

Pratique pour une rencontre avec une plante

Choisissez une plante, ou plutôt, laissez une plante vous choisir. Marcher lentement pendant un certain temps jusqu'à ce que vous vous sentiez tiré.e par une plante en particulier. Ne le rationalisez pas. Les plantes ne parlent pas toujours en mots.

Présentez-vous à la plante. Laissez la plante connaître vos intentions et demandez-la si elle aimerait passer du temps avec vous. Écoutez sa réponse, et soyez prêt à accepter une réponse négative. Si c'est le cas, passez à une autre plante, ou revenez à celle-ci à un moment différent. Si vous obtenez une réponse positive de la plante, continuez avec cet exercice.

Avec un sens de la curiosité, examinez la plante avec vos sens physiques, encore une fois sans chercher à analyser ou à comprendre. Sentir la plante, observer les motifs de ses couleurs, la toucher pour sentir sa texture. Demandez-la de couper un petit morceau et goûter la plante. Écoutez les sons qu'elle crée lorsqu'elle interagit avec son environnement.

Laissez une question émerger en vous à propos de la plante : Comment est-ce que ?

Permettez à la plante de vous observer, elle aussi. Approchez-vous d'elle pour qu'elle puisse sentir l'odeur de votre corps, la lourdeur de vos pas sur la terre, sur ses racines. Si vous êtes à l'aise de le faire, permettez-la de toucher légèrement votre main, votre visage. Faire un son pour qu'elle puisse vous entendre.

Observez dans votre propre corps où vous vous sentez ému.e par la plante sur un plan énergétique et émotionnel.

Si vous portez une question au cœur, posez-là à la plante. Attendre patiemment pour sa réponse. Elle va répondre, mais ce n'est pas toujours dans une manière attendue, pas toujours avec des mots. Observez ce qui remonte en vous : émotions, souvenirs, envies, pensées – ce sont souvent par ces moyens que les plantes nous parlent. La réponse peut aussi venir plus tard, ou la prochaine fois que vous la rencontrez.

Rappelez-vous que ce n'est pas la première fois que vous rencontrez cette plante. Vos ancêtres – biologiques ou culturelles- ont fort probablement connu et utilisé cette même plante, ou une plante dans sa famille pendant des générations. C'est pour ça qu'elle est là, maintenant, dans notre environnement. Cette plante est l'héritage de vos ancêtres.

Laissez-vous sentir la gratitude s'élever en vous, pour vos ancêtres qui ont légué la présence et la connaissance de cette plante, pour la plante qui vous a vu, qui vous a accompagné pendant cette rencontre privilégiée, et pour vous-même, pour votre ouverture à cette expérience.