

16 Flûtes

Mots clés: entendre, écouter

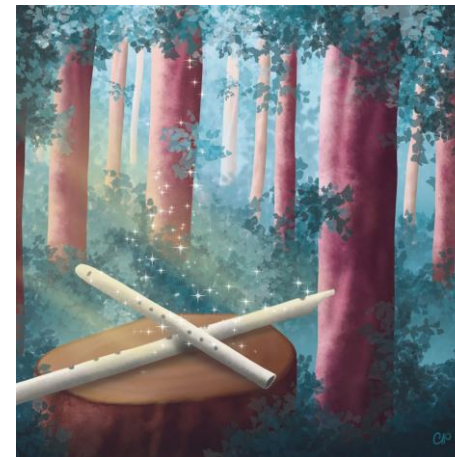
Nous entrons dans une clairière où se trouve une belle et large souche. Nous nous asseyons un moment, et nous écoutons le Bosquet. Nous pouvons entendre le chant des oiseaux, le bruissement des feuilles, et nous fermons nos yeux pour laisser ces sons nous apporter la paix et la sérénité. Nous entendons alors chaque murmure du bosquet. Ils nous racontent son histoire, ils nous apportent sa sagesse. Et nous nous sentons bien.

Nous décidons alors de partager et de donner en retour. Nous sortons nos flûtes du sac. Nous ne pouvons pas les laisser derrière nous, puisqu'elles sont les instruments de notre méditation, de notre harmonie avec le monde.

Nous commençons avec une lente et douce mélodie, chaque note résonnant contre les troncs des arbres, ce qui leur donne une autre vibration, une autre profondeur. Alors nous fermons nos yeux et nous laissons la musique jouer son rôle. Notre esprit est grand ouvert, nos doigts jouent les uns avec les autres, et notre respiration s'adapte à ce que nous voulons exprimer. Notre souffle devient plus profond, plus fort pour revenir ensuite à la légèreté et à la douceur, avant de retourner à une puissante accentuation. Nous laissons notre esprit errer, alors que notre corps se détend pour accueillir les notes et le rythme. Nous nous sentons en harmonie avec le Bosquet, nous lui donnons toute la palette de nos émotions, nos histoires, nos espoirs, nos peines aussi. Lorsque nous en avons terminé, lorsque tout est dit et ressenti, nous posons les flûtes sur la souche et nous nous asseyons à son pied.

Le silence vient en premier, alors que nous revenons à la réalité. Puis le Bosquet nous répond et nous accueille, avec son langage propre, avec ses propres sons. Nous fermons nos yeux à nouveau, pour être sûrs d'entendre chaque conseil, chaque encouragement, aussi subtil soient-ils. Une fois terminé, le silence revient, tout comme la lumière de fin de journée. Il est temps pour nous de nous reposer.

Nous remettons les flûtes dans notre sac, et nous reprenons notre voyage, après un dernier regard vers la clairière.



Vous avez besoin d'écouter le monde qui vous entoure.

Fermez vos yeux et laissez vos oreilles et votre esprit s'ouvrir aux sons de votre environnement. Accueillez-les, ils font partie de votre vie quotidienne. Ils vous feront vous sentir chez vous où que vous alliez.

Allez dans votre lieu naturel préféré et faites de même. Laissez la Nature vous raconter ses histoires, laissez-la partager sa sagesse avec vous, laissez-la vous faire sentir bien, sereins, en paix.

Écoutez de la musique, laissez la mélodie vous atteindre et rencontrer vos émotions. Laissez-les s'exprimer, et dansez, souriez, pleurez. Jouez de la musique, chantez, laissez vos émotions s'exprimer et partagez-les avec vos voisins, vos proches. Décidez d'un moment, chaque jour, pour passer 15 à 30 minutes à le faire. Puis reprenez votre vie quotidienne.

Écoutez le silence également. Profitez-en, faites taire vos pensées internes également à ce moment-là. Concentrez vous sur votre respiration, et faites un avec vous-même.