

Célébrer la toussaint autrement-en forêt- RDV à la croix ou pile en forêt de Marchiennes

-dim 5 nov.2023- Vivier-Pévèle

### Témoignage

Je vais vous raconter, à travers ce témoignage, mes moments de méditation, de recueillement au cœur de la forêt ;

La forêt est comme ma deuxième maison ; je m'y sens bien, et souvent, à la fin de ma balade, quand je me sens vraiment connectée à la nature ,j'ai du mal à partir.

J'aime cette première sensation, en pénétrant dans la forêt, sentir cet air frais, cette atmosphère calme, paisible, comme une étape de préparation à la méditation, au recueillement.

Je commence souvent ma balade par une marche active, afin de libérer les pressions, le stress, l'inquiétude, les ondes négatives, et à réfléchir plus sereinement. Puis je ralentis la cadence et j'emprunte au cœur de la forêt un petit sentier, où je retrouve mes deux arbres préférés : des châtaigniers :

-j'aime m'abriter au premier, sous ses longues branches, et regarder le long de son tronc, jusqu'à la canopée où apparait l'immensité du ciel.

-Le second châtaignier m'a attiré par sa forme en partie couchée, comme s'il avait dû se relever après s'être battu contre les éléments de la nature, de l'homme. J'aime prendre le tronc dans mes bras. Je me sens comme câliner, protéger.

Après cette pause de bien-être, je poursuis mon chemin et je prends le temps de contempler, en avançant doucement, **je laisse entrer la nature par mes yeux, mes oreilles, mon nez, ma bouche, mes mains, mes pieds.**

J'aime prendre conscience de ce qui se passe sous nos pieds. **Je prends soin de marcher lentement, de regarder le sol, d'admirer les racines qui se dessinent.**

Arrive mon temps de méditation, de recueillement...

**Face à l'immensité du ciel, au cœur de la forêt, je me pose, je relâche les épaules, détend les bras, ouvre les paumes de mains, je respire lentement et je ferme les yeux. Et, là...je laisse passer les pensées de mon esprit...puis j'écoute la nature... j'entends : le chant des oiseaux, les insectes, le bruissement de la brise dans les feuilles des arbres.. ; Je sens la forêt et respire profondément.**

Et lorsque le soleil est présent, je me laisse baigner par sa lumière, sa chaleur.

Je me sens comme suspendu dans le temps.

**J'adore me plonger dans ce bain de forêt, être dans la nature, me connecter avec elle par mes sens.**

**Et si la pluie est au rendez-vous, j'aime sentir l'eau ruisseler sur les cheveux ,sur mon corps...je me sens comme laver des maux.**

**La forêt est ma source d'inspiration, je me sens comme guidée.**

**J'y ai invité des proches afin qu'ils s'y ressource pendant des périodes de questionnement, de mal-être, de deuil.**

Je me sentais comme guidée, je trouvais les mots pour les accompagner et soulager leur peine et les motiver à poursuivre leur route, à plonger dans la forêt, y savourer les sons, les odeurs et le spectacle de la nature.