



## Boîte à outils n°4

### PRIER AVEC LA NATURE

Comme nous l'avons vu dans les modules, la véritable prière consiste en notre interaction consciente avec le Champ, en un dialogue dans lequel nous affirmons à Dieu qui nous sommes tout en accueillant ce qu'il attend de nous, c'est-à-dire ce qui est le plus approprié pour nous, mais que nous ne voyons pas toujours, prisonniers que nous sommes par les croyances qui nous ont façonné depuis notre plus tendre enfance.



Entrer en prière, entamer ce dialogue nous demande parfois du courage et de l'humilité puisque nous aimerions simplement que nos désirs soient exaucés. Nous aimerions adresser un mail à Dieu en lui demandant simplement de valider le plan d'action que nous avons soigneusement élaboré.

Pour sortir de notre volonté de contrôle et nous ouvrir à ce que nous ne comprenons pas toujours, à ce qu'il y a de mieux pour nous, à quelque chose des plus grand que nous, à ce qui nous dépasse, la nature peut nous être d'une grande aide.

### PRIER COMME LA MER

Si vous habitez près de la mer ou si vos vacances vous y conduisent, vous pouvez vous en faire une alliée pour vos moments de prière et faire avec la mer l'expérience de l'Unité, de la Présence, du lâcher-prise. C'est une belle mise en condition pour déposer dans le Champ ce que vous voulez.

Comment faire ? Au flux ou reflux des vagues, mêlez votre respiration : inspiration/expiration. Il m'est arrivé aussi d'y ajouter deux mots, un sur l'inspire et l'autre sur l'expir : « Merci » et « Je t'aime ».

### POURQUOI CES DEUX MOTS

Laissez-moi vous parler rapidement de Masaru Emoto, ce chercheur japonais reconnu pour ses travaux sur l'eau. Je ne vais pas vous faire ici un cours sur la cristallisation sensible, si ça vous intéresse, vous irez plus loin par vos propres moyens. Pour résumer, Masaru Emoto pense



que les pensées et les émotions ont des effets sur l'eau. Pourquoi en particulier sur l'eau ? Parce que ce n'est pas un élément comme les autres : il est le seul à être présent aux trois états (solide, liquide et gazeux), il est indispensable à la vie et compose en grande majorité tous les êtres vivants. En faisant des expériences sur l'eau, Masaru Emoto travaille à démontrer l'influence de l'esprit sur la matière. Il fait donc écouter à de l'eau des musiques différentes, soumet de l'eau à des émotions particulières, met l'eau en contact avec des mots puis en mesure les effets en cristallisant l'eau. Vous avez tous déjà vu des cristaux de neige : il y en a de plus ou moins réguliers. En cristallisant l'eau, Emoto obtient des résultats tout à fait éclairants : plus on a mis l'eau en contact avec des pensées, des mots, des émotions à haute fréquence, plus les cristaux sont réguliers et harmonieux. A l'inverse, plus les fréquences d'exposition sont basses, plus les cristaux semblent désorganisés, certains étant même tronqués. Et devinez avec quelle émotion les cristaux sont les plus harmonieux ? Lorsqu'ils sont exposés aux mots associés suivants : « merci » et « je t'aime ».

Je suppose aussi que vous avez déjà entendu parler d'Hoponopono, cette méthode de guérison hawaïenne en 4 phrases (objet d'une autre boîte à outils) : je suis désolé • s'il te plaît, pardonne-moi • merci • je t'aime. J'y consacre la boîte à outils n°7.

## PRIER AVEC LA MONTAGNE

Par sa saisissante beauté, mais aussi son immensité, la montagne est également une bonne alliée pour cultiver la Présence. Vous pouvez la contempler de loin ou décider d'aller à sa rencontre lors d'une randonnée : choisissez ce qui vous convient et qui soutient vos émotions de paix, d'unité, votre sensation de « faire un avec le Tout ». Si vous rencontrez une grotte ou un torrent, vous pouvez les utiliser comme image du champ de potentiels et y déposer vos demandes. Une pause lors d'une randonnée peut être l'occasion de créer une oeuvre de *Land Art* (voir plus bas).

## PRIER AVEC LES ARBRES

Symboles forts d'ancrage, les arbres nous apportent de beaux messages de reliance au flux. Les feuillus et les arbres fruitiers nous aident à accepter les cycles de la vie : les feuilles tombent, les fleurs deviennent des fruits, ces fruits sont cueillis par les humains ou tombent à terre et sont mangés par des animaux, qui transportent ainsi les graines qu'ils vont re-semier ailleurs avec leurs déjections tandis que les conifères nous permettent à l'inverse de nous relier à nos qualités de constance et de persistance.

Certaines personnes enlacent des arbres et ressentent ainsi leur énergie, se reliant avec le flux de la vie, je suis certaine que c'est aussi une belle mise en condition pour y déposer ses souhaits.

## PRIER AVEC LES ÉTOILES

Voilà une activité que j'adore : contempler les étoiles par un soir d'été, particulièrement en août



quand on peut observer les étoiles filantes. Encore une excellente manière de se sentir relié au cosmos, à l'origine de toute chose. A ce propos, savez-vous pourquoi Hubert Reeves dit que nous sommes tous des poussières d'étoiles ? Parce que lorsque les premières étoiles issues du Big Bang explosent, elles libèrent dans tout l'univers les éléments chimiques de la vie. Ces poussières d'étoiles investissent tout l'univers et la vie apparaît peu à peu sur Terre. Plus fort encore : la probabilité pour que ces éléments chimiques s'assemblent d'une certaine manière pour créer la vie est à peu près la même que la probabilité pour qu'un archer atteigne une cible d'un centimètre carré à une distance de 14 milliards d'années. Troublant non ?

## PRIER EN MARCHANT

Ici, c'est un peu comme avec la mer, on peut utiliser nos inspirations et nos expirations ou encore le rythme de notre marche pour scander des prières. Personnellement, j'aime chanter en marchant dans la nature et cela me fait simplement ressentir cette sensation de « faire un avec le tout » et je ne cherche rien d'autre dans ces moments-là, mais vous pouvez bien sûr décider de faire une pause pour effectuer un rituel particulier ou bien en profiter pour déposer ce que vous souhaitez dans le Champ ou entamer un dialogue avec Dieu.

## LE LAND ART

NB : je parle aussi du *Land Art* dans la boîte à outils consacrée à la beauté.

Le *Land Art* est un courant artistique qui a vu le jour dans les années 1970. Il ne s'agit plus de s'inspirer de la nature pour créer des oeuvres d'art, mais bien de créer des oeuvres d'art AVEC la nature, en partant d'elle. Du fait d'un matériau qui évolue, l'oeuvre de *Land Art* est par essence éphémère, nous rappelant le caractère impermanent de la vie.

Créer des oeuvres de *Land Art* nous permet d'allier la beauté et l'acte créateur. C'est aussi l'occasion de sortir du contrôle : l'oeuvre créée ne nous appartient pas et elle va évoluer sans nous, mais nous avons pu nous en émerveiller, nous en satisfaire le temps qu'elle a été là dans notre vie, et rien que sa création nous a suffisamment nourri et nous a permis d'exprimer quelque chose de nous, même de manière temporaire. Créer avec la nature, c'est s'en remettre à quelque chose qui nous dépasse, qui est l'essence même de la prière telle que nous l'avons vu au cours de ces modules.

## LE JARDINAGE

Vous serez peut-être étonné que je parle d'une « activité » ici, mais souvenez-vous nous sommes ici dans une démarche de « faire de sa vie une prière », en se sentant en permanence uni à la force de création de l'Univers, uni à Dieu. Moi qui passe beaucoup de temps derrière l'ordinateur, jardiner me permet de lâcher-prise et de cultiver (c'est le cas de le dire) mon lien avec le cosmos. En voyant aussi pousser les fruits de mon labeur, je peux expérimenter



de manière très concrète ce que je co-crée avec l'univers. En cultivant mes légumes, je cultive ainsi ma posture de co-créateur ;-)



