

RECONNECTER AVEC SA NATURE

7 clés de mieux-être enseignées par l'arbre



LA NATURE M'ÉCLAIRE

« Ce que tu vois dans la forêt,
c'est toi. »

- T8aminik (Dominique) Rankin

Textes et enseignements issus du coffret

L'ARBRE EN MOI | SAGESSE DE LA TERRE ET DES PREMIÈRES NATIONS (Éditions Vega, 2018),

En collaboration avec l'homme-médecine et chef héréditaire Anicinape **T8AMINIK (DOMINIQUE) RANKIN**.

Pour vous procurer le coffret :

<http://www.editions-tredaniel.com/larbre-en-moi-coffret-p-7939.html>

**« En algonquin, on ne l'appelle pas l'arbre, il n'a pas de nom.
On dit que c'est un messenger de la vie, qui t'apprend à être fier. »**

- T8aminik (Dominique) Rankin

La Nature m'éclaire

Je fais partie de la Nature, tout comme l'arbre.

Nous sommes des êtres naturels.

Lorsque j'observe l'arbre, je réalise que nous sommes semblables.

L'arbre est mon miroir.

Il sait comment se comporter durant les saisons de sa vie.

J'ai aussi en moi cette intelligence naturelle qui me permet de vivre en harmonie avec moi-même et tout ce qui m'entoure.

Je fais comme l'arbre.

J'apprends à retrouver ma liberté intérieure.

J'écoute l'Arbre en moi

Textes et témoignages extraits du coffret **L'Arbre en moi | Sagesse de la Terre et des Premières Nations**

Éditions Vega (Éditions Guy Trédaniel), 2018

Marie Anne Lemay, en collaboration avec T8aminik (Dominique) Rankin

Je lâche prise

*« Je contourne les obstacles sans me blesser,
je reste droit et fier. »*

Devant les obstacles, lâche prise et avance.
Accueille ce qui se présente dans ta vie et ne lutte pas.

« Souvent, quand je vois la roche (arbre courbé au-dessus du rocher), nous on dit *ape* qui veut dire : “Il est comme nous, il est assis.” On doit être comme lui, se tenir droit aussi, la fierté, être fier. Mon arbre doit rester toujours droit avec sa fierté. L’arbre contourne. Toi, tu fais le même geste que l’arbre. Lâcher prise. L’arbre va faire ce geste-là, mais toi aussi il faut que tu fasses ce geste-là ; contourner sans te blesser. Tu viens de passer à côté, tu ne t’en occupes pas : *je n’emmène pas ça avec moi, je laisse de côté*. Comme ce soir, tu lâches tout ce soir. Le soleil se couche et *close*. »

- T8aminik (Dominique) Rankin

Reconnais que tout ce qui se présente à toi est expérience et apprentissage. Lorsque des obstacles ou des événements douloureux se présentent, l’arbre te prie de faire comme lui ; contourner, rester fier et avancer. Ne laisse pas les émotions négatives – la colère, la peur, le doute ou le ressentiment – polluer ton esprit et t’empêcher d’aller de l’avant. Tu as le pouvoir de lâcher prise. Toi seul contrôles tes émotions. Choisis-toi et vois plus loin que l’obstacle. Regarde l’horizon. Élève-toi. Concentre-toi sur tes désirs et tes rêves et reconnais les leçons apprises de cette expérience. Félicite-toi d’être le bel arbre solide que tu es.



J'avance

*« La vie est devant. Ce qui est passé est terminé.
Je laisse aller et j'avance. »*

Si tu es blessé, ne reste pas là, avance. En restant dans tes souffrances, tu seras toujours blessé. Choisis de faire entrer la lumière dans ta vie.

« Dans la forêt, c'est là que se trouvent les enseignements. La Terre va te dire : "Laisse ça aller, suis-moi. N'essaie pas de contrôler." Quand tu es blessé, ne reste pas là, suis-moi. Si tu restes là, tu vas rester toujours blessé. **Nigan.** Marche en avant, en douceur. »

- T8aminik (Dominique) Rankin

Un des grands enseignements de la Nature est de **toujours avancer**. On ne verra jamais l'eau d'une rivière, un animal, un arbre reculer ou s'arrêter. Seul l'être humain agit de cette façon lorsqu'il est perdu. L'arbre te suggère en ce moment de t'enraciner, de reprendre contact avec la Terre afin de te libérer des peurs et des émotions lourdes qui t'empêchent d'avancer. Il te montre le chemin. **Avance, ne reste pas dans le passé et regarde devant.** Prends soin de toi, de ton corps, de ton âme, fais-toi plaisir et entrevois l'avenir avec confiance en reprenant ton propre pouvoir. Quelle est ta vision ? L'arbre pousse vers la lumière. Ton arbre intérieur recherche la lumière lui aussi.



Je fais confiance

*« Je fais mon chemin.
Je grandis et je m'adapte à mon environnement. »*

Aie confiance en la vie et aux événements qui se présentent à toi.
Le chemin que tu empruntes te conduira là où il faut et t'apportera des réponses.

« Restons petits. On est trop gros, trop grands...
il n'y a plus de place pour le petit ou la petite.
Moi, je dis souvent aux gens, restons l'enfant de la Terre.
C'est elle notre Maman. »

- T8aminik (Dominique) Rankin

L'arbre t'invite à accueillir. Aie confiance en la vie et libère-toi des peurs et des inquiétudes qui peuvent t'empêcher d'avancer. Ne fais pas de supposition, sois rempli de gratitude. Accueille ce qui se présente en sachant que tout est parfait. **Ce qui peut sembler négatif à première vue devient positif.** Tout ce qui t'arrive est là pour servir ton évolution. Reconnais les enseignements, les leçons cachées derrière les événements qui se présentent et avance en confiance.



Je laisse aller

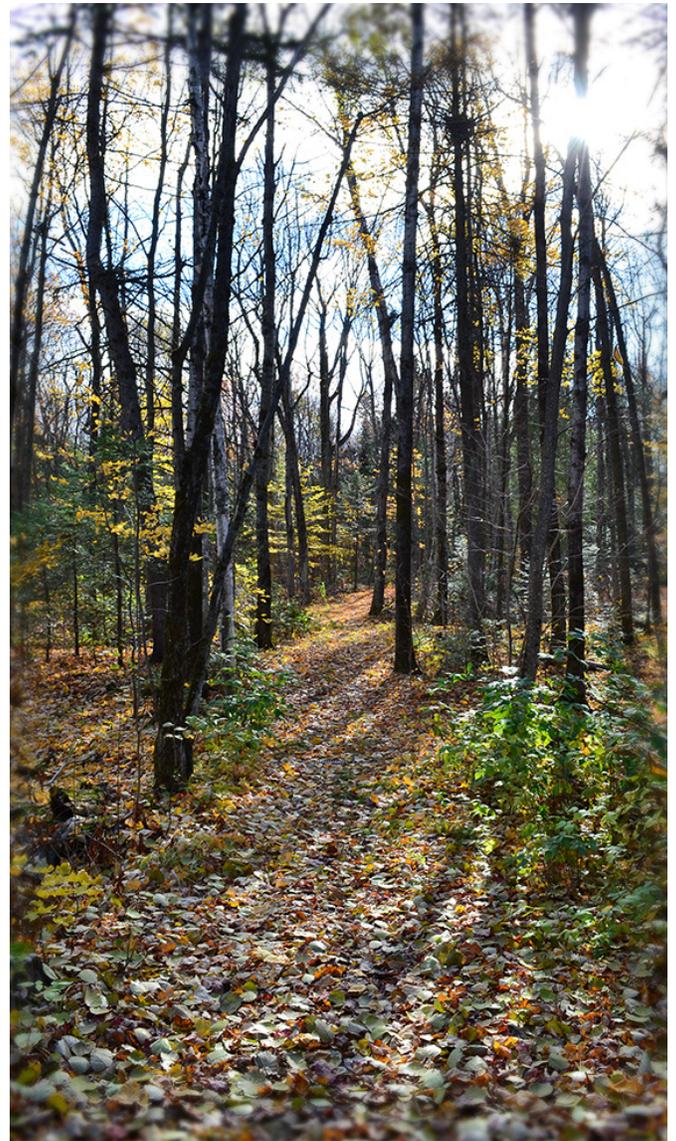
*« Chaque année, mes feuilles tombent. Je laisse tomber.
Mon arbre est nu, découvert. »*

Dépouille-toi, débarrasse-toi de ce qui ne te sert plus et de ce qui n'est plus en accord avec toi. Le détachement te permet d'être plus près de ta vérité.
Laisse aller ce que tu retiens afin d'aider ton évolution.

« Tout est simple dans la vie.
La Terre Maman t'apporte la simplicité. »

- T8aminik (Dominique) Rankin

L'arbre t'invite à laisser aller et à lâcher prise. Accueille le détachement afin de retrouver ton essence. Qu'est-ce qui te relie au passé et qui ne te convient plus ? Fais du ménage. Dresse un bilan des derniers mois, des dernières années, retiens les bons coups et apprends des leçons passées. Toute dépendance – affective, matérielle ou de consommation – indique que ton âme souffre. Cela signifie que tu t'éloignes de ton chemin. Aime-toi. Sois à l'écoute de tes visions, de tes besoins réels et enracine-toi. Rappelle-toi que tout doit être simple dans la vie.



Je souris à la vie

*« Malgré les épreuves ou les blessures,
je souris et je fais sourire les autres. »*

Amuse-toi et souris à la vie. Fais-toi plaisir, fais quelque chose qui te rend heureux et entoure-toi de gens qui te font du bien. Accueille et répands la joie dans ta vie.

« Tu dois toujours t’amuser dans la vie. Sois un peu clown ! J’ai compris quand les aînés parlaient des enseignements des bleuets. Des bleuets, c’est pour équilibrer ton pancréas ou équilibrer ton sang. Mais eux, ils vont parler d’une autre façon. C’est très visible. **Pachkidisawan**, qui veut dire “confiture” ; comme de la confiture, mais c’est épais. “Il faut que tu sois en forme avec ça, c’est de la médecine qu’on te donne, alors mange !” Les gens prennent avec leurs mains, ils mangent avec leurs doigts, c’est le matin... mais le plus drôle, c’est le midi. Parce que *pachkidisawan*, ça a deux effets. Un nettoyage au complet à l’intérieur et en plus t’es drôle, parce que tu ne t’es pas vu la face ? Tout est bleu (rires) ! La langue bleue... tout est bleu. Ça fait partie de la médecine, sans penser que c’est de la médecine. Tu dois toujours t’amuser dans ta vie. C’est pour ça qu’on est visuels. »

- T8aminik (Dominique) Rankin

Une des grandes forces des Anicinapek est celle de s’amuser et de garder le sourire malgré les épreuves. Il est important de ne pas rester dans tes souffrances, mais de tourner ton regard vers ce qui est positif. L’arbre te rappelle qu’il est bon de s’amuser malgré les événements plus difficiles qui se présentent par moments. La guérison agit naturellement et la vie te sourit lorsque tu décides de tourner ton attention vers la joie. Ce que tu reçois est en résonance avec ce qui est en toi. Le rire est donc un grand médicament et un aimant très puissant. Souris. Tu attireras de bonnes choses. Regarde une comédie, entoure-toi de gens avec qui tu as du plaisir et vois les événements sous un autre angle. Fais entrer la joie dans ta vie.



Je prends ma place

« Chaque arbre provient d'une même grande famille, mais nous sommes tous différents et uniques. Nous occupons une même Terre et avons vécu des épreuves différentes. Chacun travaille à être solide et fier. »

Prends ta place. Libère-toi de ce qui te nuit.
Grandis et avance en étant fier de qui tu es.

« Quand tu regardes dans la forêt, il y a plein de choses qui arrivent. Le support. Il y a plein d'arbres différents. Moi le matin, je suis toujours fier de moi. La fierté. Je suis fier de mes arbres. Où on est ici, il y a toutes sortes de grosseurs d'arbres. Chaque année, je dis : "Ah, il a grossi." Car on voit les branches des arbres, tu vois où sortent les bagues, il y en a trois ou quatre des fois... ça pousse. Quand je vois ça, je dis : "Wow, j'ai réussi à entretenir ma Terre." C'est le remerciement. Alors je suis fier. C'est la fierté. Mon jardin, c'est ça ici, je suis fier de mon jardin, car j'en prends soin. **Pour trouver la force il faut que tu sois fier de toi.** »

- T8aminik (Dominique) Rankin

Prends soin de ton jardin intérieur. Ne compare pas ton jardin avec celui d'un autre, prends ta place et reconnais qui tu es. Tu es unique. Lorsque tu es bien, tu t'accordes la nourriture dont tu as besoin. Ton entourage ressentira et bénéficiera de ton bien-être. Écoute la Nature, reconnais qui tu es et avance avec fierté.



J'ai une responsabilité

*« Je suis fier grâce aux racines de ceux qui m'entourent qui me soutiennent.
Nos racines s'entrelacent pour plus de solidité.
Si je tombe, tout le monde tombe. »*

Prends conscience de ton rôle envers ceux qui t'entourent et ta communauté.
Tu as une responsabilité et la liberté de choisir ton chemin.

« Un arbre à côté d'un autre est plus fort : ils ne se lâchent pas. Tous les arbres se soutiennent. C'est ça le soutien d'un humain. L'humain devrait prendre l'exemple des racines des arbres. De se tenir entre nous, de ne pas laisser tomber qui que ce soit. L'arbre qui tend la main, c'est parce qu'il en a besoin. Durant la tempête ; tenons-nous ensemble. »

- T8aminik (Dominique) Rankin

Il est de ta responsabilité de bien te connaître, de te respecter et de respecter tout ce qui t'entoure afin d'être un arbre solide sur qui on peut compter. Tu es une source d'inspiration pour tes (futurs) enfants, tes relations. Qui es-tu ? Qui veux-tu être ? Libère- toi de tes blessures, avance vers ta vérité intérieure afin d'offrir la plus grande protection pour toi-même et tes relations ; l'amour, le respect et l'harmonie.

