

# 15 Bol

**Mots clés:** goûter, se nourrir physiquement et spirituellement

Nous faisons une pause dans notre exploration du Bosquet. Nous avons besoin de nous hydrater et de nourrir notre corps. Nous commençons par regarder s'il n'y a pas autour de nous des plantes que nous pouvons utiliser pour faire une tisane revigorante. Nous ramassons ensuite du bois pour construire un foyer. Et nous établissons notre camp près d'un torrent pour avoir l'eau dont nous aurons besoin pour cuisiner.

Nous avons apporté tout ce dont nous aurons besoin pour faire bouillir de l'eau et cuire un plat. Alors que l'eau chauffe, nous sortons notre bol du sac. Nous le tenons dans nos mains, nous en sentons la texture à la fois lisse et dure. Nous regardons ses couleurs, et nous le posons sur un rocher pendant que nous mettons les plantes dans l'eau.

Lorsque nous regardons le bol à nouveau, un rayon de soleil révèle toute sa magie. Il sera le récipient de la vie, de ce qui nous donne la force physique de poursuivre. Nous sourions alors que le soleil continue de réchauffer le bol. Ensuite nous versons la boisson à l'intérieur et nous laissons la magie opérer. Des étincelles s'élèvent doucement dans les airs. Tout ira bien. Nous avons assemblé les éléments de la vie: la Terre avec la glaise du bol et les plantes que nous avons utilisées, l'Eau avec la tisane, le Feu avec le soleil et le foyer que nous avons utilisé pour chauffer l'eau, et l'Air qui refroidit la tisane pendant que nous préparons notre plat.

Tout va bien, et nous pouvons fermer nos yeux pour boire, pour sentir la chaleur de la boisson sur notre langue, les bienfaits de l'eau qui coule dans tout notre corps, le goût et les propriétés de chacune des plantes que nous avons utilisées.

Nous nous concentrons sur cette zone très réduite de notre visage, en essayant de distinguer chaque goût, chaque texture, la douceur, l'amertume, l'acide.... Et nous les accueillons en nous. Nous faisons partie d'un tout, et en tant que tel, nous nous ouvrons au tout.

En nourrissant notre corps, nous nourrissons notre esprit, et notre âme est repue.



Vous avez besoin de nourrir votre corps et tout votre être.

Prenez le temps d'expérimenter avec votre plat préféré, en pleine conscience. Ressentez sa texture, chacun des goûts qui apparaît, accueillez-les comme des sources de joie et de réconfort.

Choisissez votre plat préféré et préparez-le pour votre prochain repas. Considérez-le comme un moment de bien être, où vous prenez soin de vous. Ressourcez-vous, emplissez-vous de ce dont vous avez besoin maintenant.

Essayez d'écouter les besoins de votre corps. Vous demande-t-il un ingrédient spécifique? Avec vous une envie irrésistible d'orange, de chocolat, de légumes verts? Alors faites-en sorte de lui en apporter les prochains jours. Et prenez du plaisir avec votre bouche, votre langue, votre corps entier.

Le temps est venu non seulement de manger, mais de vous nourrir. Profitez de chaque bouchée, et soyez reconnaissant d'être capable de vivre cette expérience.

Parce que vous le méritez.