

Renaître?

*« Il n'existe rien de constant, si ce n'est le changement »
Bouddha*

Symboliquement le début d'une nouvelle année est souvent associé à un rafraîchissement et/ou un renouvellement des intentions, actions ou autres objectifs. Depuis plusieurs années, j'aime bien utiliser mes vacances de fin d'année pour réévaluer voire « redessiner » les principaux contours de ma Vie sur tous les plans. Parfois, je n'éprouve aucun besoin de formaliser quoi que ce soit tellement le chemin à prendre est évident. Souvent je procède par la création, étalée sur quelques jours, d'un panneau de vision.

Cette année, toutes mes vacances ont été occupées par l'installation d'un nouveau lieu de Vie que j'ai bâti ; ce faisant, j'ai choisi une approche « mantra ». Pour ce faire, un mot m'est inspiré, prend de plus en plus d'espace dans mon esprit. Puis, une fois ce mot accueilli, je m'amuse à jouer avec les lettres de ce mot, l'utilisant sous forme d'acrostiche pour reprendre conscience de ce qui est important dans mes manières d'être et que j'ai envie de faire vivre durant les prochaines semaines ou durant les prochains mois.

Cette année, le mot attractif pour moi est R E N A I T R E. Par nécessité de trouver de nouveaux repères dans une nouvelle maison, il m'est assez aisé de vivre cela sur un plan matériel. Je me sens également invité à renaître aussi sur le plan mental en dépassant certaines croyances qui n'ont plus lieu de m'accompagner, sur le plan physique en revisitant certaines habitudes, sur le plan émotionnel en choisissant avec encore plus d'acuité mes réactions à ce qui m'arrive, sur le plan relationnel en préservant avec ferveur les relations nourrissantes et en demeurant attentif aux relations « mangeuses d'énergie », sur le plan familial en laissant la place à de nouvelles interactions riches et ouvertes avec mes enfants prêts à partir du nid et sur le plan spirituel en étant de plus en plus aligné avec la Nature et la Source de toute vie...

Et les mots qui se sont rapidement imposés, sous forme d'acrostiche, sont décrits ci-dessous. Certaines lettres me sont très personnelles mais d'autres sont plutôt générales ; j'ai également que les mots évoqués soient bien alignés avec mes valeurs profondes.

Je fournis quelques remarques, peut-être inspirantes, pour certains mots à portée plus universelles. J'avais déjà développé des billets pour beaucoup de ces thèmes et vous invite, si vous en sentez le besoin, à les relire ☺.

R essentir / R évéler : Dans notre environnement occidental à forte connotation « mentale », avec des flots et flux d'information grandissants, n'est-il pas fondamental de pouvoir se connecter de plus en plus régulièrement à son ressenti profond pour faire le tri entre ce qui est essentiel ou futile pour nous ?

E sprit sain / E nthousiasme : L'enthousiasme nécessaire à toute création n'est-il pas « naturel » lorsque notre esprit est rempli de pensées saines et qui nous font nous sentir « bien » ?

Nature : L'environnement dans lequel nous évoluons est bâti avec une intelligence incroyable. Ne peut-elle pas inspirer vos quotidiens ? Et n'avons-nous pas rapidement intérêt à comprendre puis intégrer dans nos vies que la Nature n'a aucunement besoin de nous pour vivre, alors que l'inverse n'est pas vrai ? A abandonner l'arrogance de croire que nous pouvons contrôler le déroulement de nos vies ?

Amour / A vancer : Avons-nous le désir profond d'évoluer sur nos chemins de Vie en exerçant plus de force créative d'amour que de jugements, critiques et autres comportements qui nous éloignent de ce qui est essentiel pour nous ?

I[magination](#) / I ntuition : L'hyperlien mentionne une suite de billets écrits en début 2015.

Transmettre : C'est une dimension qui m'est plus personnelle et que je ne développe pas ici.

Riche, R êves, R espirer : Ne serait-il pas intéressant de se focaliser avec plus de conscience et de gratitude sur les richesses qui habitent nos vies plutôt que sur ce qui semble nous manquer ?

Ensemble ([coopération](#)) / [E ngagement](#) : Ces dimensions sont souvent évoquées dans mes billets. Elles m'apparaissent cruciales en ce moment.

La semaine qui vient de s'écouler, j'ai eu la chance de vivre des échanges très riches dans ce sens avec 3 personnes très différentes : le directeur d'une grande entreprise familiale, le directeur d'une PME technologique et une jeune femme en recherche d'emploi faisant sens pour elle. Le point commun de ces échanges, profonds et sans fard, était de faire face à la nécessité de demeurer frais et ouvert aux chemins offerts à ces personnes ; toutes étaient convaincues qu'elles devaient, de manière très régulière, faire de la place, faire du tri dans leurs activités et comportements, trouver des moyens pour engendrer de nouvelles créations, pour que du nouveau puisse émerger, pour que de la valeur puisse être créée, pour que de nouvelles manières d'être et de faire puisse naître...

Comment faire en sorte que ce mantra ne soit pas qu'un document écrit puis classé ? Personnellement, j'ai imprimé ce mantra et, tous les matins, j'imagine des situations provoquant un ressenti agréable en moi, puis je me laisse inspirer des actions qui me font agir en direction de l'énergie de ces mots. Et je n'oublie pas de réaliser ces actions...

Pour compléter ces renaissances avec de la musique et des images, je vous invite à visualiser le montage que vous trouvez à l'adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=p8Q61Pjlxro> ou <https://vimeo.com/149563853> (version mobile).

Jean-Pierre Rey, le 10 janvier 2016

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 !