

# 29 Les éléments: la Terre

Mots clés: s'ancrer, être nourri, appartenir

Nous retirons nos chaussures et marchons pieds nus pendant un moment. Nous pouvons sentir l'herbe douce caresser notre peau, et le sol sous nos pieds. Nous restons immobiles nos bras légèrement écartés de notre corps, les yeux fermés.

Nous faisons partie du Bosquet, nous avons la sensation que nos pieds se transforment en racines, s'enfonçant dans le sol nourrisseur. Nous pouvons sentir le bosquet communiquer avec nous grâce au contact que nous avons établi. Nous nous sentons chez nous, enfin. Et nous savons que nous sommes protégés, que le bosquet prend soin de nous. Nous pouvons nous libérer de nos peurs, de nos défenses. Nous sommes en sécurité, et nous recevons tout ce dont nous avons besoin pour évoluer, pour nous épanouir.

La terre nous fournit tout ce dont nous avons besoin pour manger, boire, nous abriter, découvrir, créer. Elle nous donne aussi ce dont nous avons besoin pour prendre soin de nous. Elle nous remplit de l'énergie calme, douce, mais puissante dont nous avons besoin pour poursuivre notre route.

Nous pouvons sentir l'énergie aller et venir en nous, comme un cœur battant pour s'assurer que la vie est distribuée dans notre corps entier. Nous réalisons alors que nous faisons partie de ce corps, que nous lui appartenons. Nous ne sommes qu'une petite cellule de cet extraordinaire organisme vivant.

Nous ressentons maintenant la nature calme et sereine de la terre. Nous ne sommes que des passagers, et peu importe ce qui se passe, la vie prendra le dessus. Les cycles font partie de l'histoire, mais sa nature constante est de donner la vie, de la nourrir, de la laisser s'épanouir, et de la laisser vivre. Avec confiance, et parce qu'elle s'adaptera à toutes les circonstances, elle nourrira les graines semées en son cœur et les laissera germer lorsqu'elle auront besoin de le faire.

Avec humilité et paix intérieure, nous décidons de profiter de sa nature aimante un peu plus longtemps, et nous nous endormons sur l'herbe, en ne faisant qu'un avec la Terre. Jusqu'à ce qu'il soit temps pour nous de reprendre notre voyage.



Vous avez besoin de vous ancrer de nouveau.

La vie nous déconnecte de la Nature, et nous avons maintenant à faire un effort pour retrouver le lien.

Allez dans votre espace naturel préféré. Allongez-vous sur le sol, ou asseyez-vous contre un arbre, retirez vos chaussures, laissez vos pieds prendre contact avec le sol.

Ecoutez les sons de la nature autour de vous, les chants des oiseaux, les branches qui secouent leurs feuilles...

Posez vos mains, paumes contre le sol. Et prenez de grandes et profondes respirations. Concentrez-vous sur l'énergie allant et venant au travers de vos pieds et de vos mains.

Alors, lorsque vous vous sentez apaisés, remerciez l'élément de la terre et poursuivez votre route.