

En harmonie avec la nature

Pour se ressourcer, s'apaiser, se nourrir d'énergies positives rien de tel qu'une escapade, une promenade, **un temps en conscience seul(e) dans la nature.**

Au bord de l'eau, dans l'herbe, sur un chemin, au contact d'un arbre, dans la contemplation d'un paysage nous pouvons trouver, retrouver une sérénité, un espoir, une force qui nous semblaient pourtant si loin, presque impossible à atteindre.

Le contact avec l'énergie de la nature nous aide à renouer avec nos ressources, notre paix intérieure.

La nature facilite la reconnexion à soi c'est pourquoi se promener seul(e) ou avec des personnes en silence procure un sentiment d'harmonie avec soi et l'espace autour de soi.

Plus je suis à l'écoute de mon monde intérieur, plus j'affine mes sentis, mes ressentis, plus je suis présente à moi-même et à l'instant et plus je reçois les richesses de la nature.

Dans un nouveau lieu, c'est la découverte, la magie de la rencontre, la première fois.

Tous mes sens sont en éveil. Je prends le temps de contempler tout autour de moi, de près, de loin. Je n'oublie jamais le ciel et son spectacle de tous les instants, je m'émerveille comme une enfant. Je regarde la terre, je la touche pour m'en imprégner et m'en nourrir. Je n'oublie jamais de remercier et de transmettre à mon tour ce que j'ai de meilleur dans l'instant. Je me sens alors en totale harmonie.

Dans les lieux visités des dizaines de fois, mais où je ne me lasse jamais de retourner, je **savoure la sérénité de l'habitude...mais aussi toujours la surprise de la nouveauté. En effet tout bouge, tout se transforme !** Le ciel et la lumière ne sont jamais les mêmes, selon les saisons la végétation est différente et crée une nouvelle atmosphère, le climat me réchauffe ou me rafraîchit.

Mon regard croise celui d'un lièvre figé par ma présence...observation mutuelle. Un écureuil passe, un cheval me rejoint, des oiseaux s'envolent. Rencontres furtives mais riches pour celui qui est présent. Plus je suis sereine plus les rencontres avec les animaux sont nombreuses.

Ce spectacle mouvant me ramène aux cycles naturels de la nature que nous vivons nous aussi humains. La transformation quotidienne de la nature me ramène à mon quotidien, jamais le même. J'insuffle suivant le jour, un brin, un vent ou une tempête de créativité.

Comme la nature, parfois j'avance à tous petits pas puis le moment vient de l'éclosion d'une action comme la floraison d'une fleur.

« Il n'existe rien de constant, si ce n'est le changement » Bouddha

Cette phrase et la contemplation de la nature peuvent être un bon antidote contre les petits coups de blues ou les difficultés de la vie. **Tout bouge, tout passe. Les soucis, les difficultés, les incompréhensions évolueront vers plus de douceur et parfois des opportunités.** Alors pourquoi s'inquiéter ! **Nos ressources et la nature seront toujours là pour nous aider à faire face !**

Le sentiment d'harmonie avec soi et avec la nature nous rend plus serein(e), plus beau (belle), comme habité(e) par une puissance bienveillante.

A chaque balade, c'est devenu une belle habitude, j'exprime mon amour de la vie et la reconnaissance de ce qui m'a offert et que j'ai su capter « au vol ».

Karine, 2014