

# Méditer avec les plantes



# Introduction

---



> **La méditation avec les plantes est au cœur de ma pratique et nourrit la création de la formation La voie des plantes.**

> Les méditations me permettent d'être bien en présence pour les approcher avec attention et gratitude et me présenter à elles avec respect.

**Chaque plante a son caractère propre, sa manière bien à elle de se révéler.** Alors je m'assois auprès de l'une d'elles, je la goûte, je la touche, j'observe comme ses courbes dansent avec le vent, j'écoute ce qu'elle me murmure, ce qu'elle révèle de moi. Et puis je ferme les yeux et pendant les méditations, je perçois quelques fragments de son essence.

> **La méditation auprès des plantes est accessible à toutes et tous.** Je vous livre ici ma façon de méditer avec les plantes qui pourra vous guider pour aller à leur rencontre.

# Pourquoi méditer avec les plantes ?

---



> La méditation permet de faire l'**expérience de l'union** et de **sortir de l'illusion de la séparation**. Elle permet de réactiver en nous la capacité de se sentir en lien profond avec les plantes. Elle est accessible à toutes et tous.

> Nous avons souvent l'impression que la seule façon de recevoir la médecine des plantes est de les récolter pour les ingérer. Pourtant, **par l'état de pleine présence et d'attention que nous offre la méditation, nous pouvons recevoir de précieux enseignements, accéder à une reliance intime avec la plante.**

# Conseils pour méditer auprès d'une plante

---

## CHOISIR UNE PLANTE

> Pour choisir la plante avec laquelle méditer, prêtez attention à celles qui vous attirent et vous touchent spontanément pendant vos promenades dans la nature.

> Souvent, celles avec lesquelles nous sentons des atomes crochus ont quelque chose de précieux à nous révéler et leur rencontre en sera facilitée.

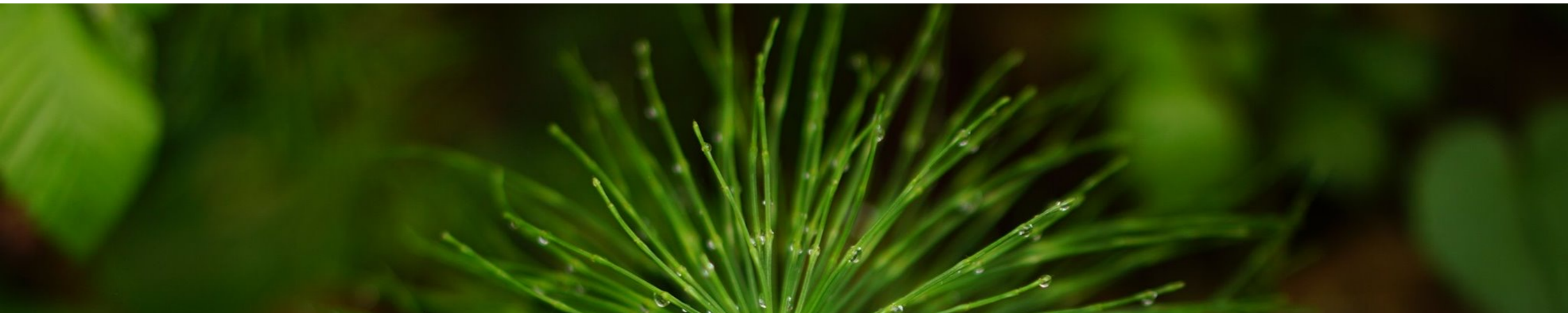
## MÉDITER À HAUTEUR D'HERBE

Pour méditer, j'aime me placer directement à côté de la plante, à hauteur d'herbe.



## AVANT DE MÉDITER

- > **Approcher la plante dans toute sa dignité et dans le respect de son altérité.** Les plantes n'ont pas le même langage ni les mêmes formes cognitives que nous. Cela ne fait pas d'elles des êtres déficients mais simplement différents.
- > **Demandez à la plante sa permission.** Formulez votre souhait d'entrer en lien avec la plante, d'être avec elle dans cette zone de contact : un espace où vos deux corps se rencontrent et remarquent, chacun, cette rencontre. Écoutez vos ressentis.
- > **Se dépouiller des projections.** Evacuez, dans la mesure du possible, ce que vous savez déjà au sujet de la plante, pour laisser toute la place à l'expérience sensible.
- > **Développer une attitude active d'étonnement.** Approchez la plante comme si vous ne l'aviez jamais vue auparavant, en étant disposé·e·s à faire un voyage en *terra incognita*.
- > **Être au service de la rencontre.** Il ne s'agit pas de forcer la plante à vous révéler ce qu'elle est mais attendre qu'elle se révèle à vous.
- > **Se faire confiance.** Les plantes ont accompagné l'humanité depuis ses débuts et nous avons tout·te·s une capacité à communiquer avec elles.



## PENDANT LA MÉDITATION : CULTIVER LA PLEINE PRÉSENCE

- > **Se présenter à la plante.** Adressez-vous à elle avec respect et compassion et ressentez la gratitude pour sa présence et votre rencontre.
- > **Être réceptif·ive.** Prenez le temps d'entrer dans un état de pleine présence et d'attention grâce à la respiration qui recentre et permet de retourner au corps tout en apaisant le mental. Placez votre conscience vers ce qu'expérimente votre corps, vos sens, vos émotions, vos pensées. Sans jugement, juste en observant.
- > **Observer attentivement.** Commencez par vous immerger dans l'observation minutieuse de la plante, dans sa globalité et dans ses plus infimes détails : les couleurs, les formes, les courbes, les découpes... L'enchantement de l'observation attentive nous fait sortir de l'intellect et peut nous plonger dans un état semi-onirique, comme une transe, un espace où le temps s'écoule autrement. Vide de jugements, vide de pensée, devenez canal. Laissez-vous emplir par la présence de la plante.
- > **Eveiller ses sens.** Emmenez votre conscience vers chacun de vos sens et faites l'expérience de la plante à travers eux. Il s'agit de voir plutôt que de regarder, écouter plutôt qu'entendre, goûter plutôt que manger, sentir plutôt que toucher. Soyez attentive aux messages de vos sens et de votre corps qui est votre boussole dans la méditation.
- > **Être à l'écoute de ses émotions.** Nous pouvons contrôler nos pensées, nos actions et nos intentions mais pas nos émotions qui ressortent du plus profond de notre être. Acceptez de devenir vulnérable et attentive à celles-ci. Acceptez de vous laisser toucher, émouvoir, traverser, bouleverser par la plante.
- > **Ouvrir son cœur à l'empathie.** Essayez de vous mettre à la place de la plante et de ressentir sa perspective unique sur le Monde.
- > **Regarder la plante avec les yeux du cœur.** Laissez-vous guider par votre intuition.
- > **S'ouvrir à une approche poétique.** Ouvrez-vous à l'émerveillement, l'imagination créative et la rêverie.
- > **Se laisser absorber par la présence de la plante.** Placez-vous au service de son expression unique. Laissez-vous guider par ce que la plante vous raconte. Écoutez les résonances. Laissez-vous transformer par la relation.



## APRÈS LA MÉDITATION

> **Clore la rencontre et remercier la plante.** Rendre compte de l'expérience : traduire l'intraduisible. À la fin de la méditation, prenez un instant pour observer comment cette rencontre a transformé vos paysages intérieurs. Il est bon de laisser une trace qui rend compte de l'intangible : une poésie, un dessin, un chant, quelques lignes d'écriture...

> **Laisser la rencontre avec la plante infuser en soi.** Une rencontre ne s'inscrit pas dans un espace-temps linéaire mais cyclique. Peut-être que, quelques jours après la méditation, la plante reviendra à vous en rêves ou dans votre esprit par une révélation à son sujet... Les rencontres en conscience sèment en vous une graine de la médecine de la plante qui grandira à condition que vous y prêtiez attention.

## SOUVENEZ-VOUS :

> **Les méditations guidées proposées pendant la formation en ligne La voie des plantes peuvent vous accompagner dans vos méditations.**

> **Vous êtes le médium à travers lequel vous percevez le monde autour de vous :** c'est à travers les perceptions spécifiques de votre corps et également à travers votre vécu conscient et inconscient que vous rencontrez la plante. Ce que vous projetez sur la plante vous appartient à vous et non à la plante.

> **La rencontre est infinie, inépuisable.** On ne peut jamais connaître complètement un être alter. La plante sera toujours dotée d'un mystère inaliénable. L'amour c'est appréhender l'autre avec émerveillement même s'il nous échappera toujours.

Au lieu de chercher des réponses absolues sur la plante, soyez confortable avec le fait de ne pas tout maîtriser et connaître de l'autre.

> **La méditation n'est pas forcément un grand moment de révélation** et même si vous avez l'impression de ne rien ressentir, recommencez l'expérience. Chacune de vos méditations nourrira la relation que vous tisserez avec la plante.

> **La rencontre s'ancre dans le temps long.** Je vous conseille de méditer encore et encore auprès de la même plante : vous recevrez à chaque fois de nouvelles perceptions de la plante.

> On peut aussi se connecter à une plante sans être forcément en sa présence. Je me connecte souvent à une plante que je connais et que j'ai déjà rencontrée sans pour autant être auprès d'elle.





*Belles méditations végétales !*



*Si vous pensez qu'il est judicieux d'enrichir ce document d'autres explications ou que vous avez vous même fait des observations à ce sujet que vous voudriez partager, n'hésitez pas à m'écrire pour que je le complète :  
[lacueilleusesauvage@gmail.com](mailto:lacueilleusesauvage@gmail.com)*