

18 Le cœur de la forêt

Mots clés: sentir

Maintenant que nous avons reconnu et intégré nos cinq sens, nous pouvons ressentir ce qui nous entoure à un autre niveau. Nous nous enfonçons dans le Bosquet, jusqu'à son cœur. Là nous sentons une sérénité emplir notre être tout entier.

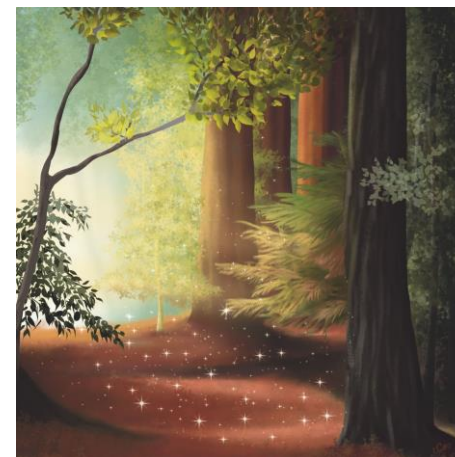
Nous décidons de nous mettre pieds nus, et lorsque nos pieds entrent en contact avec le sol, nous pouvons sentir l'énergie du Bosquet se lier à la nôtre. Nous nous asseyons, et posons nos mains également sur le sol. Nous fermons nos yeux et nous nous ouvrons à ce qui vient à nous.

Nous ressentons l'atmosphère paisible du Bosquet, sa sagesse ancienne nous protège. En échange, nous lui envoyons nos désirs, nos espoirs, notre détermination, notre volonté, notre soif d'apprendre plus et de comprendre. Nous laissons nos questions et nos intentions s'écouler de notre tête et notre cœur à nos doigts et dans le sol. Nous comprenons que ressentir, c'est être connectés. Si nous nous autorisons à ouvrir la porte à notre cœur et à notre esprit, nous ressentons alors bien plus que nos propres émotions. Nous pouvons puiser dans le collectif, nous pouvons donner et recevoir si nous le désirons. Ou nous pouvons juste nous laisser porter par le flux et accepter ce qui vient, avec l'assurance ce que ce sera ce dont nous avons besoin à ce moment précis.

Si nous étions un peu anxieux ou en colère, le simple fait de mettre nos pieds et mains en contact avec la terre nous libère de ces émotions. Elles ne nous appartiennent plus. Nous les laissons glisser dans le collectif, pour y être diluées et changées en confiance et détermination.

Nous nous ouvrons alors encore un peu plus, et nous laissons notre esprit errer et glaner des indices sur ce qui vient, sous la forme d'étincelles d'émotions qui se révéleront lorsque leur temps sera venu.

Nous restons là un peu plus, pour profiter de la sensation de faire un avec le tout. Puis nous reprenons notre voyage.



Vous avez besoin de vous connecter au collectif.

Allez dans un espace naturel que vous aimez ou qui vous appelle. Trouvez une place confortable et retirez vos chaussures.

Asseyez-vous sur le sol, ou allongez-vous. Laissez vos pieds et mains en contact avec le sol.

Respirez profondément et calmement. Fermez vos yeux. Et autorisez-vous à laisser partir ce dont vous n'avez pas besoin maintenant. Autorisez-vous à partager vos émotions avec la nature. Et laissez-la vous remplir de paix et de sa propre énergie vivante.

Essayez de vous connecter avec vos émotions. Demandez à votre mental de reculer, afin que vous ne projetiez pas ce que vous devriez ressentir, mais au contraire que vous acceptiez les émotions qui viennent comme étant les vôtres. Accueillez-les et honorez-les puisqu'elles font de vous celle ou celui que vous êtes.

Parce que vous le méritez.