

# La cérémonie SWEAT LODGE

## La Hutte de Sudation

dans la tradition Lakota, elle est appelée **INIPI**, dans la tradition Yuko  
Aztèque, elle est appelée **TEMAZCAL**



La « **Sweat Lodge** » ou **hutte à sudation** est le lieu d'une des plus anciennes cérémonies humaines (dès avant le néolithique) dont on trouve les traces dans tout l'hémisphère nord, du cercle polaire aux tropiques, chez les Celtes, les amérindiens du nord ou du centre. Les sibériens, les amérindiens et parmi eux les Lakota et les descendants des aztèques au Mexique ont su garder cette tradition.

Suivant la voie du chamanisme universel, j'ai reçu divers enseignements par différentes personnes et par les Ancêtres et les esprits.

Chaque enseignement est en lien avec la roue de médecine, les fondements de la vie qui se retrouvent dans les huttes de sudations.

Les huttes ont connues une renaissance en France grâce à Archie Fire Lame Deer dans les années 80, qui suite à une vision est venu retransmettre cette cérémonie chez nous. Aussi je tiens à le remercier ici pour ce qu'il a fait pour nous.

Toutefois, nous ne sommes pas des Lakotas. Les huttes que je propose suivent les principes sacrés qui sont communs à chaque tradition qui ont su garder vivante cette cérémonie. Aussi nous pourrons chanter des chants sacrés de différentes traditions en lien avec la Terre Mère et Père Ciel, qu'ils soient de la tradition Lakota, Quechua, ou d'autres traditions.

L'expérience de la hutte à sudation est une récapitulation de la relation très ancienne que nous avons tous avec la **Mère Terre (Maka) ou Pacha Mama**. Dans l'obscurité, les pierres rouges chauffées rituellement (les ancêtres) reçoivent l'eau et enveloppent de vapeur les participants. Même s'ils ne s'en rendent pas toujours compte, les participants sont alors en contact avec les esprits de la nature et les quatre éléments. L'aide reçue d'eux pendant cette traversée de la chaleur favorise l'unité de la personne, l'équilibre et la santé. Cette cérémonie est une cérémonie de purification. Elle dure entre 5 et 6 heures de l'allumage du feu jusqu'à la sortie de la hutte, la partie prenant place à l'intérieur de la hutte est variable.

On entre dans la hutte habillé seulement d'habits de pudeur : un slip/short et une serviette autour des reins pour les hommes, un paréo léger et une serviette pour les femmes. Prévoir une deuxième serviette pour s'essuyer à la sortie.

La partie sacrée de la cérémonie commence avec l'allumage du feu. Toutefois il est demandé que chacun soit présent en amont afin de préparer la hutte. Jusqu'à l'entrée dans la hutte il est recommandé de participer aux différents travaux de préparation : cueillette de plantes, balayage de la terre, disposition des couvertures, choisir les pierres, offrandes, etc ...

Cette création d'intimité avec le lieu est la meilleure préparation à l'entrée dans la hutte.

Chaque fois que c'est possible, nous faisons précéder l'allumage du feu d'un temps d'apprentissage de la manière sacrée de chanter les chants Lakota qui ont été transmis par différents hommes-médecine de cette tradition. Ces chants n'ont pas été composés par des hommes. Ils ont été « donnés » à des hommes au cours d'une cérémonie « **Hanblecheya** » (quête de vision), certains il y a plusieurs siècles par les esprits. Suivant aussi la voie du chamanisme universel, d'autres chants sacrés d'autres traditions pourront être chantés dans la hutte en fonction de l'instant et de l'énergie présente le jour de la cérémonie.

Après l'allumage du feu sacré, nous irons faire nos les sachets de prières. Selon la tradition Lakota, 7 sachets sont fait pour nous même, 7 pour nos relations et 7 pour plus grand que nous.

Archie Fire Lane Deer disait que toute prière qui vient du coeur est alors emmenée auprès du Grand Esprit et se voit exaucée. Pour l'avoir expérimenté et vécu moi-même, cette affirmation est vraie.



Selon la tradition, les femmes dans leur période de lune (période de règles) ne peuvent pas s'approcher de la hutte. Une place leur est réservée dans ce que l'on appelle une Moon Lodge, ou hutte de la Lune. Elle est placée dans le voisinage pour leur permettre elles aussi d'honorer ce temps sacré qu'elles vivent chaque mois et qui est un temps de purification de leur corps, de prière et un temps d'offrande pour la Terre Mère.

Le temps de la cérémonie en elle-même se déroule en 4 parties que l'on appelle les 4 portes et qui correspondent symboliquement aux 4 directions de la roue de médecine, à la purification des 4 aspects de l'être : le plan physique, le plan émotionnel, le plan énergétique et le plan spirituel.

Pour se préparer à cette cérémonie, il est nécessaire d'être à jeun le matin de la cérémonie.

La hutte étant un processus de purification, se préparer est tout aussi important que le temps en lui-même. Aussi, 4 jours avant ou idéalement une semaine avant s'abstenir de :

- boire de l'alcool, consommer des substances addictives, de rapports sexuels, de viande.

Pour le jour J apporter :

- un maillot de bain ou paréo pour les filles, deux serviettes, 21 petits carrés de tissus d'environ 6 cm x 6 cm : si possible en avoir de 4 couleurs différentes : rouge, blanc, noir, jaune

- du tabac naturel de type américain spirit ou pueblo, en veillant à le transférer une semaine avant de venir dans une pochette en tissu neutre ou avec motifs sympas (afin d'éviter de le garder dans le paquet d'origine avec une vibration basse au vu des inscriptions et photos qu'il peut y avoir dessus !!!)

- une pelotte de ficelle du type ficelle à rôti ou fil de coton assez solide mais pas trop épais non plus.

- une paire de ciseaux, - vos objets chamaniques si vous en avez, ou vos objets « porte-bonheur »

- De quoi partager un repas après la hutte en mode auberge espagnole. Il y a de quoi faire réchauffer des plats au besoin.

**A toutes mes relations - Mitakuye Oyasin – In Lakesh**

**Yvan Cordier**