Paix

Après la méditation du matin

Le corps conscient,
l'esprit calme, clair,
un voile se lève
sur l'ordinaire.

Assis au soleil,
mille gouttes de rosée scintillent.
Les oiseaux chantent,
au loin, des voitures passent,
le toit craque sous la chaleur,
les oies bavardent…

La vie se déploie.

Qui regarde ?
Qui voit ?
Qui écoute, entend ?
Qui sent, perçoit ?

Silence.

Rien à accrocher,
rien à retenir,
rien à saisir,
rien à imaginer.

Aucune histoire.
Simplement cela.

L'énergie se déploie
en une multitude de formes.

Un petit oiseau se pose
juste devant moi.
Légèreté.

Puis un deuxième,
un troisième…

Dans l'air,
déjà,
le souffle de l'hiver.

N'est-ce pas la lumière consciente
qui scintille ainsi
en chaque chose,
en chaque phénomène ?

Il n'y a que Cela.

Cela qui se déploie,
sans intention,
sans effort,
par sa nature même.

Dans ce corps aussi.

Laisser place à cette lumière.
Se dépouiller
de ce que « je » crois être.

Trancher ce qui semble séparer
cette réalité vivante
de ce corps-esprit.

Ne rien essayer.

Être.

Jean-Pierre Archer

CC BY-NC-ND