

<< Savez-vous CONTEMPLER et MÉDITER >>

Pour votre Mieux-Être ?



Beaucoup d'entre nous sont à la recherche de calme, d'apaisement, de sérénité pour leur vie de tous les jours.

Nous nous tournons alors naturellement vers la Méditation pour y arriver, et ressentir tous ses bienfaits dans notre corps et notre esprit.

Mais savez-vous que la Contemplation est une démarche à la portée de tous, et peut nous apporter toute une richesse de sensations, réveiller en nous la capacité d'émerveillement de notre enfant intérieur, éveiller tous nos sens et nous conduire à cette harmonie intérieure tant recherchée ?

Mais peut-être que vous vous posez des questions sur comment faire pour satisfaire ce besoin si crucial de calme, de sérénité et de détente intérieure grâce à la Contemplation ?

Voici quelques résistances qui pourraient se présenter :

- **Q° 1 :** Je n'ai pas assez de temps pour aller me promener Dans la nature.
- **Q° 2 :** Je n'ai pas l'esprit assez tranquille pour bénéficier des Effets de la Contemplation.
- **Q° 3 :** Je me demande en quoi la Contemplation du monde Et de la vie autour de moi pourrait m'apaiser ?
- **Q° 4 :** Je rencontre déjà quelques difficultés à entrer dans la Méditation, alors je ne suis pas sûr(e) que la Contemplation M'apporte ce bien-être intérieur que je recherche pour apaiser mon Stress ?
- **Q° 5 :** Je recherche une méthode qui m'aide à me laisser transporter Par mon imaginaire, tout en étant confortablement installé(e) Chez moi ...Est-ce que la Contemplation peut m'apporter cet Apaisement ?
- **Q° 6 :** J'aimerais savoir accueillir toute la richesse des sensations de Bien-Être, de mieux-être, de sérénité en parvenant à me poser avec moi-même, alors que ma vie est très remplie.

Est-ce que la Contemplation peut me conduire dans cette expérience-là, de me rencontrer moi-même et de mieux me connaître.

- **Q° 7 :** J'aimerais être plus conscient(e) de l'importance de la nature. Est-ce que la pratique de la Contemplation peut m'y aider ?

Voici des réponses à ces questions :

- **Rép. 1 :** En étant confortablement installé(e) chez moi, je peux lire Ou écouter les Contemplations reçues, et me laisser porter jusqu'à la Méditation.
- **Rép. 2 :** En m'isolant dans le calme quelques minutes chaque jour Pour lire ou écouter les Contemplations que j'ai Commandées, mon esprit peu à peu se libère, s'apaise, et j'apprécie alors tous les bienfaits qui en découlent.

Je peux vivre ma vie en étant beaucoup plus détendu(e) et serein(e).

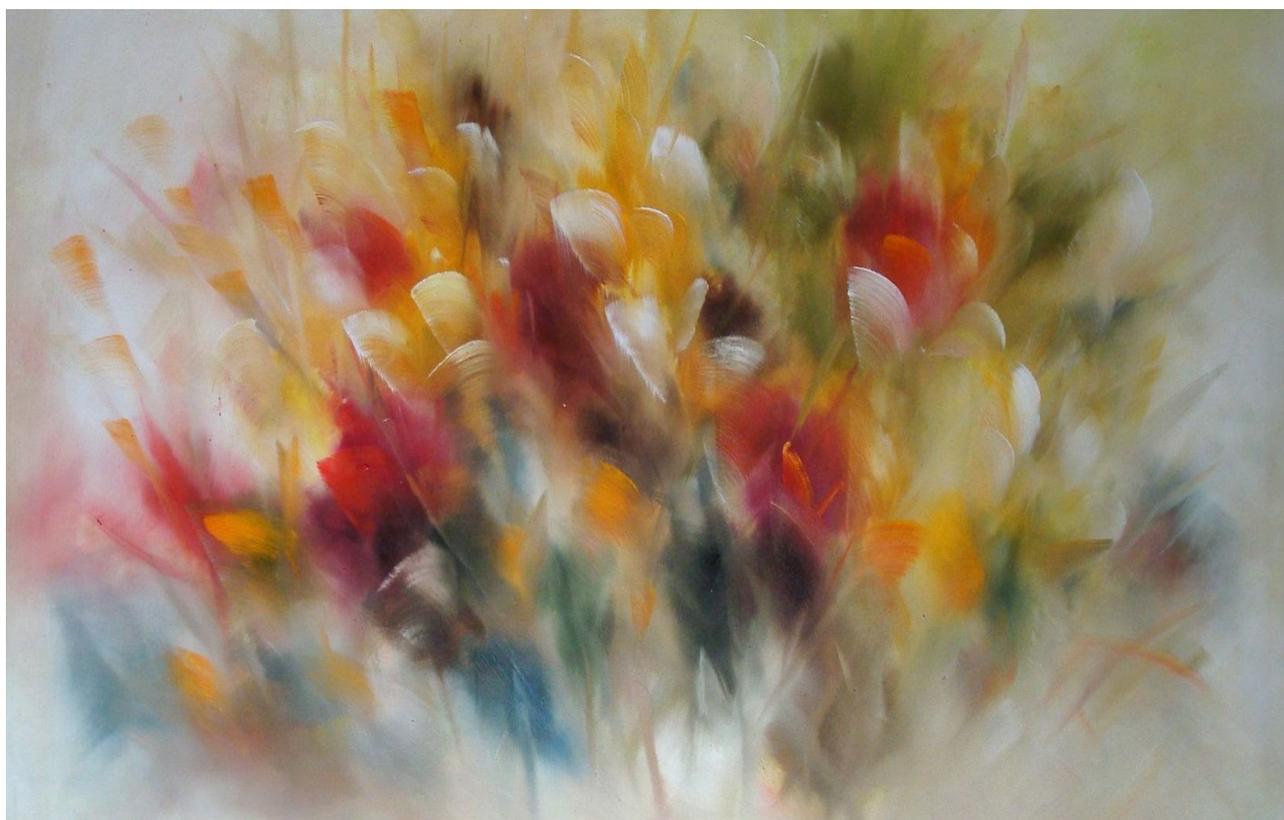
- **Rép.3** : La Contemplation m'apprend à ouvrir tous mes sens à ce qui Se passe autour de moi. Je deviens alors un témoin Contemplatif de la vie. Cette attitude apporte un grand apaisement.
- **Rép.4** : Entrer dans la Contemplation ne demande aucun effort Particulier. Je regarde, j'écoute, je ressens, j'accueille les Sensations et les émotions qui me traversent. Je suis juste là, présent(e).
- **Rép.5** : Oui, le contenu de toutes les Contemplations stimule mon Imaginaire. Je me laisse porter, cela m'apaise.
- **Rép.6** : Chaque Contemplation peut me guider à la rencontre de Moi-même, et de la vie tout autour de moi. Pendant quelques minutes, j'apprends à lâcher-prise aux tensions de la vie qui m'encombrent.

En répondant à chaque **QUIZZ** qui clôture la semaine, je peux évaluer ma progression dans mon expérience de la Contemplation.

- **Rép.7** : Oui, à travers les Contemplations qui lui sont dédiées, je Découvre que la nature est un Être vivant, tout comme moi.
-

CONTEMPLATIONS POÉTIQUES

<< Ebook de Bienvenue >>



A LA DÉCOUVERTE DES CONTEMPLATIONS POÉTIQUES

[Extraits]

GRATITUDE

<<.... Avoir de la gratitude est ce mouvement intérieur où je me pose pour apprécier ce qui est déjà là dans ma vie, et m'offre de me sentir empli de vie.

Se disposer à exprimer la gratitude que je ressens est reconnaître que dans la vie où je vis, je peux me rendre présent à tout ce qui me fait me sentir vivant : la beauté et l'inattendu, les rencontres et les créations multiples émanant de la diversité des êtres, reliés à leur créativité.

Autant d'émerveillement infini à accueillir dans l'espace du cœur qui pourrait bientôt se trouver trop étroit, tel un écrin préparé pour y recevoir le plus précieux qui s'agrandit cependant, chaque jour un peu plus.

Ressentir de la gratitude est m'installer dans cette attitude du lâcher-prise pour accueillir les mots, trop petits déjà, pour dire à la vie: merci de m'animer de ta puissance engagée sans cesse vers demain.

Elle est comme la force du vent qui, à sa guise organise dans le ciel avec les nuages dociles, le plus beau des décors pour mes yeux émerveillés...

MÉDITATION

*Quand tu choisis d'habiter la gratitude
envers ce qui fait vibrer tout ton être étonné, tu
rends hommage à mon invisible Présence.*

Elle devient réelle par l'accueil que tu offres à toute création, à toute expansion, à toute manifestation venant rejoindre ma Présence ouverte sur le monde.

Te regarder reconnaître que tout ce que tu peux recevoir dans l'espace de ta vie est issu de ma Source d'abondance, me réjouit par cette humilité où tu te poses pour m'accueillir comme le créateur des richesses offertes à tous.

Gratitude et reconnaissance viennent alors se répondre comme l'écho dans la montagne qui, à l'infini porte le message: que Je Suis Amour et vie ...>>

<<... Être présent au ciel du matin s'habillant de couleur pourpre et violette, rouge et orangée, c'est se poser en admirateur du tableau multicolore que le soleil créé dès l'aube par son imaginaire sans limite...

Pour exprimer l'étendue de son talent d'artiste des couleurs, il invite l'immensité du ciel à devenir sa toile d'expression unique.

A eux deux, complices créateurs ils nous offrent dans cette alliance, un espace de méditation sous nos yeux émerveillés à la beauté naturelle des couleurs chatoyantes, habillant l'horizon...

Et cependant encore endormis à cette beauté si proche, nous passons trop souvent à côté de ce spectacle se dessinant aux premières lueurs.

En nous laissant emportés par le quotidien qui peut remplir tant nos vies, nous perdons parfois le contact avec cette beauté céleste qui s'offre à nos regards, alors que le ciel et le soleil magnifient leur rencontre par cet éclat de couleurs.

Peut-être m'invitent-ils par leurs créations matinales hautes en couleurs, à me demander quelles couleurs vais-je moi aussi poser dans ce jour naissant...?

MÉDITATION

*La beauté de ma création est là, offerte
à tes regards...Je l'étale à tes yeux pour
éveiller ta conscience à ma Présence.*

Je Suis créateur de beautés, car Je créé depuis l'essence de mon être, qui est pur Amour.

Tu es ma création aussi, et tu portes en toi la même possibilité de créer de la beauté quand tu te laisses inspirer par ma Présence...

Je créé par ma seule Intention, et toute création de l'infiniment petit à l'infiniment grand, te rappelle que tu es né de cette même Source qui coule en toi, et qui t'invite à te reconnaître aimé d'un Amour Infini...>>

<<... La nature aime à s'habiller de couleurs changeantes en fonction des saisons qui la parcourent.

Les nuances de marron et de gris du froid de l'hiver laissent place au printemps naissant, à toute une gamme de vert et de jaune.

Nos yeux réapprennent à s'étonner de voir la nature se revêtir de tant de nuances, allant du vert tendre des jeunes pousses et des bourgeons éclatant sous le soleil printanier, au vert plus soutenu des champs ensemencés pour les récoltes de l'été à venir.

Après les jonquilles, les primevères et les coucous rayonnant leur discrète touche de jaune au bord des chemins et des talus, voici le jaune éclatant des champs de colza qui s'étalent à perte de vue.

Accompagnant ces couleurs éparpillées en renaissance, le ciel bleu vient lui aussi de plus en plus souvent participer à la fête des couleurs s'étalant à nos regards émerveillés.

Une palette de couleurs oubliées dans nos mémoires encore en hiver, se dévoile nous rappelant que le renouveau de la nature est commencé.

Allons-nous nous aussi laisser le printemps venir habiller nos vies, et nos cœurs d'énergies nouvelles...?

Allons-nous communier à ces couleurs de la nature en réveil...?

Nous mettre à l'écoute de ce qui veut renaître en nous...?

Ces premières couleurs du printemps viennent rejoindre ce qui en nous aspire au changement attendu dans nos vies en mouvement.

Quels regards allons-nous poser sur ce nouveau printemps de nos vies, inaugurant une année nouvelle pleine de promesses ?

Toute la nature, en une gamme de couleurs s'appelant l'une l'autre au fil des jours, nous invite à venir à sa rencontre ressourçante, et à plonger dans ses énergies neuves pour venir partager dans la joie le renouveau de la vie...

MÉDITATION

*Tu peux renouveler tout ton être quand
tu viens à la rencontre de la nature en éveil...*

Elle annonce que ma vie s'écrit dans l'univers en couleurs aux richesses infinies...Elle te parle de ce qu'elle reçoit pour te nourrir aussi de beauté, et pour cela elle est devenue artiste incomparable.

En t'émerveillant de sa présence, tu viens ouvrir tes yeux et ton cœur à ma Présence établie au cœur de ma création.

Tu en es aussi un reflet unique, dans une couleur qui révèle combien tu rayannes la beauté de mon Amour...>>

Quelle relation ai-je avec la nature ?

- J'aime beaucoup m'y promener
- Je n'y vais pas souvent
- Je sais que c'est important de la respecter

Quelles beautés, paysages, Couleurs: ont déjà éveillé en moi de l'admiration, de l'émerveillement, de la gratitude?

- Un arc en ciel majestueux
- L'arrivée du printemps
- Les couleurs multicolores de l'automne
- Un coucher de soleil

.....

|

<<... Rencontrer le vent c'est apprendre à le reconnaître comme un être vivant qui chante, à travers les bruits et les sons qu'il provoque sur son passage.

Il siffle en se glissant dans les branches des arbres...Ou il manifeste sa présence avec tant de discrétion parfois quand il nous caresse les joues, met en désordre nos cheveux comme une main amicale désireuse d'établir une complicité avec nous.

Parfois il cherche à se faire davantage entendre et nous redire qu'il est là, présent dans nos vies...Alors il pousse la porte, le volet, ou les tuiles du toit qui s'agitent sous son passage.

Sa présence devenant plus bruyante nous interpelle sur nos attaches, nos habitudes, nos certitudes...Sommes-nous prêts à nous laisser bousculer par les nouveautés de la vie qui se présentent à nous...?

Allons-nous laisser l'inspiration nous guider au-delà de là où nous nous étions arrêtés...?

Allons-nous laisser le vent devenu bourrasque, nous pousser dans le dos avec force et insistance pour nous entraîner en avant, ou préférons-nous résister, nous opposer à son invitation pressante à quitter enfin les repères établis du confort...?

Il est ainsi le vent, un compagnon libre du chemin qu'il prend pour nous rencontrer et nous surprendre.

Il voyage dans le temps et l'espace, et semble jouer avec les feuilles et les objets égarés sur le chemin...Son aire de jeu est si vaste.

Il sait aussi venir murmurer à notre oreille que nous venons nous aussi d'un ailleurs, que nous sommes en chemin et qu'il veut bien nous indiquer si nous l'accueillons au creux de nous sans peur, la voie vers plus de nous-mêmes dans les pas encore à poser vers demain qui vient...

MÉDITATION

*Te laisser inspirer par mon Souffle que
Je dirige vers toi est un appel que Je te propose,
à te glisser dans les bras du vent...*

Comme toutes mes créations, il traduit à sa façon ma Présence de vie qui se renouvelle sans cesse...Il apparaît, disparaît, et même invisible tu peux ressentir sa présence qui t'interroge sur ta liberté d'être toi-même...

Accueille-le, laisse-le te parler de notre alliance...Il conduit avec bienveillance tes pas à nos retrouvailles en cœur à cœur...>>

<<... Pour ne pas être oubliés, la pluie et le vent se sont associés de concert pour nous rappeler leur présence à nos côtés.

Chacun y va de sa mélodie.

La pluie pianote en rythmes irréguliers sur le bord des fenêtres...Chahutées par le vent, les gouttes qui s'écrasent en silence contre les vitres glissent les unes derrière les autres en laissant de leur passage une trace éphémère...Puis, poussées par le vent devenu rafale, se précipitent à plusieurs en salves successives résonnant alors tel un roulement de tambour mouillé.

Profitant d'une accalmie d'Éole, elles font une pause laissant croire qu'elles se sont épuisées, mais repartent de plus belle en une mélodie saccadée.

Le vent a développé tant de savoir siffler, souffler, rugir qu'il prend plaisir à varier toute sa gamme d'expression en filant à grande vitesse au milieu des maisons, et des arbres qu'il anime de son passage tonitruant.

Il est un musicien hors pair: des graves aux aigus, il expire son souffle qui semble venir des profondeurs de nulle part...Ou alors, il nous faut prêter une oreille attentive à son sifflement devenu bise.

Ils nous assurent tous deux de leur soutien en entretenant la terre, tels des jardiniers du ciel venant l'arroser et rassembler les feuilles éparpillées ici ou là.

Ils nous rappellent avec insistance parfois, que nous pouvons compter sur chacun d'eux pour animer nos silences de sons naturels s'exprimant au milieu de Dame nature...

MÉDITATION

Dans les espaces de silence où tu te poses, tu peux accueillir en te laissant surprendre les bruits et les sons de l'univers autour de toi...

Ils t'expriment chacun selon son style, leur joie d'être mes créations...

La nature se plaît d'être accompagnée par les éléments qui, chacun dans sa singularité, la rende vivante et vibrante....

Tous viennent te dire combien tu es invité à t'éveiller à ma Présence au milieu d'eux, toi, unique et si cher à mon cœur...>>

Quand je me retrouve au milieu de la nature : quelle est la qualité de relation que je me sens avoir avec elle ?

- Je vis comme une communion avec elle
- Elle m'impressionne parfois
- Elle me surprend quand elle s'emporte avec excès

Est-ce que cela m'est arrivé(e) de prendre soin de la nature ? Comment ?

- Oui, en faisant attention à comment je la respecte
- Non, je n'avais pas pensé que je devais en prendre soin
- Oui, je suis déçu(e) de voir comment on jette toutes sortes de déchets. Je préfère les ramasser

Comment je me sens relié(e) à la terre où je suis né(e) ?

- Par les chants, la musique, les recettes culinaires
- Par le folklore
- Par les traditions culturelles de ma région, les paysages

.....

<<... Croire en Soi...Écouter la voix intérieure sans mettre en doute ce qu'elle veut dire...

Accueillir sa présence en soi...Suivre ses propositions...

MÉDITATION

Viens à ma rencontre...Je peux te guider si tu te laisses conduire en toute confiance comme un enfant que l'on prend par la main...

Je t'invite à te laisser guider vers là où tu n'irais pas spontanément...

Je peux te guider vers la rencontre de toi-même, à la rencontre de dimensions de toi qui attendent que tu viennes les reconnaître, t'étonner de leur présence en toi...

Telle la découverte des trésors d'une pyramide ou d'un vestige ancien...Oublié...

Es-tu prêt à aller explorer ces lieux oubliés...Ces dimensions de toi ignorées...?

Alors, laisse-toi conduire par ma voix...>>

<<... Se poser pour entendre ce qui cherche à s'exprimer en moi...Avant de le manifester au dehors de moi...

Se poser dans un total abandon dans l'instant présent où rien d'autre n'est aussi important que de se rendre totalement disponible à cette voix en moi...Celle qui me parle de moi depuis des profondeurs insoupçonnées...

Se mettre à l'écoute passe par un mental apaisé...

Sa voix à lui se traduit dans l'agitation de la pensée, dans l'enchaînement sans cesse renouvelée des idées...

Se poser dans le calme pour entendre cette voix qui m'appelle du plus profond de moi, est une invitation à l'abandon de ce que je sais de moi...

Sans ce lâcher-prise, je reste à la surface de cette possible rencontre...

MÉDITATION

Te faire confiance pour entrer dans le silence de notre rencontre est pour toi choisir de venir sans attente, sans projet, sans recherche particulière autre que d'apprendre à être dans ce lieu de toi où Je t'attends...

Abandonne-toi dans ma Présence bienveillante...

Je t'y invite sans cesse par le doux souffle de ma voix qui peut être entendue quand le calme habite tout ton être...

La voix de ma Présence a besoin de silence et de calme pour murmurer à ton oreille intérieure, que tu peux t'aimer quand tu te poses avec toi-même...

Dans cet abandon à cette intériorité, Je peux être entendu. Tu peux alors te souvenir que Je Suis déjà là, prêt à te rencontrer puisque tu te poses pour ta propre rencontre...

Le nous de notre Présence se déploie dans cet abandon que tu vis à chaque fois que tu te poses pour être là toi aussi, dans le silence de ton calme profond...>>

Suis-je à l'aise avec le silence ?

- J'ai découvert tous les bienfaits du silence pour contempler, méditer, se poser dans un état de détente profonde. Cela fait du bien.
- Oui, j'aime le silence, et parfois je trouve que j'en manque dans ma vie.
- Non. Je n'aime pas rester dans le silence. Je me sens mieux avec un fond sonore autour de moi.

Est-ce que je peux dire si je sais vraiment écouter ?

- Oui, j'aime bien écouter les autres me parler, mais je ne suis pas à l'aise quand ils me font des confidences .
- Non, je trouve que ce n'est pas toujours facile d'écouter totalement quelqu'un.
- Non. Je préfère que l'on m'écoute car j'ai l'impression d'avoir tant de choses à dire .

Est-ce que cela m'arrive de m'isoler pour être en silence avec moi-même ?

- Oui, parfois je vais me balader seul(e) dans la nature pour rechercher le silence.
- Non, car je n'aime pas trop le silence total.
- Oui, j'ai besoin de prendre des temps de solitude. Cela m'est arrivé de faire une retraite en silence dans un monastère.

.....

<<.... Être reconnu pour qui je suis est une attente et un besoin qui me permettent de naître au monde.

Être regardé, être enveloppé de bienveillance et d'amour, est comme une invitation à grandir en sécurité, dans cette expression de tous les potentiels en attente de leur révélation.

Et quand cette accueillante présence n'est pas offerte dès le premier matin de la vie en devenir, c'est comme un arbre au milieu du désert où la pluie l'aurait oublié dans ses rendez-vous avec la terre.

Pour fleurir à la vie naissante, j'ai besoin de me sentir relié aux présences alentour, de m'attacher pour un temps au fil de l'autre qui peut me guider vers l'aventure de la vraie vie qui s'ouvre devant moi.

J'ai tant espéré jusqu'à oublier parfois de grandir ces mains de tendresse m'emportant avec elles vers demain, jusqu'à ce matin-là où j'ai réalisé que l'on ne peut donner plus que ce que l'on a reçu...

MÉDITATION

Je suis là pour toi, quand tu t'ouvres à cette reconnaissance de la vie en attente en ton intime.

Je t'ai déjà accueilli avant même que tu te mettes à me chercher...

Je Suis la vie que tu reçois à chaque fois que tu te laisses regarder, à chaque fois que tu te laisses emporter dans la ronde des vivants, déjà nés à eux-mêmes...

Cette solitude qui te retenait dans l'ombre de toi-même peut devenir, quand tu te rappelles que Je Suis lumière et vie:

Ce havre de paix, de calme, de sécurité où exister signifie s'ouvrir à ma Présence vivifiante, ressourçante pour tout ton être en devenir, à l'Infini de ma vie...>>

<<.... Échanger avec l'autre c'est apprendre à entrer dans sa vision du monde.

C'est accepté de le regarder, à travers ses regards posés...Cela me demande de m'établir dans une écoute intérieure où je suis toute réceptivité.

Cette présence de tous mes sens en éveil est habitée du goût de découvrir comment l'autre rencontre le monde, à sa façon, dans la différence de nos deux êtres.

Accueillir sa différence c'est accepter de s'émerveiller de sa façon unique de se sentir vivant.

Un temps viendra, le moment sera là, bientôt où, à son tour, il recevra ma rencontre personnelle dans la réalité où nous vivons et que cependant, nous ne traversons pas pareil.

C'est comme regarder la mer qui va et vient sur le sable, dans son rythme où elle s'avance, et de guetter ce moment même où elle se retire.

Elle vit sa vie d'océan au rythme d'une respiration qui lui donne vie.

C'est aussi dans une respiration partagée que se font les échanges entre nous, où chacun appelle, tour à tour, les mots avec lesquels il m'offre de m'enrichir de sa présence au monde qui l'entoure.

Et déjà ce mouvement s'inverse, tissant peu à peu entre nous, un lien d'amour...

MÉDITATION

Le mouvement de l'Univers se vit dans ma respiration éternelle...

Je crée à l'infini et aussi Je contemple ce qui naît de mon inspiration.

Tu es ma création, et Je me réjouis de t'accompagner à la naissance de ton identité se construisant à travers tous les échanges partagés.

Tu es un peu moi...

Je Suis un peu toi puisque de l'Amour échangé naissent tes créations, qui rappellent sans cesse que nous sommes liés éternellement...>>

Ai-je conscience d'avoir choisi de vivre ? Cela m'est-il déjà arrivé de «re-choisir» la vie ?

- Oui, je peux dire que j'ai re-choisi la vie après une douloureuse fin d'histoire amoureuse où j'ai voulu en finir.
- Je ne m'étais jamais demandé(e) si c'est moi qui avait choisi de vivre. Cela me paraissait être une évidence.
- Oui, je crois que j'ai choisi de vivre d'autant plus que ma naissance a été difficile.
- Oui, je crois que toute notre vie est faite de l'apprentissage du choix. Cela commence peut-être par celui de nos parents, et tous les autres choix importants pour réaliser l'être que nous devenons.

Ai-je appris à m'intéresser aux potentiels et capacités que je porte en moi ?

- J'ai eu la chance de rencontrer plusieurs professeurs qui m'ont appris à croire en mes capacités et en mes potentiels.
- Oui, je peux dire que dans ce sens là, j'ai été beaucoup stimulé(e) par mes parents.
- Non, je ne me suis pas senti(e) soutenu(e) par mon entourage, mais c'est en faisant du sport que j'ai découvert que j'avais des capacités et du potentiel.

.....

<<.... Accueillir la vie ou se laisser surprendre...?

Aller à sa rencontre ou la laisser venir à moi...?

Qui fait le premier pas...? Qui désire le plus être surpris par l'autre...? Chacun de nous deux en même temps peut-être...?

Qui était là le premier au rendez-vous...? Qui a reconnu l'autre en premier...?

Il y a peut-être eu cet appel à aller vers l'autre simultanément...? Le désir de se rencontrer a été si fort en soi que chacun s'est mis en chemin...

A chaque pas, le désir s'est amplifié, le cœur s'est emballé, la tête s'est mise à s'agiter, le corps à trembler...

Tout le goût de cette rencontre a grandi à chaque instant sur ce chemin de nous deux, s'attirant mutuellement...

MÉDITATION

Quand tu écoutes ton cœur qui t'invite à venir à ma rencontre, c'est depuis ma Source que naît ton désir...

Alors, Je te vois de plus en plus léger de te sentir aspiré par cette force qui te surprend: c'est l'énergie de l'Amour qui, comme un puissant aimant nous attire à se préparer à nos retrouvailles...

Je t'attends depuis l'aube du monde, où toute création voit le jour...

Je t'attends depuis ce jour où tu es né à ta propre présence...Je t'attends en toi quand tu reconnais la vie t'animant...

Notre rencontre devient comme une surprise de la vie, qui découvre sa propre puissance de création...

Tu peux chaque matin nouveau, te laisser surprendre par elle qui est déjà là à ton réveil...

Elle manifeste ma Présence à laquelle tu t'éveilles quand tu te poses en conscience en cette vie, qui peut t'étonner comme un souffle nouveau à chaque moment où tu l'accueilles puisqu'elle est moi...>>

Ai-je conscience que les personnes que je rencontre peuvent m'aider à mieux me connaître ?

- Je reste vigilant(e) sur la qualité de la relation qui va se construire entre nous car je ne voudrais pas être déçu(e).
- Oui, je suis convaincu(e) que chaque personne peut m'aider à mieux me connaître si elle est sincère.
- Oui, j'en ai conscience mais cela suppose de passer un peu de temps ensemble pour se connaître.

Suis-je prêt(e) à me laisser surprendre par la vie ?

- Oui, j'ai suffisamment confiance en moi pour me laisser surprendre par la vie.
- Oui, car c'est ainsi que l'on se découvre, à travers chaque nouvelle expérience qui peut nous déstabiliser.
- Non, je n'aime pas les surprises de la vie, et je préfère pouvoir décider et choisir par moi-même ce que je veux vivre .

Quelle connaissance ai-je de ma part féminine ?

- J'ai donné à ma part féminine une place importante car je sais bien écouter, et je suis proche de mes émotions.
- Cela fait peu de temps que j'ai appris que les hommes et les femmes avaient en eux une part féminine.
- Oui, pour moi la dimension féminine est importante chez toute personne : cela lui apporte douceur et tendresse, et aussi toute une part de créativité.

.....

<<.... Qu'est-ce que cela veut dire vivre libre...?

Être sans résistance, sans défense...?

Accueillir ce qui est déjà là...?

Mais moi, où suis-je vis-à-vis de ce qui est déjà là...?

Par quoi je me laisse éloigner de ce qui est déjà là...?

Qu'est ce qui attend que je me rende disponible, présent, à ce qui est déjà là...? Est-ce quelque chose ou quelqu'un...?

Ai-je réellement conscience que quelqu'un m'attend depuis toujours...?

Comment ai-je fais depuis si longtemps pour oublier de me rendre présent à celle, ou celui qui est déjà là présent en moi...?

N'ai-je pas encore perçu que je cherche à rencontrer quelqu'un qui me parlerait de moi, de qui je suis...?

N'ai-je pas encore entendu que quelqu'un m'appelle à me rendre présent à sa présence en moi...?

C'est une présence qui ne parle pas dans le bruit, dans le brouhaha de la vie où je vis. Elle me parle, elle me chuchote pour ne pas me déranger. Elle attend que je me rende disponible et présent à sa présence dans le silence de la nuit.

Et, quand je m'installe dans le silence de mes pensées aussi, je l'entends qui me dit, doucement, dans un murmure...

MÉDITATION

*Je nous attendais pour cette rencontre...
J'étais déjà là, et te voilà qui viens ...*

Je t'attendais là en toi, pour te dire Je t'aime au-delà même de ce que tu peux imaginer...

T'aimer, c'est la manifestation de qui Je Suis à travers qui tu t'autorises à être...>>

<<.... L'espérance, l'espoir, espérer, est une ouverture qui attend que demain apporte plus de vie encore qu'à aujourd'hui. C'est aussi remettre à demain mes envies, mes désirs tendus vers plus de satisfactions, de réalisations.

Je les porte en moi comme une femme qui, étonnée de son pouvoir de création, découvre qu'une vie a commencé à prendre vie au plus intime de son être et la conduit jour après jour, à se nommer mère.

Cet espoir en germination parle de la terre préparée à l'automne pour qu'au printemps, réchauffée par le soleil de l'an nouveau, elle se pare du plus beau de ses habits: la nature éveillée, éblouissante à nos yeux endormis par l'hiver.

Demain m'attend, avec toutes ses promesses, et celles aussi que j'ai déjà semées hier pour aujourd'hui.

Demain, je m'attends dans plus de vie me révélant que je peux naître encore plus à moi-même...

MÉDITATION

J'ai tant espéré ce jour, qui n'a ni commencement ni fin, où tu te rappelles que J'attends de naître à ta conscience s'éveillant à ma Présence déjà là...

Je te sais en chemin de reconnaissance de l'Amour écrit dans chaque cellule de ton être vivant...

Tu découvres encore dans ce jour annoncé qui te donne rendez-vous, que la vie qui t'anime et t'entoure, éclot patiemment à chacun de tes regards de tendresse posé sur elle...

Tu la reconnais, tu te reconnais, tu me rejoins alors dans la magnificence de ma Source qui te rappelles que tu es déjà né pour toujours, dans l'Amour de mon être éternel...>>

Qu'est ce que cela représente pour moi de me sentir libre ?

- Me sentir libre pour moi veut dire que je peux décider de ce qui me convient et de mettre en applications mes envies .
- Me sentir libre représente beaucoup pour moi, devenu(e) adulte car enfant, mes parents nous contrôlaient beaucoup. Ils avaient peur pour nous.
- Pour moi, la liberté est une richesse incomparable : surtout la liberté de penser et de bouger comme on veut.

Ai-je confiance dans la vie pour avoir des projets pour demain ?

- Dans le contexte de grandes incertitudes actuel, j'hésite parfois à imaginer des projets à réaliser.
- J'ai confiance dans les capacités et les potentialités que m'a donné la vie pour concevoir des projets pour l'avenir.
- Oui, j'ai suffisamment confiance dans la vie pour avoir envie de penser à ma vie de demain, emplie de réalisations.

.....

<<... Depuis plusieurs matins déjà un petit papillon blanc aux ailes mouchetées de petits points noirs, a rendez-vous avec une petite fleur de liseron qui s'est installée là, sur le bord du chemin.

Elle est encore toute jeune, avec ses pétales blancs et roses et accueille sur ses bords, ce papillon audacieux.

Au matin naissant, c'est par une visite de courtoisie que papillon blanc-noir vient saluer délicatement, par quelques battements d'ailes, liseron blanche-rose avant de partir butiner pour la journée.

Au soleil en son zénith, il se met au frais dans les sous-bois, et rêve à sa belle.

Quand le soleil commence enfin à décliner, il rentre chez lui et, en passant, vient saluer sa blanche-rose.

Se racontent-ils leur journée qui leur a paru s'étirer en une éternité, loin l'un de l'autre...?

Les jours d'été se suivent agréablement, et cette complicité naissante lui donne des ailes. C'est la première fois qu'il se sent si amoureux d'une jolie fleur, la plus belle à ses yeux, et cela lui procure tant de joie.

Liseron, toute émoustillée, aime recevoir en visite matinale son papillon charmant et au soleil couchant aussi.

Avec le temps, une belle romance s'est tissée entre eux, une complicité telle que l'on peut remarquer que les ailes du papillon se revêtent de jolies touches de rose, tandis que les pétales de liseron s'habillent de petits points, disposés en forme de cœur en son cœur.

Une merveilleuse alchimie bucolique les a réunis, et chacun est devenu un peu l'autre.

Aux dernières nouvelles champêtres, il est annoncé que leur romance en couleur se poursuit encore aujourd'hui...

MÉDITATION

Dans tous les règnes vivants, des affinités peuvent naître, puisque chaque créature porte en elle l'empreinte des vibrations de mon cœur...

Toi aussi, en ton être profond, tu es marqué du sceau de mon Amour et ainsi tu peux te rapprocher de celui ou celle que tu croises...D'inconnu, il peut devenir pour toi compagnon, compagne, guide sur ta route du retour vers la source d'Amour que Je Suis, pour toutes mes créations...>>

Ai-je déjà pris le temps d'observer le ballet des oiseaux dans le ciel ?

- Je me suis souvent demandé(e) où vont les oiseaux qui traversent le ciel à toute vitesse ?
- J'ai déjà observé les oiseaux qui virevoltent dans le ciel. Ils paraissent si joyeux d'évoluer dans l'espace en chantant.
- J'ai observé comment les oiseaux sont très reliés aux éléments de la nature, comme s'ils vivaient en communion avec eux.

Suis-je sensible aux chants des oiseaux ?

- Quand je me promène en forêt, je prends le temps d'écouter les nombreuses mélodies chantées par les oiseaux. Quelle diversité !
- Quand j'entends chanter le merle alors que le jour ne s'est pas encore levé, je me demande où va-t-il chercher toutes ces mélodies qu'il sait si bien improviser ?
- Ce qui m'intrigue quand je me balade au milieu de la nature, c'est que j'ai l'impression que les oiseaux communiquent entre eux, et se répondent.
- Non, je ne suis pas sensible aux chants des oiseaux. Est-ce parce que je ne comprends pas ce qu'ils veulent me dire ?
- Je suis toujours étonné(e) de voir comment les oiseaux occupent le ciel sans se gêner, et vivent leur vie en harmonie.

.....

POUR ALLER PLUS LOIN DANS CETTE DÉCOUVERTE,

VOUS POUVEZ COMMANDER LES

<< CONTEMPLATIONS POÉTIQUES... >>



«Vous allez recevoir chaque jour de la semaine une contemplation Poétique, suivie d'une méditation vous accompagnant dans vos temps de Ressourcement, de calme, de sérénité, et aller pouvoir participez ainsi vous-même à l'installation de votre propre bien-être.

Il vous est aussi possible de commander les Contemplations Poétiques en Audio MP 3, et les emmener ainsi partout avec vous....»



ÉCHOS DES LECTEURS...ET... AUDITEURS...

<<... *Gabriel nous propose la relation de ce que l'œil du poète a saisi au vol à chaque rencontre avec des faits de vie...Une vision aiguë, une sensibilité intense au service du beau....De page en page nous vient le sentiment de suivre un peintre marchant dans la vie à l'affût des étonnements qui vont nourrir son inspiration...*

... Dans ses paragraphes «Méditation», en accueillant cette voix venue des confins de l'univers, sans la définir, Gabriel se montre digne de la RECEVOIR. C'est alors qu'il peut, en toute humilité, penser que son art participe à l'expression de la beauté universelle...

... Reste une œuvre riche, rayonnante, dans laquelle chacun peut trouver le reflet de ce qu'il a de meilleur ... >>

...Extraits de la Préface gracieusement accordée pour la préparation du II° Tome de Poésies «Tableaux Éphémères» [Octobre 2017], incluses à présent dans les sept volumes des << Contemplations Poétiques >>.

[Georges ROMÉY- Fondateur du Rêve Éveille Libre]



ÉCHOS DES LECTEURS...ET... AUDITEURS...(Suite)

<<... Un voyage sensoriel et émotionnel...Gabriel, à travers ses textes, stimule tous les sens et permet à nos consciences parfois un peu endormies, de s'éveiller face à la beauté de Dame nature ...>> [Caroline *]

_____ // _____

<<... D'habitude, je ne suis pas attiré par la poésie, mais là j'ai vraiment été touché...>>

[Cédric *]

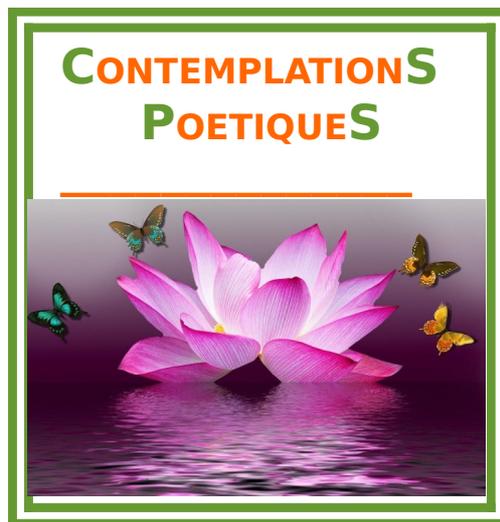
_____ // _____

<<... Un vrai moment de détente. Nous avons été transportés par cette façon de nous emmener dans l'imaginaire à partir des choses très concrètes du quotidien...>>

[Maryse et Didier *]

(*) Avis vérifiés

_____ // _____



Contemplations Poétiques

C'est un réel plaisir de vous apprendre à entrer, vous aussi, dans une qualité de présence à vous-même et avec la vie qui vous entoure, sous toutes ses formes de vie...

Je souhaite que ces Contemplations Poétiques vous apporte le mieux-Être, la sérénité, l'émerveillement, devant la beauté de qui vous êtes, de la mère Terre accompagnée de tous les éléments, et vous inspire à partir à sa rencontre tout comme à la rencontre de celles et de ceux qui croisent vos chemins.



Gabriel, Harmonisateur de la Rencontre...



*<< ... Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faites sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits ou ayant cause sont illicites (Article L.122-4), et constitueraient une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle...>>
[Document déposé et protégé par FILECYS -HJ]*