



## PARCOURS NOUVELLE TERRE

### THEME 1 : s'enraciner dans la gratitude et la contemplation



#### Fiche « faire un pas »

Cette fiche résume des repères et des pistes proposés à l'issue de la rencontre pour engager un pas concret avec soi-même : une réflexion de fond à partir d'un questionnement, un choix, une expérimentation d'un exercice, d'une nouvelle habitude de vie. Chacun est invité à discerner ce qui lui convient en fonction de son contexte de vie et de son désir profond.

\* **Méditer chaque jour**

\* **Ecrire ma propre définition de la beauté** ...en me laissant inspirer par la définition de François Cheng

Une définition de la beauté par François Cheng invité de la grande Librairie  
<https://www.facebook.com/watch/?v=2676983099054175>

\* **Lire le texte de Pierre Pradervand une fois dans ma semaine, le matin et le mettre en pratique dans la foulée.**

\* **Le soir, pratiquer un exercice d'hygiène spirituelle de gratitude (cf texte de Damien Le Guay ci-dessous et les 5 étoiles de jour de Michel Bernard)**

\* **Dans un espace nature ( parc urbain, jardin, pré, forêt), enlever mes chaussures et marcher pieds nus en mettant toute mon attention dans mes pieds. Goûter les diverses sensations du sol pour renouer un contact avec Mère Terre et remercier** (exercice inspiré de la sylvothérapie).

**Ci-après, les supports suivants :**

- Le texte « le simple art de bénir » de Pierre Pradervand
- Exercice d'hygiène spirituelle de Damien Le Guay
- La fiche 5 étoiles de jour de Michel Bernard



## Le Simple Art de Bénir

Au réveil, bénissez votre journée, car elle déborde déjà d'une abondance de biens que vos bénédictions font apparaître. Car bénir signifie reconnaître le bien infini qui fait partie intégrante de la trame même de l'univers. Il n'attend qu'un signe de nous pour se manifester.

En croisant les gens dans la rue, dans le bus, sur votre lieu de travail, bénissez-les tous. La paix de votre bénédiction sera la compagne de leur chemin, et l'aura de son discret parfum une lumière sur leur route. Bénissez ceux que vous rencontrez dans leur santé, dans leur travail, leur joie, leur relation au divin, à eux-mêmes et aux autres. Bénissez-les dans leur abondance et dans leurs finances. Bénissez-les de toutes les façons concevables, car de telles bénédictions ne sèment pas seulement les semences de la guérison, mais, un jour, jailliront comme autant de fleurs de joie dans les espaces arides de votre propre vie.

En vous promenant, bénissez votre village ou votre cité, ceux qui la gouvernent et ses enseignants, ses infirmières et ses balayeurs, ses prêtres et ses prostituées. A l'instant même où quelqu'un exprime la moindre agressivité, colère ou manque de bonté à votre égard, répondez avec une bénédiction silencieuse. Bénissez-les totalement, sincèrement, joyeusement, car de telles bénédictions sont un bouclier qui vous protège de l'ignorance de leurs méfaits, et détourne la flèche qui vous est adressée.

Bénir signifie désirer et vouloir inconditionnellement, totalement et sans réserve aucune le bien illimité – pour les autres et les événements de la vie – en puisant aux sources les plus profondes et les plus intimes de votre être. Cela signifie révéler et considérer avec un émerveillement total ce qui est toujours un don du Créateur et cela quelles que soient les apparences. Celui qui est porté par votre bénédiction est mis à part, consacré, entier.

Bénir tout et tous, sans discrimination aucune, constitue la forme ultime du don, car ceux que vous bénissez ne sauront jamais d'où vient ce rayon de soleil qui soudain perça les nuages de leur ciel, et vous serez rarement témoins de cette lumière dans leur vie.

Quand, dans votre journée, quelque événement inattendu vous bouleverse vous autant que vos plans, éclatez en bénédictions, car la vie est en train de vous apprendre une leçon, même si sa coupe peut vous sembler amère. Car cet événement que vous pensez être si indésirable, vous l'avez en fait suscité, afin



d'apprendre la leçon qui vous échapperait si vous hésitez à le bénir. Les épreuves sont des bénédictions cachées, et des cohortes d'anges suivent leur traces.

Bénir signifie reconnaître une beauté omniprésente cachée aux yeux matériels. C'est activer la loi universelle de l'attraction qui, du fond de l'univers, amènera dans votre vie exactement ce dont vous avez besoin dans le moment présent pour grandir, progresser, et remplir la coupe de votre joie.

Quand vous passez devant une prison, bénissez ses habitants dans leur innocence et leur liberté, leur bonté, la pureté de leur essence et leur pardon inconditionnel. Car on ne peut qu'être prisonnier de l'image qu'on a de soi-même, et un homme libre peut marcher sans chaînes dans la cour d'une prison, tout comme les citoyens d'un pays libre peuvent être prisonniers quand la peur se tapit dans leur pensée.

Quand vous passez devant un hôpital, bénissez ses patients dans la plénitude de leur santé, car même dans leur souffrance et leur maladie, cette plénitude attend simplement d'être découverte. Et quand vous voyez une personne en pleurs ou apparemment brisée par la vie, bénissez-la dans sa vitalité et sa joie: car les sens ne présentent que l'inverse de la splendeur et de la perfection ultimes que seul l'œil intérieur peut percevoir.

Il est impossible de bénir et de juger en même temps. Alors maintenez en vous ce désir de bénir comme une incessante résonance intérieure et comme une perpétuelle prière silencieuse, car ainsi vous serez de ceux qui procurent la paix, et, un jour, vous découvrirez partout la face même de Dieu.

P.S. Et par-dessus tout, n'oubliez-pas de bénir cette personne merveilleuse, totalement belle dans sa vraie nature, et si digne d'amour que vous êtes !

*Pierre Pradervand, sage spirituel suisse . extrait du site [vivreautrement.org](http://vivreautrement.org)*



## Exercice d'hygiène spirituelle

Extrait de « 41 exercices d'hygiène spirituelle » de Damien Le Guay

### Le soir, savoir rendre ce qui fut donné

Comment « savoir » rendre grâce ? Cela ne voudrait rien dire s'il ne s'agissait avant tout, de se mettre en une nouvelle disposition d'esprit. Après avoir avalé des moments sans trop savoir ce que je mangeais, ne faut-il, avant de dormir, redonner ce qui me fut donné. Le futile rejoint le tout-venant des jours, alors que le consistant apparaît, remonte en surface. Que faire de cette « crème du jour » ? Ne faut-il pas apprendre ( ce qui est lent et peu évident-bien que nécessaire) à dire un grand et immense et inspirant « merci » ? Merci à la la vie, aux autres, à ceux qui sont autour de moi, à celui qui donne tout. Ainsi, dans un geste large, je peux remercier la vie. Remercier les moments suspendus de la journée. Remercier ceux qui ont donné de belles émotions. Remercier notre cœur capable de sentir le beau et de humer les bontés quand elles passent et de se dilater avec d'autres. Pourquoi ne pas prendre du temps, le soir, pour redonner ces pépites et en faire des instants suspendus ?

*En vous inspirant de cette proposition d'un temps de gratitude chaque soir, vous pouvez par exemple commencer par faire mémoire de 3 à 5 « événements » de votre journée qui vous donnent l'élan de dire merci. La fiche ci-dessous est un support pratique dans cette perspective visant aussi à cultiver une mémoire de la gratitude.*



## 5 ETOILES DE JOUR

En vous remémorant votre journée, **repérer si possible 5 événements** (rencontre, bonne nouvelle, échange téléphonique, message entendu, temps d'écoute de soi, de la nature, surprise...) qui vous ont donné satisfaction, de l'élan de vie ou encore de l'enthousiasme.

Chaque événement peut être considéré comme une étoile dans votre ciel de jour.

**Et en face de chaque étoile, noter avec un ou deux mots l'événement et préciser ce qui a été bon pour vous.** *Extrait ouvrage de Michel BERNARD « Cultiver la sérénité au travail » (Dunod.2015)*

