



Par amour de la terre

Une méditation guidée pour entrer dans la démarche

Pour entrer dans ce temps de méditation je vous invite tout d'abord à faire silence. Est-ce que votre téléphone est bien éteint, est-ce que vous êtes confortablement installé.e ? Sinon n'hésitez pas à bouger, à changer de position, de place. Vous pouvez aussi fermer les yeux.

Peut-être que vous êtes préoccupé.e en ce moment. Si c'est le cas, est-ce que vous êtes en mesure de laisser aller vos soucis pendant un moment, est-ce que vous pouvez les remettre à Dieu ou simplement les poser là, à côté de vous ? Ces soucis, peut-être qu'ils seront toujours là tout à l'heure, peut-être qu'ils seront un peu différents...

Concentrez-vous sur votre corps. Où repose votre poids, où sentez-vous du stress. Écoutez votre respiration, sentez où l'air circule quand vous inspirez, quand vous expirez. Essayez d'entendre le silence au-delà des sons, au-delà des bruits que vous percevez au loin, autour de vous, en vous-même.

... PAUSE...

Maintenant, je vous invite à penser à quelque chose que vous aimez et qui est mis en danger par la dégradation de l'environnement.

Un lieu... une personne... une espèce entière... un objet... une activité... une expérience...

C'est peut-être quelque chose que vous voyez, que vous entendez, que vous aimez faire.

Pensez à cette chose que vous aimez, et essayez d'imaginer comment elle pourrait être dans vingt, trente, cinquante ans...

Peut-être que cette chose que vous aimez est déjà directement affectée par la dégradation de l'environnement, peut-être qu'elle pourrait l'être bientôt.

Les scientifiques nous disent que les côtes et les terres basses vont être inondées, que les sécheresses et les incendies risquent de se multiplier, que les conditions météorologiques extrêmes deviendront plus fréquentes. Les cycles de vie et les saisons sont perturbés. Le fonctionnement de l'agriculture en est affecté. La faim, les maladies, les mouvements de populations, les conflits violents vont probablement augmenter.

Quel pourrait être l'impact de tout ça sur cette chose que vous aimez, sur cette chose précieuse à laquelle vous pensez ? Bien sûr, nous ne pouvons pas le savoir avec certitude, mais essayons d'imaginer.

Concentrez-vous maintenant sur les émotions qui vous traversent quand vous pensez à tout ça. Est-ce que c'est de la tristesse, de la douleur, de la colère ? Que ressentez-vous... Ces émotions, elles peuvent vous inspirer et vous donner le pouvoir d'agir, vous mettre en route vers autre chose.

... PAUSE...

Je vous invite maintenant à imaginer comment votre style de vie et vos choix actuels contribuent à cette menace. Il ne s'agit pas de faire naître ou d'entretenir de la culpabilité : nous ne sommes pas responsables de la société et du système économique dans lesquels nous sommes né.e.s. Il s'agit plutôt de comprendre comment nous sommes interdépendants, comment nous sommes lié.e.s au monde dans lequel nous vivons et les uns aux autres.

Tout ce que nous mangeons, buvons, respirons ou utilisons vient de quelque part. C'est cultivé, extrait de la terre, transformé ou fabriqué.

Est-ce que vous arrivez à vous imaginer les liens entre ce que vous aimez et la provenance de votre nourriture, le lieu où vous vivez, les activités que vous faites, vos voyages, vos loisirs, vos achats, vos déchets...

C'est peut-être difficile d'imaginer tous ces liens, mais prenons un exemple. Si vous pensez aux ours polaires, vous pouvez prendre conscience que votre empreinte carbone, calculée à partir de vos achats, de vos activités... a un impact sur la fonte des glaciers. Prendre conscience de ce lien, c'est déjà un premier pas...

... PAUSE...

Pensez maintenant à ce que vous pourriez faire, à ce que vous faites déjà, pour aider à réduire cette menace, pour participer à la solution.

Il y a de nombreuses possibilités...

On peut faire moins de mal, limiter notre participation à la menace. On peut s'engager dans un nouveau mode de vie.

Il y a des choses que nous pouvons faire nous-mêmes, à notre niveau. Certaines que nous avons peut-être déjà faites.

Il y en a d'autres qui ne dépendent pas que de nous, qui sont liées à d'autres personnes. Mais nous pouvons peut-être travailler avec elles, leur partager nos soucis et nos idées.

Quelle est la chose la plus radicale que vous pourriez faire et qui contribuerait à réduire la menace ? Quelle est la plus petite chose que vous pourriez faire ?

Avez-vous d'autres idées. De quelle aide auriez-vous besoin pour les mettre en œuvre ? Maintenant, pensez à une chose que vous pourriez faire tout de suite, aujourd'hui, dans la semaine. Un tout petit premier pas.

... PAUSE...

Quand vous le souhaitez, quand vous serez prêts, vous pouvez ouvrir à nouveau vos yeux.

Ce temps de méditation n'est pas encore terminé, mais nous allons maintenant le poursuivre avec nos mains. Vous pouvez prendre une feuille, des crayons ou des feutres et simplement jeter sur le papier ce qui vous vient suite à ce temps de méditation. Une image, quelques idées, des mots. Ensuite, si vous êtes à plusieurs, vous pourrez partager les uns avec les autres ce que vous souhaitez. Ce n'est pas obligatoire, on peut aussi de pas tout dire mais partager seulement un ou deux aspects de sa réflexion. Partager quelque chose peut nous être utile pour avancer, et peut aussi être utile aux autres. L'important est de ne pas commenter ce que les uns et les autres partagent, mais d'être simplement à l'écoute.