

Thème : Méditer avec la Terre

Ce thème vous invite à une immersion dans la Création et une communion avec la Terre par l'expérience de la méditation en pleine nature (surnommée "Méditer avec la Terre").



Cette fiche est un support d'une part de préparation à la rencontre fraternelle sur le thème, et d'autre part elle se veut un fil conducteur souple pour guider le déroulement de la rencontre. Elle est complétée par des documents que chacun est invité à lire pour se nourrir avant la rencontre.

1) Me préparer à la rencontre

- Je lis le livret *Méditer avec la Terre*, de Thomas Litzler (accessible dans l'espace "Ressources Meditatio Écologie" du site internet de la CMMC)
- J'identifie un espace sauvage, mais accessible et sécurisant, pour accueillir la méditation ;
- J'indique aux participants de venir avec des vêtements adaptés ;
- Je prévois le matériel nécessaire (gong, coussins de méditation, protections en cas de pluie, chaises si besoin).

2) Indications pour le déroulement de la rencontre fraternelle (Durée indicative 1h30) :

- Accueil, météo intérieure.
- Introduction par les animateurs référents du groupe

Rappel de l'importance d'entrer dans l'expérience vécue de la pleine nature, pour sortir des concepts et entrer dans une relation de cœur à cœur avec le vivant et percevoir notre origine commune en Dieu. La méditation avec la Terre peut nourrir nos besoins vitaux, nous redonner de l'énergie et raviver notre espérance. Elle va ainsi soutenir notre capacité à prendre soin du monde.

La méditation en elle-même n'est pas modifiée : c'est celle transmise par John Main, basée sur le silence, l'immobilité et la simplicité, avec l'appui du mot de prière.

- Lecture d'un extrait du texte

"Au contact de la nature sauvage, l'expérience méditative intègre la conscience de la Vie qui est dans la Terre, et qui fait écho à la Vie qui nous habite. Méditer avec la Terre crée une synergie qui est susceptible de nous faire entrer plus profondément dans l'expérience d'une vie accomplie, en réunissant Terre et Ciel ; Âme, Corps et Esprit ; sacré et sensoriel ; transcendance et immanence. L'arbre, la rivière, la montagne, le ciel, le vent, les oiseaux, la pluie et le soleil et toutes les autres formes de la nature sont présents dans notre conscience méditative et nous apportent un ancrage dans la réalité, sans qu'ils nuisent pour autant à la profondeur du silence intérieur. Dans ce vécu méditatif, nous faisons communauté avec la Terre et avec l'ensemble des éléments naturels (comme nous faisons communauté avec d'autres humains au sein d'un groupe de méditation). Nous participons à la conscience contemplative de la Terre elle-même. Nous ressentons l'interpénétration du vent, de l'eau, de la terre, de la lumière et de la chaleur dans notre intériorité, dans notre corporalité. Nous les laissons venir faire écho et résonner au cœur de notre être, avec le divin qui est en nous. L'univers manifesté vient ainsi nourrir et enrichir notre chemin spirituel. En retour, l'Esprit qui se déploie en nous dans la pratique méditative nous permet d'honorer, de rendre grâce, de célébrer et de prendre soin de la Création dont nous reconnaissons qu'elle trouve son origine en Dieu et qu'elle a donc une dimension sacrée."

(Thomas Litzler, Méditer avec la Terre)

- Méditation silencieuse (30 minutes)
- Expression individuelle (sans se couper la parole) :

Quel est votre ressenti suite à cette méditation dans la nature ?

- Lecture du texte

"Si L'humanité doit évoluer, cette évolution se fera dans le sacré, dans une conscience que la Vie est magique, belle, enchanteresse, que la nature est un don, la manifestation d'un principe qui nous dépasse. Alors, nous réaliserons notre vocation suprême : l'admiration, car nous sommes faits pour admirer. Dès que nous admirons, nous respectons. Autrement dit, nous respectons la nature non parce qu'il y a un gendarme dans notre dos, mais parce que notre âme a fusionné avec celle de l'univers. [...] Contrairement aux idées reçues, la sobriété n'est pas une régression, mais une valeur dynamique, libératrice, promotrice de la qualité de l'être. Elle n'est pas triste, mais heureuse. Pas lourde, mais source de légèreté, car elle libère le temps et désencombre nos vies. Si l'argent offre tous les plaisirs, la sobriété ouvre à la joie qui est le bien suprême. La joie ne s'achète pas. Elle est un don de la vie. Elle se donne et se reçoit librement. Elle naît de l'émerveillement devant la nature, de la sensation d'être en harmonie avec la symphonie universelle. Elle nous fait ressentir le sacré, au sens quasi vibratoire. La joie est fondatrice d'humanité."

(Pierre Rabhi, préface à Michel-Maxime Egger dans La Terre comme Soi-même)

- Expression individuelle (sans se couper la parole) :
 - Cette méditation vient-elle transformer votre relation à la création ?
 - Vous donne-t-elle les ressources dont vous avez besoin pour avancer ?
- Pistes et repères proposés en conclusion (par les animateurs référents « pour faire un pas »)
 - Pouvez-vous envisager de répéter cette expérience ? En solitude ? Avec le groupe ? Si oui, avec quelle régularité, en commençant quand ?
 - Quel temps dans la nature pouvez-vous intégrer dans votre vie ? Qu'avez vous envie d'expérimenter en lien avec la nature ?

