

- LE MAGAZINE DE LA SAGESSE DES ARCANES, DE L'ÉSOTÉRISME ET DE LA SPIRITUALITÉ -

tarotacadémie.

N°1

MAGAZINE

www.tarotacademie.fr



ENTRETIEN LORENZA GARCIA

HÓZHÓ, MON CHEMIN SUR
LA VOIE DE LA BEAUTÉ

RÉFÉRENTIEL DE NAISSANCE

UNE CLÉ DE CONNAISSANCE DE SOI

LES ÉCOLES DES MYSTÈRES

AUX SOURCES DE LA PHILOSOPHIE
SECRÈTE DU TAROT

LE Voyage DU Héros

DE L'IMPULSION DU BATELEUR À
L'INTÉGRATION DU MONDE, L'ÂME
AVANCE, CHUTE, SE CONFRONTE
ET GRANDIT

DANS CE NUMÉRO

20 PAGES

d'apprentissage au
Tarot ésotérique



MAI - JUIN 2025

LES VIES ANTÉRIEURES
LE TAROT DEVIENT LE MIROIR DE NOS
RÉSURGENCES KARMIQUES



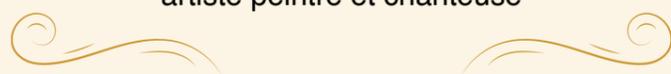
Propos recueillis par Nathalie Mendes
Crédits photos : Lorenza Garcia

L'entretien

des gardiens de la sagesse

LORENZA GARCIA

Auteure, réalisatrice,
artiste peintre et chanteuse



Lorenza Garcia incarne un pont vivant entre deux univers : celui de l'art occidental et celui des sagesse ancestrales du peuple diné, plus connu sous le nom de Navajo. Sa vie prend un tournant décisif en 1996, lors d'une exposition à Paris, où elle rencontre pour la première fois des représentants de cette nation amérindienne. Ce moment d'initiation marque le début d'un profond engagement.

Invitée en Arizona sur les terres sacrées du peuple diné, Lorenza entame un chemin de connaissance et de cœur. Au fil des années et des cérémonies, elle est initiée aux lois de l'harmonie et aux enseignements de hózhó, la « voie de la beauté » qui guide la relation au vivant et à l'univers. Avec l'accord et la confiance de ses hôtes, elle devient l'une des rares voix autorisées à transmettre cette sagesse en France.

Fondatrice de l'association Navajo France, Lorenza se consacre à faire rayonner la culture dinée dans l'espace francophone. À travers son art, ses conférences et ses écrits, elle œuvre en passeuse inspirée d'un message universel : celui de la beauté qui guérit et relie.

“
Marcher dans la beauté, c'est être conscient que tout est relié, au-delà des sens.”

Votre rencontre avec les Indiens Navajos remonte à 1996, à Paris. Peut-on dire que cet instant a marqué un tournant décisif dans votre vie ?

Oui, on peut absolument qualifier ma rencontre avec les Dinés, Indiens Navajos (ce qui veut dire en langue navajo « le peuple »), en 1996 à Paris, comme une rencontre majeure qui a fait basculer ma vie. Cette première rencontre a eu lieu lors d'une exposition au parc de la Villette, et elle a été un véritable tournant pour moi. Ce qui m'a particulièrement marquée, c'est la différence de perspective sur l'art entre ma vision et celle des Navajos. Pour moi, le chant et la peinture étaient simplement des formes d'expression artistique. Mais pour les Dinés, ces pratiques avaient un pouvoir de guérison. Cette conception m'a profondément touchée et intriguée. Suite à cette rencontre initiale, j'ai été invitée à venir retrouver le peuple Diné sur son territoire, dans le désert de l'Arizona. Cela a marqué le début d'une relation profonde avec la culture Navajo, qui dure depuis plus de 25 ans maintenant. Au fil de mes nombreux séjours parmi eux, j'ai participé à des cérémonies, appris leurs enseignements, et peu à peu, je me suis sentie

dépositaire de leur connaissance sur les lois de l'harmonie. Avec leur permission, j'ai pu parler de qui ils sont. Cette rencontre a véritablement transformé ma vie, au point que je partage désormais mon temps entre la France et le Nouveau-Mexique, considérant la communauté Navajo comme ma « seconde famille ». Elle a également façonné mon parcours professionnel, m'amenant à créer des ponts culturels et artistiques entre nos deux cultures à travers divers projets et événements.

Durant deux décennies passées aux côtés de vos frères et sœurs de cœur Dinés, vous avez été initiée à leurs cérémonies et à leur vision du monde. Comment avez-vous su gagner leur confiance au point de devenir dépositaire de leur sagesse sur les lois de l'harmonie et de la beauté ?

Gagner le respect et la confiance des Dinés, mes frères et sœurs de cœur, a été un chemin long et profondément respectueux. Cela ne s'est pas fait du jour au lendemain, mais à travers des années de présence, d'écoute sincère et d'humilité. Lorsque j'ai commencé à séjourner auprès d'eux, je n'avais pas d'attentes particulières, si ce n'est celle d'apprendre et de comprendre leur culture. J'ai participé à leurs cérémonies non pas en observatrice extérieure, mais en m'impliquant pleinement, avec le cœur ouvert. J'ai appris à respecter leurs traditions, leurs rythmes et leur manière de voir le monde. Ce respect mutuel s'est construit dans le temps, grâce à ma volonté de ne jamais imposer quoi



♡♡♡
Coup de cœur
de la rédaction

▲ **Vingt ans auprès des Navajos**
Hózhó, mon chemin sur la voie de la beauté

Mama Éditions
ISBN : 978-2845945104
Brioché : 25€
Ebook : 14,99€

DÉCOUVRIR

que ce soit et de toujours demander la permission avant de m'engager dans quoi que ce soit.

Ce qui a sans doute été déterminant, c'est ma capacité à me rendre disponible et à m'investir avec authenticité. Les Dinés valorisent énormément l'humilité et la patience. En vivant parmi eux, j'ai appris à ne pas chercher à « prendre » leur savoir, mais plutôt à le recevoir lorsqu'ils jugeaient que j'étais prête. Ils m'ont enseigné les lois de l'harmonie (Hózhó) et de la beauté parce qu'ils ont vu en moi une volonté sincère de les comprendre pour les transmettre avec respect. Devenir dépositaire de ces connaissances a été un immense honneur, mais aussi une grande responsabilité. Cela signifie que je dois toujours rester fidèle à ce qu'ils m'ont transmis et veiller à ne jamais trahir la confiance qu'ils m'ont accordée. Aujourd'hui encore, je continue d'apprendre auprès d'eux, car cette relation est vivante et évolutive. C'est un lien basé sur l'amour, le respect mutuel et une profonde reconnaissance pour tout ce qu'ils m'ont offert.

Hózhó est au cœur de la culture Navajo. Comment définiriez-vous ce concept essentiel ?

Hózhó est un concept fondamental et complexe dans la culture Navajo, difficile à traduire précisément en français. Ce terme englobe une philosophie de vie et un état d'être qui sont au cœur de la vision du monde des Navajos. La signification et la portée de Hózhó expriment des notions telles que la beauté, l'équilibre, l'harmonie, la bonté, la santé, le succès, la prospérité, la joie, l'humour. C'est à la fois un objectif à atteindre et le chemin pour y parvenir, représentant un état d'équilibre et de bien-être holistique. Selon la mythologie Navajo, les origines et l'importance de la culture sont liées à Yoolg'aii Asdzáą (Femme Coquillage Blanc) et Asdzáą Nádleehe (Femme Changeante). Elles incarnent Hózhó (harmonie cosmique et

sociale) à travers leurs rôles complémentaires. Ce concept est profondément ancré dans les enseignements traditionnels Navajos (Hózhójí Nanitiin) et guide tous les aspects de la vie. La philosophie de vie Hózhó encourage une approche responsable des pensées, des paroles et des actions. Face à la santé, Hózhó est considéré comme une philosophie d'état d'équilibre complexe, intégrant des aspects physiques, mentaux, émotionnels et spirituels. L'artisanat est également influencé par Hózhó, dans les créations artisanales Dinées, comme les paniers traditionnels (Ts'aa). L'importance contemporaine de Hózhó reste une réalité vitale pour les Dinés aujourd'hui, les aidant à maintenir leur identité culturelle et à naviguer dans le monde moderne tout en restant fidèles à leurs traditions. Il est considéré comme un facteur clé de la survie et de la résilience du peuple Diné face aux défis historiques et contemporains.



▲ Tournage : Le chant qui guérit la Terre. Shiprock, Nouveau-Mexique



▲ Tournage : Navajo Songline. Canyon de Chelly, Arizona



Comment les Dinés perçoivent-ils la connexion entre l'individu, la nature et le sacré ?

La vision Dinée de l'interdépendance sacrée est particulière. L'individu, la nature et le sacré forment un tout indivisible, régi par le principe du Hózhó – concept central traduisant l'harmonie, la beauté et l'équilibre cosmique. Cette perception holistique repose sur plusieurs piliers fondamentaux. Leur cosmologie est non dualiste. Contrairement à la pensée occidentale qui sépare souvent l'humain de la nature, les Dinés conçoivent l'univers comme un réseau d'interactions continues. L'individu n'existe qu'en relation symbiotique avec les éléments naturels (terre, eau, air, feu) et les entités spirituelles. Chaque action humaine influence cet équilibre, nécessitant une responsabilité constante

envers le vivant. Hózhó représente l'éthique de l'harmonie. Il guide chaque aspect de la vie, des gestes quotidiens aux rituels. Il incarne un devoir de préservation : les Dinés se considèrent comme gardiens de la Terre Mère, chargés de maintenir l'ordre cosmique à travers des chants, des peintures de sable et des cérémonies – une médecine spirituelle. Les Hataalis (hommes-médecine) vocalisent des chants spécifiques pour restaurer l'harmonie perturbée, reliant la guérison individuelle à celle de l'environnement.

Les peintures de sable, réalisées avec des pigments naturels, matérialisent des récits issus de la cosmogonie Dinée, afin que les Êtres Sacrés puissent se manifester à leur tour à travers les doigts chargés de sable des Hataalis. Les chants, perçus comme des « prières », entrent en résonance avec le patient et tout ce qui l'entoure. Ces rituels ancestraux ont un pouvoir de régénération du temps et de l'espace, entre le monde visible et invisible. Le patient suit les demandes de l'homme-médecine, afin qu'il puisse être, d'une certaine manière, co-créateur de sa propre guérison à travers l'ensemble du

Il existe une trinité créative, trois forces ordonnatrices puissantes et complémentaires

- **Le Nilch'i Diyin, le Vent Saint** : force primordiale qui anime les mondes et les êtres, symbole de conscience universelle et de mouvement.
- **Les Diyin Dine'é, les Peuples Saints** : guides spirituels de la création. Parmi eux, Femme Changeante façonne les montagnes sacrées et donne naissance aux Jumeaux Héroïques.
- **Yootgail Asdzáá (Femme Coquillage Blanc)** : déité du Hózhó, porteuse des lois d'harmonie de l'univers.

déroulement de la cérémonie. Chaque personne participe activement au maintien de Hózhó. Cette responsabilité implique une conscience relationnelle : comprendre que l'eau bue, l'air respiré et le sol foulé sont des extensions de son propre corps, mais aussi une éthique du respect. Il faut demander la permission aux esprits de la nature avant de prélever des ressources, selon les enseignements transmis par les Hataalis. Je pourrais dire que la connexion Dinée entre individu, nature et sacré repose sur un équilibre dynamique, où l'humain est à la fois gardien, élève et partie intégrante d'un cosmos animé. Cette sagesse, préservée malgré les bouleversements historiques, offre un modèle de relation au vivant profondément ancré dans la réciprocité et le respect.

Selon la tradition Diné, quelle serait l'origine de l'Homme ? Existe-t-il pour ce peuple une force créatrice ordonnatrice ?

Selon une des versions de la genèse dinée, il existe une émergence cosmique. L'origine de l'humain s'inscrit dans un processus sacré et cyclique, marqué par des migrations à travers quatre mondes avant d'atteindre le monde actuel. Cette cosmogonie révèle une force créatrice multiple où éléments naturels et êtres spirituels co-créeent l'existence.

Il existe des mondes successifs qui représentent la matrice de l'humanité. Du Premier Monde au Quatrième Monde : un univers où apparaissent Premier Homme et Première Femme. Ils portent avec eux des épis de maïs parfaits – blanc et jaune – symboles de vie et de fertilité. Il y a aussi le rôle du Coyote, porteur de savoir, mais aussi de tromperie ; il incarne la dualité inhérente à la création. Viendront l'émergence des Quatre Montagnes Sacrées (blanche, bleue, jaune, noire), enracinant les quatre directions. Ce monde marque le début du Diné Bahane' (histoire du peuple), récit fondateur des Navajos décrivant leur ascension

spirituelle à travers l'émergence des quatre mondes. La naissance des humains serait entre spiritualité et matière. L'émergence finale dans le Quatrième Monde (ou Cinquième selon certaines versions) marque l'avènement des Dinés actuels : il est dit que la transformation se matérialise par la fonction du vent sacré. Les premiers êtres, initialement des fétiches et des épis de maïs, reçoivent le Nilch'i Diyin (Vent Saint). Ce souffle vital leur donne une forme humaine et une capacité respiratoire. La symbolique du maïs est importante. Plus qu'une nourriture, le maïs incarne l'essence même des Dinés. Les récits précisent que « les Dinés furent créés à partir du maïs », établissant ainsi un lien organique avec la Terre.

Leur vision non linéaire de la création insiste sur le fait que la cosmogonie Dinée décrit une co-création permanente. Les humains émergent avec le monde, non après lui. La frontière entre physique et spirituel reste poreuse : les montagnes sacrées (Blanca Peak, Mont Taylor...) sont autant de marqueurs géographiques que d'acteurs mythologiques. L'équilibre précaire entre forces (bien/mal, ordre/chaos) exige une responsabilité rituelle constante, illustrée par les cérémonies de guérison et peintures de sable. Cette origine complexe fonde l'identité Dinée : un peuple né de la terre, du vent et du maïs, gardien d'un équilibre sacré hérité des mondes inférieurs.

Dans la tradition gnostique, Sophia incarne la sagesse originelle, émanation divine et mère de toute création. À la lumière de cette vision, peut-on considérer Hózhó comme un principe féminin sacré, miroir de Sophia, lié à l'ordre du monde et à l'acte créateur ?

Hózhó et Sophia incarnent deux sagesse sacrées issues de traditions éloignées, mais reliées par leur quête d'harmonie cosmique. Hózhó représente l'équilibre dynamique Diné. Transmis par Yootgail Asdzáá (Femme

Coquillage Blanc), il structure les enseignements traditionnels. « Hózhó est à la fois un chemin et un état d'être », englobant beauté, ordre et bien-être. Porté par une déité féminine, il organise les lois de la création. Sophia, dans la tradition gnostique, est une sagesse en mouvement. Son parcours des sphères célestes au monde matériel incarne la tension entre lumière et matière. Je la décris comme « l'âme du monde », unissant les dimensions visible et invisible. Toutes deux émanent d'une source féminine divine et structurent l'équilibre cosmique. Hózhó est un « mode de vie », Sophia un « chemin de connaissance ». Les cérémonies Dinées restaurent le Hózhó perturbé. La rédemption gnostique passe par la réintégration de la lumière sophianique. Comme le rappelle un enseignement Diné : « Le Hózhó n'est pas une idée, mais une pratique. De même, Sophia est perçue comme une présence vivante, non une allégorie ». Ces deux sagesse témoignent de la puissance du féminin sacré à structurer des visions du monde complexes.

Pourriez-vous nous partager un rituel ou une pratique spécifique qui incarne le mieux Hózhó dans la culture Navajo ?

L'une des cérémonies les plus importantes, c'est la Voie de la Bénédiction (Blessing Way). Elle incarne profondément Hózhó, car elle vise à restaurer l'harmonie entre l'individu, la communauté et l'univers sacré. Elle enseigne comment le Peuple Sacré a créé le peuple et lui a transmis les connaissances pour vivre en équilibre. Le participant se baigne rituellement avec du yucca, symbole de purification. Le hataali (chanteur-guérisseur) crée une représentation visuelle de leur cosmologie, liant le monde physique au spirituel. Des chants ancestraux invoquent les forces bienveillantes de l'univers. La famille et les proches se rassemblent, renforçant les liens sociaux et le soutien mutuel. Cette cérémonie rappelle que Hózhó n'est pas un concept abstrait, mais une

pratique vivante. Elle montre que beauté, santé et harmonie sont interconnectées.

Dans un monde moderne souvent coupé de la nature et du sacré, comment retrouver l'équilibre de Hózhó ? Quels conseils donneriez-vous à celles et ceux qui souhaitent incarner cet art de vivre au sein d'un quotidien occidental ?

Trouver l'équilibre de Hózhó dans notre société moderne est un défi, mais c'est possible. La nature est notre première enseignante. Chaque matin, remercier l'air, l'eau, la nourriture crée une conscience vivante. Aligner ses rythmes avec ceux du jour et des saisons permet de se reconnecter. L'art est un chemin vers Hózhó. Par le chant, la peinture, ou en créant de la beauté autour de soi, on active cette harmonie. La parole juste, l'écoute bienveillante, le respect du vivant sont essentiels. Réduire le bruit, la surconsommation, revenir à l'essentiel : chaque pas compte. Hózhó est un chemin, pas une destination.

En tant qu'artiste, avez-vous rencontré des résistances personnelles ou culturelles dans votre cheminement vers l'intégration de Hózhó dans votre vie quotidienne ?

J'ai appris à naviguer entre deux mondes. Même en milieu urbain, j'ai trouvé des moyens créatifs d'intégrer la non-séparation. J'utilise la technologie pour rester connectée avec mes deux communautés. Avec l'accord des Hommes de connaissance, je transmets cette philosophie à mon entourage. Je participe à ma communauté tout en restant fidèle aux valeurs de Hózhó. Mes choix de consommation respectent la Terre. Pour moi, le succès inclut le bien-être personnel et collectif, pas seulement la réussite professionnelle. Comme mes ancêtres, je m'adapte aux changements, tout en gardant au cœur de ma vie les principes de Hózhó. Vivre Hózhó n'est pas une question de choix entre tradition et modernité. C'est trouver

l'harmonie entre les deux, en étant « deux en un », comme le disent les anciens. C'est cette capacité d'intégration qui a permis à tous les peuples de survivre et de prospérer à travers les siècles. Il y a en chacun des êtres humains ce précepte de beauté et d'équilibre qui nourrit. C'est la vie qui nous le donne. Ce « deux en un » fait que, petit à petit, nous comprenons que « nous sommes un » : c'est la beauté de la vie, tout simplement.

“ *Les traditions enracinent les Dinés dans leur identité et leur offrent des outils pour traverser les défis contemporains avec sagesse. Hózhó guide leurs pensées, leurs gestes et leur lien au vivant.* ”



Cliquez sur un lien pour en savoir plus sur
[Lorenza Garcia](#)

- ▶ [Réseaux sociaux et web de Lorenza Garcia](#)
- ▶ [L'association Navajo-France](#)
- ▶ [Projet Hózhó Farming](#)



“

Que chaque pas soit un écho de la beauté, que je sois guidé(e) par la lumière devant moi, soutenu(e) par la sagesse derrière moi enveloppé(e) par la paix en haut et en bas, et que mon cœur demeure en harmonie avec le Grand Tout.

”