

« Toucher la Terre » signifie se prosterner à même le sol. Cela peut se faire: soit en s'agenouillant et en venant poser le front et les avant-bras à même le sol, paumes tournées vers la terre ou bien vers le ciel; soit en s'allongeant de tout son corps, tout du long, à même le sol.

Il est préférable d'aborder cette pratique en prenant le temps d'une petite méditation assise en introduction, pour faciliter en nous le calme de l'esprit et l'ouverture du cœur. Nous aurons pris soin au préalable de préparer un petit autel en y plaçant une bougie, des fleurs, de l'encens...

Au moment de commencer la pratique des Touchers de la Terre, nous pouvons nous tenir debout face à notre autel, avec une petite cloche à disposition pour accompagner notre lecture des textes proposés.

Il nous est présenté ici trois lectures possibles qui peuvent donc constituer trois Touchers de la Terre successifs. Cependant, il est tout à fait envisageable de se contenter d'un seul texte et Toucher de la Terre pour une première session, et de poursuivre avec le texte suivant un autre jour, puis encore un autre jour pour le dernier texte et Toucher de la Terre. Tout dépend de notre inspiration et de notre disponibilité, sachant que chaque texte et prosternation constituent une contemplation en soi et une véritable conversation avec notre mère la Terre.

Prenons le temps de respirer et de sentir la présence de la terre sous nos pieds et du ciel au-dessus de notre tête, ainsi que de l'espace qui nous entoure.

Nous pouvons inviter trois sons de cloche avant de commencer la lecture du premier texte, en prenant le temps de respirer calmement...

Dans le cas où nous sommes seul à initier cette pratique, prenons le temps de marquer une pause, de respirer, avant de poursuivre avec la lecture du texte proposé. Enfin, nous pourrions offrir à nouveau un son de cloche à la fin de la lecture pour nous inviter à "toucher la terre".

Peut-être aurons-nous la chance d'être accompagné.e d'une ou de plusieurs personnes lors de cette pratique. Dans quel cas, un.e ami.e pourra être préposé.e à la cloche et à la lecture du texte, pendant que les autres participants pourront se concentrer davantage sur la pratique. Ce faisant, nous pourrions alors nous prosterner au son de la cloche et serons ainsi déjà à même le sol lorsque notre ami.e lira le texte.

Le son de la cloche permet de maintenir une forte atmosphère de paix, de concentration et de recueillement. Ayant pris le temps de déposer la cloche (si nous officions seul.e cette pratique), nous pouvons, après la lecture du texte, si nous le souhaitons, joindre nos mains face à nous au niveau de notre poitrine, comme pour représenter l'union de notre corps et de notre esprit. Nous pouvons alors venir porter nos mains jointes au niveau de notre front, puis de notre cœur, et enfin ouvrir nos bras pour nous prosterner en venant "toucher la terre" profondément. Alors que nous sommes dans cette posture de connexion avec la Terre Mère, nous nous accompagnons de quelques inspirations et expirations paisibles afin de nous permettre de déposer et confier pleinement notre intention telle qu'elle est amenée par le texte.

Seul.e, nous pouvons simplement nous redresser quand nous en ressentons le moment, ou, au contraire, si nous sommes accompagné.e, nous laissons alors l'ami.e officiant avec la cloche nous guider dans le déroulement de la pratique. A ce stade, nous inviterons un son de cloche pour nous relever, puis un demi-son, s'il s'agit de passer à une autre lecture, un autre Toucher de la Terre; sinon nous clôturerons simplement avec trois sons de la cloche.

-I-

Mère bien-aimée de tout ce qui est

[Un demi-son suivi de trois sons de Cloche, puis nous pouvons nous prosterner en venant toucher la terre]

Chère Terre Mère,

Je m'incline devant toi tout en regardant profondément et en reconnaissant que tu es présente en moi, et que je fais partie de toi. Je viens de toi, et tu es toujours présente, m'offrant tout ce dont j'ai besoin pour me nourrir et pour grandir. Ma mère, mon père et tous mes ancêtres sont aussi tes enfants. Nous respirons ton air frais, nous buvons ton eau claire, nous nous nourrissons de ce que tu nous donnes. Lorsque nous tombons malades, tes plantes nous guérissent.

Tu es la mère de tous les êtres. Je te nomme avec ce terme anthropocentrique qu'est le mot « Mère », mais je sais que ta nature maternelle est plus vaste et plus ancienne que l'humanité. Nous ne sommes qu'une espèce récente parmi tes nombreux enfants. Les millions d'autres espèces qui vivent (ou qui ont vécu) sur Terre sont aussi tes enfants. Tu n'es pas une personne, mais je sais que tu n'es pas non plus moins qu'une personne. Tu es un être qui vit et qui respire, sous la forme d'une planète.

Chaque espèce a son langage propre, mais en tant que Mère, tu peux tous nous comprendre. C'est pourquoi tu peux m'entendre aujourd'hui, alors que je t'ouvre mon cœur et t'offre ma prière.

Chère Mère, où qu'il y ait de la terre, de l'eau, de la roche ou de l'air, tu es là, me nourrissant et me donnant la vie. Tu es présente dans chaque cellule de mon corps. Mon corps physique est ton corps physique, et de même que le Soleil et les étoiles sont présents en toi, ils sont présents en moi. Tu n'es pas extérieure à moi, et je ne suis pas extérieur.e à toi. Tu es plus que mon environnement. Car tu n'es autre que moi-même.

Je promets de maintenir cette conscience que tu es toujours en moi, et que je suis toujours en toi. Je promets d'être conscient.e que ta santé et ton bien-être sont aussi ma santé et mon bien-être. Je sais que j'ai besoin de maintenir cette conscience vivante en moi pour que nous soyons tous deux en paix, en bonne santé, forts et heureux.

Il m'arrive d'oublier. Perdu.e dans la confusion et les soucis du quotidien, j'oublie que mon corps est ton corps ; et il m'arrive même d'oublier que j'ai un corps. Ignorant mon corps et cette belle planète autour de moi et en moi, je suis incapable de chérir et de fêter le précieux don de la vie que tu m'as fait. Chère Mère, je fais le vœu de m'éveiller au miracle de la vie. Je promets de m'entraîner à être présent.e pour moi-même, pour ma vie, et pour toi, à chaque instant. Je sais que ma présence véritable est le meilleur cadeau que je puisse t'offrir, à toi que j'aime tant.

[Un demi-son suivi d'un son de Cloche pour se relever]

-II-

Tes merveilles, ta beauté et ta créativité

[Un demi-son suivi d'un son de Cloche, puis nous pouvons nous prosterner en venant toucher la terre]

Chère Terre Mère,

Chaque matin, quand je me réveille, tu m'offres vingt-quatre heures toutes nouvelles pour chérir et apprécier ta beauté. Tu as donné naissance à toutes les formes de vie, qui sont toutes de vrais miracles. Parmi tes enfants, on peut citer le lac d'eau claire, le pin vert, le nuage rose, la cime enneigée des montagnes, la forêt parfumée, la grue blanche, la biche mordorée, l'incroyable chenille... et chaque mathématicien brillant, chaque artisan talentueux, chaque architecte remarquable... Tu es le plus grand des mathématiciens, le plus accompli des artisans, et le plus talentueux des architectes. La branche d'un cerisier en fleur, la coquille d'un escargot et l'aile d'une chauve-souris sont tous des témoignages de cette magnifique vérité. Je fais le vœu sincère de vivre de façon à prendre conscience de chacune de tes merveilles, et à me nourrir de ta beauté. Je chéris ta créativité précieuse et souris à ce cadeau de la vie.

Il y a parmi nous, les humains, des artistes talentueux, mais comment nos peintures peuvent-elles faire le poids face à ton chef-d'œuvre des quatre saisons ? Comment pourrions-nous jamais peindre une aurore aussi fascinante ou créer un crépuscule aussi lumineux que les tiens ? Il y a parmi nous de grands compositeurs, mais comment leurs symphonies pourraient-elles être comparables à ton harmonie céleste avec le soleil et les planètes, ou au son de la marée montante ? Il y a parmi nous de grands héros et héroïnes, qui ont enduré des guerres terribles, des difficultés incroyables et de dangereux voyages, mais comment leur bravoure pourrait-elle être comparable à la patience et à la tolérance dont tu fais preuve tout au long de ton épopée, depuis des temps immémoriaux ? Il y a de nombreuses belles histoires d'amour, mais qui parmi nous est doté d'un amour aussi incommensurable que le tien, embrassant tous les êtres sans discrimination ?

Chère Mère, tu as donné naissance à d'innombrables Bouddhas, Saints et Êtres éveillés. Le Bouddha Shakyamuni fait partie de tes enfants. Jésus-Christ est le fils de Dieu, mais il est aussi le Fils de l'homme, un enfant de la Terre, ton enfant. La Sainte Vierge est aussi une fille de la Terre. Le prophète Mahomet est aussi ton enfant. Moïse est ton enfant. De même que tous les Bodhisattvas. Tu es aussi la mère de remarquables penseurs et scientifiques qui ont fait d'importantes découvertes, étudiant et comprenant non seulement notre système solaire et la Voie lactée, mais aussi les galaxies les plus lointaines. C'est par ces enfants talentueux que tu approfondis ta communication avec le cosmos. Conscient.e que tu as donné naissance à tant de grands êtres, je sais que tu n'es pas une matière inerte, mais un être vivant. C'est parce que tu es dotée de la nature de l'éveil que tous tes enfants le sont également. Chacun.e de nous porte en lui, en elle la graine de l'éveil, la capacité à vivre en harmonie avec la sagesse la plus profonde : celle de l'inter-être [de la reliance intime à tous et toutes].

Mais nous n'avons pas toujours agi de façon juste. Nous ne t'avons pas toujours suffisamment aimée. Nous avons parfois oublié ta nature véritable. Et nous t'avons parfois traitée comme si tu étais extérieure à nous, comme si tu n'étais pas nous. Il y a eu des périodes où, par ignorance et maladresse, nous t'avons sous-estimée, exploitée, blessée et polluée. C'est pourquoi je fais le vœu aujourd'hui, le cœur empli de gratitude et d'amour, de chérir et de protéger ta beauté, ainsi que d'incarner ta merveilleuse conscience dans ma vie. Je fais le vœu de marcher sur les traces de ceux et celles qui sont passés par là avant moi, de vivre dans l'éveil et la compassion, et d'être digne d'avoir une Mère comme toi.

[Un demi-son suivi d'un son de Cloche pour se relever]

-III-

Marcher tendrement sur la Terre Mère

[Un demi-son suivi d'un son de Cloche, puis nous pouvons nous prosterner en venant toucher la terre]

Chère Terre Mère,

Chaque fois que je poserai le pied au sol, je m'entraînerai à voir que je marche sur toi, ma Mère. Chaque fois que je poserai mon pied sur la Terre, j'aurai la chance d'être en contact avec toi et avec toutes tes merveilles. À chaque pas, je pourrai prendre conscience que tu n'es pas seulement au-dessous de moi, chère Mère, mais que tu es aussi en moi. Chaque pas effectué avec douceur et pleine conscience peut me nourrir, me guérir, et me faire entrer en contact avec moi-même comme avec toi, dans l'instant présent.

En marchant en pleine conscience, je pourrai exprimer mon attention, mon amour et mon respect envers toi, notre Terre si précieuse. J'entrerai en contact avec cette vérité selon laquelle l'esprit et le corps ne sont pas deux entités séparées. Je m'entraînerai à regarder en profondeur pour voir ta nature véritable : tu es ma mère aimante, un être vivant, un grand être ; une immense merveille, si belle et si précieuse. Tu n'es pas que de la matière, tu es aussi un esprit, une conscience. Tout comme le beau pin ou le grain de maïs tendre possède un sens inné du savoir, tu es dotée d'une intelligence. En toi, chère Terre Mère, il y a les éléments de la terre, de l'eau, de l'air et du feu ; et il y a aussi le temps, l'espace et la conscience. Notre nature est ta nature, qui est aussi la nature du cosmos.

Je veux marcher doucement, faire des pas dans l'amour et le plus grand respect. Je marcherai le corps et l'esprit unifiés. Je sais que je peux marcher de façon à ce que chaque pas soit un plaisir, qu'il soit nourrissant et apporte la guérison, non seulement à mon corps et à mon esprit, mais aussi à toi, chère Terre Mère. Tu es la plus belle planète de tout notre système solaire. Je ne veux ni fuir loin de toi, chère Mère, ni courir dans une sorte de fuite en avant. Je sais que je peux trouver le bonheur ici-même, avec toi. Je n'ai pas besoin de me précipiter dans une course-poursuite vers des conditions de bonheur. À chaque pas, je peux prendre refuge en toi et apprécier tes beautés, ton voile atmosphérique délicat et le miracle de la gravité. Je peux mettre un terme à mes pensées pour marcher dans la détente, et ce sans faire aucun effort. En marchant avec un tel état d'esprit, je peux vivre l'éveil. Je peux m'éveiller au simple fait que je suis en vie, et que la vie est un précieux miracle, réalisant que je ne suis jamais seul.e, et que je ne mourrai jamais. Tu es toujours là, en moi et autour de moi, à chaque pas, me nourrissant, m'accueillant et m'emportant dans le futur.

Chère Mère, tu aimerais nous voir vivre avec plus d'attention et de gratitude. Nous pouvons le faire en générant les énergies de pleine conscience, de paix, de stabilité et de compassion dans notre vie quotidienne. Par conséquent, je formule aujourd'hui la promesse de t'aimer à mon tour, et de satisfaire ce souhait en investissant de mon amour et de ma tendresse chaque pas que je ferai sur toi. Je ne marche pas seulement sur de la matière, mais aussi sur un esprit vivant.

[Un demi-son suivi de trois sons de Cloche pour se relever et clore]