

Jamais je n'aurais cru que l'attention à la seconde qui s'écoule et à tout ce qui s'y passe me donnerait le sentiment de maîtriser le temps.

En effet lorsque je pose ainsi, j'ai l'impression que les secondes durent des heures. Mes sens sont comme en hyper-vigilance. Tout à coup, le chant des oiseaux se fait sonore tout comme le bruit de la ville qu'habituellement je n'entends plus à force d'habitude et qui passe au second plan, en sourdine. Tout à coup, ma peau sent la douceur du soleil qui passe par la fenêtre et met mon corps en alerte, mon odorat se réveille et me fait prendre conscience des parfums chauffés par le soleil, celui du canapé en cuir tout proche, puis celui de la forêt un peu plus loin, enfin celui de la terre de la cour remuée par le passage des camions.

Une légère brise fraîche attire mon attention sur les sensations de mon corps. Brise légère comme la caresse d'une plume, fraîcheur contrastant avec la chaleur intérieure, légère brise faisant écho à ma respiration.

La respiration, nécessaire à la vie, mais aussi, outil léger et toujours avec soi pour se poser dans l'Instant Présent et ainsi arrêter net la course effrénée des pensées, faisant un va et vient incessant entre le passé et l'avenir, les réussites et les échecs, surtout les échecs, ce qui est réalisé et tout ce qui reste à réaliser, ce que l'on a et tout ce que l'on voudrait avoir, course effrénée des pensées souvent négatives menant à un sentiment d'insatisfactions rendant l'Homme malheureux et attaché aux biens matériels.

Jamais je n'aurais cru que ce voyage dans l'Instant Présent me donnerait accès au Bonheur par la prise de conscience de tous les petits bonheurs du quotidien.

Jamais je n'aurais cru que cette plongée dans l'Instant Présent me permettrait de prendre conscience de mes petites réussites quotidiennes qui font qu'à la tombée de la nuit la journée n'était pas si mauvaise que ça.

Jamais je n'aurais cru que lorsque la Douleur est là et s'accapare tout mon corps et mon esprit, plonger dans l'Instant Présent me permettrait d'accepter la douleur, de la laisser me traverser et ainsi de mieux la supporter, car je ne la renforce plus dans ma lutte contre elle.

Jamais je n'aurais cru que m'autoriser ces petites escapades de Pleine Conscience me rendrait plus dense.

Jamais je n'aurais cru que prendre le temps de me poser dans l'Instant Présent pouvait être source d'autant de bonheurs, d'énergies, de découvertes, de richesses.

Me poser dans l'Instant Présent est le plus beau cadeau que je puisse me faire quotidiennement.

Isabelle RODRIGUEZ - SARDINAS

©2015

