

LE SACRÉ

« Notre objectif doit être de vivre la vie dans l'étonnement le plus radical Tout est phénoménal, tout est incroyable. Ne jamais traiter la vie avec désinvolture. Etre spirituel, c'est d'être toujours surpris ». Abraham Joshua Heschel

« Et avec humilité, je me permettrai de rajouter qu'en plus d'être étonné et surpris, être spirituel c'est aussi être émerveillé... ». DL



Dina Lahlou

Thérapeute Holistique et bio-énergétique. Diplômée de MNSH en Jordanie en 2006 en Holistic Counseling et de la Chopra Center University en Californie pour l'enseignement de la méditation du son primordial depuis 2013.

www.dinalahlou.com

Une de nos qualités les plus vitales en tant qu'êtres humains est notre capacité de ressentir et de vivre si on le désire un lien spirituel extrêmement intime avec la terre, avec l'autre, et de vivre le paradoxe de la vie et de la mort comme un mystère.

Sans cette connexion, nous devenons facilement égocentriques, et nous entravons notre résilience et notre capacité d'adaptabilité à un monde en constante évolution. Alors, nous vivons dans l'illusion de la séparation et le désespoir que notre vie n'a pas de sens. C'est par notre relation personnelle avec le «mystère» que les royaumes de la créativité, de l'imagination et du potentiel, s'ouvrent à nous et c'est dans cet inconnu si fertile que la vie peut être vécue comme sacrée.

Lorsque nous osons imaginer que nous sommes plus que ce que nous pensons être nous activons alors notre connexion avec notre esprit divin. Ainsi, nous pouvons devenir le véhicule de cette complétude tant recherchée avec l'univers et ce, dans une parfaite homéostasie. Mais, pour cela, nous devons remettre en question tous nos paradigmes envers nous-mêmes et prendre le risque de dépasser les frontières de nos zones de confort personnel. Car en effet pour se laisser guider par le caractère créatif et tant généreux de l'esprit Divin, il faut pouvoir être dans un lâcher prise et une confiance totale. Cette complétude requiert un changement et

une transformation que seule cette union peut apporter.

Le sacré de la nature :

Souvent nous oublions que nous sommes une extension permanente de notre Mère Terre, de notre environnement et que nous ne sommes point différents et surtout pas supérieurs aux autres habitants de notre Mère Terre. Malheureusement, nous avons souvent tendance à nous comporter avec une arrogance et même avec ce que j'appellerai une « ethnocentricité » surdimensionnée. Nous oublions qu'à la fin de notre vie, nous sommes condamnés à ne devenir qu'engrais pour cette même

Terre que nous abusons sans arrêt. Lorsque nous lui faisons du mal soit par nos guerres, soit par tous les produits chimiques, soit par nos si nombreuses activités polluantes, que ce soit, le nucléaire, nos déchets non recyclables, ou que nous colonisons et détruisons les territoires de nos voisins (le royaume animal), et nos voisins eux-mêmes, nous nous condamnons à une fin faite des mêmes souffrances infligées autour de nous. Alors, toutes notions de sacré et de spiritualité sont absentes de notre vécu quotidien. Cette prise de conscience faite d'amour et de compassion pour notre environnement est extrêmement difficile lorsque nous passons plus de 80% de notre temps dans un environnement

DANS LA NATURE



urbain sur pollué et ce, à tous les niveaux. Nous oublions alors toute relation avec le sacré de la Terre et notre spiritualité est altérée de façon négative par notre mode de vie. Alors, les maux de l'âme commencent à se manifester dans le corps physique. Car le corps spirituel, ou l'âme, se doit d'être nourrie quotidiennement, tout comme le corps physique. Mais elle ne peut se nourrir que dans l'harmonie et l'union avec le sacré. Cette beauté alors annihile tout ego, toute illusion que nous sommes séparés et nous sommes alors bouleversés, émerveillés.

Or si l'on veut donner une définition à la spiritualité, ce serait le processus de création et notre relation avec ce que nous considérons comme sacré. Par sacré, il ne faut pas comprendre quelque chose de lointain ou mis à part, mais plutôt une interaction quotidienne dans le respect, l'émerveillement, et la protection de cette source qui nourrit notre âme.

Nourrir son âme par la nature :

Ce serait tout simplement être dans la nature. La plupart de nos maux résident d'une part dans l'incapacité de l'être humain d'aujourd'hui à passer plus de 10mn en silence avec lui-même, et d'autre part à oublier de nourrir son âme comme il nourrit son

corps. Or, la solution est simple et accessible pour tous : passer plus de 30% de son temps libre d'une part dans le silence entre ses pensées (méditation) et d'autre part en communion avec la Nature. Ecoutez le bruit du vent, marcher dans un environnement à plus 90% naturel et non « man-made » (fait par l'homme) : observez, lorsque vous marchez : y-a-t-il plus de constructions faites par l'Homme ou par le divin ? Quel est le taux de pollution de l'air ou sonore ? Faire une marche en pleine ville n'aura pas du tout le même effet que si c'est dans une forêt ou dans un chemin loin des voitures. Ne pas être dérangé dans cette activité est aussi très important ; Laissez votre téléphone à la maison, oubliez que vous êtes joignable ou que vous pouvez joindre autrui. Entrez en contact relationnel avec la nature communiquez avec ce qui vous entoure. Marchez avec un animal, allez passer du temps avec une vache, un âne ou asseyez-vous dans une étable, et restez là, en silence et sans rien faire sinon ouvrir votre cœur et recevoir dans ce silence cette nourriture dont votre âme a tant besoin. Vous serez émerveillé une fois les premières minutes d'agitation mentale passées. Vous serez bouleversé par le sacré qui nous entoure.

**Le Maroc n'est –il pas le beau pays du monde ?
Il l'est encore plus dans le silence de sa nature.**