

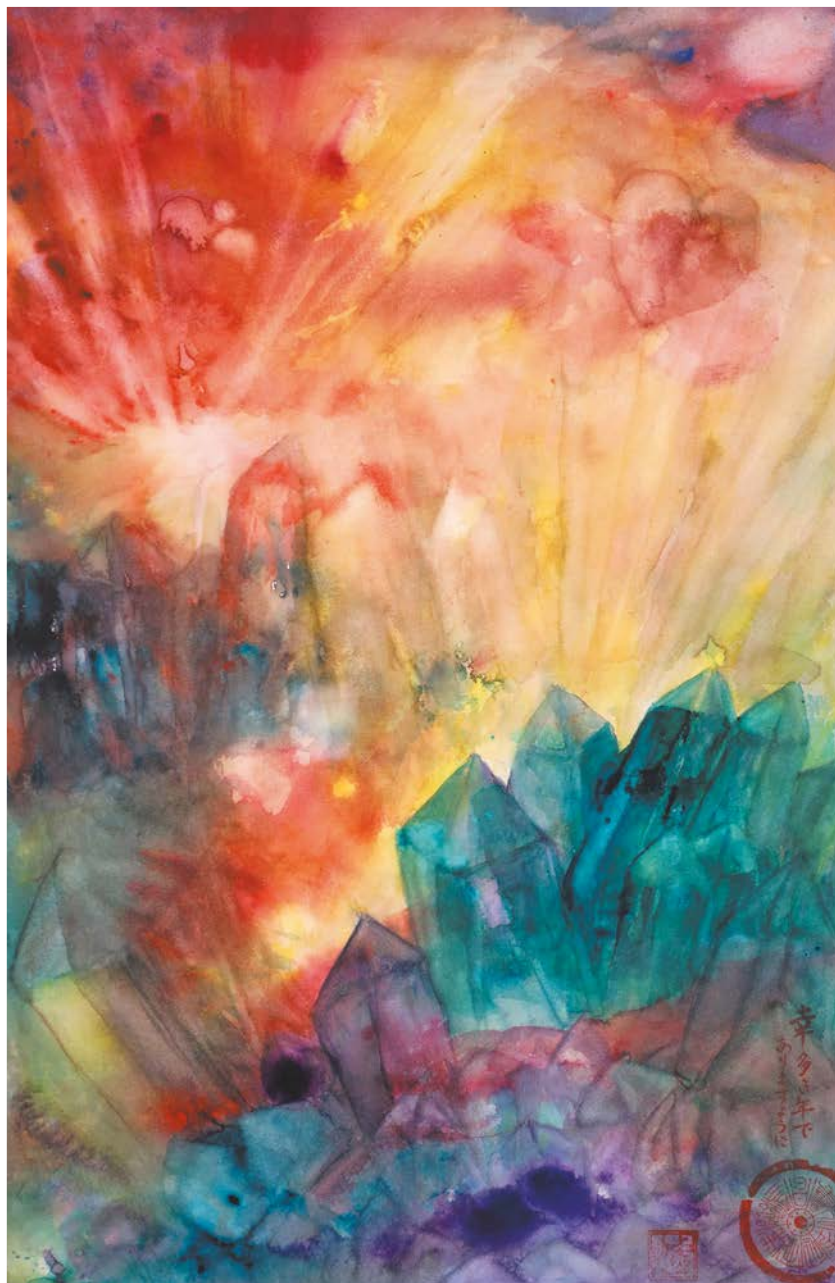
# Le subtil dans la nature

Rencontre avec la nature  
et ses mystères

Préface de Pierre Rabhi



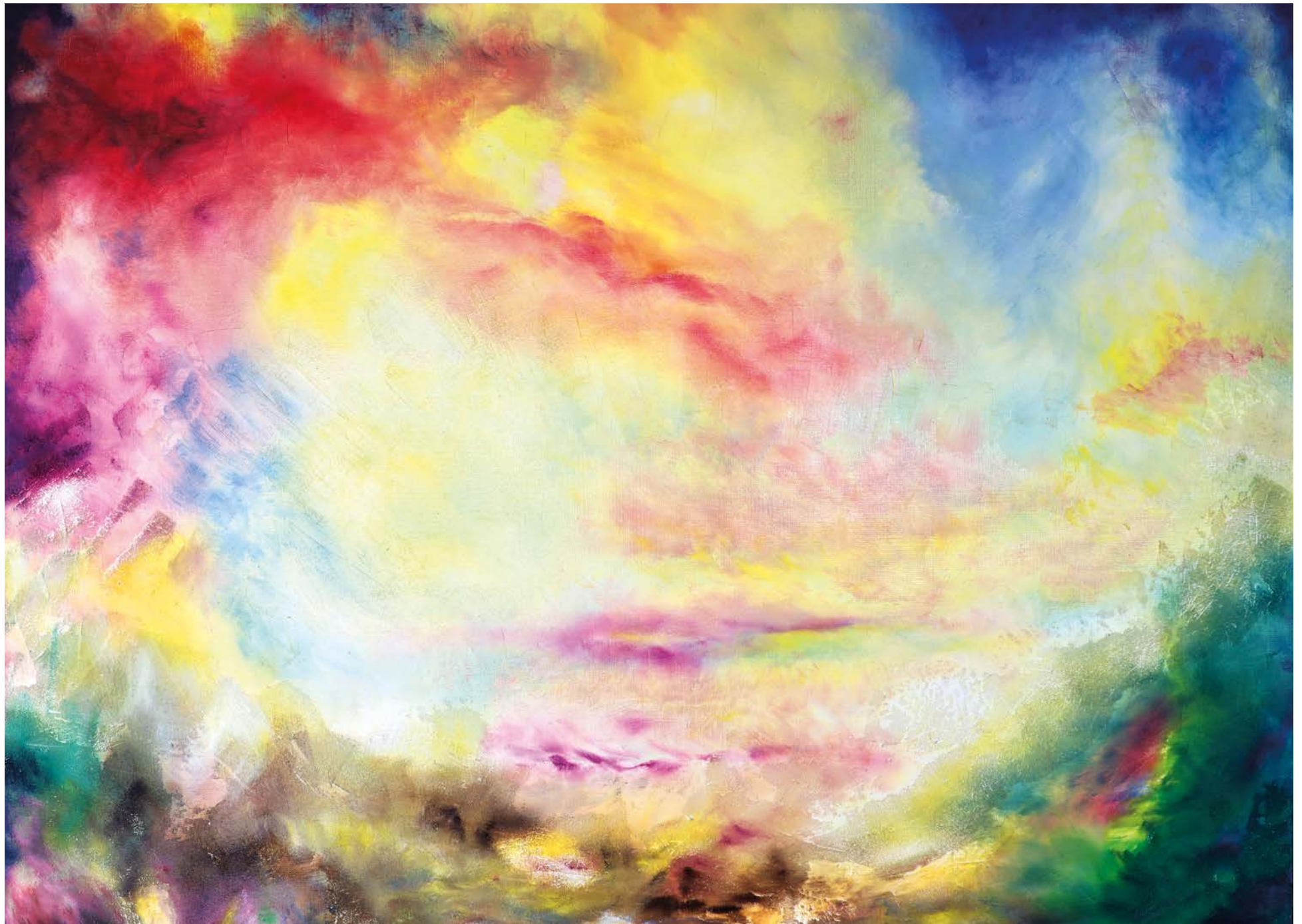
Ulrich Rampp  
Foundation



## Sommaire

Préface .....	9
Introduction .....	13
Notre univers .....	17
Il y a 3,8 milliards d'années .....	21
La nature et nous .....	29
La crise de la modernité .....	33
Le subtil dans la nature .....	37
La méditation en pleine nature .....	41
Les couleurs au fil de l'année .....	45
La nature enchantée .....	49
Communiquer avec la nature .....	53
Le bain de forêt ou la sylvothérapie .....	57
Le cri de la terre .....	63
Prenons soin de la nature et de nous-même .....	67
La reconnaissance envers la terre .....	71
Cultiver l'émerveillement, la gratitude et la reconnaissance .....	75
La nature nous donne ce dont nous avons besoin .....	79
Le subtil dans les plantes médicinales .....	83
Vivre en harmonie avec les saisons .....	91
Marcher dans la rosée .....	97
Mon jardin du bonheur .....	101
Vivre autonome en pleine nature .....	107





# Introduction



En ces temps bouleversés, nombre d'entre nous aspirons à un retour vers la nature pour trouver une vie plus profonde, plus sensée.

La nature à laquelle nous appartenons nous appelle pour nous immerger dans d'autres valeurs. Il suffit de changer notre regard pour découvrir à nouveau le vivant et réenchanter notre vie.

Il est trop réducteur de considérer la nature comme un simple objet constitué de molécules et d'atomes. La nature, c'est le vivant dans la matière qui donne la forme. Et la forme se transforme, perpétuellement.

Aujourd'hui nous savons que l'ensemble de l'univers est composé de seulement 2 % de matière, incluant toutes les formes gazeuses et liquides. Or, c'est sur cette matière que notre science se construit et défend ses concepts. Mais que deviennent les autres 98 % encore peu connus et inexplorés ? Quel bel espace s'ouvre à ceux qui osent aller plus loin dans cette réalité voilée, au-delà de nos regards scientifiques !

Dans ce livre, je vous invite à entrer en profondeur dans une nature habitée. Chaque pierre, chaque plante, chaque animal participe à cette magnifique création et occupe sa place juste dans cet écosystème si complet dont l'homme fait partie. Partant avec l'idée que la matière est aussi habitée, tout devient vivant.

Enfin la nature nous aide à réenchanter notre vie et à retrouver l'unité perdue entre l'être humain et l'univers. Nous avons profondément besoin de ce lien qui nous nourrit et nous donne un sentiment d'appartenance au grand tout.

Ainsi se pose la question de savoir quelle place convient à l'homme dans cet immense ensemble si bien construit. Rejetant avec force la doctrine selon laquelle il a la mission de dominer la terre et soumettre toutes les créatures, je cherche plutôt à intégrer cet « homme animal » - portant une responsabilité particulière - dans cette harmonie cosmique pour retrouver sa juste place dans le monde.



La méditation en pleine nature, que je propose depuis plusieurs années, est un excellent moyen pour ouvrir nos sens et entrer en relation directe avec la nature. Vous découvrirez alors un nouveau lien avec votre environnement qui nourrit votre âme pour une vie riche et emplie de bonheur. Tout ceci nous conduit à une nouvelle alliance avec la nature où nous respectons la terre comme un être vivant.

Si vous êtes sensible à la nature et souhaitez-vous reconnecter à sa profondeur pour découvrir ses mystères et subtilités, ce livre est pour vous.





## Le subtil dans la nature

Aujourd'hui la nature est devenue quelque chose, un objet que nous pouvons mesurer et quantifier, en longueur, en poids et en densité, en protéines, molécules et atomes. On croit tout connaître alors que l'on s'occupe seulement de la forme, de l'enveloppe qui abrite la vie. Le vivant lui-même nous échappe.

C'est la science qui nous apporte ce regard nouveau. Mais la réalité est beaucoup plus vaste, car rappelons-nous que la matière ne fait que 2 % de la masse totale de l'univers.

Voici peu, nous étions encore étroitement liés au ciel et à la terre. Tout était habité, les arbres, les montagnes et les eaux. Et après chaque bonne récolte, notre reconnaissance était immense.

Aujourd'hui, nous vivons pourtant dans la même réalité, mais nous avons perdu cette conscience du vivant et nos sens se sont fermés. Nous faisons toujours partie de la Création, qui est la nature, et rien ne nous en sépare sauf notre mental avec sa vision égocentrée du monde. Nous respirons toujours de l'air, buvons toujours de l'eau et sommes toujours nourris par la terre.

La nature est vivante, se métamorphose et renaît ensuite sous une nouvelle forme. Sous la croûte terrestre, sur laquelle nous construisons nos maisons, à quelques kilomètres, le magma bouillonne à plus de 3 000 degrés, tenu ensemble par l'énorme masse d'un noyau en fer liquide qui fait tourner notre boussole.

Notre planète Terre inspire et expire, rythmée par les saisons et d'autres cycles cosmiques qui créent la vie, le jour et la nuit, et durent parfois plusieurs millions d'années.

Ces cycles n'ont rien à faire avec notre courte vie humaine. C'est donc le vivant qui règne sur cette planète et crée la vie qui impulse aussi la nôtre.

Laissons-nous habiter par cette dimension du vivant et ce miracle qu'est la Vie.

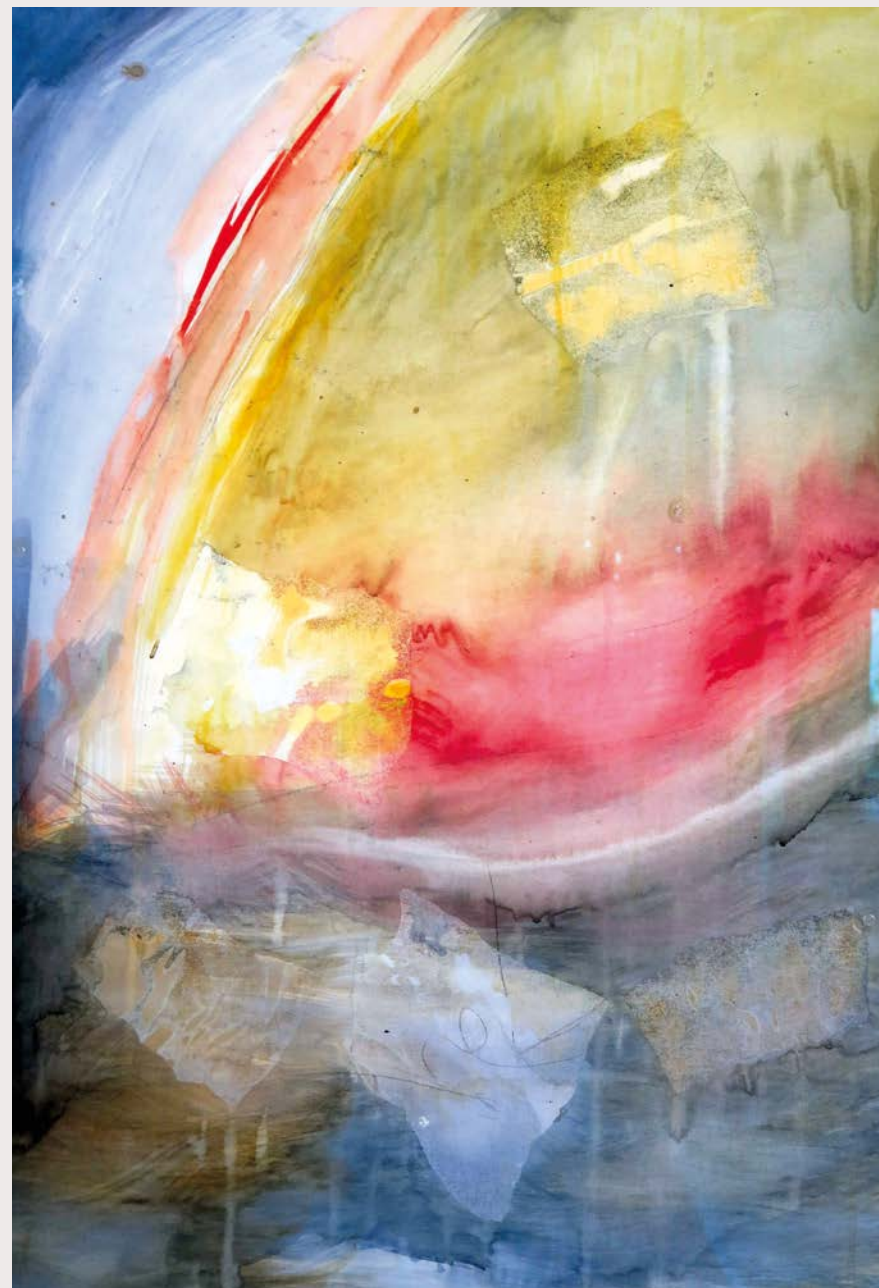
Je vous invite à ouvrir vos sens et à entrer dans ce monde subtil qu'est une nature vivante.

Quand je traverse une forêt où la nature est encore omniprésente, mes sens s'ouvrent et je rencontre le vivant derrière chaque manifestation : un arbre, une plante ou une pierre qui brille dans le soleil. La fleur que je touche : dans son parfum et ses couleurs je vois une image cosmique, une idée qui se réalise ici. Vous imaginez comment vous allez élargir votre conscience en entrant dans cet univers.

Après avoir découvert que tout est vivant, habité et doté d'une intelligence, vous entrez dans un nouveau monde plein de vie et de mystères. La petite fleur à côté du chemin commence à vous parler et chaque arbre qui penche ses branches vers vous vous étonne. Le papillon vous dit bonjour et la libellule vous observe avec beaucoup de curiosité. Vous allez découvrir des parfums subtils, alors qu'il n'y a pas de fleurs autour de vous. Est-ce qu'il s'agit d'une fée ou d'un elfe ?

Exercez-vous à ouvrir vos sens et allez à la rencontre de l'invisible. Notre propre nature en nous doit être en harmonie avec la Création qui nous entoure. Prenez le temps de vous écouter, de vous rencontrer en profondeur, avant d'aller vers l'extérieur.

Le subtil dans la nature guérit le subtil en nous. Changeons notre regard sur ce monde et prenons conscience de notre place juste dans la Création.





## Les couleurs au fil de l'année

Entrons au cœur du vivant et observons ensemble les couleurs qui se déploient dans la nature au fil de l'année.

L'année végétale va de la vie délicate, qui germe au sein de la terre, à une montée dans la lumière, puis à la plénitude de l'été, pour décliner sa force en passant par l'automne lumineux avant de se retirer dans son activité sous terre pour un repos bien mérité.

Ainsi, en hiver, quand les ténèbres enveloppent les paysages, l'existence extérieure de la nature est au repos. C'est une ambiance portée par une mobilité interne invisible pour l'œil humain ordinaire. Comme un expir et un inspir du souffle de la terre, l'évolution est suivie par une involution.

Et tout ce qui vit crée autour de lui une couleur. Nous pouvons observer ceci dans la nature qui nous invite à plonger en elle avec une âme ouverte pour dépasser le niveau purement esthétique et entrer dans une sensibilité vibrante du vivant.

« Les couleurs sont les actions de la lumière » écrit Goethe dans son *Traité des couleurs*. Or, dans les couleurs du spectre de l'arc-en-ciel — le rouge, l'orange, le jaune, le vert, le bleu, l'indigo et le violet — l'âme du monde, qui vit dans la lumière, se révèle à travers la multiplicité des phénomènes naturels.

Au printemps, la couleur s'éclaircit passant par l'orange jusqu'au jaune rayonnant du plein été en juin. L'année végétale a commencé son cycle, se réveillant doucement. Les bourgeons se préparent à



éclore pour exprimer le retour de la vie délicate qui a germé au sein de la terre pendant l'hiver. Quelle joie d'observer dans la nature les premiers rayons du soleil annonçant le printemps !

Cette montée lumineuse fait place à un vert bien équilibré en juillet. Dans le vert-bleu du mois d'août, dans le bleu de septembre et le violet d'octobre, la couleur prend de plus en plus de poids et de nuances sombres, s'orientant vers une autre sphère, ailleurs. Les couleurs de novembre et décembre s'approchent peu à peu de celle de la fleur de pêcher, et ferment le cycle des couleurs.

Ces impulsions rythmées et colorées que nous pouvons observer sont le langage d'une essence du vivant telle qu'elle se manifeste dans le jeu changeant des phénomènes dans le cycle naturel d'une année. C'est la vision intériorisée du monde végétal qui nous parle et nous inspire.

Soyons ouvert aux merveilles que nous propose la vie et accueillons la joie chaque jour à nouveau. Les petites choses attendent que nous leur insufflions la vie avec notre attention et notre amour.

L'homme participe lui aussi à ce grand rythme respiratoire du monde au fur et à mesure qu'il traverse les saisons. Durant les mois d'hiver, la disponibilité de nos forces psycho-spirituelles est plutôt tournée vers l'intérieur mais, avec le soleil ascendant, l'homme tend de plus en plus à participer au devenir de la nature par ses perceptions sensorielles. Pendant les mois d'été, il se consacre à faire l'expérience de l'activité lumineuse qui pénètre son environnement. À l'époque automnale, quand la vie végétale se retire et quand la force extérieure du soleil s'atténue, l'homme peut être incité à faire croître et mûrir en lui la connaissance d'une meilleure compréhension du vivant. Il peut devenir sensible aux dons de la nature et prendre conscience de son appartenance à la Création.









J'ai ainsi évolué avec ma petite famille au cœur de la nature qui est devenue mon amie et mon maître. Elle a commencé à me parler et me dévoiler ses secrets, nourrissant ma réflexion et ma façon de voir le monde. Mes œuvres artistiques se sont mises à vibrer en harmonie avec les couleurs qui m'entouraient selon les saisons et une belle profondeur s'est installée.

Le travail avec les plantes dans le jardin et autour de la maison a éveillé ma curiosité et j'ai peu à peu découvert leurs secrets. Le monde végétal s'est ouvert et m'a dévoilé ses trésors. Tout est si évident, écrit dans ce grand livre qu'est la nature. Il m'a ensuite suffi de vérifier mes inspirations dans de vieux manuscrits du Moyen Âge pour approuver leur fondement. Je vous laisse deviner la suite de cette belle histoire...

Je vous encourage, si vous en avez la possibilité, à bâtir vous aussi votre propre maison, en toute sobriété, en pleine nature.



## Fondation Ulrich Rampp

### L'art au service de la nature

Créée en 2015 par Ulrich Rampp, pionnier d'une écologie globale et artiste peintre, la Fondation a pour objectif de protéger la Nature et le Vivant. Pour cela, elle mène des actions aux niveaux local et national, soutenant et accompagnant des projets en lien avec sa philosophie, notamment dans le domaine artistique.

Les bénéfices de la vente des livres et des peintures d'Ulrich Rampp vont entièrement à la Fondation.









# Le subtil dans la nature

Ce livre est une invitation à entrer dans une nature vivante et à vous immerger dans ses mystères.

Chaque pierre, chaque plante, chaque animal participe à la Création et occupe sa place juste dans cet écosystème si complet. Partant de l'idée que tout est habité, le monde devient vivant.

Vous découvrez alors un nouveau lien avec votre environnement qui change votre regard pour une vie plus riche et emplie de bonheur.

Voici un voyage au cœur de la nature, à la rencontre de ses mystères.

ISBN 979-10-699-6176-0



Ulrich Rampp  
Foundation

[www.ulrichramppfoundation.org](http://www.ulrichramppfoundation.org)