

été 2015



Belle nuit d'été

Quelle belle nuit d'été !

L'insomnie devient méditation dans le silence de ce jour naissant, mon souffle calme et profond se mêle aux frémissements de l'air rythmés par le chant d'un petit duc.

Tranquille jubilation des sens... dans un mouvement incessant. Sommeil pas sommeil, tout est vie dans le même souffle.

Sur la plage, au bord du lac ou d'un torrent, c'est l'occasion, loin de l'agitation habituelle, de se laisser toucher par ce petit texte un peu plus qu'intellectuellement.

Que ce soit dans ma façon de penser, de regarder un paysage, ou d'aborder mon voisin, si je me focalise sur un détail de façon obstinée, si je regarde dans une direction de manière obtus, si je me concentre à en oublier de respirer, je vais perdre le contact avec la réalité, le nez sur mon insomnie, ou sur le détail qui m'obsède, perdant de vue tout ce qu'il y a autour, oubliant tout ce qu'il y a entre, oubliant cet espace qui respire entre...

Se concentrer : focaliser son esprit sur un sujet particulier.

con = avec, il s'agit d'être avec son centre, mais dans un mouvement incessant de soi vers l'autre, de soi vers la situation, de soi vers ce qui nous entoure et à nouveau vers soi... « un mouvement sans fin qui mène du monde vers le centre et du centre vers le monde où l'on vit et on agit »* ; trop de focalisation fige, fixe, ligote.

Synonyme : attention

Le mot "attention" vient du latin attentio, lui-même dérivé de attendere qui signifie

« tourner son esprit vers ». « Vers » indique un mouvement, une intention qui implique l'esprit et le corps, à l'aide du souffle ; la respiration, dans un mouvement permanent de l'air que nous aspirons pour le restituer dans la continuité, nous relie sans fin à la grande respiration de l'univers.

Penser à sa respiration, être attentif à ne pas bloquer le souffle lors d'une action, c'est reprendre contact avec son centre à chaque mouvement respiratoire, tout en restant en lien avec la sphère de l'univers qui nous entoure.

Exercer l'attention c'est exercer cette faculté de l'esprit à s'ouvrir à une mobilité permanente, d'abord dans l'immobilité physique de la contemplation, puis aussi dans l'action, afin d'éviter ce « trop » de concentration ou ce « trop » de dispersion qui nous font regarder le monde et les gens par le petit bout de la lorgnette.

Alors au choix : vous pouvez continuer l'apnée de vos vies survoltées durant votre temps de vacance, ou bien vous essayer à vivre pleinement dans une contemplation active, les sens et le souffle en éveil, et découvrir qu'à chaque respiration, pourquoi pas ?

vous puisez dans l'infini.

Belle exploration d'été en surfant sur le souffle.

* *Karlfried Graaf Dürckheim*

Brigitte



LIENS

[Contact](#)

[S'inscrire à l'Infolettre](#)

[Formation PneumaCorps](#)

[Calendrier](#)

[Union PneumaCorps](#)

[Devenir Membre](#)

[Praticiens Accompagnants](#)

[Prochaine session de voix](#)