

La poésie de la vie
11 avril 2020

Apprivoiser le silence

Debout, assis ou allongé
Le matin avant de se lever,
au cours de la journée
ou le soir au coucher,
le silence est abandon,
lente pérégrination,
lâcher-prise sans tension
ouvert à la perception
de ce qui est en soi
au plus profond de soi.
Je les vois d'abord défiler
les émotions, les idées.
Puis le torrent devient rivière
Dans une douce lumière,
je perçois l'intense
qui remplit mon existence
me ressourçe, me régénère
m'accompagne et m'aère
me dépasse aussi
par la joie ressentie.
Il y a mille et une manière
de méditation solitaire.
Je peux simplement éprouver
la chance de pouvoir respirer.
Je peux évaluer ma journée
en retenant de ce que j'ai fait
ce qui me fait avancer
ou encore me projeter
sur ce qui me fait exister...
Méditer ce peut être aussi
éprouver le ressenti
d'un geste ou d'un mot
d'une rencontre du beau
Pour fixer ce moment
profondément régénérant.
je peux aussi écouter
cette petite voix intérieure
qui en moi demeure,
source de mon discernement
pour vivre positivement.

Christian Defebvre



Rédaction Christian Defebvre
464 pavé de Laventie
59 253 LA GORGUE / France
chr.defebvre@gmail.com



La diversité des silences

Il y a le silence d'émerveillement face à un coucher de soleil grandiose pour lequel on a pris le temps de s'arrêter et de regarder tout simplement.

Il y a le silence du ressenti d'une présence qui s'exprime au delà des mots, authentiquement.

Il y a le silence de l'attente rempli du désir de pouvoir réaliser ce qui nous remplit vraiment.

Il y a le silence dans la discussion qui permet d'écouter, d'entendre ou d'être en communion.

Il y a le silence de l'absence, qui invite au retournement pour éviter l'enfermement.

Il y a le silence d'un regard, d'un geste, d'une attention ou d'une émotion vécue comme un don.

Il y a le silence de l'humilité de l'acte posé sans l'éloge ou le paraître.

Il y a le silence sur la partition, pause, respiration ou celui de la note suspendue qui nous transporte aux nues...

Il y a le silence face à l'oeuvre d'art qui suscite l'émotion.

Il y a le silence du monastère qui incite à la prière.

Il y a le silence du confinement entre mort et résurrection, propice au discernement.

Il y a le silence de l'être et de cette capacité à sans cesse élargir le dimensionnement de ton humanité.

Christian Defebvre