Fiche complète (et adaptation en numérique)

BALADE ÉCOSPIRITUELLE

Comité Catholique contre la Faim et pour le Développement - Terre Solidaire

CCFD TERRE SOLIDAIRE
Soyons les forces du changement

SUR LA VOIE DE LA « CONVERSION ÉCOLOGIQUE »

Pour aider à notre « conversion écologique » durant ce Carême, nous pouvons choisir une balade sensible en nature s'appuyant sur des extraits de *Laudato Si'* et s'inspirant du *Travail qui Relie*, une approche globale et une méthodologie de transformation développée par Joanna Macy (philosophe et écospychologue) afin de nous réconcilier avec la terre et le vivant. Le parcours proposé suit une spirale naturelle en quatre temps :

1. S'ancrer dans la gratitude pour la vie et développer notre sens de l'émerveillement,
2. Reconnaître et honorer notre peine pour le monde et éprouver notre interdépendance avec le reste du vivant,
3. Changer de vision et regarder le monde avec des yeux neufs,
4. Retrouver notre puissance d'agir et s'engager dans une action juste

Ce parcours permet d'expérimenter notre lien d'interdépendance avec le monde dans l'émerveillement et la compassion et de contacter les ressources précieuses à l'intérieur de nous pour nous mettre en mouvement. Cette balade sollicite toutes les dimensions de notre être relié à la Création et à Dieu. Elle peut être un levier puissant de reconnexion, de conversion et d'action vers un monde qui choisit de soutenir la vie plutôt que de la détruire.

Concrètement,

- choisir un beau cadre que l'on aura exploré en amont (on peut s'inspirer du hors-série Laudato Si' publié par le Pèlerin **https://www.lepelerin.com/solidarites/environnement/50-lieux-pour-changer-nos-vies/**)

- compter une heure (au moins) de balade.

- imprimer à l'avance cette fiche pour la personne qui anime et pour la personne qui lit (en recto/verso bien sûr...). Prévoir crayons et papiers pour noter expériences et intuitions !

Une proposition élaborée par Anima Terra et Chrétiens Unis pour la Terre pour Eglise verte.

• S'ANCRER DANS LA GRATITUDE POUR LA VIE ET DÉVELOPPER NOTRE SENS DE L'ÉMERVEILLEMENT

A- À l'orée de cet espace de nature où nous désirons effectuer cette balade (forêt, jardin, parc, bord de mer ou de rivière…), prenons le temps de nous arrêter et de porter notre attention sur ce « seuil » entre l'espace « ordinaire » et l'espace « spirituel ». Nous pouvons également, si le cœur nous en dit, saluer les « habitant·e·s » des lieux - arbres, plantes, animaux, éléments visibles et invisibles… et leur présenter le pourquoi de notre présence et notre intention du moment avant d'aller plus avant.

> ***Lectures : « Dieu a écrit un beau livre « dont les lettres sont représentées par la multitude des créatures présentes dans l'univers »… « Des vues panoramiques les plus larges à la forme de vie la plus infime, la nature est une source constante d'émerveillement et de crainte. Elle est, en outre, une révélation continue du divin » - Laudato Si' - §85 […] « Tout l'univers matériel est un langage de l'amour de Dieu, de sa tendresse démesurée envers nous. Le sol, l'eau, les mon¬tagnes, tout est caresse de Dieu ». §84.***

B- Nous choisissons d'être dans un silence propice à l'écoute et à la contemplation. Dans cet état de disponibilité et de respect, nous pouvons nous ouvrir à la diversité et à la beauté de ce qui nous entoure. Au hasard de notre avancée dans l'espace de nature que nous découvrons à « pas de loup », nous pouvons prendre soin de poser sur chaque élément rencontré notre regard au moins 10 secondes (ou plus). Nous pouvons ensuite approfondir en entrant dans la contemplation en détail d'une fleur, d'un arbre, d'une feuille, d'un insecte… comme si notre œil devenait un microscope (en saisir par exemple la couleur particulière, la forme, la texture, le parfum…) et nous laisser inspirer par cette phrase.

> ***« Quand nous prenons conscience du reflet de Dieu qui se trouve dans tout ce qui existe, le cœur expérimente le désir d'adorer le Seigneur pour toutes ses créatures ». Laudato Si' - § 87.***

Nous pouvons aussi commencer à toucher délicatement cet élément avec notre main, le caresser… en sentant les reliefs, les aspérités, la densité, la chaleur….

C- Cette étape nous permet de relâcher notre mental, d'entrer dans une dimension d'écoute et de réceptivité propice au jaillissement de la gratitude pour la vie, à l'émerveillement pour tant de beauté et la compréhension que tout est don précieux de Dieu, comme le dit le Pape François :

> ***« La création peut seulement être comprise comme un don qui surgit de la main ouverte du Père de tous… » Laudato Si' - §76***

• RECONNAÎTRE ET HONORER NOTRE PEINE POUR LE MONDE ET ÉPROUVER NOTRE INTERDÉPENDANCE AVEC TOUS LES ÊTRES

A- Dans la conscience plus fine de nos perceptions, nous sommes plus à même d'accueillir ce qui vient et d'entrer en résonance empathique avec le vivant autour de nous, mais aussi au-dedans de nous. Dans cette même démarche d'ouverture et d'écoute, nous pouvons nous laisser appeler par un lieu particulier – une clairière, un tapis de mousse, la souche d'un arbre, le sommet d'une colline … et choisir de nous y asseoir pour une quinzaine de minutes en silence (et si besoin les yeux fermés). Nous prenons conscience de notre respiration partagée avec les arbres, les plantes et tous les êtres vivants sur notre planète. Dans cet espace nous pouvons imaginer que nous ne sommes pas seuls - les personnes qui sont venues avec nous en balade bien sûr, mais aussi les présences que l'on ne peut voir qu'avec le cœur ; sentir, pourquoi pas, la présence du Christ à nos côtés, assis sur une souche ou un tronc d'arbre. Nous pouvons écouter les bruits, les sons et les « paroles » qui viennent à nous – des plus lointains aux plus proches, jusqu'à entendre les propres battements de notre cœur.

> ***Lecture : « Créés par le même Père, nous et tous les êtres de l'univers, sommes unis par des liens invisibles, et formons une sorte de famille universelle, une communion sublime qui nous pousse à un respect sacré, tendre et humble…Tout est lié, et, comme êtres humains, nous sommes tous unis comme des frères et des sœurs dans un merveil¬leux pèlerinage, entrelacés par l'amour que Dieu porte à chacune de ses créatures et qui nous unit aussi, avec une tendre affection, à frère soleil, à sœur lune, à sœur rivière et à mère terre ». Laudato Si'- §89***

B- Dans cet état de disponibilité, nous pouvons alors nous prêter à l'exercice suivant, qui peut être effectué seul·e (intérieurement) ou deux à deux à tour de rôle. Nous sommes invité·e·s à compléter la phrase suivante : « Aujourd'hui, la perte écologique ou la cause qui m'affecte le plus dans le monde, c'est…. » en prenant le temps de répondre avec sincérité durant 2 ou 3 minutes. Puis, faire de même, en complétant cette phrase : « Quand je pense à cette perte ou cette cause, je me sens… (en laissant émerger les émotions sans chercher à les réprimer.

> ***Lecture : « L'interdépendance des créatures est voulue par Dieu. Le soleil et la lune, le cèdre et la petite fleur, l'aigle et le moineau : le spectacle de leurs innombrables diversités et inégalités signifie qu'aucune des créatures ne se suffit à elle-même. Elles n'existent qu'en dépendance les unes des autres, pour se compléter mutuellement, au ser-vice les unes des autres » - Laudato Si'§ 86.***

C- Ce type de pratiques nous autorise à ouvrir les yeux sur l'état du monde tout en nous permettant de contacter nos émotions profondes sans peur du jugement. Cela nous ouvre les portes de la compassion et nous permet d'être touchés en profondeur tout en développant la compréhension de notre interdépendance avec tous les êtres et notre désir d'agir pour eux. Comme le dit le Pape François :

> ***« L'objectif n'est pas de recueillir des informa¬tions ni de satisfaire notre curiosité, mais de prendre une douloureuse conscience, d'oser transformer en souffrance personnelle ce qui se passe dans le monde, et ainsi de reconnaître la contribution que chacun peut apporter ». Laudato Si'§19***

• CHANGER DE VISION ET REGARDER LE MONDE AVEC DES YEUX NEUFS

A- Dans cet espace de nature qui nous accueille et nous ressource, nous pouvons poursuivre notre chemin, si possible en silence, en marchant doucement, en élargissant notre champ de vision, telle une chouette, de façon à considérer des éléments que nous n'aurions pas vu autrement. Nous pouvons nous interroger sur les causes profondes de la destruction de la nature et de nos « résistances » à la conversion écospirituelle. Nous pouvons aussi nous demander quelles attitudes intérieures nous aideraient à construire cette « nouvelle solidarité universelle » et à cheminer dans l'unité avec le Christ.

> ***Lecture : « Nous avons besoin d'une conversion qui nous unisse tous, parce que le défi environnemental que nous vivons, et ses racines humaines, nous concernent et nous touchent tous… Les attitudes qui obstruent les chemins de solutions, même parmi les croyants, vont de la négation du problème jusqu'à l'indifférence, la résignation facile, ou la confiance aveugle dans les solutions techniques. Il nous faut une nouvelle solidarité universelle ». Laudato Si', §14.***

B- Dans la conscience accrue d'appartenir à cette grande famille cosmique, nous pouvons choisir d'entrer en relation avec une créature en particulier que nous croisons et qui nous « interpelle » : une fleur, un arbre, un oiseau, une abeille… et nous poser avec elle. Nous pouvons alors amorcer un véritable dialogue d'être à être (en faisant fi de nos résistances ou des « qu'en dira-t-on ? ») et nous autoriser à lui poser des questions … et écouter ses réponses en retour. « De quoi aurais-tu besoin pour te sentir pleinement reconnu ? », « quelles sont les plus grandes menaces auxquelles tu te sens confronté ? », « quelles seraient les « solutions » que tu nous proposerais pour mieux prendre soin de toi, et du vivant en général ? » … ou toute autre question inspirée par la bienveillance et le désir d'entendre le monde « muet ».

Dans un second temps, après avoir « écouté » les paroles de Dieu dans la nature, nous pouvons prendre un temps de repentance sincère pour toutes les actions sans conscience, qui sont sources de blessure ou de rupture avec la nature, tels les « Frères Karamazov » de Dostoïevski :

> ***« Mon frère demandait pardon aux oiseaux ; cela semble absurde, mais c'est juste, car tout ressemble à l'océan, où tout s'écoule et communique, on touche à une place et cela se répercute à l'autre bout du monde. Admettons que ce soit une folie de demander pardon aux oiseaux, mais les oiseaux, les enfants et chaque animal qui vous entoure se sentiraient plus à l'aise si vous-même étiez plus digne que vous ne l'êtes maintenant, si peu que ce fût. »***

C- Cette étape, en nous autorisant à changer notre posture habituelle (domination, anthropocentrisme, jugement, peur…) et à adopter un point de vue plus humble et plus juste (plaçant le Christ et la Vie au cœur), nous permet de sortir des ornières où notre culture ou nos habitudes de penser nous enferment trop souvent. En acceptant de demander pardon, en retrouvant une véritable humilité dans la fraternité renouvelée avec la Création, nous nous rapprochons également du Créateur. Le pardon, en ce sens, peut nous conduire à voir le monde avec des yeux neufs, ceux d'un enfant ou d'un sage, ou comme le dit Saint Bonaventure, à retrouver un certain d'innocence à l'image d'un Saint-François d'Assise.

• RETROUVER NOTRE PUISSANCE D'AGIR ET S'ENGAGER DANS UNE ACTION JUSTE

A- Nous reprenons notre marche dans la nature, les sens ouverts à tout ce qui se présente, conscients de notre respiration, des pas que nous posons comme des gestes de paix sur la Terre et de la proximité fraternelle avec toutes les créatures. Reliés à notre corps (par la marche et le souffle), à notre cœur (à travers la reconnaissance et l'accueil de nos émotions) et à notre esprit (par la conscience de notre reliance au Divin), nous pouvons retrouver dans cette alliance renouvelée, la force d'aimer et d'agir.

> ***Lecture : « Cette contemplation de la création nous permet de découvrir à travers chaque chose un enseignement que Dieu veut nous transmettre, parce que « pour le croyant contempler la création c'est aussi écouter un message, entendre une voix paradoxale et silencieuse » Laudato Si', §85.***

B- Dans cette nouvelle disposition d'esprit, nous pouvons envisager avec joie de devenir nous-mêmes les acteurs et actrices de cette conversion écospirituelle. La proposition en cet instant consiste à s'arrêter, debout en un endroit propice, et à se laisser inspirer et guider par plus grand que nous (le Christ, notre saint protecteur, le Divin en nous…) Animés par notre Guide, nous faisons un premier pas en avant (sans laisser la place au mental) et contactons notre désir de conversion et la « cause » écologique qui nous touche tout particulièrement (celle du premier exercice ou celle qui vient à l'instant).

Puis, toujours relié à notre Guide, nous avançons encore d'un pas en répondant à la question : « Quel acte puis-je poser comme premier pas symbolique pour agir en faveur de cette cause (en rentrant de ma balade, puis la semaine et le mois suivant cette balade). Nous pouvons encore avancer d'un pas en répondant à cette question : « quels sont les obstacles qui pourraient obstruer cette réalisation ? ». Enfin, nous effectuons le dernier pas de ce parcours symbolique en laissant émerger la réponse à cette question : « Comment, et avec quelles ressources, Dieu m'appelle-t-il à me mettre à « son Service » pour défendre la Vie » ?

C- Cette étape cruciale nous permet de conjuguer l'effort et la grâce, de nous mettre au service de la Vie, non avec notre petit moi, mais accompagnés par la force de l'Esprit Saint. Dieu a besoin de nous pour agir et être les gardiens et gardiennes de Sa Création. Nourri·e·s par les paroles de Dieu présents dans la nature, la force de notre désir, la lucidité face à l'état de la planète et l'espérance ancrée dans la foi, nous pouvons retrouver notre puissance d'agir de façon durable, féconde et légère pour construire un monde qui soutient la Vie, la beauté, la fraternité et l'amour.

CCFD TERRE SOLIDAIRE

Soyons les forces du changement

SUIVEZ-NOUS

ccfd-terresolidaire.org
Tél : 01 44 82 80 00

Comité Catholique contre la Faim et pour
le Développement - Terre Solidaire
4, rue Jean Lantier 75001 Paris