

Retrouver sa clarté intérieure

Mes vacances sont terminées.

J'ai eu l'immense privilège de pouvoir profiter de ces 3 semaines pour arpenter des chemins ou itinéraires de montagne lors de 14 sorties : longues randonnées, sommets en alpinisme, escalades, via ferrata, sorties photographiques, etc. Plus de 80 heures d'activité physique en pleine nature, seul ou en compagnie d'amis.

Au-delà des magnifiques ressentis, des somptueuses images emmagasinées, des belles rencontres effectuées, je constate, a posteriori, que le plus beau cadeau reçu durant ces longues journées a été de me ré-ancrer dans la réalité de l'ici et maintenant, pas après pas (et il y en a eu beaucoup ☺). En effet, les mirages de mon mental, certaines constructions factices de mon imagination, certaines prédictions, perceptions ou jugements erronés sur les autres, etc., disparaissent peu à peu, pas à pas durant ces longues sorties, faisant peu à peu place pour de nouvelles clartés, de nouvelles intuitions, de nouvelles envies ou encore des inspirations plus « pures » qu'avant.

En terminant ces vacances par 3 jours d'alpinisme et d'escalade sur le beau et pur granit chamoniard, j'ai encore eu la chance d'évoluer au milieu d'éléments qui empêchent d'être autrement que face à ses propres forces et faiblesses : impossible d'y tricher tant avec soi-même, tant avec les autres.

Avec du recul, je croyais être dans un bon équilibre corps-cœur-esprit à l'entrée des vacances. Mais j'ai constaté qu'il m'a fallu quasiment deux semaines d'activité ressourçante pour retrouver la clarté et la joie profonde qui forment certaines de mes meilleures forces et qui s'étaient laissées « manger » par un trop plein d'activités.

Et vous ?

Vous êtes-vous donné le temps de prendre les moments de ressourcement qui vous conviennent ? Et qui m'apparaissent de plus en plus nécessaires dans notre environnement sur-stimulant et sur-sollicitant ? Pour vous reconnecter à vos vraies nourritures physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles ?

Si ça vous intéresse, je vous partage avec plaisir quatre créations réalisées suite aux sorties de ces vacances :

- <https://www.youtube.com/watch?v=ol28KUuzAHM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=U1bN2RHcp0>
- <https://vimeo.com/135220953>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WZNglKrE5eg>

Jean-Pierre Rey, le 9 août 2015

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux anciens billets en cas d'intérêt !