



## RITUEL DE L'ÉTÉ

# Quand la nature ressource

Les cérémonies personnelles connaissent un véritable essor ! Ces gestes intentionnels offrent un moyen précieux de se reconnecter à soi-même, de clarifier ses aspirations, de se délester de ses tensions... Bien que les approches soient multiples, certaines s'harmonisent naturellement avec le rythme des saisons, trouvant leur moment privilégié selon les cycles naturels. Découvrez celui qui sublimerait vos journées estivales !

Par Marianne Grasselli Meier, écothérapeute

**S**orti des anciens sentiers battus, religieux et conformistes, le rituel prend le large, saute par-dessus les ornières du passé et devient une pratique créative de reconnexion à soi, à son corps, au grand mystère qui habite le vivant. Véritable invitation à nous accorder du temps pour observer, percevoir, ressentir et enfin agir, nous ne sommes plus focalisés sur notre petite personne, mais oeuvrons en êtres interconnectés. L'écorituel, quant à lui, privilégie notre lien à la Nature. En saison estivale, nous sommes plus facilement portés par le désir de rencontres, l'envie de suivre nos instincts, de nous amuser.

Privilégions donc un rituel sensuel à faire et refaire, sans modération ! Même si le déroulé reste identique, notre vécu s'approfondit au fil des expériences.

### S'ÉMERVEILLER

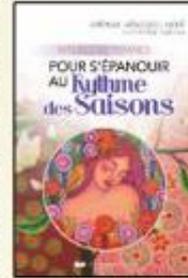
Lors d'une promenade, choisissez un lieu qui vous est agréable, à l'ombre d'un arbre. Vérifiez que, par endroits, le soleil traverse le feuillage. Le rituel étant un espace-temps défini, marquez son début par un geste significatif : un tour sur vous-même, un grand pas, touchez le sol, ouvrez largement les bras... Dites à haute voix : « J'ouvre l'espace sacré. Mon intention est de me laisser toucher ». Choisissez la déno-



mination qui vous convient. En effet, ce sont vos mots qui sont porteurs d'énergie, et non les miens. Laissez ces paroles résonner. Imaginez qu'elles ondulent autour de vous. Le buisson, la forêt, les vagues, la source, les blés tendent l'oreille. La nature prend conscience de votre présence. Couchez-vous confortablement. La Terre vous porte. Le ciel vous couvre. Fermez les yeux. Les sens s'affinent : humez, écoutez, ressentez le paysage. À présent, prenez conscience des jeux de lumière. Le soleil joue à cache-cache avec le feuillage. Par moments, l'un de ses rayons vous touche, ici ou là... peut-être que la lumière se déplace et qu'un bout de bras est en plein soleil. Si l'astre solaire se cache, fermez les yeux et visualisez l'un de ses rayons projeté sur une partie de votre corps. Grâce à ce pur rayonnement, un détail de votre corps est mis en lumière. Ne le décidez pas à l'avance, laissez-vous faire !

Respirez profondément et prenez le temps de ressentir les émotions éventuelles qui s'expriment : la gratitude d'exister, la nostalgie d'un moment d'intimité. Tout est possible.

Revenez à la perception de vous-même au sein de ce paysage. Vous faites partie du monde à cet instant unique et inspiré. Qu'entendez-vous comme message ? Qu'avez-vous besoin de rendre sacré ? Vous êtes libre à présent de bouger, de danser, de chanter pour la femme ou l'homme que vous êtes. Ou peut-être que votre besoin est de vous caresser, d'aimer cette parcelle de vous, touchée et révélée. Terminez par un regard circulaire englobant l'espace autour de vous. Remerciez la terre, le ciel et vous-mêmes. Dites à haute voix : « *Je ferme cet espace sacré, en gratitude* ». De retour chez vous, n'hésitez pas à écrire, dessiner ou rêver en musique. Décidez comment vous portez dorénavant attention à vous-même. Ne vous oubliez pas, même dans les relations les plus épanouissantes. Bel été ! ●



## À lire

Marianne Grasselli Meier est écothérapeute et autrice. Pionnière suisse de l'accompagnement du féminin sacré, elle propose un ouvrage comportant une trentaine de rituels et méditations guidées destinés à se reconnecter à soi, à son corps et à la nature. Chacun d'eux permet de célébrer la saison en cours, d'en capter les plus belles énergies, que ce soit sur une période donnée ou à l'occasion d'un événement plus particulier comme un solstice ou un équinoxe.  
**Rituel de femmes pour s'épanouir au rythme des saisons, Marianne Grasselli Meier, Éditions Le Courrier du Livre, 16 €**  
 Site internet [www.espritdefemme.ch](http://www.espritdefemme.ch)