître leurs cadeaux, leur consacrer du temps, des prières, des sacrifices. Il fallait un chamane, une Femme Qui Sert, un druide, une sorcière, un maître, un Oracle pour invoquer le Temps de l'Âme et du Rêve, et ses instances bénéfiques. Au milieu d'une société occidentale poussée à l'extrême dans le *faire*, le rituel et l'initiation, en contraste, nous ramènent à l'*être*. Ils représentent, en ce sens, un acte de rébellion vis-à-vis de notre somnambulisme. Jésus était l'un des premiers grands célébrants des mystères, à l'écoute du moment présent comme portail de retrouvailles avec le Divin, plutôt qu'en reproduisant mécaniquement des rites devenus coquilles creuses. C'est à nous d'arrêter le temps, et en partant de ce qui existe dans nos vies, d'en célébrer la beauté et le mystère au travers de la simplicité.

À l'instar des rêves nocturnes et des arts qui nous offrent une autre expérience de la réalité, le rituel nous convoque dans les coulisses de l'existence. Nous en ressortons *le cœur au bord des yeux* et l'âme élargie.

Nommons (*plus prosaïquement mais de manière non moins essentielle pour nous souvenir de l'intention de nos pratiques*) quelques-uns des cadeaux de l'initiation spirituelle :

- * Donner du sens.
- * Transcender le quotidien.
- * Nous relier aux cycles, à la nature, au Divin.
- * Nous libérer du rôle de victime, devenir actrices de nos vies.
- * Assumer notre rôle créateur, notre mythe fondateur et servir quelque chose de plus grand pour le collectif.
- * Retrouver le flot du donner-recevoir, intégrer-transmettre.
- * Nous libérer des prisons mentales et des histoires qu'il nous raconte sur nos insatisfactions.
- * Incarner une nouvelle vérité.
- * Quitter les peurs et le négativisme.
- * Dépasser nos limites.
- * Nous libérer de la peur de la mort.
- * Nous relier, tisser des liens.
- * Nous ouvrir à plus grand et à l'autre.

- * Remercier et réenchanter.
- * Nous rencontrer sous un jour nouveau.
- * Découvrir notre multidimensionnalité.
- * Nous ouvrir au Temps du rêve et de la réalité des miracles.
- * Vivre notre communauté.
- * Nous mettre à nu, oser voir, oser être vues.
- * Nous arrêter pour honorer.
- * Nous recueillir, prendre conscience de la phase de vie en cours et la célébrer.
- * Éveiller l'humilité et l'esprit du débutant, le « je ne sais pas » souverain.
- * Devenir réceptacles des instances divines, de nos ancêtres, des archétypes, de la Vie.
- * Retrouver le lien à Dieu.

Chaque fois que nous vivons en conscience un rite de passage, une nouvelle vérité s'inscrit dans notre chair. Elle ne réfute pas l'ancienne. Elle prend racine en elle pour faire germer de nouvelles fleurs. Elle rouvre nos yeux et nos cœurs à la gratitude, lorsque le quotidien a tendance à l'étouffer. *Nous avançons de vérité en vérité. La nouvelle ne réfute pas l'ancienne...* Elle la complète, l'enrichit, permet de l'approfondir avec un regard neuf.

*« Il n'y a pas un moment de la vie qui ne soit pas initiatique,
car à chaque instant nous pouvons être reliés à la grâce,
donc entrer dans du Nouveau. »*

DENIS MARQUET

Voilà, pour conclure, les mots simples et cristallins qu'on m'a demandé de retranscrire dans ce livre: **« L'initiation, c'est s'ouvrir à la grâce et retrouver la Foi. »**

Chaque initiation se prépare en nous depuis des années, et se révèle par une conversion soudaine qui jaillit dans nos vies... La cérémonie permet alors d'en honorer la réalité manifeste, après tant de sillons creusés pour nous y rendre perméables.

* La question que le gardien de cette porte nous pose est :



Le gardien nous sonde du regard et sa voix ténébreuse résonne :

« Libère-toi de cette croyance et dépose-la à mes pieds. »



Porte 2 : Doute et Guérison

Ajna, « troisième œil » (*vision, intuition*), relié à la glande pinéale.

*« Lorsqu'elle passa la deuxième porte,
De son cou, les petites billes de lapis furent retirées. »*

Inanna ôte son collier de lapis-lazuli, pierre de royauté en Égypte Antique¹. À cette deuxième étape, il s'agit de lâcher notre attachement à nos idées et concepts sur la vie. Nous sommes invitées à **nous dépouiller de tout ce que nous avons vu, appris, transmis, compris...** Pour nous ouvrir au grand mystère.

Cette deuxième porte nous présente le **miroir de vérité de notre doute**. Celui qui remet nos choix en question, qui nous coupe de notre intuition et de nos perceptions subtiles.

✱ Le **deuxième sacrifice** que nous faisons avec Inanna est celui des **perles de la vision**. Il est temps de nous en remettre à d'autres sens, plus intérieurs, pour dépouiller notre notion de la réalité. Nos yeux créent un prisme réducteur et limité de l'expérience humaine. En pénétrant l'obscurité, la vision laisse place à l'expérience nouvelle du temps et de l'espace. Quel rapport entretenons-nous à la notion de temps? Quelle place y occupe notre pratique spirituelle? Quelles sont nos réelles priorités et en prenons-nous suffisamment soin?

¹ Découverte en Mésopotamie, cette pierre symbolisait la force de vie surnaturelle et la puissance des dieux. Tout haut dignitaire se devait d'emporter du lapis-lazuli dans son tombeau, car il évoquait le ciel étoilé où résident les dieux. Selon les sumériens, « en portant des amulettes en lapis-lazuli, on portait sur soi la divinité ». Considérée comme un talisman contre le mauvais œil, cette pierre est reliée à l'intuition, la vision, la manifestation divine.

De la Blessure...
LUNE NOIRE BÉLIER



À la Grâce :
LICORNE BÉLIER





Initiation 1



Lune Noire Bélier – Don de Courage

*« Les principes ne sont bons
que lorsqu'ils engendrent des actes. »*

VINCENT VAN GOGH

Avec Inanna, vous vivez ici votre première initiation par la Déesse Sombre.

Vous vous confrontez au miroir saisissant de votre violence, de votre besoin de conquêtes et de défis. Lorsque la Lune Noire transite le Signe du Bélier de manière collective (pendant 9 mois), ou si votre Lune Noire natale se trouve dans ce Signe, voici les enseignements d'Ereshkigal.

Secret d'initiée en Lune Noire Bélier

*« De mes mémoires de violence,
je fais une force d'action et de courage
que j'inspire autour de moi. »*

✧ 1. La blessure initiatique

L'identifier, la contempler, lui offrir sa présence.

Cette mémoire réveille une sourde culpabilité de violence. Vous avez peut-être le souvenir d'avoir été trop loin, trop fort. Votre corps pourrait porter les mémoires de violences vécues, dans votre histoire ou celle de vos ancêtres.

Vous portez le souvenir inconscient d'avoir été brutale, dominatrice ou dominée, en quête de vengeance. Vous avez pu être une guerrière solitaire qui a défendu une cause au prix de sa vie. Vous avez bravé les interdits et défié l'autorité.

Si vous portez cette blessure ou si le ciel collectif la met en lumière, il pourrait y avoir des mémoires d'humiliation, de défaite, de coups, d'écrasement, de rejet... Un succès flamboyant, puis un soudain abandon du Divin et de tout ce qui avait du sens pour vous.

✳ 2. Le personnage social

Les ressources qui ont été développées en réaction à la blessure (entre autres dans le Signe opposé, ici : la Balance).

Vous êtes probablement devenue révoltée par toute forme de violence. Vous trouvez le moyen de vous en tenir à distance. Tout fanatisme vous répugne et vous évitez à tout prix les décisions impulsives pour ne pas vous faire d'ennemis.

Vous avez sans doute développé une personnalité douce, patiente, à l'écoute, pleine de compromis, devançant les besoins des autres en vous rendant utile.

Vous évitez les partis-pris, oscillant entre indécisions et éclats de colère... Quand vous explosez, cela vous mortifie et réveille en vous une sourde culpabilité.

Vous pourriez être tentée de vous autocensurer, de vous bloquer face à l'action et d'éviter tout positionnement franc. Quand vous refusez, c'est avec diplomatie, pour éviter de déplaire. Vous préférez être accommodante et vous redoutez les erreurs. On vous dit mesurée, nuancée, aimable, raffinée. Vous vous liez facilement aux autres et portez haut les valeurs du partage.

Le besoin vital pour éviter de revivre la blessure :

Plaire pour ne plus être rejetée. Ne plus être jugée impulsive et inconséquente.

Pourtant, des aspirations secrètes vibrent en vous...

Dans vos rêves les plus secrets, il est question de tracer votre route en solitaire, de vous affirmer, d'oser entreprendre seule et de vous aventurer dans des voies marginales.

Vous rêvez de trouver le moyen de vous imposer, de servir une grande cause, d'être émissaire d'une justice divine.

Vos fantasmes évoquent peut-être le fait de donner des ordres, d'oser la compétition, la domination, l'individualisme, l'authenticité brute, l'efficacité, l'impétuosité, de répondre à des inspirations soudaines et impulsives sans compromis.

3. Le don sacré

La Lune Noire devenue Licorne est initiatrice d'une nouvelle lucidité et lumière pour le monde. La blessure devient accès au mythe fondateur.

En transcendant la blessure de cette *Lune Noire en Bélier*, vous devenez capable d'offrir au collectif un combat pacifique pour amorcer le Nouveau Monde.

Vous avez réveillé votre volonté, votre puissance, votre ténacité. Votre expérience intime de la violence ne vous effraie plus, vous savez désormais comment la modérer par les ressources de douceur et de compromis que vous avez acquises. Votre contribution sociale se manifeste par le soin de l'humain et les valeurs de paix. Cela devient votre cause et votre étendard. Vous vous battez désormais pour les autres, en évitant de vous compromettre par la violence.

L'initiation a réveillé en vous le brasier sacré, un élan vital et une foi vibrante, capables d'inspirer les élans des autres. Vous insufflez l'impulsion pour oser une direction personnelle en aidant les êtres à leur tour à trouver la flamme qui brûle en eux.

De votre passé, vous avez acquis l'importance du dialogue. Désormais, vous tranchez tout dans le vif, tout en évitant le danger, vous relevez les défis sans chercher à les attirer. Vous osez votre voix personnelle sans culpabilité et sans coupure radicale du lien à l'autre. Vous trouvez un équilibre entre votre besoin d'autonomie et votre vie relationnelle.

Vous devenez la guerrière dont vous rêviez, unique en son genre, qui mène ses batailles au service de l'humain. **Vous développez en vous une pionnière, dont le courage et l'originalité inspirent les autres à écouter ce qui vibre si fort dans leur ventre.**

Le mythe fondateur retrouvé avec la descente initiatique :

L'archétype de la **leadeuse**. Celle qui ouvre la voie et partage la force de sa volonté pour oser de nouveaux horizons.

✱ 4. Outils rituels pour cultiver ce don

✱ MÉDITATION : PLEXUS SOLAIRE

En adoptant une posture confortable, prenez le temps de vous centrer. Lisez cette méditation avec la confiance qu'elle s'intègre dans vos cellules. Si vous avez l'espace en vous, de temps à autre, fermez les yeux pour ressentir pleinement ce qui vous traverse. L'intégration du don sacré s'effectue en grande partie par la conscience et la présence à soi.

Prenez trois longues inspirations, et sur chaque expiration, relâchez toute tension ou pensée pendant quelques instants. Installez-vous complètement dans l'instant et dans vos sensations physiques.

À présent, portez votre attention sur votre plexus solaire (*trois doigts au-dessus du nombril*). Visualisez une flamme qui s'y éveille. Elle grandit à chaque expiration, attisée par votre souffle. Ressentez la chaleur s'accumuler au centre de votre corps, jusqu'à ce que la flamme devienne un brasier, orange et doré.

La pratique suivante sera proscrite dans le cas où vous êtes enceinte ou que vous avez une tension artérielle excessive ou insuffisante. Privilégiez-la à plus de trois heures d'un repas. Cette respiration yogique (Pranayama) s'appelle Kapalabhati et signifie en sanskrit « le crâne qui brille »¹. Elle éveille le feu, purifie le corps en l'oxygénant et lui offre une nouvelle énergie.

Fermez les yeux. En respirant uniquement par le nez, prenez une grande inspiration en gonflant le ventre et expirez activement en vidant le ventre. Imaginez que vous expulsez des poussières ou expulsez une mouche sur l'expire, la mâchoire décontractée et la colonne étirée vers le ciel. L'inspire est passif, l'expire est actif. Vous pouvez effectuer dix répétitions, avant de maintenir quelques secondes une rétention à plein après l'inspire²... Et expirez lentement. Répétez trois fois ce cycle de dix respirations trois fois. Puis reprenez un cycle naturel de respiration en observant les effets de ce Pranayama sur votre état physique, émotionnel et psychique.

Si vous ne pouvez pas pratiquer cette respiration yogique pour l'une ou l'autre raison, prenez de larges inspirations et expirations. Visualisez l'ouverture de votre cage thoracique et le Prana (énergie vitale) qui s'accumule en vous et répand ses bienfaits dans votre corps.

¹ Si vous n'avez jamais effectué ces pratiques, veillez à trouver un professeur de yoga pour vous les enseigner. Elles peuvent avoir des effets très forts.

² Rétention à plein signifie de garder l'air dans les poumons gonflés pendant quelques instants. Et de rester ainsi, avec une grande quantité d'air en soi, avant de relâcher doucement.

✱ MANTRA D’AFFIRMATION

« Je m’affirme avec courage
et inspire les autres à oser leur *leadership*. »

✱ RITUEL : DANSE LIBRE

Dans un espace intime, offrez-vous un rituel de danse libre en vous accompagnant d’une musique libératrice qui réveille vos instincts. Un rythme saccadé, effréné, endiablé, qui vous donne envie de vous lâcher physiquement, de donner des coups, de crier, de hurler, de vous secouer, de répéter un geste jusqu’à une forme de transe... Sur une musique électro, africaine, pop, rock... Vous seule connaissez la musique sur laquelle vous ne pouvez pas vous empêcher de danser !

Offrez-vous régulièrement ce rituel de libération physique, chaque fois que vous sentez l’énergie qui se fige en vous, lorsque vous vous sentez confuse ou que cela bouillonne. **Pensez-y aussi pour honorer le passage des Nouvelles Lunes et Pleines Lunes, et plus spécifiquement celles dans le Signe du Bélier.** Nourrissez le plaisir de ces rendez-vous avec vous-même, ou rejoignez un espace qui vous permette d’explorer pleinement cette libération instinctive (*danse des 5 rythmes, africaine, Biodanza, transe danse...*).

À la fin de votre expression spontanée et déchaînée (avec le Bélier, il faut une énergie de feu !), prenez un temps pour respirer, revenir dans votre centre, ressentir la joie dans votre corps. Prenez le temps, si vous le pouvez, de poser votre expérience par écrit, avec gratitude, et de refermer l’espace rituel que vous vous êtes offert pour prendre soin de ce don sacré.

Je vous invite à répéter trois fois pour clôturer : « Je suis vivante ! »

5 PRATIQUES SUPPLÉMENTAIRES AU QUOTIDIEN :

1. Extériorisez vos émotions et vos instincts (colère, rage, désir, joie intense, désespoir, compétition...) dans des espaces où ils sont bienvenus et appréhendez des outils pour les transmuter par le corps (*arts martiaux, le sport, la danse, le tambour, le Tantra, la Kundalini Yoga...*).
2. Osez une petite prise de risque quotidienne : inconnu, renouveau, aventure, découverte, décision spontanée, impulsion... Et trouvez une cause pour laquelle vous dévouer (qui peut passer par le développement d'une nouvelle entreprise).
3. Explorez le Masculin Divin en pacifiant votre lien à l'homme, au patriarcat et aux figures masculines en vous et dans votre lignée. Pensez à vous faire accompagner au besoin pour libérer les mémoires de violence (*psychogénéalogie, constellation, méditation, kinésiologie, rêve, chamanisme, EFT, hypnose...*).
4. Offrez-vous des rites de passage pour développer votre courage et votre confiance en vous (*quête de vision, cérémonies, voyages en solitaire, expéditions...*).
5. Recherchez des modèles héroïques de l'Histoire ou de la mythologie dont le parcours inspire votre quête personnelle (*Alexandre le Grand, Hercule et ses douze travaux, la déesse Kali, le dieu Shiva, les Samourais, les Vikings, Richard Cœur de Lion, Gengis Kahn, les Amazones, Penthésilée, Saint-Louis, Jeanne d'Arc, la déesse, Psyché...*).