

# Notre monde dans un regard

---



# TABLE DES MATIERES

---

Regard	8
Silence	10
La présence	12 – 23
Se choisir	25
Mon rêve	27 – 28
Rencontre	30
Les croyances	32 – 42
Espoir	44
Promesse d'une totalité	46 – 48
Instant	50
La joie de vivre	52 – 60
L'autre	62 – 63

L'idéal	65
Le libre arbitre	67 – 77
Inconscience	79 – 80
Patience	82
Mon lac	84 – 85
L'altruisme	87 – 90
La vastitude	92
L'adolescence, front contre cœur	94 – 95
Sentinelle	97 – 98
Bienveillance	100 – 101
La culpabilité	103 – 112
Départ d'un être cher	114 – 115
21	117
Mes mots	119 – 120
Un petit prince	122

Le lâcher-prise	124 - 133
L'ennui	135 - 136
Notre monde dans un regard	138 - 143
Tristesse	145 - 146
Éphémère	148 - 149
Merci	151



# Regard

---

Entièrement livrée, déposée  
Affranchissement du sourire  
De l'enfance à la conscience, tout est là  
Élan infini de l'instant  
Pupille du savoir et de la reconnaissance  
Porte de l'intensité de l'expression lumineuse  
Tu émancipes les mots  
les déposes en silence dans les cœurs  
leur offres une amplitude délivrée d'une  
quelconque interprétation  
Présence de mon regard apaisé sur moi, enfin  
Quand vient le soir  
en toi je m'étreins  
Quand vient le matin  
de toi je nais  
Porteur du monde  
encenseur du mien  
l'espièglerie enfantine t'illumine  
la tristesse te rend sérieux  
la reconnaissance t'apaise  
la joie t'enflamme  
En moi tu vis  
autour de moi je te porte



# Silence

---

Animisme de notre destinée joyeuse  
Tu es l'aube et le crépuscule du bruit  
Tu t'agrèges à l'inévitable action pour offrir  
l'espace de repos  
Contemplation de la beauté  
tu es l'instant pouvant émerger à tout moment  
pour rendre hommage à l'éternité  
De ton manteau tu couvres le trop-plein pour  
rétablir l'équilibre  
Tu as la sagesse de notre Terre dont la  
présence silencieuse n'en ai pas moins  
enseignante  
Tu apaises les cœurs fatigués de chercher une  
réponse qui ne peut provenir que de toi  
Tu te rends indispensable aux bienheureux  
que tu choisis lorsqu'ils sont suffisamment  
mûrs pour te souhaiter  
D'eux tu façones l'expression de la réalité  
Tu es la fragrance du paradis  
le son de l'acquis  
la porte du centre de l'humain  
Certains t'associent au déclin car en eux  
l'essentiel n'a pas encore réclamé sa place  
Affable, tu patientes  
Autocrate pour notre salut  
tu assourdis la dispersion pour que de nous  
soit manifesté l'essence



# La présence

---

La présence est la clé de tout. Rien de ce que nous sommes est à modifier, tout ne réclame qu'un seul et unique ingrédient, notre présence. J'aime tellement les mots, ils sont mon maître, celui qui sourit des désinvoltures et des machinales répétitions.

Ils m'enseignent si souvent la vacuité et pourtant, ils procèdent d'un cadre, d'un concept. Ils me prouvent tous les jours combien tout est à revoir, à émulsifier.

De quelle sagesse, de quel jeu viennent les mots ?

Prenons à partie ces deux mots, présence et présent.

Quelle cohésion ! En effet, comment être présent en dehors du moment présent ?

Et pourtant, tout cadre, aussi cohérent, plébiscité qu'il puisse être peut toujours être dépassé, l'affranchissement.

Les mots sont appris, rabâchés, mécanisés, déracinés, enracinés, vociférés, susurrés ou ravalés et un jour, comme cela, naturellement,

ils sont illuminés par l'évidence qui ramène à la simple compréhension.

Celle qui prévaut sur les constructions mentales et les automatismes.

Ils sont dévoilés dans leur nudité prometteuse qui permet toutes les déductions et libres de nous enseigner là où nous nous trouvons.

Les mots attendent l'éveil de la parole, relais de l'être en connaissance.

Ils sont la plus belle présence dont nous nous revêtons au quotidien. Ils portent notre monde, celui qui vit, celui qui se rêve encore ici et là.

On les articule, on les attend, on les comprend, on croit les détenir, ils nous échappent, ils s'envolent, ils nous emmènent et nous ramènent.

Ils valsent autour de nous et nous invitent à la danse.

On pense devoir les accumuler, on imagine les dominer, ils sont le sage qui dessine déjà l'éveil du disciple.

Les mots sont notre passé, notre présent et notre futur.

Ceux qui savent que tout cela est interchangeable, émulsifiable.

Ils sont sibyllins et limpides à la fois, duels et unis au même instant, le moment présent.

Le moment présent est une notion que l'on associe au temps, mais en aucun cas il se limite là.

Le moment présent est contenu dans notre présence, et on peut totalement être présent en visitant le passé ou en rêvant du futur.

A nouveau, cela est une question de point de vue, et nos points de vue ont besoin d'amplitude.

Seule la tête peut la leur offrir en s'éduquant à ne pas se conformer à des paradigmes obsolètes.

Autorisons-nous à faire ce que l'on ressent, si on a le besoin de ressasser le passé alors soit, mais faisons-le en conscience et en présence de nous-même.

Présence veut dire accompagnement, escortons-nous là où nous en avons le plus besoin, car ce n'est que comme ceci que l'on s'offre le cadeau du moment présent.

On doit apprendre à être notre fidèle allié et ne plus se laisser obombrer par le jugement et la culpabilité.

Dans quelle mesure sommes-nous présents à nous-même ?

La moindre puisque nous cherchons toujours à être différents, améliorés, expatriés de ce corps si imparfait qu'il conviendrait de mater pour enfin s'envoler, respirer, parvenir à s'aimer.

Tout est une question de croyance, la croyance délimite notre liberté et aujourd'hui j'aimerais tenter d'élargir notre respiration pour nous

emmener là où nous avons l'entier droit d'être, à cet endroit où notre présence est requise.

Ce lieu, car oui des lieux peuvent aussi être vibratoires, se trouve au-delà des frontières érigées par le mental.

Cet endroit n'appartient pas au temps sauf celui qui abrite momentanément notre présence.

La présence n'est pas définie, elle n'a pas d'espace, elle est affranchie de toute notion temporelle.

Elle nous accompagne pour nous mener au-delà de nos illusions, là où les mots et les croyances qu'on leur colle n'existent que pour nous caresser, nous faire rire, nous faire pleurer, sans que l'un ne s'oppose à l'autre, juste dans une sorte d'alternance.

Rappelons-nous d'être libres, revêtons lestement nos croyances pour peu qu'elles soient intérieurement plébiscitées, sinon, offrons-leur la joie de l'effraction.

Une prison n'en est une que lorsqu'on souhaite en sortir ; tant que le confinement est en accord avec la volonté, on se sent libre et il n'y a rien à changer.

Il est tout de même important de se poser ces questions ; jusqu'où suis-je libre, jusqu'où les mots peuvent-ils me transporter ?

Les mots nous espèrent. Ils s'adaptent aux oreilles et tentent, par leurs sons répétitifs, de

nous émanciper de la banale écoute, de l'acquiescement commode.

Ils nous incitent à la déduction, à la conquête de leur intrinsèque sagesse.

Pour atteindre une sagesse, il faut transgresser, s'émanciper des déductions prémâchées et ceci ne requiert qu'une seule chose, notre présence. Notre présence n'est pas requise au même endroit que celle d'autrui. Être présent à soi, c'est donc aussi enrayer cet instinct de comparaison dont nous sommes tous tributaires.

Si l'on souhaite un changement de comportement, commençons par l'initier dans notre tête, apprenons-le, répétons-le jusqu'à ce qu'il devienne notre réel.

Tout doit naître quelque part, beaucoup de ce qui nous habite et nous conditionne prend source dans nos croyances, quelles que soient leurs provenances, l'enfance ou la société dans laquelle nous évoluons.

Quelquefois la liberté ne fait pas partie du programme alors il faut l'initier en soi et ceci passe par la présence à ce que l'on souhaite.

La vie offre ensuite les outils pour installer ce nouvel horizon.

Le fait d'être présent peut aussi appeler à opérer des actes très concrets, liés au quotidien, car ce n'est pas parce que la présence ne se limite pas à ce qui est tangible qu'elle n'y procède pas.