Charlotte SAINT JEAN



Honorer son féminin sacré



De la même autrice :

Yoga : Rayonner sa puissance au féminin (Éd. Eyrolles)

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Rituels pour explorer en douceur la puissance de son féminin, Chloé Mason S'ouvrir à soi grâce au pendule, Géraldine Laffont-Debeaux

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant 97, 1206 Genève Site Internet: www.editions-jouvence.com Email: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

Conseil éditorial : Catherine Maillard Maquette de couverture : Pauline Tacik Maquette intérieure et mise en page : Anne-Sophie Peyer

Photographies:

- © Anaka Photographie (page 242)
- © Philippe Royer (pages 85, 177, 197)
- © David Huntley (pages 9, 45, 59, 166, 169)
- © Charlotte Saint Jean (pages 34, 63, 99, 111, 143, 158, 162, 191)
 - © Marie Julliard (pages 261, 269)

Autres photographies intérieures et couverture : © Chris Harrison

© Éditions Jouvence, 2021 978-28895-3-458-6

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

6	AVANT-PROPOS	48	Ma connexion
10	Introduction		personnelle avec Shakti
	Mon parcours de vie,		
	dénicher la déesse	50	Bhumi : la déesse
13	Un voyage du quotidien		de l'ancrage
	au sacré	52	La légende
16	Votre parcours	53	La symbolique
	pour honorer la déesse	53	La femme Bhumi
	en vous	57	Cahier pratique :
18	La magie des rituels		se relier à la déesse
21	Préparation : l'invocation		Bhumi et activer
	à la déesse		ses qualités
		57	Connexion énergétique
24	Shakti : la déesse	58	Connexion aux éléments
	primordiale	59	Pratique avec la nature
26	La légende	60	Huiles essentielles
27	La symbolique	61	Rituel sacré avec Bhumi
28	La femme Shakti	64	Pratique de yoga
31	Cahier pratique :	72	Mantra pour l'ancrage
	se relier à la déesse Shakti		et la présence
	et activer ses qualités	74	Ma connexion
31	Connexion énergétique		personnelle avec Bhumi
32	Connexion aux éléments		
33	Pratique avec la nature	76	Parvati : la déesse
35	Huiles essentielles		de la confiance
36	Rituel sacré avec Shakti	78	La légende
38	Pratique de yoga	79	La symbolique
46	Mantra pour	79	La femme Parvati
	le ravonnement		



83	Cahier pratique : se relier	128	Durga : la deesse
	à la déesse Parvati et		de la puissance
	activer ses qualités	130	La légende
83	Connexion énergétique	131	La symbolique
84	Connexion aux éléments	132	La femme Durga
86	Pratique avec la nature	135	Cahier pratique :
87	Huiles essentielles		se relier à la déesse Durga
88	Rituel sacré avec Parvati		et activer ses qualités
90	Pratique de yoga	135	Connexion énergétique
98	Mantra pour la confiance	136	Connexion aux éléments
100	Ma connexion	137	Pratique avec la nature
	personnelle avec Parvati	140	Huiles essentielles
		142	Rituel sacré avec Durga
102	Saraswati : la déesse	144	Pratique de yoga
	desarts	152	Mantra pour la force
104	La légende		intérieure
105	La symbolique	154	Ma connexion
106	La femme Saraswati		personnelle avec Durga
109	Cahier pratique :		
	se relier à la déesse	156	Kali: la déesse
	Saraswati et activer		de la source sauvage
	ses qualités	158	La légende
109	Connexion énergétique	159	La symbolique
110	Connexion aux éléments	160	La femme Kali
112	Pratique avec la nature	163	Cahier pratique :
113	Huiles essentielles		se relier à la déesse Kali
114	Rituel sacré		et activer ses qualités
	avec Saraswati	163	Connexion énergétique
116	Pratique de yoga	164	Connexion aux éléments
124	Mantra pour la créativité	165	Pratique avec la nature
126	Ma connexion	166	Huiles essentielles
	personnelle avec	168	Rituel sacré avec Kali
	Saraswati		



170	Pratique de yoga	217	Connexion énergétique
178	Mantra pour la libération	218	Connexion aux éléments
180	Ma connexion	219	Pratique avec la nature
	personnelle avec Kali	220	Huiles essentielles
		222	Rituel sacré avec Sita
182	Lakshmi : la déesse	224	Pratique de yoga
	de l'abondance	232	Mantra pour la vérité pure
184	La légende	234	Ma connexion
184	La symbolique		personnelle avec Sita
186	La femme Lakshmi		
189	Cahier pratique : se relier	236	Lalita : La déesse
	à la déesse Lakshmi et		tantrique de l'amour
	activer ses qualités	238	La légende
189	Connexion énergétique	239	La symbolique
190	Connexion aux éléments	240	La femme Lalita
191	Pratique avec la nature	243	Cahier pratique:
193	Huiles essentielles		se relier à la déesse Lalita
195	Rituel sacré avec Lakshmi		et activer ses qualités
198	Pratique de yoga	243	Connexion énergétique
206	Mantra pour l'abondance	244	Connexion aux éléments
	et l'union	246	Pratique avec la nature
208	Ma connexion	247	Huiles essentielles
	personnelle avec Lakshmi	249	Rituel sacré avec Lalita
		252	Pratique de yoga
210	Sita : la déesse	260	Mantra pour la guérison
	de la dévotion		intérieure
212	La légende	262	Ma connexion
213	La symbolique		personnelle avec Lalita
214	La femme Sita	264	MES BÉNÉDICTIONS
217	Cahier pratique :		SUR VOTRE CHEMIN
	se relier à la déesse Sita	266	REMERCIEMENTS
	et activer ses qualités	270	BIBLIOGRAPHIE



Avant-propos

Il n'y a jamais eu de meilleur moment pour ouvrir la porte de votre vie énergétique et spirituelle. En tant que femme sur cette Terre, vous êtes invitée à élever votre vibration, à ancrer votre connexion à la terre, et à la nature. C'est le moment de commencer, de continuer, d'approfondir. Ce livre ouvre la voie de fabuleuses découvertes, celles de votre féminin sacré. Je vous propose un voyage riche et empli des mystères que représentent les piliers de la féminité qui vient du cœur.

À 50 ans, je me trouve au seuil d'un portail, d'une nouvelle étape dans ma vie de femme. C'est ainsi que je le vois. Une nouvelle phase de vie qui s'offre à moi et me permet de semer dans mes cellules sauvages un peu de sagesse (ou inversement) et de rayonner davantage! Ce livre offre un paysage riche de rituels et de pratiques de yoga. Une découverte des déesses en vous. C'est un livre pratique ainsi qu'un pont coloré vers le monde du féminin sacré. Un véritable voyage qui contourne les océans, traverse les montagnes et les prairies et se connecte aux paysages qui vous parlent. Un chemin d'intériorité, une connexion avec l'histoire de votre vie et celle de vos ancêtres. Il vous aide à reprendre les rênes de votre vie, maintenant. Découvrez quelle déesse vous appelle, quel paysage vous tend la main. Parfois, vous êtes une guerrière, une prêtresse, une sorcière. Parfois, vous êtes douce, féroce, sage ou sauvage. Parfois, il faut prendre des décisions, partir, détruire, protéger, rester ou créer. Il faut changer de peau pour retrouver la sienne, l'authentique!

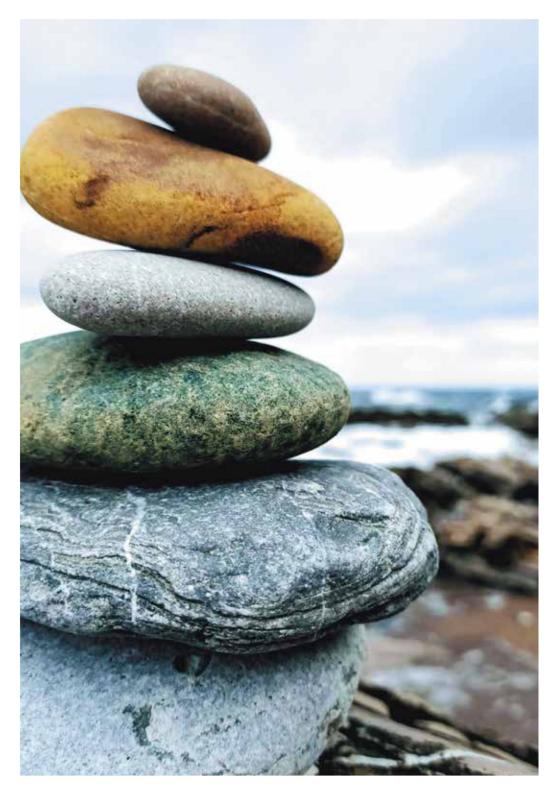
« Je suis cette rivière
Je suis la gardienne de ce rêve
Marchez avec moi et je vous raconterai
des milliers d'histoires
D'il y a longtemps données à la Terre
Ces montagnes hautes sont
mes seuls murs
Dans cette ville où je marche
Haseya Haseya

Levez-vous mes sœurs
Nous sommes les eaux, la coupe sacrée
Regardez nos mains où toute vie pousse
C'est dans votre danse,
c'est dans vos mains
Rise up my sisters, rise up
C'est dans notre amour et nous nous
relevons ensemble
C'est dans notre chanson,
c'est dans notre âme. »

AJEET KAUR, HASEYA Ces pages ouvrent les portes énergétiques, physiques et spirituelles de votre féminin sacré. Chacune des neuf déesses que vous allez rencontrer agit sur votre énergie, offre un lien avec la nature, les éléments, les chakras. Ces déesses sont de puissantes ressources intérieures, pour vous aider à réveiller le « sacré » en vous, et à l'incarner au quotidien.

Chaque déesse bénéficie d'un Yukti, les extraits de textes dits Yuktis viennent du *Vijnana Bhairava Tantra* et représentent une chanson d'amour entre Shiva (Bhairava) et Shakti (Bhairavi). 112 contemplations ou méditations qui se déroulent comme un échange entre le masculin divin et le féminin sacré. Une invitation à explorer les profondeurs de yoga , de qui nous sommes et de l'univers que nous habitons.

Chacune des neuf entrées est dédiée à une déesse, qui vous dévoile son histoire basée sur les mythes indiens. Chacune de ces femmes vous guide de la tradition à la modernité, au fil de pratiques, de rituels, et de méditations autour des huiles essentielles, des chakras et des postures de yoga. Je vous souhaite un merveilleux voyage avec elles à la découverte de votre intériorité.



Introduction

MON PARCOURS DE VIE, DÉNICHER LA DÉESSE

Déesse sur terre, vous sentez au plus profond de vous une résonance que trop souvent vous ignorez. Vous la mettez en attente, car votre vie de « femme moderne » ne permet pas une telle connexion, une telle liberté d'esprit, une telle expression sauvage. Pourtant, divine fille de la Terre, cette connexion à l'énergie divine qui réside en vous est votre droit de naissance. C'est une vibration que vous avez sûrement cachée sous de trop nombreuses couches pour éviter que votre voix intuitive se fasse entendre. Vous avez créé un personnage, une façon de faire, de vous habiller, d'agir et de parler qui donne de vous une image que vous pensez correcte. Mais, parfois, la voix chante plus fort et la voie se montre si différente de celle que vous avez choisie. C'est votre identité unique et colorée qui cherche à émerger. C'est votre connexion à la nature, à votre corps énergétique, à la déesse en vous.

Quand j'étais enfant, j'adorais suivre l'appel naturel des éléments et de mon environnement. J'adorais vivre de façon spontanée. Je m'extasiais devant le soleil levant, l'odeur de l'herbe fraîchement coupée, la fraîcheur de la pluie, la liberté du vent. Il y avait dans l'air cet appel de mes ancêtres, d'une vie autre. Mon cercle sacré familial était un vrai cocon, mais dès mon plus jeune âge, je me suis sentie un peu « différente ». J'avais tout autour de moi un monde imaginaire incroyablement riche et varié. Nourrie par les livres et les images, ma vie ressemblait à celle d'une aventurière solitaire, malgré la banalité de mon existence d'enfant des années 1970. La voix intuitive et le monde intérieur m'attiraient, m'appelaient vers un ailleurs. J'ai trouvé refuge dans l'église – les rituels, les prières,

« Ce corps est fait de terre et d'or, de ciel et d'étoiles. De rivières et d'océans. Ils se cachent sous les muscles et les os, Chaque substance est ici : Diamants et argent, élixirs magiques, L'Ambroisie qui procure les visions, Les herbes qui nourrissent et guérissent Les fondements de la planète, l'immortel fer magnétique Qui circule dans le sang. Chaque élément en vous adore les autres, La terre adore la pluie, le ciel adore le soleil. Le soleil adore l'espace au travers duquel il brille, L'espace les adore tous, en toute équanimité. »

> YUKTI 24, VIJNANA BHAIRAVA TANTRA

les chants m'ont longtemps bercée. Mon corps et mon âme comprenaient la résonance de l'énergie sacrée de ces bâtiments et de leurs traditions. Mon entourage comprenait beaucoup moins. Très vite, j'ai appris comment cacher ma foi et compris qu'il valait mieux me « déguiser », mettre des voiles, des paroles et des gestes qui masquaient cette connexion mystérieuse.

Cette sensation d'appartenir à un « ailleurs » chantait en moi à travers les prières, le son de l'orgue, les voix du chœur. Pour rentrer dans la norme et m'intégrer, j'ai suivi les règles complexes de la conformité où il n'y a guère de place pour l'intuition et l'appel des « tripes ». l'ai essayé de rester sage tout en m'échappant dans mes livres, dans mes aventures inventées le soir, dans ma communauté chrétienne. Avec le temps, la vie, la sagesse de l'âge et maintes expériences jalonnées d'échecs et de réussites, j'ai réussi à me libérer de ces contraintes. À vivre plus librement et intuitivement. À suivre l'appel du divin, de la Terre Mère, de la déesse intérieure. La danseuse de ballet gracieuse de mes jeunes rêves et la guerrière sauvage de mes aventures imaginaires ont peu à peu réussi à s'intégrer dans le paysage vaste et coloré de ma vie actuelle. Une danse permanente, subtile, entre comment je « devais » agir et comment je « voulais » agir. Toutefois, j'ai dû apprendre à ouvrir cette porte que j'avais si bien verrouillée malgré l'appel puissant de mes ancêtres, dont la mélodie enflait dans les feuilles des arbres, portée par le vent, et mes rêves. Cet appel qui me poussait à endosser ma propre peau. Un appel de la Terre Mère, de Pachamama, des cycles de la lune, où les battements d'une vie souterraine ne peuvent pas rester silencieux. Des battements qui se font entendre de plus en plus fort. En tant que femme, on peut essayer de les ignorer, mais leur bruit ne cesse d'augmenter, tissant des liens avec nous à travers le vent, la pluie, l'herbe sous les pieds. Il est temps. Cet appel nous oblige à revenir vers un écosystème plus intègre, plus en harmonie avec notre identité de femme. Le chemin qui s'ouvre à vous est de vous parer enfin de votre propre « peau », votre peau de Selkie, de sirène, de devenir celle que vous voulez être.

« Si les femmes se rappelaient qu'autrefois, il y a bien longtemps, elles chantaient dans la langue des phoques, volaient avec les ailes des cygnes et qu'elles avaient créé une communauté de milliers de femmes, là elles pourraient se dresser enracinées comme des arbres! »

SHARON BLACKIE

UN VOYAGE DU QUOTIDIEN AU SACRÉ

Notre culture a peur de cette voix intuitive, de ce désir de vivre à contre-courant de la société. Nos communautés ne célèbrent plus les qualités de la créativité et favorisent à la place le progrès, la performance, la « réussite ». Rêver, créer, être ouverte, prendre soin de votre communauté, suivre votre passion, autant de qualités dévalorisées qui n'ont plus cours! Elles sont principalement perçues comme féminines. Les valeurs, dites masculines, de consommation, d'avancement ou de statut social, de protection personnelle, d'individualisme ont été favorisées, mais à quel prix? Au détriment de la vie collective, du bien-être de tous, de toutes.

Il existe aujourd'hui un syndrome devenu courant : celui du manque de nature. Il apparaît quand on passe trop de temps loin de la nature, quand on n'est plus connecté avec la terre, à trop vivre dans le cadre bétonné des villes. Le « progrès » urbain et l'urbanisation de notre



environnement éloignent de la source, de ce qui nous parle de façon biologique, naturelle, à un niveau à la fois viscéral et subtil invisible.

À quand remonte la dernière fois que vous avez pris le temps de regarder passer les nuages? De contempler le va-et-vient des vagues sans chercher à les analyser ou à comprendre ? Que vous avez vraiment écouté le chant des oiseaux? Que vous vous êtes allongé dans l'herbe pour sentir les odeurs de la terre? Ce manque de nature, phénomène moderne, montre que plus on s'écarte de la nature et de la source simple de la vie, plus on s'éloigne de ce qui nourrit nos cellules. On se déconnecte de notre planète. Comment voulez-vous que vous (ou même vos enfants) preniez soin de la planète si vous ne suivez plus le cycle des saisons, si vous vous mettez trop peu au vert, sans doute pendant les vacances, c'est-à-dire rarement, ou peut-être jamais. Si vous ne voyez la mer qu'en été, ou les montagnes en hiver, si vous êtes chanceux. Ces manques nous privent de notre connexion pure avec l'univers, du parfum des fleurs ou de l'herbe, des odeurs et sensations au bord de l'océan ou de la balade vers le sommet d'une colline, d'une montagne. Un phénomène ressenti par beaucoup d'entre nous pendant le confinement suite à la pandémie de COVID-19 - coupé de la nature, votre corps et votre mental souffrent, ne se nourrissent pas de ces éléments pourtant si naturels!

La vie est un patchwork d'expériences à déguster au présent. De petits bouts de tissu de couleurs et formes variées raccordés les uns aux autres pour former un tapis, témoin de votre expérience de vie. Vous pouvez ensuite le fouler de vos pas, sans le revivre pour autant, c'est votre vie et cela forme votre caractère. Ce patchwork présente des aspects contrastés et parfois contradictoires, mais finalement toujours révélateurs de qui vous êtes. Il dévoile votre identité unique et inattendue. Les écologistes ont



nommé ce phénomène, le « edge effect » (effet d'interface) – là où des systèmes écologiques différents et parfois opposés s'interpénètrent pour créer un écosystème unique, riche et varié. La nature s'adapte, se mélange et se recrée sous une nouvelle forme. Il est temps de créer des ponts entre ces deux « écosystèmes », de vivre avec un pied dans un monde mystérieux et intuitif et l'autre pied dans la « normalité », le monde réel. Le « edge effect » de forme humaine! Il est temps de s'adapter à l'appel de la nature et non d'adapter la nature à nos propres désirs et gains personnels. La vie moderne n'est pas mauvaise en soi, mais elle a parfois besoin de valeurs simples, réelles. Des rituels ou des pratiques qui vous aident à revenir vers... vous-même. La femme, la déesse que vous êtes varie suivant l'énergie ambiante autour de vous ou les « armes » que vous devez employer dans votre vie. Cela transparaît dans vos mots, vos gestes, vos actions. En tant que fille de la terre, vous vous adaptez intuitivement aux formes des saisons, au courant de la vie avec ses hauts et ses bas. Vous suivez les eaux des rivières qui coulent plus ou moins vite, mais qui trouvent toujours leur océan. Vos pieds marchent sur cette terre sacrée, vous respirez l'air de la liberté et vous suivez les vents et le chant des oiseaux, mais vous vivez dans un monde « réel » avec les réseaux sociaux, vos obligations de travail, de maman, de femme, de fille. Avec des touches de rituels qui ouvrent les portes « autres », ou autrement, vous pouvez créer un monde magique et intuitif qui aide à tapisser un chemin de fleurs entre votre univers moderne

« Ne doutez jamais qu'un petit groupe de citoyens conscients et engagés puisse changer le monde. En fait, c'est toujours ce qui s'est passé. »

et l'appel de vos ancêtres et de la Terre.

MARGARET MEAD



VOTRE PARCOURS POUR HONORER LA DÉESSE EN VOUS

À travers ces chapitres, ces pages, ces pratiques, vous allez vivre des rituels pour vous reconnecter avec la terre et avec les déesses associées à chaque élément. Avec simplicité, vous allez pouvoir chaque jour honorer la magnifique déesse que vous êtes et retrouver votre « peau » ! Ces rituels – méditations, enchaînements de postures de yoga, respirations, mudras et mantras – vont vous accompagner. Ce livre rassemble mes expériences et mes ressentis pour vous transmettre une sagesse acquise au fil du temps. Vous y trouverez des outils que vous pourrez utiliser pour vous nourrir physiquement, spirituellement, énergétiquement. Ils vous permettront d'ouvrir la porte de la déesse unique et resplendissante qui réside déjà en vous. Ce livre ouvre la voie de votre divinité, explore la lumière, les profondeurs et la richesse, l'abondance et la créativité sensuelle de votre « peau » originelle.

Cette énergie manifeste – tout ce que vous sentez, voyez et faites –, c'est Shakti. Savez-vous véritablement ce qu'est cette puissante énergie ? Nous avons depuis longtemps accueilli la notion de yin et de yang, accepté l'idée qu'il faut une certaine harmonie dans la vie entre l'énergie masculine et l'énergie féminine. En réalité, est-ce que nous comprenons vraiment ce que tout cela veut dire ? Shakti est en fait tout ce qui se manifeste sur terre, dans vos gestes, vos paroles, vos actions. Elle est tout ce que vous voyez, dans l'incroyable diversité de toutes ses formes. Shiva est l'univers lui-même, le socle sur lequel Shakti danse avec la vie. Sans Shiva, Shakti ne peut pas exister, sans Shakti, Shiva n'est pas vu. Les deux ensembles forment la vie. Shiva et Shakti résident en vous – ce n'est pas à travers un compagnon ou une compagne que vous trouvez l'équilibre entre les énergies masculines et féminines, c'est en vous.

