

Matin : centre avec objets à charger

Le rituel : communauté ne pas faire seul

On va mourir : l'instant présent

Enregistré

Temazcal.

La structure, il faut que cela aie du sens pour moi .

Investir le rituel

Ce qu'on n'a pas fait au rituel, c'est bénir et purifier tout ce qu'on touche

- les pierres
- le bois
- le feu
- nous-même
- le lieu

L'important est de tout charger, de remettre au lieu sa grandeur, et on oublie. La pierre je la vois comme un ancêtre, mais la tortue à côté, j'oublie

On est tellement habitués qu'On ne le fait pas naturellement

Le rituel est un bon moment pour redonner à toute chose sa grandeur, son mystère, son énergie. Et ça a chacun d'entre vous aura à le faire

Un truc qui est facile, pour les pierres, je dis : rappelez de vous de votre pierre, quand elle entrera vous essayerez de la reconnaître. Je cherche à créer une énergie amoureuse, intime avec une pierre. L'énergie n'est pas la même. Je te connais toi ! Avec la pierre c'est facile, mais ce qu'il faudrait c'est avoir cette énergie pour tout.

J'aimerais que là-dedans vous puissiez redonner à chaque chose son mystère, si on ne le fait pas, ça devient la messe où on se fait chier le dimanche.

Mich : c'est très facile quand on est dans un rituel organisé, de faire comme si, et il vaut mieux faire très très peu de manière sincère, que de faire comme si

EL et ça arrive très vite... et la quintessence de tout ça, c'est la gratitude. Il y a plusieurs niveaux de gratitude. C'est intéressant dans le rituel, ne faites pas de gratitude pour faire bien. Ne faites jamais de gratitude pour faire bien. Soyez plutôt ingrat que la gratitude pour faire bien, c'est presque salir q. q. chose qui est super beau. Car q.q.part vous gâchez la chance d'aller toucher la vraie gratitude. Au Mexique j'ai beaucoup vu, c'est traditionnel de bcp de gratitude, mais ça devient fatiguant car ça devient une messe, un autre genre de messe, pas dans le beau sens de la chose, et c'est pas intéressant.

Groupes dans les 5 directions.

L'intention

Quelle est ta demande, si tu n'as pas de demande, on ne fait pas de constellation. En sachant que c'est comme un carburant qu'on donne

C'est pareil un rituel,

En dehors de l'intention, on apprend q. q. chose, mais c'est aussi un rituel en soi. De quoi je charge ce rituel ?

4 éléments

Dans les 4 directions

Feu : est

terre : sud

Air : nord

Ouest : eau

Dans toute structure il y a de l'organisation, dans toute organisation il y a des « perdus » ces temps là par rapport à la distraction et les portes de fuites, et l'oubli du sacré, et on est dans sa bulle, on oublie le monde. Les autres continuent à exister. Autrement c'est presque du cafouillage, alors que je peux me perdre 10X et rester en lien avec le monde. Comme au moment de l'eau dans le temazcal, de pouvoir rester connecter dans le bordel Et ça, c'est la plus belle des structures.

Tout le long on peut s'arranger sans oublier les autres. Et si q.q.un dit : eh vous pouvez m'écouter, tout le monde m'entend.

Déroulé rapide de ce qu'il faut pour un temazcal :

En rapport avec l'air, il y a les chants.

Normalement tu es sensé les savoir avant.

Comme c'est traditionnel, en général il arrivent dans le rituel et ils les savent.

Donc pour nous, un petit module : apprentissage de chant. Pour cette énergie on gagne beaucoup.

Cela nous fait respirer ensemble, et quand on respire ensemble on dégage un sacrée énergie : 10 humains qui respirent ensemble c'est plus que 10 humains.

Le 1^{er} rituel ça a été de chanter.

Chant

Michel, tu es l'élément terre, donc c'est pas le même chant que l'élément air, c'est le chant qui part de dessous les pieds. Combien de temps il te faut ? 30'..

Est-ce que cette ½ heure on peut la placer avant que le feu démarre. Après que le feu démarre, il y a un temps que les pierres soient chaudes et qu'on rentre dans le temazcal, et dans cette heure ou 2, il y a silence. On a fabriqué la structure, on a parlé, et nous comme on travaille un peu différemment, ce sera silence sauf sur l'organisation et la structure. C'est plus de la parole pour raconter autre chose que : c'est la pierre etc...

Mich : Tu veux des chants au moment où on allume les pierres ?

Oui., donc commencer par ça. Je sais du coup pas où le placer.

M. on peut le faire avant de commencer.

On fait le plan, on prend ½ avant de commencer puis on se met à faire chacun q.q.chose

Préparation de l'espace et préparation du rythme des portes

Chez les mayas, quand tu as tes lunes, tu reçois une médecine spéciale – je sais pas ce que c’est – mais copal, la sauge, un fil rouge autour de la taille. On peut prendre une plante qui a du pouvoir, pour la dédier à ça - et tu peux entrer. Les lunes c’est sacré, aussi sacré que notre sueur. Et si une femme peut arroser la terre avec ses lunes, c’est parfait

Mich : Chez les lakotas, que les femmes qui avaient les lunes dans une qualité énergétique puissante, et que du coup pour les hommes c’est pas évident.

EL. C’est bien ce qu’on cherche, et à nous de tenir le cap, où de gicler.

1. Commencer par une offrande au lieu,
2. Quand on plante les bambous, il y a des axes très particuliers, ça fait une étoile au milieu, les 8 directions avec les 4 directions intermédiaires. A chaque fois que je plante un sol, je met du tabac (sacré) un maïs (fertilité) et je fais une prière pour accueillir ce bout de bois. Ici déjà fait, mais important de comprendre ça. Re ritualiser ça pour se mettre en lien avec le sacré du lieu : se ré approprier le temazcal, par exemple mettre un grain de maïs au pied de chaque saule.
3. **la hutte**
 - mettre les couvertures
 - nettoyage de l’âtre pour pas qu’il y ait de poussière dedans, s’il y a des brindilles elles vont fumer et nous faire tousser, récupérer la terre pour la tortue si le trou n’est pas fait
 - mettre de la paille, car le sol est froid et va nous refroidir, pas que le froid vienne gêner le travail qu’on va faire
 - un tissu blanc, ou tout le monde va s’appuyer, puis beaucoup de couvertures, donc il faudra peut-être en chercher dans la roulotte au camping, là y a pas de vent, donc on ne tend pas de ficelles, avec le temps, pas nécessaire.
 - Consolider la structure.

Quel groupe fait ça ?

Apparemment la terre.

La symbolique : on va entrer dans le ventre de la mère, on est vraiment dans q.q.chose qui est dans la création, d’où la sexualité. Ces pierres viennent du feu et entrent dans le ventre de la mère, pénétration dans le ventre de la mère, les ancêtres entrent, ensemencent le ventre de la mère, et qui en sort ? nous, êtres humains

2. la tortue, c’est là où on va charger tout. Symbole de patience et d’amour chez les mayas : elle porte le monde. Elle se met dans l’entrée en portant le flux de procréation, elle va être complètement chargée de ce rituel d’amour : le feu fait l’amour à la terre. Elle sert à poser les objets à sacraliser. Et il y a des règles : quand le feu commence on ne passe plus entre le feu et l’entrée,

on ne traverse plus ce chemin sacré, qui est le chemin de la création. C'est comme un respect, si je veux aller de l'autre côté, on fait le tour. Et ne vous inquiétez pas, il y a toujours q.q.un qui oublie. C'est comme il y a un petit truc qui nous complique un petit peu, comme pour nous rappeler notre présence. Je n'en dis pas plus, c'est juste pour titiller votre curiosité. Voyez si ça vous ne l'oubliez pas, car il n'y a rien de plus spontané d'aller de A vers B, pour la tête, c'est toujours tout droit, pas pour le cœur. Pour aller vers q.q.un avec mon cœur parfois il faut faire un détour, et c'est bien d'écouter son cœur. Exception, le gardien du feu et le maître de cérémonie peuvent traverser pour des raisons pratiques.

Cette tortue, c'est l'autel, et ils le font avec tout l'amour, avec des pierres, des fleurs, c'est un cadeau, un feu d'artifice, c'est une offrande, la première offrande qui vient du cœur. Et sur chemin nous êtres humains on fait de l'art, et nous êtres humains c'est tout ce qu'on sait faire : offrir de l'art.

Traditionnellement la tortue chez les Mayas, et faite par les femmes, les herbes cueillies, sont

Qui fait ça ? l'eau

4. **L'eau,**
 - c'est préparer une tisane ☺ une tisane de « sorcier » en général il y a 2 broc, il y a un d'eau chaude brûlante et un d'eau tiède. Mais on fait ce qu'on peut. Faire une tisane, c'est 50l, d'une tisane qui va être jetée sur les pierres. C'est le rapport eau, plante pierre, feu, et air, c'est la quintessence. C'est intéressant qu'il y ait au minimum où il y a beaucoup de plantes expectorantes, respiratoires, eucalyptus... de préparer ça, que ce soit frais, et que ça soit déjà chaud pour la première porte, que l'homme du feu n'ait pas besoin de chauffer ça à la première porte.
 - Il faut aussi trouver des plantes qui doivent avoir un rapport correct à la chaleur, qui ne soient pas toxiques à la chaleur où qui dégagent des odeurs trop fortes à la chaleur, pour se fouetter à la porte de l'air.
 - Il faut de l'eau potable, des verres propres.

5. **Le feu**
 - L'homme ou la femme du feu traditionnellement reste dehors. Il a une grosse responsabilité, c'est le seul qui reste dehors, c'est lui qui s'occupe de la création, c'est lui qui s'occupe de faire entrer le yang, dans ying. C'est un gardien au beau centre du terme. C'est hyper physique. Casquette pour se protéger les sourcils, pas de jeans moulant, pas de synthétique. C'est comme les types dans les fonderies, ou avec charbon dans les locomotives. C'est pas la chaleur du soleil, ou les tropiques, c'est une autre chaleur, une chaleur yang. Et quand tu vas chercher les pierres, tu es en contact avec le feu. Il peut avoir un assistant ou q.q.un pour l'aider. C'est un travail d'amour, c'est la place de l'amour, c'est le don, c'est la création, tu aides à la création Si tu n'apprends pas la notion de service pour l'h ou la f du feu, tu l'apprends jamais. C'est physique, et c'est la qualité de ton travail, les pierres que tu amènes, comment tu les amènes. C'est un beau travail. Et là il y a une notion de seul. Comment en étant seul, je suis avec les autres. J'entends tout, je vois rien parce que je suis

seul. C'est important d'en prendre conscience, car on est en lien, il y a q.q.un dehors. Q. .q.un veille sur nous. Il y a la création.

6. Le bois

-
- Présentation des bois dans les 7 directions. Avant d'allumer le feu, il y a le bois, avant de brûler le bois, je le sacralise. Ce bois là je vais le toucher, car il va brûler pour nous. Et on sacralise le bois avec l'espace : toutes les directions. Et j'aimerais que q.q.un qui s'occupe du nord, du sud, et si ça cafouille et comment je fais. Q.q.un qui s'occupe du sud, du nord, de **l'est, du sud, du zénit le nadir ???? C'est important de demander, le fait de demander te met petit, te met humble. Et au nom du groupe, je me connecte aux directions. L'énergie du sud, n'est pas celle du nord, ce sont des évidences corporelles, la nature fait la différence, elle va pousser comme ça avec l'énergie du nord, ou de l'est. Qui se sent de commencer ça ? gérer la Si M. me choisit pour présenter l'est, je choisis un bois et je le présente aux 7 directions. Et ces bois c'est les premiers que tu poses. C'est la base et l'homme du feu te montrera comment le faire. Essayez de trouver la vraie gratitude, si vous n'en avez pas, c'est pas important, essayer de trouver 1 mot, 100 mots, que ce soit vous qui les trouvez. Et si vous n'avez pas les mots, au moment de le faire, ne les donner pas : donnez ce que vous avez ! ne donnez pas ce que vous n'avez pas !**
- Feu, tu le fais un accord avec l'homme du feu, car c'est son

7. Les 4 directions chez les Mayas

- Sud, terre, serpent, la tortue, l'incarnation, pardon, gratitude, c'est un genou en terre, quand je commence à mettre un genou en terre, je suis dans l'énergie de la terre, c'est soit pour demander pardon, soit pour remercier. A genou, c'est pour prier. Parfois c'est même allongé sur la terre (musulmans..) Donc c'est : pardonner, remercier. La couleur jaune.
- Nord, en face l'air, les ancêtres, le blanc, le jaguar blanc. La traque du jaguar, il est vraiment dans l'énergie de l'air. Les ancêtres, les fantômes, l'esprit, la mort
- Est, le feu, le rouge, ce qui éveille, ce qui s'éveille, ce qui monte, (c'est logique, !) la naissance, la croissance tout ce qui monte, qui naît, la lumière, le sexe, la libido,
- Ouest, l'eau, le cœur les émotions, l'humidité, l'humilité, le bleu, le déclin, le déclin, se qui s'abaisse, ce qui s'incline, qui se rétrécit, qui se fait petit, qui coule vers le bas, la souplesse, animal aquatique.. mais..
- Zénith : au-dessus de ma tête, verticalité, moins de symboles : nommer tout ce qu'il y a au-dessus de toi : monde des oiseaux, les étoiles
- Nadiir : sous mes pieds, ici aussi moins de symboles, tout ce qui est sous terre

En fait tu essaies d'oublier personne, et n'oublier personne c'est encore la communauté !

•

La les bois sont mis, les 7 de base

8. Les pierres

- Les pierres c'est la prière, chacun va chercher une pierre, chacun fait sa prière, la confie à la pierre et confie la pierre au feu. C'est assez simple. Avec la consigne que je trouve intéressante : reconnaître ta pierre quand elle rentre dans le temazcal : à quel moment elle va rentrer, et qu'est-ce qu'elle a à te dire à ce moment là. La pierre c'est intime.

Après on recouvre les pierres de bois et

9. **Intention : chacun son tour à haute voix avec du tabac**, charge le feu, et en chargeant un objet, cet objet sert de véhicule, et confie sa prière à la pierre, c'est le véhicule, et la pierre revient avec la prière. Tout ça c'est l'énergie que vous mettez pour la mayonnaise.. Avec le tabac, **c'est officiel**, tout le monde peut t'entendre. Là le feu est allumé : on chante pendant ce temps là

Après le chant. 30'...

Est-ce que les tisanes doivent être prêtes au moment de l'allumage du feu ? Idéalement ça se fait avant, mais souvent ça vient plus tard. Chauffer ça se fait au dernier moment, tu peux le faire quand le feu est allumé

10. **Pour l'homme du feu**, il doit s'organiser, le petit bois, le grand bois, tout doit être organisé avant de commencer. Le lieu, où tu poses le bois, les fourches.

Il reste une heure ou 2 avant de rentrer. On se prépare, on est en silence, Se préparer à se déshabiller, un paréo, pour la décence. Méfiez-vous que tout ce qui rentre va être inutilisable pour ex se sécher à la sortie (serviette !) et attention aux métaux (bijoux, boucles d'oreilles)

11. **Dans la hutte** : il va y avoir un homme qui mène, à droite et une femme (de l'eau) à droite. Mais pas gênant si ça s'inverse. A l'intérieur ils portent l'eau ensemble font les gestes ensemble. Il y a des chants par la femme de l'eau, des chants par l'homme, c'est la femme de l'eau qui parle à la porte de l'eau. C'est l'homme qui s'occupe de jeter de l'eau sur le feu, et l'inverse, quand l'homme mène.

- Terre : durée, longue, dépend du meneur
- Eau : idem, c'est la femme de l'eau qui mène. Plus courte
- Air : en silence, et avec les
- Feu, roue libre, on es avec l'esprit on peut se lâcher

Le meneur, décide le nombre de pierres, la prise de parole, les chants, le temps.

12. **Entrer dans la hutte**

- Rentrer : il y a plusieurs façons de rentrer : rentrer par éléments selon calendrier maya : à l'est le feu, etc... ça se fait d'abord les hommes après les femmes, ou entrer comme vous le sentez. Et parfois vivre les polarités, ça peut parfois être intéressant. C'est le plus traditionnel.
- C'est la femme de l'eau qui nettoie chaque personne qui entre – limpia- la personne ouvre les bras, avec de la sauge ou du copal. Elle me purifie devant, derrière, et la personne embrasse le copalerao, ou le pied, la base de la sauge. Du va près du feu, faire attention à ne pas se brûler. C'est symbolique ! Il y a un geste de tendresse envers les objets, c'est intéressant d'aller dans l'affectivité avec les objets.
- Je suis purifié, je rentre dans le temazcal, de gauche à droite et je vais m'asseoir à la droite de la porte. J'ai mon tambour, où je demande le tambour à l'homme du feu, et je ferme la porte et seul dans le noir, je purifie le lieu . Quand c'est fini, on ouvre la porte et les autres arrivent : ils se font purifier à un à un, ils déposent les objets, se mettent face à la porte devant la femme de l'eau, se font purifier, et se mettent au sol, se prosternent devant la porte en disant Ometeot (Dieu,) para todos me relaciones. Dieu (c'est le dieu à 2 faces, masculin et féminin) dans toutes mes relations. Je peux pas rentrer si je l'ai pas fait. La porte est basse pour que je m'incline.
- L'homme du feu nettoie la femme de l'eau, ou le meneur. Il faut qu'elle le soit aussi

Tout le monde est dedans. J'ai une ruse... et Ea grand temazcalero... il peut y en avoir, c'est pas traditionnel, car le temps qu'on rentre, ça dure 15'... quand t'es assis, et que tu attends dans le froid que les gens entrent, le meneur a froid...

13. **Porte terre :** Le meneur décide combien de pierres vont entrer. Tout l'art, c'est la bonne chaleur, et cela dépend du nombre de pierres, et de l'eau qu'on met dessus, et de l'énergie du groupe et de chacun, car certains vont trouver trop chaud, d'autres pas assez, et c'est juste nos histoires. On va chercher à ramollir le bon dosage pour faire fondre les carapaces. Tu commences à assouplir la carapace.
- Porte eau, tu cherches à ouvrir, pour aller chercher le cœur
 - Porte air, tu fais tout pêter, tu as assouplis, tu as été cherché le cœur, tu streches, tu pousses un peu plus loin. En silence... Tu vas chercher juste derrière la limite.
 - Et le feu, tu laisses aller

14. **Déroulement : porte terre**
 Quand tout le monde est dedans, il dit à l'homme du feu, il lui dit de prendre sa médecine (préparé par la femme de l'eau : paolo santo) pour ne pas qu'elle soit trempée. Son tambour, s'il en a besoin et il demande à l'homme du feu, l'eau. L'homme est amené à deux et avec la femme de l'eau, on va leur faire rencontrer, car ensuite ils auront une rencontre un peu plus brutale. L'eau est là, mon 2^{ème} paquet est là, et je trace un cercle, je le divise en 4, il met une première croix dans le 1^{er} quartier, et je dis « fermez la porte, début de la première porte » et on se retrouve dans le noir. Début de la première porte.

Le rôle du meneur : proposer des chants, des prises paroles, « quelle est ton intention » ça peut être répété. Chez les mayas, c'est répété sans arrêt, tu l'as déjà dit au feu, tu l'as déjà dit dans la terre, et tu peux le redire à chaque porte.

Ton rôle de meneur, c'est – à la porte terre- c'est que tous on soit dans l'énergie terrienne. : qu'à travers les chants on arrive à descendre dans le périnée, dans cet état dont j'ai parlé tout à l'heure, où tu as un genou en terre, ou tu peux commencer à pardonner, à remercier. Un genou à terre. Et au niveau chaleur, tu amollis, tu prépares. Pour beaucoup c'est les premières peurs lors des premiers temazcal. C'est souvent là que les 1ères résistances arrivent. C'est là que tu vas gérer, les peurs les plu importantes : elles presque fausse, c'est plus des peurs d'anticipation. En porte feu, s'il a une grosse peur, c'est un cadeau, car tu as réveillé une mémoire, et tu vas pouvoir la travailler. Donc à la terre, c'est souvent des peurs d'anticipations, donc c'est pas la peine de faire peur pour faire peur.

Toi en tant que meneur, c'est masser. C'est le moment où il faut le plus d'écoute en tant que meneur. Il y a toujours des moments où le meneur voudrait, se coucher, ou vouloir autre chose que ce qui est. Et il y a des moments où il faut aller chercher la posture du thérapeute au fond de toi. Je suis capitaine de bateau. Et c'est pas forcément en force. Tu prends la tasse.. et oui.. tu prends la tasse Plus je suis conscient de la structure, plus le cadre nous tient, pour tenir. Plus on est dans le cadre, se laisser porter par le cadre, faire confiance au cadre.

Ici : déjà faire l'apprentissage d'imaginer que vous l'êtes. Car si je suis dans le temazcal sans être le meneur, tu n'es plus la même personne. Donc juste déjà imaginer garder la posture pendant tout le temazcal tout d'un coup Eric vous dit « c'est à toi de mener » quelle est votre posture ? C'est une histoire d'alignement. En tant que meneur tu n'es pas juste dans ton histoire, ou dans ton histoire, toujours en phase avec le champ, tu peux à tout moment prendre la parole, dire q.q.chose, tu es ensemble avec le reste, pas juste ton histoire. Et il y a une certaine liberté, et là on le fait en silence : je suis ko debout, on va le faire un peu en silence, j'ai besoin de récupérer.

- **Par rapport au temps**, c'est comme une constellation, c'est subjectif, tu te mets en phase avec le groupe et tu te dis « à peu près » Quand la carapace commence à être bien ramollie, ça fait... Pour la terre, il faut laisser les choses s'installer, traverser q.q.vagues, et parler ça prend du temps...

Manque les détails des portes... prière pour l'homme du feu, à la porte du feu..etc..

15. Quand on sort, il y a aussi une phrase rituelle, l'eau ressort, la médecine ressort, le tambour ressort.

Ça montre la philosophie du rituel : j'ai décidé 45 pierres, et bien il y en a une pour le feu, elle rentrera pas, tu prends un verre à boire, et une partie restera pour la terre, je ne le boirai pas. Pas de 100%, 100% c'est ton engagement

Tu repères les ancêtres, ceux qui scintillent, ceux qui prennent toute la place, ceux qui prennent peu. Si tu saupoudres des petites gouttes, c'est ramollissant. Si tu as du rouge,

en le pressant tu en envoies une bonne dose, ça fait une bombe. Si j'en envoie trop, tu fatigues la pierre, si tu en envoies trop peu, la bombe est pas très intense.

Tu vises le rouge et tu sens : c'est tout de suite séparé en vapeur. Si tu saupoudres tu diffuses, si tu fais une bombe, elle va monter, et si tu fais pleins de bombes, la chaleur va redescendre.

C'est la façon dont tu presses le foulard qui envoie plus ou moins d'eau.

Selon les portes, c'est la femme qui fait.

Porte de la terre c'est souvent le meneur. Quand q.q.un parle, on fait une bénédiction et on jette de l'eau.

Dans la femme de l'eau, elle parle et le meneur qui jette l'eau

L'air c'est le meneur qui fait tout

Le feu, on commence à partager

Quand tu jettes l'eau, c'est une histoire d'amour. Comment tu jettes l'eau pour que ce soit une bombe, c'est un rapport au feu d'artifice, c'est sentir l'air, les pierres....

PAUSE

Awé tcha (3X) ényaya Awyoowé (4te juste) famib do miB

Travail du chant

Abuelo fuego (do...fa)

Klassoclamati abuelo fuego.

Ometeot

Weweteot

Temazcal