

Action du jour (140): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

Les quatre prochaines semaines je ne serai pas connecté au Web et ne pourrais pas proposer d'actions.

Je vous suggère donc une action "longue durée" à cultiver durant le prochain mois: prenez le temps d'aller vous laisser inspirer par la Nature. Lorsque vous cherchez une réponse à une de vos questions ou à une difficulté, laissez de côté votre mental, vos analyses et partez dans la Nature avec la seule intention de recevoir la réponse à votre question. Puis, lors de votre randonnée, soyez attentifs à tout ce que vous voyez, sentez, entendez, rencontrez, surtout à ce qui est inhabituel. Si vous le désirez, notez toutes ces observations. Si vous réussissez à être totalement à l'écoute de la vie, vous aurez reçu des indices, peut-être complètement inattendus, pour avancer avec votre question. Entraînez-vous, au bout d'une certaine pratique, cette technique offre, en tout cas pour moi, des résultats surprenants !

Belles découvertes, bel été et je me réjouis de vous retrouver à la fin août !

Action du jour (139): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

Ce week-end, j'ai eu la chance de pouvoir aller faire de l'alpinisme en Haute-Montagne et, dans l'immensité des paysages, de ressentir intensément le mystère de l'évolution de la Nature : elle semble n'évoluer que dans le moment présent, de manière intemporelle, sans référence ni au passé ni au futur, tout en prenant en compte tout ce qui se passe sur Terre pour s'adapter, sans accorder un jugement quelconque sur le chemin sur lequel elle évolue et qui peut nous paraître destructeur au vu des agressions que nous lui faisons subir.

Action du jour (138): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

Lors d'une promenade avec ma fille, nous sommes restés à observer un arbre immense (malgré ma grandeur je ne pouvais entourer qu'à peine le tiers de son tronc). Nous avons alors observé les racines larges et profondes.

Mon inspiration du jour : comme un tel arbre, si je veux rester fort et stable face aux défis de la Vie, n'ai-je pas à m'ancrer profondément au travers de mes racines spirituelles ?

Action du jour (137): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

J'observe un rayon de soleil qui illumine un petit bout de montagne dans cette soirée de mauvais temps. La lumière qui s'y dégage apparaît encore plus vive, entourée par la grisaille ambiante. Ce rayon me rappelle que je peux illuminer un pan de vie de n'importe qui lorsque je rayonne ma joie, mon enthousiasme et ma gratitude !

Action du jour (136): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

Hier j'ai effectué une longue randonnée dans une forêt profonde où l'homme ne doit pas passer souvent. J'y ai, entre autres, eu la chance de débusquer un chamois à moins de 10 mètres. Nous avons tous deux été fort effrayés :-). J'ai pu sentir l'incroyable énergie qu'a mis l'animal pour sortir de cette rencontre qui ne lui convenait pas. Et ça m'a fait prendre conscience combien parfois j'ai de la difficulté à mettre toute l'énergie nécessaire pour sortir des situations qui ne me conviennent pas... Et vous ?

Action du jour (135): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

L'entretien de mon jardin me permet une inspiration aisée: je ne me pose pas la question d'enlever les herbes qui empêchent que mes légumes se développent. Mais me la posé-je pour ôter les freins et limites mentales que je laisse parfois pousser dans mon coeur et qui m'empêche de rayonner de manière naturelle ?

Action du jour (134): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

Je suis fasciné par la construction intérieure, la magie qui fait qu'une fleur avec une longue tige et une grande corolle à son extrémité puisse se tenir droite, sans tomber. Cela d'autant plus que lorsque nous cueillons la fleur, sa tige est molle.

Aujourd'hui, je m'inspire de cette fleur pour me (re)laisser toucher par l'intelligence, les mystères de la vie qui m'entoure.

Action du jour (132): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

Un petit bout de texte inspiré d'Eileen Caddy en lien avec la générosité du soleil qui ne sélectionne pas à qui il diffuse ses rayons.

"...L'amour est comme le soleil, il brille sur tous sans distinction. L'amour ne devrait jamais être ouvert ou fermé comme un robinet....."

Aujourd'hui je m'inspire du soleil, désireux de partager l'amour, de le laisser couler en et hors de moi.

Action du jour (131): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

Lorsque j'observe une cascade ou une source d'eau, je suis fasciné par la force de vie qui jaillit continuellement des entrailles de la terre, quoi qu'il arrive. ça n'arrête a priori jamais, déversant continuellement, normalement sans faiblir, un débit d'eau qui peut être impressionnant.

Ces prochains jours (où je n'écrirai plus d'actions) je me concentre sur la Vie qui jaillit en moi, venant je ne sais d'où, attentif au débit et aux conditions qui peuvent l'altérer et veillant à ne pas tarir la source !

Action du jour (130): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

Juste au retour d'un repas pris au milieu de la Nature, nous avons eu la chance de pouvoir observer une jeune biche au détour d'un chemin: je me laisse inspirer dans ma journée par la fragilité, la douceur, la légèreté, la vivacité, la grâce, et peut-être encore d'autres caractéristiques qui vont encore m'apparaître. Ces caractéristiques peuvent-elles se marier avec mon quotidien professionnel et privé ?

Action du jour (129): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

En observant l'eau coulant paisiblement dans une rivière j'ai reçu quelques sagesses de cet instant: à aucun moment la rivière n'est la même; l'eau trouve son chemin en fonction des obstacles, fluide, adaptant sa vitesse et son mouvement au terrain; elle coule sans savoir où elle va mais elle y va ! Sa couleur, ses caractéristiques sont également dépendantes du terrain où elle coule mais son essence est toujours la même !

Action du jour (128): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

La Nature n'a pas peur de manquer, elle n'a pas peur de souffrir. Ainsi, par exemple, si des espèces doivent disparaître à cause de conditions qui évoluent, elles le font. La Nature s'adapte parfaitement et sans jugement aux excès des humains.

Et moi, m'inspiré-je de ces caractéristiques de la Nature dans ma vie quotidienne ?

Action du jour (127): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

La Nature comporte une richesse infinie de diversité: diversité dans sa flore, sa faune, ses paysages, ses hommes et leurs caractères, etc.

Aujourd'hui je m'inspire d'elle lorsque je sens que je me limite, que je me restreins dans mes pensées et actions.

Action du jour (126): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

La Nature est d'une générosité totale et inconditionnelle: à tout moment, elle donne tout ce qu'elle possède.

Aujourd'hui je m'inspire d'elle pour donner, inconditionnellement, sans calcul, le meilleur de moi-même.

Action du jour (125): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

La Nature évolue et s'adapte à tout ce qu'elle vit; elle se nourrit de tout ce qui se passe: tant la tempête que le soleil radieux la traverse; après la tempête destructrice, elle se reconstruit; le soleil effectue son action sur elle et elle ne cherche pas à garder pour elle ses bienfaits.

Aujourd'hui je m'exerce à imiter la Nature pour laisser les expériences, quelle qu'elles soient, me traverser. Je ne m'attarderai pas à faire revivre des expériences passées douloureuses, ni ne voudrai absolument revivre des bons moments passés. Simplement, je m'applique à célébrer tout ce que je vis maintenant.

Action du jour (124): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

La Nature m'enseigne et me rappelle souvent qu'elle applique toujours "la loi de l'effort moindre" c-à-d qu'elle met juste l'énergie qu'il faut pour son évolution (même si cette énergie peut être incroyablement puissante): ni trop, ni trop peu.

AUjourd'hui je me rappelle cet enseignement pour effectuer mes tâches et actions sans forcer ni esquiver leur réalisation

Action du jour (123): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

Une fleur n'a pas besoin qu'on la regarde pour être belle ! Et nous ? Vivons-nous avec la sagesse d'une fleur, libre d'agir en fonction de ce qui nous correspond ?

Action du jour (122): Ce que la Nature m'apprend / Teaching coming from Nature

Les quelques prochaines actions du jour me seront inspirées par ce que le contact avec la Nature m'apprend et que je vous partage volontiers :-))

Quoiqu'il arrive, la Nature ne cesse jamais d'évoluer, de s'adapter. Notre climat, devenant plus excessif dans ses variations, n'est-il pas un simple reflet notre évolution humaine agitée ?

Action du jour (119)

Ce matin je me laisse inspirer par le chant des oiseaux: quelque soient la météo ou les conditions extérieures, les oiseaux chantent à tue-tête, transmettant ainsi leur joie naturelle et m'invitant à les imiter...

Action du jour (114)

Aujourd'hui, dans l'esprit de Pâques et dans celui du printemps et du réveil perceptible de la nature, je laisse ré-émerger la force de Vie, parfois enfouie au dedans de moi, cachée par les "impératifs" du quotidien. Je me laisse toucher à nouveau par la légèreté du chant des oiseaux, par le sanglier que j'aperçois dans la forêt, par les petites fleurs qui poussent même au plus profond de la forêt, etc. bref par la Nature qui commence à redéployer ses ailes de Vie !

Action du jour 110

J'ai regardé une émission sur des rescapés d'avalanche et cela m'a inspiré le ressenti suivant: je suis toujours libre de penser ! Même bloqué complètement dans une masse de neige (ou par analogie complètement bloqué dans une situation de Vie), j'ai toujours le choix de mes pensées en regard à cette situation : ainsi, par exemple, si je ne peux rien faire, je peux cesser toute lutte mentale, abandonner toute peur et m'ouvrir totalement à ce qui surgit alors (par exemple les rescapés mentionnaient souvent alors un doux abandon vers la mort). Belle prise de conscience, pas forcément simple à vivre :-))) !

Action numéro 109

J'ai eu la chance de vivre deux jours en Haute-montagne avec une dizaine de personnes à faire du bénévolat pour organiser une course de ski-alpinisme: nous avons oeuvré tout le samedi dans des conditions relativement difficile, pour sécuriser la partie alpine de cette course. Le samedi soir, la décision est tombée d'annuler la course à cause des conditions météorologiques défavorables. Et ce matin nous avons été défaire et ranger tout ce que nous avons installé hier dans une tempête importante.

Durant les prochains jours, je reste imprégné de quelques valeurs et plaisirs vécus ce week-end: conquête de l'inutile, solidarité, confiance (lorsque nous évoluons dans le brouillard entouré uniquement de blanc (neige) avec une visibilité réduite à 30m), gratitude (pour avoir des habits nous permettant d'affronter des conditions difficiles), partage, plaisir simplement à être dans cet environnement qui peut être bien hostile, etc. :-)

Action du jour 107

J'ai eu la chance de vivre une petite expérience intéressante aujourd'hui: j'effectuais une randonnée à skis en haute montagne avec un groupe; nous y affrontions un vent violent et glacial qui soufflait de face sur nos visages; à ce moment, une grande partie de mon énergie était focalisée sur "comment lutter contre de froid et ce vent". Puis une personne du groupe a eu un malaise et je suis resté avec elle, changeant mon rythme de montée pour amener cette personne au sommet: dès ce moment, ma focalisation a complètement abandonné le lutte contre le froid pour être totalement centrée sur l'état de la personne et le rythme à adapter pour parvenir ensemble au sommet. Ainsi attentif à l'autre, je n'ai plus senti le froid et les conditions difficiles, Ainsi, ma petite conclusion: ne sommes-nous pas immensément "plus fort" lorsque nous oeuvrons en solidarité avec les autres ? :-)

Action numéro 105

Depuis plusieurs jours (et les prochains jours encore) un vent violent et glacial souffle dans ma région. J'ai très souvent détesté ce vent glacial qui me pousse à demeurer dans ma maison. Aujourd'hui je choisis de voir ce vent comme un allié, un ami qui permet à mes jugements et mes critiques de s'envoler très très loin :-).

Action numéro 100

Pour la 100ème action du jour, je me laisse inspirer par les JO et la médaille d'or helvétique de Simon Ammann en saut à skis. J'ai lu dans la presse,les caractéristiques nécessaires à ce sport: "...dans ce sport toute la force d'intervention tient en un dixième de seconde, au moment de l'impulsion, dans une subtile alchimie d'agressivité et de relâchement, de force et de légèreté, de puissance et de tonicité. Sans éprouver la moindre peur ou anxiété... Là, le réflexe d'accomplissement surpasse l'instinct de survie, la quête initiatique disqualifie l'analyse....."

Le champion olympique le dit avec ses maux (ou mots:-)): " le saut à skis est un gigantesque puzzle, avec des pièces à assembler. QUand il est complet, que chaque mouvement est effectué au moment juste, le corps n'est plus que le prolongement de l'instinct. Mais c'est si rare... Après mes exploits de Salt Lake City (en 2002, il avait gagné deux médailles d'or), j'ai passé 4 saisons sans gagner, à essayer d'assembler correctement les pièces de mon puzzle. Quand une semblait trouver sa place, elle en déplaçait deux ou trois autres. C'était de la démente..."

Je suis touché par ce témoignage et par la similitude avec ma Vie, ma notion de la réussite que je définis comme un équilibre délicat entre tous les plans de ma Vie. Et comme un sportif d'élite, mon ambition me pousse à m'entraîner tous les jours à tirer les ficelles de mes parcelles de Vie pour maintenir un équilibre tout le temps remis en cause.

Merci pour votre présence ! Vous savoir présents m'inspire souvent et me motive à écouter l'inspiration !

Action numéro 98

Aujourd'hui je prends un petit moment dans ma journée pour observer consciemment un miracle de la Nature: un flocon de givre, de la condensation dans le vase à fleur, les pétales d'une rose, n'importe quelle chose qui me rappelle la grandeur immense, l'intelligence de la Création !

Action numéro 89

Aujourd'hui j'ai eu la chance d'effectuer une randonnée en haute-montagne et de pouvoir m'imprégner de la grandeur du créateur de notre nature incroyablement riche ! Un autre élément surgit dans mon esprit ce soir: le pouvoir de création que j'ai dans ma propre vie, qui peut inclure cette richesse et cette abondance, si je prends conscience que des parcelles de ce créateur existent en moi, une de ses humbles créatures, et que je laisse évoluer et vivre en moi cet esprit divin.

Action numéro 81

Je vous invite à explorer en vous cette phrase qui m'est venue dans la forêt hier: "Lorsque je suis affecté par une situation ou par le comportement d'une personne, n'ai-je pas le plus souvent simplement "mal à mes croyances ?"

Ainsi dans le cas d'une séparation un peu abrupte (qu'elle soit affective, professionnelle ou autre), une fois la vraie douleur passée n'est-ce pas par exemple un idéal perdu ou la perte d'un repère que je croyais intemporel qui me font plus souffrir que la séparation elle-même?

Bonne expérimentation :-))

Action numéro 74

Hier j'ai vécu un début d'incendie dans ma maison qui me permet de savourer avec encore plus de gratitude et de reconnaissance la chance d'avoir un toit, l'aide et la générosité que les autres me procurent soit dans l'urgence (pompiers) soit pour tout réarranger, la saveur mais aussi le mystère de cette Vie qui peut être enlevée à moi ou à mes proches d'un instant à l'autre, etc. Aujourd'hui j'apprécie cette chance !

Action numéro 50

Dans la suite de l'action précédente, ce petit enfant m'inspire toujours en me suggérant la prise de conscience suivante: dans notre monde où la beauté est définie, cadrée, structurée, ces petits enfants ne nous réapprennent-ils pas à aimer inconditionnellement ? Ainsi, un petit enfant aime ses parents, même s'ils sont gros, maigres, tordus, droits, forts, clairvoyants, aveugles, alcooliques, violents, doux, etc. Il les aime avec tout son pouvoir sans jugement aucun.

Aujourd'hui je me laisse à nouveau ouvrir le cœur par cette observation !

Action numéro 49

Hier soir, dans une petite promenade vespérale, j'ai eu le privilège d'observer une mère et son petit enfant âgé de moins de 3 ans. Ce qui m'a profondément touché a été l'abandon total de cet enfant lorsqu'il se jettait dans les bras de sa maman: joie pure, élan naturel, confiance et amour total. Rien n'existait d'autre que le moment présent vécu pleinement.

Aujourd'hui je me réimprègne de cette énergie d'abandon inconditionnel à la Vie qui m'est offerte !

Action numéro 42

Aujourd'hui je demeure dans l'attitude du semeur telle que décrite ci-après:

"L'important, c'est de semer, un peu, beaucoup, sans cesse, les graines de l'espérance...

Sème le sourire : qu'il resplendisse autour de toi.

Sème ton courage : qu'il soutienne celui de l'autre.

Sème ton enthousiasme, ta foi, ton amour, les plus petites choses, les riens.

Aie confiance, chaque graine enrichira un petit coin de terre."

Auteur Inconnu

Action numéro 38

Je vous propose un message reçu lors d'une longue randonnée solitaire dans la Nature; la Nature ne force rien: les éléments évoluent au juste rythme (ni trop vite ni trop lentement) et en fournissant exactement l'effort nécessaire (ni trop ni trop peu). Aujourd'hui je m'applique donc à réaliser mes tâches au juste rythme et avec le juste effort !

Action numéro 30

Et après avoir semé, je me rappelle de l'importance de nourrir patiemment les graines, de les soigner avec bienveillance pour qu'elles puissent grandir et déployer toute leur vie !

Je cultive donc ma patience pour leur laisser le temps de grandir et mon lâcher-prise quant au résultat de leur croissance.

Vaste programme (en tout cas pour moi :-))

Action numéro 29

Je me rappelle que l'important, c'est de semer, un peu, beaucoup, sans cesse...

Aujourd'hui je sème le sourire qui resplendit autour de moi; je sème mon courage qui soutient celui de l'autre; je sème mon enthousiasme, ma foi, mon amour, les plus petites choses, les riens.

J'ai confiance, sachant que chaque graine enrichira un petit coin de terre.

Action numéro 28

Je retrouve l'innocence de l'enfance dans sa capacité d'émerveillement et de découverte : apprécier les choses qui nous entoure avec un regard neuf !

Action numéro 16

"Si vous ne grandissez pas...vous mourrez". Cette phrase me rappelle le danger, aujourd'hui, de rester dans une zone de confort qui me semble protectrice.

Durant ce week-end, je choisis de mettre dans une (des) situation(s) hors de ma zone de confort. Par exemple, en lisant un texte qui met à mal l'une ou l'autre de mes croyances ou en effectuant une action, un geste que je n'ai pas osé réaliser jusqu'ici ou en bouleversant une de mes habitudes, etc.

Action numéro 9

Si je peux le faire, je m'abandonne un moment par jour dans un espace de Nature (jardin, forêt, montagne, etc.); je m'arrête et écoute la Vie qui s'écoule, pure, juste comme il faut, avec force et douceur dans chacune des créations qui vous y entourent ! Toutes mes cellules s'imprègnent des lois incontournables de la Nature !

Action numéro 2:

Lors d'un repas je mange en savourant mon repas et avec la conscience du nombre de personnes qui ont fait que je puisse me nourrir maintenant. Je remercie la Nature qui m'offre cette nourriture et toutes ces personnes pour ce don !

Action numéro 1:

Se laisser profondément toucher par une création de la Nature; ressentir profondément une force créatrice plus grande que moi qui crée la perfection.