

Une trace

« Pour réussir sa vie, un homme doit faire un enfant, écrire un livre et planter un arbre. »
Compai Segundo

Tant dans les enseignements des traditions spirituelles que dans les démarches de développement personnel, la notion de trace (ou d'héritage) laissée lorsque nous quitterons cette terre, est souvent évoquée. J'ai souvent observé que, dans la dynamique actuelle dans laquelle nous baignons, ce concept de « trace laissée » est plutôt compris voire mesuré en termes d'accomplissements tangibles, de « faire », de titres, de rôles, etc.

Mais, hormis pour de rares personnes parmi nous, qu'est-ce qui demeurera de nos réalisations matérielles après notre passage sur terre ?

Pour tenter de dessiner une réponse à cette question, pensons à des proches disparus que nous avons connus, qui nous ont marqués. En nous rappelant de ces personnes, que pouvons-nous rendre vivant à nouveau dans l'instant ? Est-ce leurs réalisations que nous pouvons faire revivre maintenant ? Même si nous le voulons, est-ce vraiment cela qui nous habite lors de l'évocation d'un souvenir ! N'est-ce pas uniquement les sentiments de bien-être (ou de mal-être), l'intensité du lien d'amour que nous avons partagé que nous pouvons ressentir à nouveau au moyen de ce souvenir ?

Parvenez-vous à vérifier en vous si ce que je viens d'avancer résonne en vous ? En trouvant quelques situations où vous pouvez revivre des émotions fortes en repensant les moments de partage avec ces proches ? Pouvez-vous prendre pleinement conscience alors que la seule chose que vous pouvez sentir physiquement ici et maintenant, est l'émotion générée par le film du souvenir que vous repassez dans votre esprit ? Et qu'alors la seule chose réelle, ici et maintenant, n'est que l'émotion que vous percevez ?

Cette prise de conscience ne peut-elle pas nous inspirer une piste pour agir, ici et maintenant ?

- Si la seule chose qui existe réellement dans mon expérience physique n'existe que dans l'instant, n'est-ce pas plus judicieux, plutôt que de rechercher à tout prix une reconnaissance externe dans la création de nos vies, de nous appliquer, à tout instant, à donner vie à ce qui nous procure le plus de bien-être, de constructions relationnelles aimantes, d'écoute, de co-développement, d'aide, etc ? Alignés le plus possible à notre ressenti intérieur de paix intérieure, de bien-être, quoi qu'il arrive dans notre environnement externe ?

Ca vous paraît impossible ? Mais n'est-ce pas simplement un changement de focalisation ? Passer du point de vue de l'égo à celui de votre moi profond ?

Je suis profondément convaincu que la piste évoquée ci-dessus peut fournir un pouvoir personnel important. Certain-e-s d'entre vous l'ont certainement déjà expérimentés en conscience ; d'autres de manière plus inconsciente.

Une question s'en suit peut-être de manière naturelle :

Qu'est-ce qui peut, dans l'instant, donner vie au meilleur de votre être ?

Pour celles et ceux qui sont très engagés dans le « faire » et qui ont peu de conscience des valeurs « d'être » qui les animent, je reviendrai dans un prochain billet avec un ou deux exercices pour éveiller cette conscience.

Si l'image et la musique facilitent l'intégration de ces mots ou la création d'un moment méditatif, je vous propose une « vieille » musique de Julien Clerc (« J'ai le cœur trop grand pour moi ») mise en images aujourd'hui après une bien longue randonnée d'arrière-automne: <https://youtu.be/5DVstK9VM28> (ou <https://vimeo.com/145054089> sur plate-forme mobiles). Avez-vous aussi parfois ce merveilleux sentiment, au-delà de l'agitation exprimée par Julien Clerc, d'avoir un cœur trop grand pour vous ? Et le désir de partager certaines de vos créations ou désirs bien au-delà de vous ?

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 8 novembre 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 !