

I- Arpenter la création

comme un jardin qu'on viendrait de recevoir.

Regarder, comme un enfant au réveil.

Comme tout organe vivant, notre cerveau doit fonctionner tour à tour en réceptivité et en émissivité. La distinction et la pratique alternative de ces 2 opérations sont indispensables pour maintenir l'équilibre du cerveau : recevoir des sensations et émettre des pensées.

Cette observation est la base de la méthode Vittoz¹, aussi simple qu'efficace et qui, depuis un siècle, a aidé tant de personnes à vivre dans notre monde complexe et agité.

Eh bien suivons cette voie pour traiter notre sujet, et, avant 'd'émettre des pensées' sur la création, prenons le temps de la 'recevoir' pour ce qu'elle est, regardons-la pour elle-même, comme un jardin qu'on viendrait de recevoir ou d'acquérir, et commençons par nous en émerveiller :

- S'émerveiller de sa **diversité** : sur terre, dans les airs, dans la mer, quelle profusion de créatures, adaptées à leur milieu, merveilles de beauté et d'intelligence ! Einstein disait 'qu'il y avait plus d'intelligence dans *une goutte d'eau* que dans toutes les machines inventées par les hommes' !
- S'émerveiller de son **unité**, sa cohérence. Une sorte de *parenté* semble lier toutes les créatures les unes aux autres : soleil, eau, air, vents, dans leur mouvement autour de la terre concourent à la croissance de cette multitude d'êtres vivants.
- S'émerveiller de sa **créativité** : aujourd'hui, la science prend mieux en compte cette créativité de la nature. Abandonnant la conception ancienne du déterminisme, la science contemporaine «s'est réconciliée avec l'inédit, l'imprévu. Le sort du monde n'est pas entièrement contenu dans le présent ; les aujourd'hui sont des événements nouveaux, marqués, mais non déterminés par le passé² ».

Oui, diversité, unité, créativité, il y a bien des motifs de s'émerveiller de cette création !

N.B. 1- Mais, dira-t-on, il existe aussi du négatif – pour l'homme - dans cette création : tremblements de terre, volcans, tsunamis... Que peut-on en dire ? On reviendra sur cette question importante³. Pour l'instant, qu'il nous suffise de dire qu'il faut tout prendre dans cette création : ces éléments négatifs sont l'expression même de la vie de la terre. Quand on sélectionne une partie qui est mauvaise et qu'on la retire du tout, on ne comprend plus rien.

N.B. 2 – Comment réaliser diversité et unité de la création ? Des auteurs américains dans la mouvance franciscaine (Ordre Franciscain séculier), ont mis au point une procédure s'inspirant des méthodes classiques de relaxation : sentir le poids de son corps, sa respiration, 'sentir' les courants qui parcourent notre corps etc. en les reliant à notre environnement. Cette méthode très simple, ne demande qu'à être essayée sans a priori. *On trouvera, en annexe 1, la traduction française de cette méthode de méditation.* Le lecteur est invité à l'expérimenter personnellement, avec soin, avant de poursuivre la lecture.

¹ Aux éditions Pierre Téqui : ' Dr P. d'Epiney, La psychothérapie du docteur Vittoz, Paris, 18^{ème} édn, 1990. Et P. Charles, Présentation des exercices du Dr Vittoz, 1994. Voir Google : 'Méthode Vittoz'.

² Hubert Reeves, Malicorne, édn Poche, coll. Points Sciences, 1998

³ Voir notre prochaine contribution sur le 'mal de nature'.

ANNEXE 1 – REALISER LA DIVERSITE ET L'UNITE DE LA CREATION MEDITATION GUIDEE⁴

Trouvez une position confortable et fermez vos yeux ; Portez votre attention sur la respiration et laissez votre corps se relaxer. Parcourez votre corps, votre cœur et votre esprit. Sans jugement, remarquez où vous êtes aujourd'hui. Laissez-vous aller de toutes les activités que vous avez faites et des choses encore à faire ; installez-vous dans le moment présent.

° Remarquez le **poids de votre corps** sur la chaise ou le sol. Des parts de votre corps pèsent plus lourdement que d'autres. Imaginez chacun de ces points de contact se détendant un peu et se mélangeant à la terre. **Pause 1.**

° Sentez la solidité de la terre et la façon selon laquelle elle vous tient ; RelaxeZ-vous en cela, laissant la gravité vous aider à tourner votre tension sur la terre. Comme la terre absorbe votre tension et que vos muscles se détendent, sentez la gravité agir sur vous et vous tenir en sécurité contre la terre. Sentez votre proximité et votre connexion avec la terre, qui nous tient proche, comme une mère, à travers son attirance gravitationnelle. Chaque planète et étoile, chaque humain et animal, pierre, arbre et plante, molécule et atome sont attirés l'un l'autre à travers cette force basique qui lie l'univers entier comme une grande famille cosmique. Ecoutez votre cœur qui bat et détendez-vous encore dans cette solidité. Nous sommes appelés à marcher légèrement sur notre planète, toujours supportés par notre maison Terre créée pour nous soutenir à chaque instant. **Pause 2.**

° Portez votre attention à votre **respiration**. Remarquez-la simplement, sans besoin de la changer de quelque façon. Quand votre esprit s'égaré, gentiment ramenez-le à la respiration, le laissant se reposer là. Laissez votre esprit rester passif et cependant alerte quand votre corps commence à se détendre. **Pause 3.**

° Prenez conscience que votre respiration arrive par elle-même. Même si vous n'en êtes pas conscient, l'Esprit de Vie souffle à travers vous à chaque moment de votre vie. Prenez du temps à nourrir une conscience de ce miracle de la respiration. **Pause 4.**

° Prenez conscience de l'air qui s'échappe de votre respiration, s'éloignant de vous pour remplir le ciel entier, se joignant aux grands vents qui entourent notre planète. Des océans aux déserts, du vent au dessus des prairies alpines, notre demeure terre est rafraîchie par cet air donneur de vie, qui se déplace à travers sa surface en courants de vent et de conditions atmosphériques. Notre fine couche d'atmosphère protège miraculeusement la fragilité de vie sur cette planète. **Pause 5.**

° Cet air précieux nous connecte les uns les autres à travers le globe et à travers les âges. Le même air que nous respirons a été respiré par nos ancêtres ; il continuera à circuler jusqu'à ce que nos enfants, petits enfants... le respirent aussi dans leurs poumons, de telle sorte qu'eux aussi soient remplis de vie. **Pause 6.**

° Représentez-vous **le soleil** où qu'il soit dans le ciel. Chaque matin notre planète se tourne vers le soleil, s'imprégnant de sa chaleur et tétant son énergie de vie ; à chaque seconde, notre grand et généreux soleil offre 4 millions de tonnes de lui-même, transformés quotidiennement en lumière, et énergie libérées pour l'usage de toute forme de vie sur terre. Les plantes vertes ont évolué pour prendre cette énergie du soleil et la convertir en nourriture et énergie pour elles-mêmes. En faisant ainsi, les plantes nourrissent toute vie sur cette planète, rendant cette énergie disponible comme nourriture aux humains et autres mammifères. Toute vie dépend de l'énergie et toute énergie a le soleil comme sa source ultime. Fêtons le miracle de notre frère Soleil, dont l'énergie donneuse de vie

⁴ Dans 'Care for creation', a Franciscan spirituality of the earth, I. Delio, K.D. Warner, St Antony Messenger Press, Cincinnati, Ohio, USA, 2007, pp. 56 à 60. Traduction: F. Fine.

circule aussi dans nos propres corps : réchauffant nos cœurs, allumant nos rêves, et alimentant notre travail dans le monde. **Pause 7.**

° Portez votre attention à l'élément 'eau' dans notre planète, maison bleue-verte : les grands océans qui couvrent 2/3 de sa surface, les courants d'eau, rivières et lacs. Imaginez aussi les énormes montagnes et glaciers couverts de neige qui tiennent notre eau en réserve pour nous, la relâchant lentement dans le temps pour l'usage de tout être vivant. Imaginez aussi les montagnes de glace qui refroidissent les pôles et jouent un rôle clef dans la circulation de l'eau et l'air à travers la planète. Le cycle de l'eau tire toute cette eau dans notre atmosphère, la faisant circuler à travers le monde, apportant les pluies qui nourrissent toute forme de vie. Cette eau compose 70% de nos corps et se trouve dans toute cellule, notre sang et nos larmes. **Pause 8.**

Etonnons-nous de cette merveille de l'eau et laissons-nous impressionner par l'extraordinaire hospitalité de notre planète terre. **Pause 9.**

Asseyez-vous quelques instants en silence, vous reposant dans l'expérience de cette méditation, avec un cœur reconnaissant pour tout ce qui nous a été donné.

Ramenez votre attention à votre respiration, restant là quelques temps, et quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux. Vous pouvez alors méditer, par exemple, sur le texte ci-dessous :

« S'émerveiller de l'extraordinaire complexité de la nature, de son incroyable précision, de ses stupéfiantes possibilités. Et, par dessus tout cela, s'émerveiller de ce que la nature époustouflante de grandeur, de force, d'ingéniosité, soit compréhensible, et saisissable rationnellement.⁵ »

« L'émerveillement porte spontanément au respect, sans qu'il soit besoin de morale. Par la connaissance, nous débouchons sur la reconnaissance... L'environnement devient une composante majeure de notre joie de vivre et d'agir. Impossible alors de nous comporter en ignorant nos impacts sur le monde. Impossible de gâcher ce trésor qui nous environne et nous constitue ».

In 'Un développement en beauté' de J-L. M. Lagardette⁶.

⁵ « Ce qui est incompréhensible, c'est que le monde soit compréhensible. » Albert Einstein.

⁶ Texte pris dans une rubrique du site 'cdurable.info' en 2008.