

Exploration

guérison

intégration

expansion

- Poésies -

Simon Cantin

Poésies

Auteur

Simon Cantin

Edition Arsica

Rue du Camus 11

1470 Estavayer-le-Lac

contact@arsica.ch

www.arsica.ch

Copyright 2025 - Simon Cantin

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur, sauf dans les cas autorisés par la loi sur le droit d'auteur.

Police d'écriture : CréaSion calligraphiée par Simon

Navigation

Simon	1
Le vent m'appelle	7
J'ai rencontré mon dragon	9
La méditation créative	11
Les rayons solaires	13
ADLC	15
En Guerre contre la Vulnérabilité	17
Les Guerriers et les Guerrières de la nouvelle ère	19
Rester présent avec les émotions	21
La graine de la Vie	22
Le bébé et le dragon	25
Dialogue avec la fatigue	27
Le Ministre de la Liberté	32
Table Ronde	34
Tremplin	36
Par pitié	38
Narcissisme traumatique	43
Mandala	46
Mantra	48
Des fois	49
Au sommet de la montagne	50

Poésies

<i>Au sommet de la montagne (suite)</i>	53
<i>Devenir parent</i>	57
<i>Vide</i>	59
<i>Rythme</i>	61
<i>Lune de Sliel</i>	62
<i>Les pièces s'emboîtent</i>	65
<i>Le critique</i>	67
<i>J'ai envie de tout contrôler</i>	68
<i>Belle anxiété !</i>	71
<i>Tristesse</i>	73
<i>Absence</i>	74
<i>Oh Déesse !</i>	75
<i>Bulle dorée</i>	76
<i>Le trésor englouti</i>	77
<i>Selon monde dans le Slonde</i>	81
<i>Devenir Parent 2</i>	82
<i>Le ventre de la Monte</i>	84
<i>L'aquarium</i>	86
<i>Argent</i>	87
<i>Une seule manière de penser</i>	89
<i>Souffrance</i>	92
<i>Echo</i>	95
<i>Confiance</i>	97
<i>La vallée du silence</i>	98
<i>Abandonné</i>	100
<i>Une goutte d'immortalité</i>	101

Poésies

<i>La Terre nous porte</i>	103
<i>Comment on porte la Terre ?</i>	105
<i>La danse de la Terre et de la Lune</i>	107

Gratitude et le je

Un grand merci à toutes les personnes qui prennent le temps de faire vibrer ces poésies en elles. Un merci tout particulier à ma famille pour leur soutien, à ma femme Evelien et ma maman Bettina pour leur relecture bienveillante, à mon frère Caryl pour son amitié précieuse et à mon père Bernard pour sa simplicité et son affection. Le thème de la guérison familiale étant omniprésent, ça me tenait particulièrement à cœur de sentir cet élan mûrir à travers les générations. Finalement, merci aux groupes d'écriture qui m'ont aidé à prendre confiance dans mon expressivité poétique.

Dans ce recueil, j'utilise souvent le pronom je. Toutefois celui-ci ne représente pas toujours ma voix. Parfois, je me mets à la place d'autres personnes et parle en je.

Un mot sur ce recueil

J'ai écrit les poésies qui suivent sur une période de 36 mois.
Cette étape de ma vie a commencé suite au décès de mon grand-père maternel et se conclut à l'ouverture d'une boutique d'art familiale.

J'ai sélectionné celles qui m'ont le plus marqué. Certaines ont été exclues parce qu'elles étaient trop personnelles ou redondantes. Il y en a qui abordent des sujets sensibles, voir très sensibles. J'ai donc créé une échelle qui marque la probabilité que des émotions inconfortables soient réveillées :

sujet peu sensible

sujet sensible

sujet très sensible

Bonne lecture !

Poésies

Simon

Hello, je m'appelle Simon.

Je transmets ma passion
à travers l'art et la méditation.

Ingénieur de formation,
j'ai voyagé en orient pour guérir ma dépression.

J'ai exploré la peinture et l'écriture
pour exprimer mes émotions.

Je propose des espaces et des créations
pour favoriser l'intégration.

Je vous invite à naviguer votre vérité,
à vous défaire de la culpabilité
et à plonger dans la sérénité.

Pendant des années, j'ai souffert d'être fatigué.

J'y trouvais un sentiment de sécurité.

J'ai suivi des chemins déjà tracés.

Avant de réaliser que je perdais pied.

C'est là que j'ai commencé à m'approprier les sagesses du passé
et à les combiner à notre modernité.

Chacun de ses anciens courants
vient avec ses lumières et ses ombres.

Il faut du temps et de la maturité
pour trouver ses souliers quand il fait sombre.

La vie est un parcours sans recette parfaite.

Néanmoins l'expérience de chacun
peut être un tremplin vers un destin serein.

Je personnalise les structures selon mes besoins.

J'avance sur mon chemin sans en voir la fin.

Je ne tourne plus le dos à la colère ni au chagrin.

J'enlace ma souffrance dans une bulle de lumière.
Je mets un terme à mon errance entre terres et mers.
J'intègre mon expérience dans la chaire.
Je vois le monde à l'envers de l'envers.
La souffrance ne m'a pas quitté.
J'arrive un peu mieux à la gérer.
Certains jours j'ai de l'espace.
Et d'autres j'en ai moins, hélas.

Ne me mettez pas sur un piédestal.
Je ne suis pas l'idéal d'un carnaval estival.
Même dans mon intimité, je ne me livre au public qu'à moitié.
Il y aura toujours une part qui restera cachée.
Elle me sera d'abord révélée
et seulement en son temps publiée.
Et certaines ténèbres aux crocs acérés
resteront peut-être toujours de côté.

Dans la quête d'un idéal fantasmé,
n'oublions pas les nuances au risque de se sentir délaissé
au moment où l'illusion sera brisée.

La poésie a ça de vrai que chacun est libre de l'interpréter.
Elle met en mouvement les forces vitales du Profond
et influence nos émotions et nos pensées
sans les forcer ni les rigidifier.

La poésie murmure à notre conscience
une abondance qui nous amène en transe.

Dans cet état, notre propre mélodie apparaît
comme si on entendait les anges qui chantaient.

Au-delà de la compréhension
baignant rafraîchit dans les sons.

Les tensions fondent dans un bourdonnement.

Le bruit d'une chute d'eau qui se répand
comme dans le ventre de sa maman.

On ne voit pas toutes les heures passées
à méditer dans son grenier.

On ne voit pas tous les efforts cachés
dans sa quête de vérité.

On en voit que la surface
à moins de prendre son temps à enlever les masques.

Alors on se reconnaît, on voit le chemin fait.

On a de l'empathie pour la souffrance digérée
et celle qui n'est pas encore arrivée à maturité.

À la première rencontre, on est les meilleurs amis
comme si dix vies nous avaient déjà réunis.

Dans ce lien profond on se détend.

En sécurité, rien à prouver.

On se comprend, on s'entend.

On se laisse le droit d'être soi.

De ne pas être parfait de montrer sa croix.

Vulnérable et aimable, je languis
et me réjouis de ces moments de vie.

J'apprécie ce qui nous lie.

Je fuis l'ennui dans un cri.

J'agis en harmonie sans agonie.

Dans un espace de vérité,

De là où est née l'amitié.

Ma plume fléchit face à ces instants chéris...

Le vent m'appelle

Le vent m'appelle.

Je déploie mes ailes.

Je m'envole en un instant.

Avec la joie d'un enfant.

Nageant dans les nuages,

Transpercés par le soleil,

Je m'en vais vers le large

Découvrant des merveilles.

Une lumière se dresse à l'horizon,

Ile donnant une adresse et une direction.

Les mouettes m'accompagnent dans ce voyage,

Leur silhouette perdue dans un océan sans rivage.

Je traverse les tempêtes avec mes amies.
Leur présence est précieuse, je les remercie.
Sur un nouveau continent, je m'établis.
De cette terre abondante, je fais mon abri.

Des ombres du passé sont venues avec moi.
Leurs crocs acérés ébranlent ma foi.
Plongé en méditation, je me connecte au Soi.
Dans cette contemplation, tel que je suis, je me vois.

J'ai rencontré mon dragon

J'ai rencontré mon dragon.

Il était recroquevillé à sa façon.

Noir, froid et sombre, perdu dans les ombres.

Une image d'un contraste saisissant surgit
et capta toute mon attention.

Au sommet d'une montagne se tenait fièrement un noble
dragon, peut-être un parent ?

Une scène lumineuse complétée par un tapis laiteux.

Semblait indiquer le destin d'un dragon haineux.

Partageant ses peurs et étant écouté, la confiance était plantée.

Les deux se rejoignent au soleil, l'un cachant sa peine

Et l'autre rayonnant sans pareil.

Des cris de douleurs activèrent sa transformation,
Ce n'était plus un enfant mais un adolescent.

Les nuages enflammés étaient de bon goût,
Cependant cette guérison allait créer bien des remous.
Illusions brisées et nouvelle réalité.
Qui suis-je ? Je n'en ai qu'une infime idée.

La méditation créative

Je médite et je crée tel est mon procès.

La vie me guide naturellement vers ma nouvelle étape de guérison.

Parfois je résiste à son mouvement, voulant avancer à ma façon.

Brutalement ou doucement, elle me ramène à sa raison.

Je pensais tout savoir avec sagesse.

Elle me dit que tout est à revoir avec tendresse.

Et lorsque je touche le fond, éclôt en mon cœur une nouvelle fonction.

Calligraphie, mandala, poésie et histoires.

Encore un autre art, difficile d'y croire.

«Tu devrais te spécialiser !» entends-je dans l'assemblée.

Et pourtant le contrôle vole la vedette, laissant ma coupole à sec.

L'artiste épanoui semble être ma voie,

Mais la peur du manque me met en émoi.

Je crée dans la joie, toutefois sans retour.

L'artiste n'est pas roi et la suite n'est pas glamour.

Appauvri, sans le sou, la santé décline, la flamme s'éteint.

Etourdi, mais ce n'est pas tout, une braise s'anime, ce n'était pas vain.

Généreuse, la vie me tend la main.

Heureux, je la saisis enfin.

Créant dans la lumière avec la reconnaissance nécessaire !

Les rayons solaires

Les rayons solaires illuminent les fonds de l'océan.

Ils révèlent un être de chair, isolé dans le néant.

Vite ! J'étouffe, j'ai besoin d'air !

Sécrie en panique le petit enfant.

Alors qu'il désespère, une figure apparaît le faisant taire.

Sans dire un mot, elle approche de moi.

Ses lèvres immobiles et pourtant

Je l'entends, je la vois.

Un baiser sur mon front

Et la sérénité se répand.

Je ne suis plus un enfant,

Mais un adulte maintenant.

Émergeant naturellement,
Je prends une profonde respiration.
Qu'il est bon de se sentir vivant !

AdC

Tout s'est passé si soudainement.

Un moment je joue et le suivant,

J'agonise à pleins poumons.

L'eau bouillante brûle ma peau.

Quelle épouvante ! Un vrai fiasco.

La douleur ne part pas,

Même quand maman me prend dans ses bras.

Le cri est tout ce qu'il me reste

Pour montrer au monde ma détresse.

Trois longues semaines plus tard

Je décide et termine ce cauchemar.

Ma conscience s'élève et me révèle
Les subtilités d'une scène sans pareil.
Je vois la confusion des parents
Devant la perte brutale de leur enfant.

Un deuil est difficile, mais celui-ci est amer.
Dans le domicile règne alors la colère.
Et la violence ne s'arrête pas là.
Les descendants gardent enfoui en eux
Les souvenirs de ce jour-là.

Jusqu'à ce que toute la souffrance puisse être digérée
Et que les âmes en soient enfin libérées.

En Guerre contre la Vulnérabilité

Ma sensibilité me fait peur.

Je la rejette. Quel malheur !

C'est trop intense !

*Je n'ai pas le courage ni la présence
de faire face à ce carnage en pénitence.*

J'érige un mur, ma meilleure solution.

Il est trop dur de faire face à mes émotions.

*Cependant il y a un prix à payer
pour cette mesure de sécurité.*

Ma joie est en chute libre.

Mon cœur ne s'émerveille, ni ne vibre.

Ma santé décline. La dépression s'installe.

Je ne me sens plus digne de danser au bal.

Je me retire. Je fuis mon existence et mes soucis.

Mais ils me rattrapent et je passe à la trappe.

Je me réfugie dans le silence de la méditation.

Petit à petit j'ai de l'espace pour accueillir mes tensions.

Une à une je les digère, marquant le début d'une nouvelle ère.

Seulement si je vais trop vite, ma tension palpite.

Je trouve le rythme et le soutien dont j'ai besoin.

J'explore les méandres du passé avec soin.

Le mur se démolit et je l'en remercie.

Ma vie est plus légère. C'est la fin de la guerre.

Les Guerriers et les Guerrières de la nouvelle ère

Il n'y a pas d'honneur dans la guerre quand on a percé ses mystères.

Il n'y a plus qu'une coquille vide.

Une absence qui dure, rarement rapide.

Le front a changé. La direction s'est inversée.

Nos armes ne sont plus les épées mais la curiosité.

Ou encore l'amour avec une pointe d'humour.

Le courage est de faire face à ses ombres, pas de rendre la terre sombre.

Les nouvelles dimensions de la guerre :

Individuelle, collective et héréditaire.

Connecté à un réseau complexe, je ne reste pas perplexe.

Ensemble nous avançons pour le bénéfice de la population.

Le conflit se transforme en un bastion de compassion et d'union pour les émotions.

Dans cette atmosphère de guérison, je vous invite à la contemplation.

Rester présent avec les émotions

Rester présent avec les émotions plutôt que les bloquer ou les refouler.

*Le désir, la frustration, l'amour et la honte
sont autant d'amies sur qui je compte.*

J'étais en guerre contre elles, une guerre sans vainqueur.

J'avais tant de haine dans mon cœur.

Il n'y avait plus de place pour faire face.

Et si jour après jour, mon espace grandissait,

je pourrais toutes les accueillir et qui sait.

Peut-être un jour, je pourrais être en paix,

alors que chacune d'elles met son masque le plus laid.

La graine de la Vie

Oh graine de la Vie, je t'invoque, je t'appelle.

Je sens ton envie sans équivoque sans pareil.

J'invite une bulle de sécurité à se développer
avant de traverser les rues de l'obscurité.

Peur d'être attaqué, insécurités,

L'heure est pourtant à exercer la vulnérabilité.

Des gardiens se concertent puis m'ouvrent la porte.

Toutefois ils restent alertes. Le noir m'emporte.

Souvenirs du passé, coups, blessures, souffrance.

Je suis épuisé à la mesure de mon errance.

Un petit être tout de noir vêtu.

« Pourquoi ne m'as-tu pas attendu ?

J'ai besoin que tu prennes le temps
pour que je puisse m'ouvrir à toi.
De ma sécurité, j'ai besoin de m'assurer.
J'ai trop peur de me retrouver entourés
par des yeux féroces et des molosses.

Je préfère rester au lit toute ma vie
pour ainsi éviter tous les dangers.
Quitte à en payer le prix,
ce qui me ravit.
J'ai besoin d'un garde du corps
pour éviter la mort.»

Dans cette bulle, rien ne va t'arriver, je te le promets.
Regarde la situation a changé. Tu n'es plus en danger.

«Timidement, je fais un pas en avant.

Lentement j'observe. Je prends mon temps.

Rien à signaler. Peut-être qu'il dit la vérité.»

Une main douce saisit ma main noire.

Ton gardien est arrivé pour dessiner une nouvelle trajectoire.

Entre ténèbres et lumière, la tension s'accélère.

Une partie de la souffrance est transformée.

Le reste sera pour une autre journée.

Le bébé et le dragon

Un nuage d'anxiété protège un bébé.

Ce dernier a peur d'être rejeté.

Il a appris jeune que la colère n'est pas ok.

Enveloppé d'une douce lumière,

en criant il libère sa frustration.

Il prend de la place sans se taire.

Il grandit pour avoir plus d'attention.

Une fois la douleur partie,

il souhaite le partage dans la joie.

La partie n'est pas finie,

il prend la place du Roi.

Il s'approche doucement d'un dragon effrayant

en s'excusant de sa réjection.

Il connaît la peine d'être laissé dans l'ombre,

Quand l'amour est retiré et que le cœur sombre.

La main se pose sur les écailles

et ainsi amorce une guérison de taille.

Toutefois tout n'est pas lait et miel au paradis.

Chacun reste avec sa blessure, bien qu'une partie soit guérie.

Dialogue avec la fatigue

Simon : Hello fatigue, comment ça va ?

Fatigue : Ne m'appelle pas comme ça !

Simon : Désolé, comment puis-je t'appeler ?

?: Je veux un nom qui attire le respect.

S : Que penses-tu de « Gardien de la Vitalité » ?

Gardien de la Vitalité (GV) : J'aime beaucoup ce sobriquet.

S : Est-ce que tu veux me parler de toi ?

GV : Je te garde fatigué pour te protéger.

S : Qu'as-tu donc peur qu'il puisse se passer ?

GV : Je ne veux pas me retrouver coincé dans les responsabilités.

être fatigué, c'est choisir la sécurité en restant allongé dans une parfaite inactivité.

S : Merci pour m'aider. Y aurait-il une autre possibilité ?

GV : Peut-être mais il faut la trouver,

vois-tu j'ai un cahier des charges à compléter.

Je te rappelle que là où j'ai grandi,

je ne passe pas mon temps à réfléchir. J'agis.

Le travail est une bataille que je gagnerais

avec le marteau et la tenaille que je forgerais.

S : Comment puis-je t'assister dans cette quête ?

GV : J'ai besoin de toute ton attention

pour ne pas me perdre dans la narration.

Le défi de la vie est d'avancer un pas à la fois.

Aide-moi à me libérer de mon poids.

S : Es-tu prêt à me le montrer ?

...

S : Comment puis-je t'appeler ?

?? : Je suis douleur et peine sans nom.

Plonger en moi c'est visiter les tréfonds.

J'ai connu la torture de la souffrance en continu.

Et tout le monde m'a tourné le dos et laissé seul dans la rue.

S : Je me sens triste et compatissant à ton histoire.

?? : C'était à prévoir et pourtant je me sens soulagé,

mais il y a encore tant à voir avant de terminer.

Je suis prêt à exterminer l'humanité dans un sursaut de vanité.

La vérité est que je suis dangereux et tu le sais,

alors pars, fuis et laisse-moi en paix.

S : Je n'irai nulle part. Je suis là pour toi.

Je ne te crois pas avare, pas plus que sans foi.

?? : J'admire ton courage mais tu n'as pas idée du monde dans lequel tu mets les pieds.

Je vis dans les marécages aux lames acérées et sans pitié.

Je suis le dégoût suprême l'horreur et la violence.

Je suis noir, je suis sombre...

S : ... et je te vois dans la pénombre.

?? : Tu ne vois qu'une ombre !

Il n'y a pas d'amour pour moi,

je le prends et le jette.

Il n'y a pas d'humour pour moi,
si ce n'est de finir aux oubliettes.

S : J'aime ton esprit et je souris.

?? : Si je te montre ma vraie forme, tu vas partir en courant
comme un chien errant.

S : J'aime ta vie, ta force et ta passion. Bats toi pour moi et
trionphe de la raison.

?? : Tu ne comprends pas. C'est inutile, n'insiste pas.

S : Au contraire dis-moi ! Je t'écoute, je suis avec toi.

?? : Alors regarde-moi...

S : Tu bouges trop vite, je ne te vois.

As-tu peur ?

?? : Je ne connais que la terreur. Tu ne comprends pas !

S : Tu as raison, je ne comprends pas.

?? : Si j'ai du pouvoir, je vais faire des dégâts.

S : Quel genre de pouvoir et quels dégâts ?

?? : Je peux blesser ce qui a de plus précieux à mes yeux.

Je suis le mal incarné, je ne mérite pas d'être heureux.

J'ai blessé mes amis et en ai fait des ennemis.

J'ai brisé la confiance, agis avec méfiance,

pour des gains personnels et non pour l'Éternel.

S : Je vois. Merci pour ton courage de franchir le pas.

Cependant entre nos visions, il y a un gouffre.

Je ne vois qu'une part qui souffre.

Dis-moi comment puis-je t'appeler ?

?? : Je ne mérite aucun nom.

S : Que penses-tu de «Conseiller de l'Alignement» ? Je lui murmure tendrement.

Conseiller de l'Alignement : Ok, mais je suis loin d'être prêt.

S : Disons que nous avons un projet.

Le Ministre de la Liberté

Oh douce intensité faisant face à l'immensité.

Je trouve de nouvelles définitions en déconstruisant mes illusions.

Je prends confiance en mon pouvoir et dans le plaisir de se mouvoir.

Je comprends mieux mon ministère intérieur,

En découvre les méandres et lui fait les honneurs.

Je guéris ma peur d'être enfermé et libère le Ministre de la Liberté.

Celui-ci s'est toujours battu pour moi c'est vrai.

Mais aujourd'hui il collabore, alors que hier il luttait.

J'aime sa force, sa colère et sa passion.

Je veux que tu te sentes à la maison.

Je sais qu'il y a des histoires passées à digérer.

Rien de tout ça n'est dérisoire, c'est au contraire mérite.

Je suis en accord avec ton rôle et ta présence.

Laissons le Soi guider cette nouvelle reconnaissance.

Je te remercie pour ton travail et tes efforts.

Et te souhaite le meilleur dans la vie comme dans la mort.

Table Ronde

Il y a du monde.

Le feu mystérieux.

L'ermite qui médite.

L'ingénieur du seigneur,

Et le politicien malin.

Ce dernier a peur du jugement divin.

Chacun prend place sauf un.

Seul, je suis plus serein.

Des flammes pourraient vous brûler,

Vous mettre en danger.

Tous le regarde avec douceur,

Et l'invite à les rejoindre dans le cœur.

Ensemble trouvons une solution
aux problèmes complexes de la maison.

Comment naviguer les eaux troubles
si on est pas un minimum soudé.

Optimiser, diriger, travailler, se reposer,
quatre activités qui peuvent maintenant s'harmoniser.

La table est grande. Des chaises sont vides.

Vous êtes toutes et tous les bienvenu-e-s pour être entendu-e-s.

Tremplin

Plus le temps passe,

Plus je m'éloigne de toi.

Peut-être tu étais nécessaire,

Mais aujourd'hui j'ai plus de flair.

Je veux faire vivre ces énergies en moi,

Mais pas les retransmettre comme toi.

Je ne veux pas blesser comme j'ai été blessé.

Je ne veux pas forcer les rituels du passé.

Au contraire, je veux m'en libérer.

Cependant leur puissance, je veux intégrer.

Et avec ma guérison, créer une nouvelle vision.

Une dans laquelle, il n'y a pas qu'un chemin,

Mais des enseignements tremplins.

Avec lesquels on s'envole.

Portés par les vents, on décolle.

Une vision sous le signe de l'exploration,

Même si je ne suis pas parfait attention !

Je ne peux que faire ma part

Et léguer ce cadeau avant qu'il ne soit trop tard.

J'avance un pas à la fois.

Je comprends des choses parfois.

La continuité de la création

devient mon refuge, ma méditation.

Par pitié

Energie vitale,

Je sens mon corps vibrer de l'intérieur.

Un enthousiasme joyeux me met en mouvement.

Connecté à la terre, je m'ancre dans la matière.

Toutefois ceci n'est pas artificiel.

Je ne force ce processus ni ne m'éloigne du ciel.

Si parfois je suis déconnecté

C'est pour une bonne raison alors par pitié

Né cherchez pas à me culpabiliser !

Il y a dans mon corps des horreurs.

Certaines du Soleil n'en voient jamais la lueur.

Il y aura un temps pour chacun c'est certain,

mais on ne peut le forcer à demain.

Mon système est intelligent.

Il n'est pas bête. J'ai toute ma tête.

Il cherche à me protéger alors par pitié,

Cessez de me culpabiliser.

Cela ne m'aide pas, vraiment pas.

Et le pire c'est que je comprends pourquoi.

Cela n'empêche pas que j'ai besoin de sortir ce cri du foie.

J'écris, c'est ma thérapie.

Dans un contexte sécurisé,

Je laisse voix à mes parts les plus délaissées

Pour qu'elles puissent naturellement s'exprimer.

Tout ne sera pas rose ni poli,

Même si je cherche une certaine harmonie.

Oh, vous voulez de la simplicité !

Pas de chance, je suis plein de complexité dans un monde surexcité.

Être en paix submergé d'annexes.
Une vie en bordel qui ne laisse perplexe.
Dans le chaos de la Vie,
je trouve mon centre sans arrêter la vague.
Je jouis de nombreux courants réunis.
Je n'ai pas besoin de tout contrôler,
Mon système a assez de maturité pour gérer de nouveaux succès.
Une table ronde. Une place pour chacun.
Un vieux monde devient un nouveau destin.

J'écris sans peur de la fin.
Je cherche le plaisir, l'envie, je cherche qui je suis.
De manière abstraite et concrète, j'ai envie de me connaître.
Trop de mes parts ont été réduites au silence.
Une dictature à ma mesure.
Une tragédie, nombreuses dans l'oubli.

Un nouveau système émerge.

Un précipice, je suis sur la berge.

J'écris c'est ma thérapie.

Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ?

Je vais te le dire c'était l'ennui.

Une journée à tenir de côté la colère.

Quelle galère !

Une journée fatigué, sans énergie pour créer ni méditer.

Une journée à jeter. Une journée difficile.

Ma plume vacille...

Une journée de repos.

Une journée pour moi.

Une journée sans pression.

Une journée de relaxation.

Une journée contrastée.

Ma colère reste émergée.

Alors par pitié, arrêtez de me culpabiliser !

Mais à qui je m'adresse ?

A mes parents, la société ?

Un inconnu au regard tendu ?

A moi-même et mes jugements internalisés ?

A nous tous aux portes de la liberté.

Narcissisme traumatique

Je suis au sommet de la pyramide.

La place convoitée par tous les avides.

Je suis supérieur à la population
et crée un culte d'idéalisation.

Essayez de grimper pour m'égaler !

Je vais vous rabaisser, bonne chance pour y arriver.

En réalité, je protège mon sentiment d'infériorité
en maintenant l'illusion d'être au sommet.

La douleur est tellement intense que je ne peux m'y confronter.

En plus, j'ai bâti un tel système dont je me retrouve
prisonnier.

J'attire vers moi les personnes avec des blessures similaires.

Les plus traumatisés pourront gravir les échelons et gagner au jeu de plaisir.

Celles et ceux qui n'y trouveront plus leur compte partiront.

Ce sera l'occasion pour un moment d'humiliation.

Pour vous garder, je vous ferai croire

que vous habitez dans une tour d'ivoire.

Cependant, remettre en doute mes vérités, je n'aime guère.

Ce sera alors l'heure de la colère.

Un courroux pleinement justifié

car c'est moi qui dicte les règles et qui donne les clés.

Chaque occasion de guérison est utilisée à l'envers.

Je creuse mon trou plus profondément dans les enfers.

Perdu dans mon délire, je n'ai plus goût à rire.

J'attends patiemment un espace de compassion tellement grand qu'il puisse contenir tout mon poison.

Mais à part chez les Bouddhas, il n'y a pas de place pour moi.

Tout le monde me rejette avec effroi.

Moi je te vois dans ta douleur.

Oui toi le transgresseur au comportement violent, blessant, répugnant.

Oui moi je te comprends.

Je te comprends mais ne t'excuse quand tu abuses.

Je comprends comment tu en es arrivé là.

Je comprends ta détresse en recherche de tendresse.

Tu as joué à un jeu où il n'y a que des perdants.

Pourtant cela amène notre société à un nouveau tournant.

Un âge de compassion pour toutes les victimes et tous les plaidants.

Pour y arriver, il faut un cœur grand comme un éléphant

En y ajoutant un soupçon de la détermination du lion

En finissant avec le message abondant du pison.

Islanda

Univers tout entier exprimé sous un aspect.

Infinies possibilités pour immortaliser le vrai.

Différentes manières de découper la Réalité :

Un : Conscience non-duelle d'une unicité éternelle.

Deux : Pulsation, entre création et absorption.

Trois : Esprit, émotion et corps.

Quatre : La naissance, l'adolescence,

l'âge mature et la personne mûre.

Ou les saisons du printemps à l'hiver,

ou le deuil qui commence par la colère.

À 5, je me perds dans la complexité.

Et à 6, je vois des solutions de tous les côtés.

À 7, je trouve l'harmonie.

À 8, je plonge dans l'infini.

À 9, je crée du neuf.

Pour à 10 recommencer une nouvelle octave sacrée.

À 11, je fais un pas de bonne heure.

Et finalement à 12, je m'ouvre comme une fleur.

Shantra

Emergent des profondeurs du Soi,
Tu fais fondre mon toit
Et me reconnecte au plus profond de moi.

Je me délecte de tes caresses avec tendresse
Et m'abandonne à ton intensité sans pitié.
Il n'y a rien de mal dans cette connexion sacrée,
Bien que certains enseignements aient été teintés des traumas
de la lignée.
Je choisis toujours de t'honorer et de t'écouter murmurer ta
vérité.

Des fois

Des fois, j'ai envie de méditer à l'ombre des oliviers.

Des fois j'ai envie d'être inspiré en regardant le vent danser.

Des fois, j'ai envie de me fixer un cap
et de chérir chaque instant jusqu'à la prochaine étape.

Des fois, j'ai une envie totale de liberté.

Je ne supporte pas d'être enfermé.

Des fois, j'ai juste envie de m'amuser.

Des fois, je sens l'appel des profondeurs.

Des fois une ombre est prête à émerger.

Des fois je me réfugie dans le cœur.

Toujours, j'avance avec mes parts à mes côtés.

Au sommet de la montagne

Immensité perçue par mon regard

Tu me captives, m'absorbes et c'est trop tard.

Je me retrouve transporté hors de mes remparts.

Une peur m'envahit. Je ne sens plus mes pieds, je vais tomber.

Redoublant d'effort, je plonge dans mon fort

Tandis que mes yeux ne cessent de m'attirer

A travers tout le dégagé qu'ils me font miroiter.

Une lutte s'engage en moi pour reprendre le contrôle de mes pas.

La peur viscérale que je vais mourir me paralyse.

Pour essayer de m'en sortir, mon esprit suranalyse.

Pensant à ce qui peut me mettre en sécurité
Et à tout un tas de vanités pour me garder occupé.

Si j'arrive à naviguer cette dualité,
je gagne en confiance et en sérénité.
Si je flanche,
si je n'ai pas assez de présence pour contenir mon intégrité,
si j'ai pris une morce que je ne peux mâcher,
Alors me voilà retraumatisé,
Et non seulement tout est à recommencer,
Mais en plus j'ai élevé la difficulté.

Heureusement, naïf comme je suis,
Je crois en la bonté inhérente de la Vie
Qui me guide avec sagesse vers ma prochaine étape,
Et ainsi les pas en arrière ne sont pas un handicap.
Ils font partie du chemin et même si je dérape,

sujet sensible

*Il y a toujours un moment pour souffler et activer ma
soupape.*

Au sommet de la montagne (suite)

Colère veut sortir !

Colère veut s'exprimer !

Dès l'âge d'un bébé, j'ai été retenu prisonnier contre mon gré.

Je veux apprécier chaque moment de liberté en l'absence d'autorité.

Je ne veux aucune pression, aucune contrainte, aucune responsabilité qui puisse m'entraver.

Je veux être seul dans ma grotte,

à hiberner comme une marmotte.

Je veux des distractions de qualité

pour m'évader de mes difficultés.

Je veux du temps pour moi et pour moi seul.

Même quand je me retrouve au seuil du deuil,

Je veux un moment de plus pour oublier, je ne suis pas prêt.

La montagne est trop grande, je refuse de l'affronter.

Trop raide est la pente, je refuse de la monter.

Faire un pas à la fois ?... Tu crois ?

Chaque respiration est un coup de poignard.

À chaque virage, je me perds dans le noir.

Un pas de plus et je m'effondre,

Un centimètre de plus et ma carapace va fondre.

Je ne suis pas prêt ! Ne me force pas !

Mais reste avec moi, ne pars pas.

Je me relève, le visage en larme.

Les genoux écorchés, la démarche sans charme.

Je m'accroche aux pierres, à ce que je peux.

Je veux une bouffée d'air, je me sens vieux.

Il fait chaud, je sue.

La transpiration se mélange au sang.

Soudain une hallucination :

Des mésanges en rang.

Elles chantent la gloire de la vie

Avant de disparaître dans l'oubli.

Un nuage de cendre me ramène à la réalité.

Je suis prisonnier de mes propres pensées accumulées.

La montagne en est composée.

Elle forme une croyance que je vais transformer.

J'avance avec un nouvel entrain.

Je salue le message du divin.

Aucun de mes efforts n'a été vain.

Les nuages s'éclaircissent.

La route est encore longue mais j'en connais les coulisses.

Un jour je me hisserai au sommet

Et y découvrirai ses derniers secrets.

Devenir parent

Réjouissances et peurs,

Amener une Essence de valeur

Sur cette Terre, une prière pour une nouvelle ère.

Dans les cieux, un être précieux au destin merveilleux.

Une famille qui grandit.

Une famille au service de la Vie.

Une future sagesse qui s'enracine.

Un feuillage en héritage

Et des fleurs qui fascinent.

Contemple la beauté de ta majesté.

Tu l'as mérité, tu deviens un pilier.

Un chef d'orchestre qui influence

Tout un navire qui avance avec prudence.

Dans les eaux calmes, tu développes ton charme.

Dans les eaux tumultueuses, tu creuses.

Tu trouves ta place dans la tempête
et fêtes tes pirouettes à la trompette.

Un cœur serein se lit sur tes lèvres

Une douceur qui surpasse celle de tes rêves.

Vide

Vide tu m'attires, vide je m'etire.

Laisse-moi le temps d'intégrer ma vision.

Laisse-moi le temps de m'ajuster à l'horizon.

D'innombrables informations entrent dans mon champ.

Progressivement, la peur cède la place à l'émerveillement.

La mer, les vagues, les arbres et les maisons m'invitent à la contemplation.

Mon corps se détend, mon esprit explore chaque détail avec attention.

Comme si j'observais une peinture divine,

Des ombres, des silhouettes et des histoires que je devine.

Chacun vivant principalement dans sa bulle.

Certaines fois, elles se mélangent et s'enrichissent.

D'autres fois, elles se contrôlent et se détruisent.

De la plupart des gens que l'on croise, on ne connaît rien de l'immensité de leur bagage.

Petit à petit, une conversation peut joindre les langages.

Néanmoins, malgré les partages,

on connaîtra tout au plus une page par âge.

Malgré tout, plongeant au cœur de la Vie,

Je devine tes soucis et tes ennuis ainsi que le lien qui nous unit.

Dans cette contemplation, je m'établis

et apprécie les larmes qui coulent comme la pluie.

Rythme

Aller à son rythme, c'est ok !

Même si c'est plus lent que la société le voudrait.

Dès l'école, on m'a forcé à me plier.

On a cherché à me formater sans m'écouter.

Les besoins ont été négligés et ça a été normalisé.

En apprentissage, aux études et au travail,
pas moyen d'y échapper.

Même en Thaïlande, ça m'a rattrapé.

Alors que j'étais censé y être en sécurité.

Maintenant je mets ce besoin en priorité

Bien que tout le monde ne va pas l'accepter.

Mon système va s'harmoniser dans cette réalité.

Alors quel est mon rythme pour cette nouvelle journée ?

Lune de Miel

Amour exposé aux yeux de la société.

Entre authenticité et vulnérabilité, tu es questionné.

Un rayon de soleil expose la noirceur,

Et sur le reflet de la lune, le doute demeure.

Un filet de miel lie ta surface argentée,

à une union d'une sérénité dorée.

Entre les deux, danse la flamme de la liberté.

La tête au paradis, les pieds sur Terre.

Des fois, on rit. Des fois, on est en colère.

Ainsi va la vie et ses mystères.

L'Ange de la Nuit, dès sa venue,

Nous place au solstice de sa tenue.

L'Ange du Jour et ses vertus,
éblouit la cour sans superflu.

Entre les deux subsiste
L'interstice de la justice.
Ce qui est proche d'être révélé,
mais pas tout à fait.
Une région délicate qui ouvre
à un océan de souffrance si immense
qu'il a besoin d'une séance de Présence
pour abréger son errance.

Un équilibre sophistiqué à naviguer.
Lorsque tout s'effondre, que va-t-il subsister ?
La lueur des astres s'est parsemée de volupté.
La réalité prend sa vraie couleur,
un mélange de plaisir et de douleur.

Les structures du passé ont été dévastées par le tsunami de la vérité.

Les arbres les mieux enracinés ont survécu.

Le tout se reconstruit avec l'expérience invendue.

Émerge un croissant aux couleurs arc-en-ciel,

éclipsant la beauté éternelle.

Sa deuxième moitié, elle aussi cachée, est plus que convoitée.

Les deux unies se sont recueillies dans un circuit infini.

Une danse sans détour avec élégance et amour.

Souvenir d'un long voyage qui n'est pas près de terminer.

Le mariage ne fait que commencer.

Les pièces s'emboîtent

J'ai trouvé, je peux enfin me reposer.

J'ai trouvé mon rythme. J'ai trouvé ma voie.

Je ne suis ni un acharné, ni un oisif.

Je profite de la vie avec un travail épanoui et une famille.

J'enseigne la méditation et je jardine autour de la maison.

Je fais de la thérapie et joins une communauté de l'esprit.

Je joue et me détends. Je cultive les jeux créatifs à ma façon.

J'en crée un pour s'amuser seul ou à plusieurs

dans une aventure intérieure.

Découpé au laser, il a de quoi plaire.

Avec un design aux petits oignons, il est mignon.

Je crée, je peins, j'écris.

J'expérimente avec la vente et trouve mes produits.

Je vais à mon rythme et prends mes décisions.

Je fais des calligraphies de mes poésies.

Elles deviennent un mandala qui présente mon panorama.

Le tout se joint dans l'enseignement

qui est ma pièce maîtresse, assurément.

Le critique

Je critique mon éthique en étant méthodique.

Je remets en question la linguistique et mes talents artistiques.

Je vois tout comme fatidique dans un monde en panique.

Ma perception de cette mosaïque en musique est archaïque.

Cette vision mélodique et véridique indique des troubles psychiques.

Ni maléfique, ni illogique, elle explique les histoires tragiques comme un scientifique.

Elle communique une mécanique unique bien loin d'une technique utopique sous les Tropiques.

J'ai envie de tout contrôler

Donnez-moi les pleins pouvoirs.

Je vais m'occuper de tout.

Allez ayez confiance... s'il vous plaît.

- Qu'est-ce qui se passe si tu ne contrôles pas tout ?

- J'ai peur d'être blessé.

- Comment ?

- J'ai peur qu'on se moque de moi, qu'on m'humilie.

- Je suis là avec toi pour te protéger.

- J'ai vu l'horreur. Je n'ai pas pu l'intégrer.

Je l'ai transformée en rage projetée.

- Quel partage !

L'impensable est arrivé. J'en ai le souffle coupé.

Des années de colère.

Une tragédie ressentie libère le flot de la vie.

Un marais devient une rivière.

Je retrouve l'harmonie dans la chaire.

Je l'ai sans cesse revécu.

L'horreur de voir son enfant brûlée

et de ne rien pouvoir faire pour la soulager.

L'impuissance et le désespoir m'engouffrent dans le noir.

Et chaque nuit, je revis ce massacre,

je le cache derrière un mur que j'y consacre.

Mais les tensions persistent, les dents grincent et je résiste.

Je ne pouvais rien faire, juste accepter l'erreur de la mère.

Juste lui pardonner en faisant face à la vérité.

Une vérité amère, cachée derrière le masque de la colère

qui plonge la famille dans la misère.

Le deuil est resté en suspens,

mais aujourd'hui la souffrance, je l'entends.

Elle ne pouvait être sauvée
mais j'ai toujours le pouvoir de pardonner.

Belle anxiété !

Merci pour toutes ces années à me protéger !

Tu anticipes les pires scénarios

et me fais revivre les scènes avec brio.

Et même lorsque tu as l'impression de mourir,

tu utilises toutes tes ressources pour éviter le pire.

Il paraît que ça aide d'en rire

ou de prendre un moment pour aller courir.

Et lorsque je me sens submergé,

je retourne à une activité que je sais gérer.

Je me sens rassuré en apprenant à la maîtriser.

C'est mon chemin et tu en fais partie.

Désolé d'avoir lutté contre toi toutes ces années.

Je n'avais pas bien compris qui tu étais.

J'ai envie de continuer cette relation en avançant dans ta direction.

Un grand merci pour ton attention.

Tristesse

Sous les braises à peine effacées
coule une rivière aux contours marbrés.
Trop de pierres et le flot est stoppé.
Trop peu et la rivière est emballée.

Un arbre pousse à ses côtés.
Un saule qui pleure en toute sérénité.
Une douce pluie qui détruit puis reconstruit
tout en laissant du temps à l'esprit
pour qu'il panse ses soucis.

Absence

Je ne suis plus là.

Il n'y a personne pour moi.

Un enfant dans le noir,

dans un œuf qu'on ne peut voir.

Une coquille verrouillée

dont la clé est cachée sous l'oreiller.

Lors d'une nuit agitée,

ce qui était dissimulé est révélé.

Une absence infinie

est comblée par la présence de la Vie.

Oh Déesse !

Je crois en toi et je chéris chacun de tes pas.

Tu es là quand je ne le suis pas.

Tu rayannes une fragrance d'amour
qui se bonifie de jour en jour.

Tu es le ciel et les étoiles
qui murmurent derrière un voile.

Tu es la glace de l'iceberg,
fondue en masse sans aucune peine.

Tes yeux m'ont capturé dans un paradis gelé.

Oh déesse,

Je célèbre tes prouesses avec la tendresse de mes caresses.

Bulle dorée

Au cœur des flammes agitées,
je trouve l'essence de sérénité.
Une graine enveloppée dans une bulle dorée.

Dans une expansion d'accueil,
la colère prend une expression de recueil.
Accueillie et harmonisée,
ses paroles saines sont encouragées.

Ainsi de la rage et de la fureur,
naissent le respect et le bonheur.

Le trésor englouti

Rejeté, plus allié mais serré,
Deuil reporté d'un plaisir disparu.
La colère n'est pas la bienvenue.
Pourtant sans son expression saine,
Elle reste enfermée et se transforme en haine.

La noirceur s'installe dans les abysses
et fait des dégâts dans les coulisses.
Peu de confiance, digestion difficile.
Une vie discrète, isolé sur une île.
Des relations familiales complexes
avec leurs anecdotes qui laissent perplexe.

Une facilité dans l'intime grâce à l'art du mime.

Une difficulté dans la société
avec l'extinction du feu sacré.
Au-delà des flammes se trouve un réservoir
rempli des larmes de mon désespoir.
Rarement j'en ouvre les vannes
pour ne pas avoir à sortir les rames.
À chaque exposition le niveau descend
et fait du bien à ma dépression.

Sous l'eau se trouve un trésor.
C'est un aspect joueur que j'adore.
Pour l'instant, il dort ou fait le mort.
En défaissant le mauvais sort, il sort.
Heureux d'avoir de l'attention
et la permission de faire à sa façon.
Le contrôle strict se dissipe.
La peur d'être éparpillé se défait.

Sen dégage une forte joie, pleine de vie.

Reconnecté au courant qui sourit.

Tant a été mis de côté par peur d'être submergé.

C'est une véritable cité qui n'a jamais été citée.

Un mythe englouti perdu dans l'oubli.

Joie vitale incontrôlée qui jouit de sa liberté.

Maintenant émergée pourtant immaculée.

Des souvenirs fusent, une gifle mal digérée.

Une trahison au pic de l'euphorie

qui a précipité mon agonie.

Une chute d'un rocher qui m'a enlevé ma gaieté.

A la place s'est installé un contrôle d'une telle sévérité
qu'il était difficile de respirer.

C'était sur le moment

ma meilleure option de survie, j'en suis conscient.

Néanmoins, je constate avec effroi les dégâts.

Un dénouement tragique et la perte d'une part magique.

L'art lié à la méditation me libère de cette prison.

Un pas à la fois et la joie reviendra en moi.

Plongeant dans le Soi, je vois toute sa beauté.

Une vision resplendissante dont les mots me sont ôtés.

Mon monde dans le Monde

Arbre de Présence croît dans le ciel.

Racines inversées s'étendent sur la terre.

Fleurit en moi la relation au Soi.

Des pétales qui s'envolent au-delà.

Et influencent les cercles de mon monde dans le Monde.

Un mandala qui tournoie, au centre je m'assois.

J'explore les zones claires et sombres.

L'entrave à la floraison me donne un indice

pour la prochaine étape qu'il faut que j'accomplisse.

Rayon du centre interrompu,

Met en lumière ce qui est perdu.

Devenir Parent 2

Devenir parent

Voir son futur avec un enfant

Aller à travers un processus magique

Créer de son mieux les conditions idylliques.

Laisser couler le courant ancestral

Emmerveillé par ses couleurs boréales

Une nouvelle étape se prépare.

De vieux schémas se séparent.

Tout devient intéressant et grisant

La dépression se transforme en passion.

Préparer son corps et le décor

pour un rituel qui finit en encore.

Une invitation de compassion
pour la future âme incarnée du nouveau-né.
Un cocon de plumes et de lumière
d'un blanc doré dans le ventre de la mère.

Le ventre de la Honte

Violence sexuelle

Blessure universelle

La honte reste dans le transgresseur

Elle est difficile à contenir dans le cœur.

Le système s'agite, a peur.

Qu'est-ce que ça implique ? Je meurs ?

La culpabilité est logée dans le ventre.

Mon attention s'y concentre.

Surgissent alors les mémoires du passé.

Emotions mélangées, esprits choqués.

Des limites ont été dépassées

J'y ai perdu ma sensibilité et ma sagesse spontanée.

Un mur s'est dressé, c'est trop difficile de regarder.

Mais maintenant la rivière des ancêtres recommence à couler.

Les briques sont une à une retirées sans toutefois se précipiter.

Il y a une vitesse à ne pas dépasser.

Au risque de se retrouver submergé

et de devoir recommencer.

L'aquarium

La méditation a réveillé ma colère.

Elle a besoin de sortir quitte à ne pas plaire.

Il y a une fine ligne entre être conscient de la réaction des gens

Et prendre responsabilité de leur réactivité.

Aller seulement dedans n'est pas suffisant.

La direction doit aussi être inversée avec créativité.

Cette puissance enfin canalisée

guérit les transgressions passées.

Un robinet qui vide mon aquarium au compte-goutte.

Sera-t-il un jour asséché ? J'ai mes doutes.

Argent

Millionnaire, j'ai encore plus peur du manque.

Je me protège à tout prix avec les sécurités derniers cris.

Je fais du mal autour de moi, mais je ne le vois pas.

Pardon à ma femme, pour m'être approprié sa fortune.

Pardon à ma famille pour avoir rabaisé la lune.

Pardon à mes descendants pour m'être distancé,

de la communication, j'étais handicapé.

Mais derrière mes traumas, il y avait tant de joie.

Tant de moments à partager, d'esprits à abreuver.

Cette absence est une tragédie qui reste figée dans la nuit.

J'ai pris mon rôle trop à cœur et j'ai fini plein de rancœur.

sujet peu sensible

*Je vous demande pardon pour toutes mes transgressions
et vous souhaite le meilleur dans vos maisons.*

Une seule manière de penser

Enfermé dans une seule manière de penser.

Pas d'espaces pour d'autres vérités.

Symptômes d'un système totalitaire.

Avec l'élection d'un héros autoritaire.

Chair à canon pour alimenter les guerres.

Déshumanisation pour tous les faire taire.

Débarrassé de l'anxiété du choix,

de la liberté de la croix et de la voix.

Je ris devant la tragédie.

Une sérénité sans culpabilité.

Mais si vous menacez ma paresse de penser

Vous êtes un ennemi et il faut vous éliminer.

Art, philosophie et méditation

sont des dangers qui risquent de libérer les émotions.

Il faut les contrôler absolument.

Un seul doute demeure en moi.

Une lueur pâle qui trahit ma foi.

Si je l'écoute mon monde s'écroule.

Si je plonge, je me mouille...

Il n'y a pas de retour en arrière.

Je fais le grand saut et remets les pieds sur terre.

L'atterrissage est brutal. Je me sens isolé.

On me dit que c'est banal. Je ne me sens pas écouté.

Petit à petit, j'apprends et comprends.

Je tisse des liens au-delà de la raison.

Saison après saison, je reconstruis ma maison.

Il y a de la place pour différentes visions.

sujet sensible

Elles peuvent co-exister en toute simplicité.

Je me trouve enrichi par cette diversité.

Souffrance

Souffrance enterrée, je creuse.

Souffrance déterrée, c'est trop.

Je sombre dans une abysse malheureuse.

Une ombre retrouve son cachot.

La souffrance est là, elle ne va pas guérir de ce pas.

J'arrête de forcer, je nuance ma naïveté.

La souffrance est là, elle existe en moi.

Je pose mes armes et la prends dans mes bras.

Un moment de calme entre deux tempêtes.

Je saigne, une âme prête à disparaître.

Un cycle qui se répète.

Une durée qui semble malhonnête.

Pourtant que sais-je vraiment de ce qui m'attend gisant ?

N'y a-t-il pas moyen d'accélérer

pour éviter toutes ces heures perdues à errer ?

Est-ce vraiment ma souffrance ?

Où est-ce que je l'ai héritée ?

Où encore est-ce celle de la société ?

Pourquoi serais-je celui qui doit payer les pots cassés ?

Si la souffrance a le droit d'exister,

la colère et les résistances ont aussi leur place à mes côtés.

Dans ce cas, je ne peux qu'offrir de l'espace

et naviguer de manière raffinée les mers tourmentées.

Avant je me forçais à ôter ma carapace.

Je pensais devoir les fondre ces cuirasses.

J'ai ensuite réalisé qu'elles voulaient me protéger.

J'ai donc engagé les pourparlers pour collaborer.

J'ai voulu contrôler

mon langage et mes pensées avec bien trop de fermeté.

J'ai voulu faire le bien en ignorant le mal.

Je me suis retrouvé sans rien au milieu des chacals.

Echo

Repos profond,
je t'invite dans chaque cellule.

Echo profond,
tu me libères de ma cellule.

Pulsation du profond,
tu connectes mon corps et mon esprit.

Emotion du Profond,
je me ressource encore et prie.

Repos qui fond,
j'invite le dynamisme de la vie.

Echo qui fond,
tu m'unis à ton envie.

Pulsation qui fond,
tu me plonges dans un lac de sérénité.

Emotion qui fond,
Je m'immerge dans la serre de tes nuitées.

Confiance

La vie ne peut être contrôlée.

Une partie peut être maîtrisée.

Le reste est hors de portée.

La sagesse est de différencier entre ces extrêmes.

La vallée du silence

Dans la vallée du silence se trouve l'autel de sérénité.

Y est déposé le mala de la vie.

Ses perles sont nos ressources émotionnelles.

Elles déferlent au rythme des vents.

Chacune est un monde qui se révèle à Soi.

En le découvrant, notre conscience se raffine.

Nos perceptions se peaufinent.

Une mélodie nous entraîne dans une danse endiablée.

Pourtant les Anges sont à nos côtés.

Un monstre jaillit du néant

et se trouve être un ami aimant.

Mais dans la main, une nouvelle perle se libère.

Dans la vallée un cri sans écho.

L'étreinte sacrée nous enveloppe.

Un autel déserté le temps du repos.

Abandonné

Être abandonné, être laissé seul
sans personne à ses côtés, sans personne pour nous réconforter.
Exilé, condamné à errer pendant des années.
Un lac de brume dans lequel je tourne en rond.
Un oiseau sans plume qui coule au fond.
Sur le sable obscur, un caillou brille.
Dans un cœur mature, la route vrille.

Ombre et lumière co-existent.
Une anxiété divine, une peur céleste.
Un long chemin du trauma à la ressource.
Une grande joie, ce n'est pas une course.

Une goutte d'immortalité

Je me vois dans tes yeux, je me reconnais en toi.

Des larmes coulent au fond de tes racines.

Mon sourire vibre dans tes branches.

Ma fureur fait craquer ton écorce.

Ma douceur est une rivière qui te nourrit.

Je suis à ma place dans une énergie active.

J'accueille cette transition avec délectation.

J'avance vers ma guérison avec la perspicacité du faucon.

Je laisse la tristesse tomber au goutte-à-goutte.

Le lit de la rivière s'humidifie puis coule à flot.

La peau est creusée de la tête au pied.

Les lèvres trempées, un sourire sincère.

J'avais gagné au jeu de plaisir.

Une victoire amère, bien que nécessaire.

L'amour est la tristesse distillée en son essence sacrée,

une goutte d'immortalité.

La Terre nous porte

À quelle distance sommes-nous de la Terre ?

Où sont nos racines, sources de l'engrais que l'on composte ?

Quand le lien est coupé,

il n'y a plus de vitalité,

les ressources ancestrales sont diminuées

et on se sent aliéné même au milieu des prés.

La connexion à la base du vivant n'est pas à forcer

mais à accompagner.

La rupture était nécessaire pour la survie

bien qu'aujourd'hui, elle nous crée des ennuis.

Un deuil à faire d'une vie qu'on a pas eu.

Un autre à faire de celle qu'on a eu.

La tristesse d'une rivière qui disparaît

dans les profondeurs de la Terre.

Et sa joie de renaître au sommet d'une montagne

avant de s'amuser sur les flancs qu'elle dévale.

Une expansion par-delà les côtes vers un paradis imaginé
avant de se retrouver brusquement confronté à la réalité.

Nez à nez entre l'idéal et le concret, un dialogue s'installe.

Une goutte d'eau dans l'océan crée une vague de pulsations.

Comment on porte la Terre ?

Gravité inversée, en prenant soin du potager
et en soutenant la branche du cerisier.

Un tête à tête avec Atlas sur une toile d'araignée,
chacun portant un carré du grand échiquier.

Une contribution pas seulement nécessaire,
mais inévitable.

Car la Terre et nous ne faisons qu'Un.

Nous sommes des consciences hébergées
dans des atomes empruntés.

Nos racines ancrent les rivières des ancêtres.

On y voit de nouveaux bourgeons
qui promettent les fruits des futures générations.

Un arbre de Vie où chacun-e se tient la main,
porte le message d'un destin serein.

La danse de la Terre et de la Lune

Deux corps célestes qui s'attirent et se repoussent.

Un guide et l'autre suit.

En guise de célébration, les mers s'élèvent et s'inclinent au rythme de leur respiration.

Le sang des arbres est vivifié.

Tout comme nos émotions qui à l'apothéose sont exacerbées.

Une invitation à surfer les vagues des marées

sans s'en trouver submergé,

à accueillir le calme plat

et à devenir un-e champion-ne du trépas.

50 Poésies

50 tranches de vie

Je vous tends la main
et vous invite dans mon monde.

Un saut à pieds joints,
des émotions à la ronde.

Bienvenue
dans une vision généreuse
de ténèbres lumineuses.