

Métaphore Ancrage par les racines

Références d'origines perdues

Par Marie – Pierre

Je mets les deux pieds bien à plat au sol, je me concentre sur ces pieds, je les sens dans mes chaussures, et je laisse descendre la perception au-delà des pieds comme si je les prolongeais par des racines.

Je vais laisser ces racines progresser, grandir, descendre dans le sol, cela peut me faire penser à certaines racines que j'ai déjà vu dans la forêt. Des arbres qui ont trouvé leur place à des endroits plutôt improbable, entre les roches, entre deux rochers et qui ont trouvé comment se faufiler, comment surplomber, comment descendre, s'enfuir dans le sol, alors je laisse mes racines descendre de plus en plus, je laisse mes racines, le laisse mes racines dans le sol, tandis que je laisse naturellement remonter par ces racines toutes les ressources, tous les nutriments, tout ce qui est là, dans ce sol, tout ce qui est extrait d'une couche, qui s'est accumulée pendant des années et des années, une couche d'humus, il y a des feuilles, des feuilles qui se sont transformées, il y a toute cette richesse dans le sol, et les racines qui descendent, qui y puisent de la force et qui vont chercher encore plus loin.

Je laisse ces racines continuer, et à chercher à travers leurs chemins confortablement dans le sol, et cela se fait naturellement au gré de mes respirations. Peut-être qu'elles descendent et s'enfouissent encore plus à l'expiration et qu'à l'inspiration elles laissent remonter tous les nutriments, tout ce dont j'ai besoin, je laisse remonter naturellement comme la sève, je laisse remonter dans tout le tronc. Tandis que l'arbre est en train de grandir, et il est peut-être étonnant de voir, certains arbres qui se fraient un chemin, où la cime des arbres dépasse un bloc rocheux, puis un autre bloc rocher pour aller chercher la lumière, alors qu'on ne s'attendait pas du tout à voir un arbre alors presque impressionnant dans un tel endroit, un endroit qui peut paraître hostile, qui peut paraître peu propice à préparer la vie, et cet arbre a pu se frayer un chemin et même certains d'entre eux ont utilisé des blocs, des rocs

pour d'avantage se stabiliser et enfoncer leurs racines , les solidifier , les rendre encore plus fortes , et c'est ce qui leur permet d'aller chercher encore plus loin et de grandir , grandir avec un tronc qui s'élance, qui s'élance encore et encore pour aller chercher la lumière pour que les feuilles puissent se développer , pour que les feuilles permettent à cet arbre de respirer, lui permettre de vivre , peut-être que je suis un de ces arbres, ou peut-être que je me balade maintenant dans une forêt à regarder comment certains ont évolué , comment certains ont l'air un petit peu plus noueux , peut-être un peu plus tordu, mais qui se sont adapté , et d'autres plus rigide, qui ont été cassé, brisé, fracasser par la foudre , par une tempête .Tandis que je me balade , je peux remarquer aussi d'autres arbres , beaucoup plus souples qui un jour se sont presque couchés , on aurait dit qu'ils étaient abattus par cette tempête , puis ils se sont redresser, et peuvent aller dans un sens puis dans l'autre et revenir , revenir en leur centre car leurs racines sont là bien ancrées .

Des feuilles, le feuillage, alors je peux entendre le bruit du vent qui bruisse dans les feuilles et qui me raconte l'histoire de l'arbre, l'histoire du vent , tout en continuant à laisser mes pieds se balader , me promener dans cette forêt , simplement à regarder , à sentir et à recevoir des enseignements conscients et inconscients de tous ces arbres, de cet humus , de cette nature, de ces rocs, de l'histoire perceptible ou imperceptible de cette vie, de cette faune , de cette plaine, de ces animaux , des animaux que je peux peut-être percevoir ou entendre .

Je continue à me balader dans cette fabuleuse forêt jusqu'à un moment donné où j'aurai peut-être envie de me poser , peut-être m'allonger sur un tapis de mousse qui m'appelle , qui m'invite à la détente au pied d'un arbre ou au milieu d'une clairière , à laisser simplement le corps se reposer et profiter , bénéficier de ces éléments , naturels, bénéficier de tout ce qui est là , alors je prends tout le temps de m'installer où j'en ai envie et de regarder ou d'imaginer des choses , l'histoire d'un arbre , d'une feuille, d'une rivière , de la forêt, des animaux et de laisser l'esprit inconscient traduire cela et à utilise tout ce qu'il y a à utiliser dans cette forêt pour toujours plus de bien-être , toujours plus de mieux-être .

Cet apprentissage est en train de se faire de façon consciente et inconsciente, naturellement, tout à fait naturellement au grès de mes respirations.

Je prends de grandes et profondes respirations pour laisser s'ancrer tous les bénéfices de ces moments au plus profond de moi, très profondément et je les laisse se révéler à mon rythme, comme il me convient, exactement comme il me convient et progressivement je me laisse revenir vers l'extérieur et revenir au moment présent.