

« 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.

Les textes présentés ici invitent à en faire une lecture attentive, lente, posée, permettant de pleinement s'imprégner de leur contenu et de l'esprit qu'ils proposent. Il s'agit bien évidemment ici d'une pratique de contemplation et de recueillement, tout autant qu'une forme de prière.

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 en introduction à ces Touchers de la Terre, en prenant le temps de respirer calmement, puis laisser entendre un demi-son de cloche (venant coller de façon sonore l'inviteur sur la cloche) pour ainsi introduire la lecture de l'intitulé du thème.

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, avant de "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 juste après l'énoncé de l'intitulé du thème qui sera lu; nous serons ainsi déjà à même le sol lorsque notre ami.e lira la suite du 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 cette pratique), nous pouvons, 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 et avec nos Ancêtres, 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.

[Un demi-son suivi de trois sons de cloche... puis à nouveau un demi-son de cloche]

Premier Toucher de la Terre

En touchant la Terre, j'entre en contact avec vous tous, mes ancêtres, à travers toutes les générations de ma famille maternelle et paternelle.

[Un son de cloche pour toucher la Terre]

Je vous visualise, toi Papa, toi Maman... Votre sang, votre chair, votre vitalité circulent en moi, dans mes veines, nourrissant chaque cellule de mon être. À travers vous, je peux aussi voir toute la lignée de mes ancêtres de part et d'autre, grands-parents et aïeuls.

Beaucoup de belles et bonnes choses m'ont été transmises par vous, des talents, des qualités que je retrouve aujourd'hui dans ma vie. Toute votre énergie, toutes vos attentes, vos aspirations, vos expériences multiples, et votre compréhension des choses, m'ont ainsi été transmises de génération en génération; elles m'accompagnent et restent toujours avec moi, en moi.

Avec cela, je suis également conscient.e que beaucoup de souffrance, ainsi que de nombreuses blessures et maladresses me sont parvenues, qui se perpétuent aujourd'hui encore, continuant de me causer du tort, de l'inquiétude et du chagrin, et de me faire souffrir. J'avance sur mon propre chemin, et pratique pour transformer toutes les faiblesses, les fragilités, les blessures, et toute la souffrance, qui ont été transmises.

J'ouvre à présent mon cœur, ma chair, mon être, pour recevoir votre énergie de grande compréhension et d'amour, ainsi que vos expériences les plus profondes et les plus riches.

Je vois mes racines en vous, toi Papa, Maman, mes Grands-Mères et Grands-Pères. Je suis votre continuation... Je vous en prie, soutenez-moi, protégez-moi, en me transmettant encore plus de votre énergie.

Je suis bien conscient.e que partout où vivent vos enfants et vos petits-enfants, vous êtes présents, chers ancêtres. Je sais que vous aimez toujours vos enfants et petits-enfants, que vous les soutenez et les protégez, bien que vous n'ayez pas toujours su être habile de votre vivant dans votre manière de l'exprimer, à cause des difficultés et des obstacles que vous-mêmes avez rencontrés.

Chers ancêtres, de même, je suis conscient.e que vous avez fait de votre mieux pour construire ce pays, pour préserver la nature, et pour établir un mode de vie fondé autant que possible sur la gratitude, la loyauté, la confiance, le respect et l'amour.

Je suis la continuation de cette lignée.

Je touche à présent la Terre de tout mon cœur, et je laisse votre énergie me pénétrer. Je me tourne vers vous, mes ancêtres génétiques, pour vous demander votre soutien et votre protection: soutenez-moi, protégez-moi.

[Trois respirations et un son de cloche pour se relever, suivi d'un demi-son de cloche pour la lecture suivante]

Second Toucher de la Terre

En touchant la Terre, j'entre en contact avec vous, tous mes ancêtres spirituels, à travers le temps et l'espace.

[Un son de cloche pour toucher la Terre]

Je vous vois en moi, mes enseignants spirituels, vous tous qui m'inspirez et me guidez sur la voie de la compréhension et de l'amour, qui m'apprenez à respirer, à sourire, à lâcher prise, et à vivre dans le moment présent. À travers vous, j'entre en contact avec toutes les générations de nobles maîtres, les saintes et saints, les

martyrs, les matriarches et patriarches de tous les temps, ainsi qu'avec mes enseignants. Je me sens profondément nourri.e par votre énergie en moi, et par celle de toutes les générations de maîtres qui se sont succédés jusqu'à aujourd'hui. Votre énergie est entrée en moi et continue de m'habiter et de m'accompagner toujours, où que je sois. Elle a ce pouvoir d'infuser en moi la paix, de distiller la joie, de faire naître la compréhension et l'amour, encore et toujours.

Je sais ô combien votre énergie spirituelle a profondément changé le monde. Sans vous, je ne connaîtrais pas la voie de la pratique qui apporte la paix et le bonheur dans ma vie, dans la vie de ma famille et dans la société.

Je m'ouvre tout entier de corps et d'esprit pour accueillir votre expérience et votre sagesse, et recevoir par là votre énergie d'amour et de protection.

Je reconnais que je suis votre continuation.

Je vous en prie, chers ancêtres spirituels, chers enseignants, communiquez-moi votre énergie, transmettez-moi votre source de paix, de stabilité, de solidité.

Je fais le vœu de m'engager à pratiquer pour transformer ma propre souffrance et la souffrance du monde, et pour transmettre à mon tour votre énergie et votre sagesse aux générations futures.

[Trois respirations et un son de cloche pour se relever, suivi d'un demi-son de cloche pour la lecture suivante]

Troisième Toucher de la Terre

En touchant la Terre, je transmets à tous ceux que j'aime l'énergie d'amour et de paix que j'ai reçue de tous mes ancêtres.

[Un son de cloche pour toucher la Terre]

Toute l'énergie infinie que je viens de recevoir, je vous la transfère maintenant, Papa, Maman, et tous ceux que j'aime.

Vous vous êtes fait du souci pour moi, vous avez souffert à cause de moi, à cause de mes maladresses, de mes erreurs et mes égarements dans le passé. Je sais que vous avez aussi souffert de vos propres difficultés, bien sûr. Je comprends aussi que vous n'avez pas eu la chance de vivre dans un environnement favorable, qui soit bénéfique à votre épanouissement.

Vous tous qui m'êtes chers, je vous transmets à présent cette source d'énergie reçue de tous mes ancêtres, afin d'apaiser vos douleurs et transformer votre souffrance. Ainsi, vous allez pouvoir sourire et enfin ressentir une véritable joie de vivre.

De tout mon cœur, je prie pour votre bien-être physique et mental, pour votre paix et pour votre bonheur. Votre bonheur est le mien. Je me suis promis.e de vous aimer et de prendre soin de vous, et je prie tous mes ancêtres génétiques et spirituels de vous protéger et de vous soutenir.

Je vois que je ne suis plus une entité séparée, je suis devenu.e un.e avec ceux que j'aime.

[Trois respirations et un son de cloche pour se relever, suivi d'un demi-son de cloche pour la lecture suivante]

Quatrième Toucher de la Terre

En touchant la Terre, je transmets l'énergie de compassion reçue de tous mes ancêtres aux personnes qui m'ont fait le plus souffrir.

[Un son de cloche pour toucher la Terre]

En ce jour, j'ouvre mon cœur, afin de vous transmettre toute mon énergie de compassion, à vous qui m'avez tant fait souffrir et profondément blessé.

Je sais que vous avez vous-même traversé beaucoup de souffrance...

Vous avez accumulé au fil du temps amertume et colère dans votre cœur, jusqu'à en venir à verser sur moi un jour toute votre souffrance.

Aujourd'hui, je peux voir que vous n'avez tout simplement pas eu de chance dans la vie, et je comprends mieux les raisons de votre haine et de votre colère. Depuis votre enfance, vous avez très probablement manqué d'amour et d'attention, de soin et d'affection. Que ce soit la vie ou la société, vous avez été maltraité, peut-être même trahi et abusé.

Vous n'avez pas eu la chance de rencontrer un chemin de pratique menant à plus d'attention et de présence véritables, de paix et de confiance en soi.

Vous vous êtes laissés abuser par votre histoire et par vos perceptions, vous avez eu beaucoup d'idées fausses sur le monde, et aussi sur moi. En conséquence de quoi, vous nous avez fait souffrir, aussi bien moi que ceux qui me sont chers.

Aujourd'hui encore vous souffrez, et, incapables de maîtriser vos émotions, vous causez votre propre souffrance ainsi que la nôtre. Je vois bien comme votre souffrance se perpétue de génération en génération.

Pour ma part, je ne souhaite pas porter en moi de sentiments de colère et de haine. Au contraire, je désire sincèrement que vous arrêtiez de souffrir. Tout ce que je souhaite est votre transformation, votre libération et votre guérison. Que vous n'ayez plus ni colère ni rancune dans votre cœur, et que vous puissiez enfin trouver la paix et la joie de vivre.

C'est ainsi que mon cœur s'ouvre comme une fleur. Ayant abandonné tout reproche et toute rancune, je vous offre ma compréhension et ma compassion, et en appelle à mes ancêtres pour vous venir en aide.

Je prie aujourd'hui mes ancêtres génétiques et spirituels de se montrer généreux envers vous en vous offrant une énergie d'amour et de protection, que votre cœur reçoive le nectar de la compassion et s'épanouisse comme une fleur.

[Trois respirations et un son de cloche pour se relever, suivi d'un demi-son de cloche pour la lecture suivante]

Cinquième Toucher de la Terre

En touchant la Terre, je me mets en contact avec toutes les personnes et tous les êtres vivants qui sont là en ce moment avec moi dans le monde.

[Deux sons de cloche rapprochés pour toucher la Terre]

En regardant attentivement, je vois que je suis la vie merveilleuse qui s'étend dans l'espace infini sous une multitude de formes.

Je suis ainsi étroitement lié.e à tout le monde et à toutes les espèces, avec qui je partage leur souffrance comme leur bonheur, qui sont aussi les miens.

Je fais un.e avec la personne née handicapée, avec celle qui l'est devenue du fait de la guerre, d'un accident ou d'une maladie...

Je suis aussi la personne emprisonnée dans les situations de guerre, d'injustice ou d'oppression.

Je suis encore cette personne qui n'a jamais eu la chance de goûter à la véritable paix de l'âme, ou même au bonheur de la vie de famille.

Déraciné.e, j'ai soif de compréhension et d'amour, et suis en quête de bonté, de vérité et de beauté pour avoir quelque chose en quoi croire et prendre refuge...

[Trois respirations]

Je suis aussi cette personne mourante, effrayée de ne pas savoir ce qu'elle deviendra.

Je suis l'enfant qui vit dans la pauvreté et les maladies, dont les membres sont aussi maigres que des allumettes, et qui est sans avenir....

Je suis encore, étrangement, celui qui fabrique des armes et des bombes pour les vendre aux pays pauvres.

Je suis la grenouille qui nage dans l'étang, mais aussi la couleuvre qui a besoin de se nourrir de la grenouille. Je suis la chenille et la fourmi, et aussi l'oiseau qui poursuit ces dernières pour les manger.

Je suis la forêt abattue, la rivière et l'air pollués, mais aussi la personne qui abat les arbres et pollue la rivière et l'air.

C'est ainsi que je me vois dans toutes les espèces de vie, et que je vois toutes les espèces en moi.

[Trois respirations]

Qui plus est, je prends aussi conscience que je suis tel ce grand être spirituel qui a transcendé la naissance et la mort, capable de regarder tous les phénomènes comme le bonheur, la souffrance, la naissance, la mort... avec un regard calme et serein.

Je suis cet.te Ami.e emplie de sagesse présent et présente partout dans le monde, rayonnant de paix, de compréhension et d'amour, capable de toucher les éléments nourrissants et guérissants des merveilles de la vie, et d'embrasser le monde entier avec un cœur aimant et les bras grands ouverts.

Je peux me voir comme une personne ayant suffisamment de paix, de joie et de liberté, capable d'offrir la non-peur et la joie de vivre à tout son entourage.

La compassion et la joie de vivre de tous les grands êtres présents dans cette vie, me sont une source de soutien inestimable, qui m'aide à ne pas sombrer dans le désespoir et à vivre ma vie pleinement, riche de signification, de paix et de joie.

Je ne me sens pas du tout seul.e et coupé.e des autres. Je me vois en chacun.e d'entre vous et je vous vois tous et toutes en moi.

[Trois respirations et trois sons de cloche pour se relever]