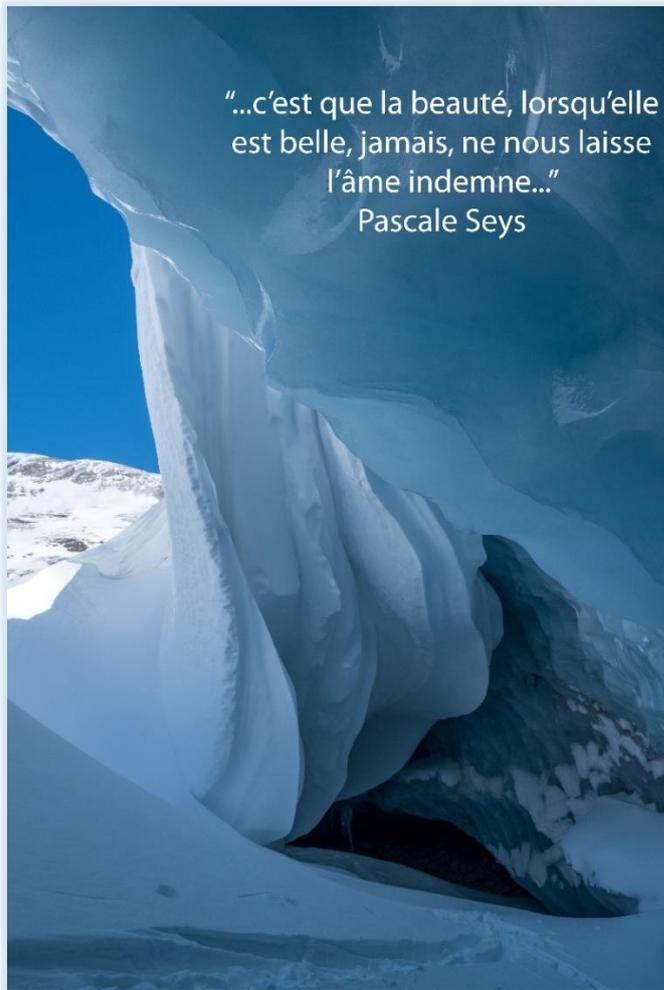




Et vous ?

Inspirations semi-confinées

Jean-Pierre Rey



Durant la seconde période de «semi-fermeture» que la Suisse a vécue pour cause de Covid 19 et suite à une publication Facebook par une amie d'une rubrique de Pascale Seys sur RTBF (émission et livre « Et vous, qu'en pensez-vous ? »), j'ai senti le besoin d'écrire et de partager régulièrement, un peu comme un rituel nourrissant pour le cœur et l'âme, quelques belles inspira-tions.

Chaque texte, sur un thème donné, est porté par une photo accompagnée par quelques mots personnels et/ou une citation ainsi que par une musique qui m'a touché en lien avec le thème.

Quelques-uns de ces textes ont été publiés sur ma page Facebook¹, celles et ceux qui désiraient enrichir la publication sur le thème donné pouvaient y rajouter leurs textes, photos, citations, références de livres ou musiques.

Je termine chaque petite réflexion par une question à votre intention, question qui a donné le titre de ces quelques pages : **et vous ?**

En plus de l'aspect « rituel » de mon écriture, j'avais l'espoir (et peut-être la naïveté) que ce petit jeu aurait pu compenser quelque peu les manques d'échanges et de rencontres et la richesse qui les caractérisent...

Ce petit livret est un condensé de ces textes qui, je l'espère, pourront toucher certaines de vos cordes sensibles...

Bonne lecture !

Jean-Pierre, juillet 2021

¹ @grainesliberte

La première inspiration : la patience

Lorsque j'observe cette image, je m'arrête un instant et j'imagine le temps qu'il a fallu à la Nature pour façonner aussi parfaitement ce rocher solide ; dans ma vie, je ne peux alors être qu'invité à envisager un peu plus souvent le chemin plutôt que la destination, à porter un autre regard sur l'assouvissement immédiat de mes désirs et à considérer différentes échelles de temps...

Et vous ? Dans ce contexte spécial de la Covid-19, qui bouleverse la plupart de nos projets, êtes-vous inspiré sur votre chemin maintenant que la destination dépend moins de vous ? En lien avec vos vécus, pouvez-vous trouver un petit texte, une musique ou une image qui résonne en vous autour de ce thème ?

L'accompagnement musical du jour : Donne-moi le temps de Jenifer (avec une version animée de la chanson : <https://youtu.be/N5v7a-v0FeU>)



La neige immaculée qui se marie avec le bleu profond du ciel réveillent en moi la pureté originelle qui nous habite toutes et tous à notre naissance.

La magie d'une extraordinaire journée dans une Nature hivernale m'invite à re-contacter, à me re-souvenir de l'innocence de mon enfance et de la pureté de mon âme d'alors.

Et vous ? Parvenez-vous régulièrement à re-sentir l'énergie pure de votre enfance ? Quels sont vos trucs pour sentir cette pureté ?

Dans l'accompagnement musical du jour, je vous partage les photos prises lors d'une extraordinaire randonnée à skis hivernale et cette magie glaciale est accompagnée de la voix claire et pure de Aksel Rykkvin : <https://vimeo.com/501232085/83f2202fa1>



Inspiration 3 : la lumière qui transforme

Pour que cette incroyable magie se révèle, j'ai dû être au bon endroit, attendre le bon moment et chercher le bon angle. Ce n'est qu'une fois ces conditions réunies que la stalactite, normalement uniformément colorée dans des teintes bleutées, s'est unie avec le soleil pour se parer d'or et m'offrir cette merveille.

N'est-ce pas une magnifique invitation à procéder ainsi pour « ...qu'éclate de joie, chaque heure de chaque jour... » ?

Et vous ? Quelles sont les lumières qui vous transforment ? Vous mettez-vous régulièrement dans les conditions telles qu'elles puissent vous atteindre ?

La citation ci-dessus a déterminé la musique du jour (*J. Brel, Quand on n'a que l'amour*) : <https://www.youtube.com/watch?v=uNMwYZiBFV0>



Inspiration 4 : réel, irréel ?

L'ambiance mystérieuse créée par ce manteau nuageux qui enveloppe délicatement l'Aiguille de la Tsa m'a invité à m'interroger sur ce qui est réel et ce qui ne l'est pas.

Il m'est souvent difficile à aller au-delà de la réalité que je vis au travers de mes 5 sens et qui est souvent voilée par le filtre de tous mes vécus. Je peine alors souvent à percevoir qu'il ne s'agit que de MA réalité et pas de LA réalité, celle qui englobe toutes les créations de l'Univers, y-compris moi...

Et vous ? Comme moi, vous perdez-vous aussi souvent à continuer à nourrir certains pans de VOTRE réalité qui n'ont plus forcément lieu d'être ? Quels sont vos "trucs" pour prendre de la hauteur et faire résonner en vous LA réalité de l'ici et maintenant ?

La musique qui m'a accompagnée en écrivant ce billet (*Alan Parson's Project, Silence and I*) se trouve ici : https://www.youtube.com/watch?v=76n_uE_W31A



Inspiration 5 : la confiance

Ce moment d'alpinisme, avec les pieds presque posés sur le sommet du massif du Mont-Rose, m'inspire la qualité de confiance.

- Celle nécessaire lorsque le corps agile trouve les clés pour se hisser sur la paroi,
- celle au rocher qui supporte, parfois sur de minuscules prises, tout le poids du corps, et qui révèle le chemin, à chaque pas,
- celle à la compagnie de cordée du jour, tant pour l'assurage que pour la progression,
- celle au matériel de sécurité, etc.

Quel bonheur et quel privilège de pouvoir ressentir cette confiance en soi, en l'autre, à l'environnement...

Et vous ? Appréciez-vous également cette qualité d'être lorsque vous avez confiance en la Vie, lorsqu'elle s'épanouit en vous ? Qu'est-ce qui vous permet alors de la nourrir ?

La musique qui m'a accompagné dans l'écriture de ce texte (*For You*, *Manfred Mann*) se trouve ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=KjQ-0IeBHae>



"Nous ne sommes jamais les gardiens d'un accompli mais toujours les co-créateurs d'un devenir".

Christiane Singer

Dessiner mon propre chemin, pas à pas, en choisissant la meilleure voie pour moi et pour celles et ceux qui m'accompagnent. En sachant que le chemin, dès qu'il est tracé, commence à disparaître juste après mon passage...et que je ne peux plus le modifier...

Et vous ? Empruntez-vous aujourd'hui, ici et maintenant, le chemin le meilleur pour vous ?

Voici la musique qui m'a accompagnée durant cette écriture (*Black M, Sur ma route*) :

https://www.youtube.com/watch?v=U-Z_bZS8t3M



La Vie me gâte en aventures diverses et variées ; j'ai conduit des milliers de personnes que ce soit en montagne, dans des formations, des projets ou des associations. J'ai aussi été guidé par des centaines de personnes inspirantes.

Quel que soit le rôle que j'y jouais, toutes les fois où ces expériences se sont révélées extraordinairement riches et vivantes, une caractéristique était présente : il s'y jouait une sorte de danse entre celui/celle qui conduit et celui/celle qui participe ; ces moments où la barrière des rôles n'existe plus, où chacun-e exprime le meilleur de ce qui l'anime et en s'engageant pleinement dans l'instant, donnent à l'expérience une profondeur nourricière pour le cœur et l'âme.

Comme si c'était "la Vie qui emmène sur leurs chemins" les personnes concernées par l'expérience...

Et vous ? Faites-vous appel régulièrement à « vos guides » ? Etes-vous régulièrement « le guide » de quelqu'un d'autre ? Pour effectuer cette sorte de danse ?

Florent Pagny, dans une musique de circonstance, m'a accompagné dans cette écriture (*Là où je t'emmènerai*) : <https://vimeo.com/215542653/d788e049b6>



En sortant du chemin, sur cette arête, la majesté du Weisshorn et du Bishorn s'appuyant sur cette mer de brouillard automnale s'est révélée.

Le ressenti re-vécu en visualisant cette photo m'inspire la réflexion paradoxale suivante : d'une part, je me sens tellement minuscule dans cette immensité. Et, d'autre part, je peux sentir que la grandeur qui habite ces lieux est la même que celle qui vit en moi ; ce n'est pas la grandeur que pourrait rechercher mon ego mais celle que je peux sentir lorsque je comprends et lorsque je sens que la Force qui crée cette majesté et cette grandeur est la même que celle qui crée ma Vie...

Alors la petitesse et la grandeur s'unissent...

Et vous ? Quel est votre sanctuaire qui, tout en vous faisant prendre conscience de votre petitesse à l'échelle du monde, vous permet de laisser s'exprimer votre Grandeur d'Ame ?

La joyeuse musique de force qui m'a habité et qui invite à "continuer" de faire s'unir petitesse et grandeur (*Queen, Don't stop me now*) : <https://vimeo.com/238467715/eacfcdddb0>



L'observation de ce collier délicat qui peut disparaître au moindre coup de vent ou de chaud, puis l'annonce du décès accidentel d'un guide expérimenté, que j'avais côtoyé quelques fois, m'invitent à partager quelques mots sur la fragilité de la Vie.

Nous savons toutes et tous que toute création vivante est programmée dès sa naissance pour disparaître... Alors, lorsque cette prise de conscience de la fragilité de la Vie est présente, ne devrait-on pas naturellement nous concentrer uniquement sur la seule "vérité" qui existe alors, ici et maintenant : ce que nous sommes, sentons, pensons, voyons, entendons, goûtons, touchons, ... en cet instant ? Pouvons-nous éviter de nous perdre dans le passé qui n'existe plus ou dans le futur qui n'existe pas encore ?

Les décès qui me touchent, me rappellent la plupart du temps cette vérité...que je laisse ensuite très/trop souvent s'évaporer de ma conscience...

Et vous ? Qu'est-ce qui résonne en vous à la vue de cette photo, en écoutant cette musique et en lisant ces quelques mots ?

La musique du jour habille des photographies prises lors d'une longue randonnée exposée et habitée par le décès abrupt d'une amie (*Christophe Maé, Il est où le bonheur*) : <https://vimeo.com/435514853>



Lors de la capture de ce cliché, l'illusion que l'image jaillissait du fond du lac m'a interpellé et m'a touché.

Cette illusion m'invite à me rappeler que, régulièrement, j'effectue des choix, je réagis à des situations, j'agis en fonction de biais de perception de la réalité : biais liés à des connaissances insuffisantes ou à une compréhension incomplète de la situation, biais induits par un mental en surchauffe, biais provenant de ressentis altérés par des vécus passés, etc.

Et vous ? Avez-vous parfois conscience des illusions que vous entretenez dans vos Vies ?

Voici la musique choisie lors de l'écriture de ce texte (J-L. Aubert, *Juste une illusion*) :

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=O97NVWpvNiY...>



Ce matin-là, en redescendant de la cabane de Prarochet, je suis demeuré plusieurs minutes à cet endroit pour contempler le lever du jour.

Silence total. Aucun bruit, même pas celui de mes pas ou de ma respiration. Silence fondu dans l'air invisible, remplissant tout l'espace...

Le silence n'est-il pas riche de variétés et de contrastes dans ce qu'il peut nous offrir ?

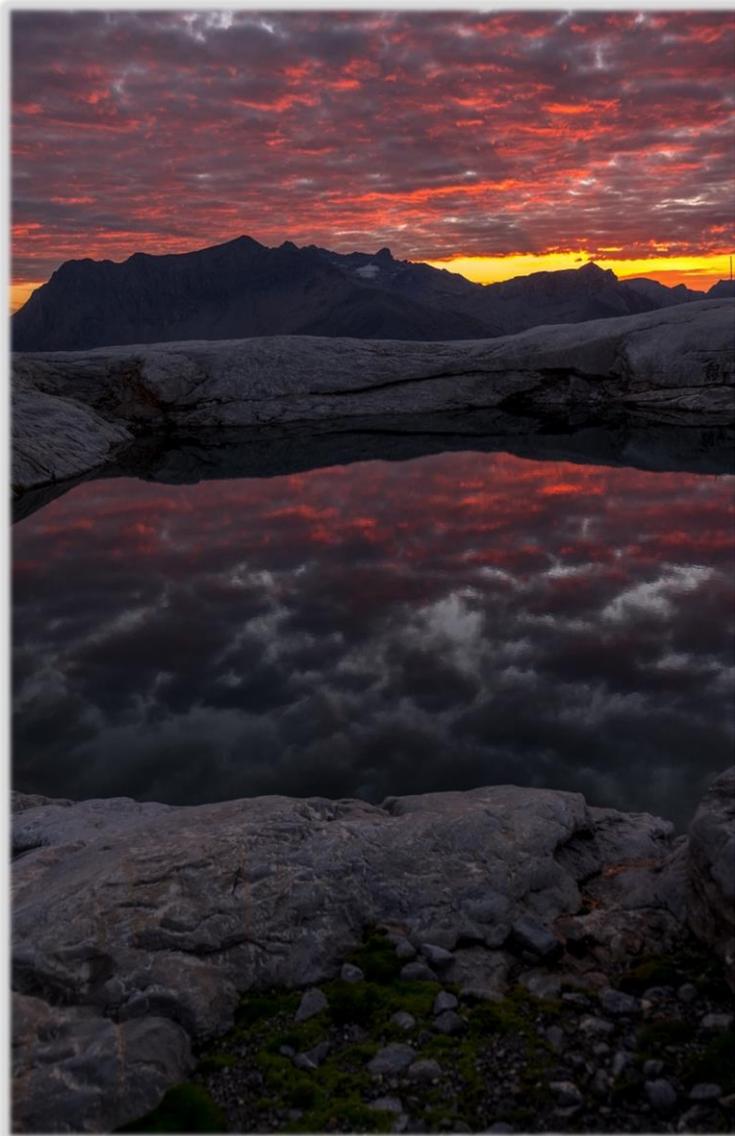
Silence réconfortant et apaisant lorsqu'un geste d'amitié ou d'amour remplace tous les mots ?

Silence pesant lors d'un conflit où les interlocuteurs se regardent en chien de faïence, les mâchoires serrées ?

Silence indispensable pour que de nouvelles pensées, paroles ou actions puissent émerger ?

Silence insupportable dans l'attente d'un message important qui ne vient pas ?

Et vous ? Quels bénéfices ou inconvénients vous apporte le silence ?



La chanson « Sounds of Silence », dans une version incroyable, interprétée par la voix troublante de Disturbed, m'a accompagné durant cette écriture :

<https://vimeo.com/149563853/cecf0e4c03>

Quiconque s'est déjà arrêté dans les Dolomites aura été happé par la verticalité de ses immenses tours rocheuses.

Verticalité qui, vue d'en bas, me fascine par sa hauteur ; qui m'oblige à lever les yeux vers le ciel en suivant les lignes pures fuyant vers le sommet...

Verticalité qui, vue d'en haut, me fait sentir la force et l'attrait du vide ; qui me fait m'accrocher encore plus solidement au rocher...

Verticalité qui, si je tente de l'appivoiser, m'oblige à mobiliser toutes mes ressources physiques, mentales et émotionnelles pour avoir une chance de se laisser dompter... Sans risque de fanfaronnade. Avec un immense respect...

Verticalité qui, en même temps qu'elle m'effraie, exerce un fabuleux pouvoir d'attraction et m'invite à revenir...

Métaphoriquement enfin, cette verticalité m'invite à relier mon monde spirituel (ciel) et mon monde physique (terre) ?

Et vous ? Que vous inspire, en règle générale, la verticalité ?

La musique d'accompagnement du jour invite à s'élever (*Tina Arena, Aller plus haut*) :

<https://www.youtube.com/watch?v=l4n6x24RRM4>



Quand l'émerveillement est vécu avec plénitude, sans mots, mais au travers de "nos miroirs de l'âme"...

« Les montagnes ne vivent que de l'amour des hommes. Là où les habitations, puis les arbres, puis l'herbe s'épuisent, naît le royaume stérile, sauvage, minéral ; cependant, dans sa pauvreté extrême, dans sa nudité totale, il dispense une richesse qui n'a pas de prix : le bonheur que l'on découvre dans les yeux de ceux qui le fréquentent. »

Gaston Rébuffat

Je vous partage un grandiose moment, accompagné par une musique de circonstance (*Celtic Woman, You raise me up*) : <https://vimeo.com/164801685> (L'expérience sera plus forte avec casque et un écran un peu plus grand que celui du smartphone...)

Et vous ? Qu'est-ce qui vous émerveille en profondeur, qui fait vibrer toutes vos cellules ?



Le sommet est proche. Tout le monde affronte la tempête et le froid glacial. Pas un mot ; nous ne les entendrions pas à cause du bruit du vent.

Les yeux sont rivés sur les skis de la personne qui précède ou sur le chemin à dessiner. Toute l'énergie est concentrée sur un seul but : le prochain pas. Chacun-e cherche le moyen de se protéger au mieux.

Toute pensée non-essentielle a disparu.

Tout le monde est poussé silencieusement par la force et l'énergie du groupe. Confiance totale à celui (ou ceux) qui guide la journée, qui dessine la route et invite les participant-e-s à avancer malgré le vent, la neige, le brouillard et le froid. Tout le monde est « dans la même galère » mais chacun-e y fait face au travers de ses propres sensations et ressentis.

Parvenus au sommet, chacun-e enlève ses peaux, resserre ses chaussures et ne pense même pas à boire avant d'entamer le plus rapidement possible la descente qui ramènera « en bas ».

De retour dans la vallée, les langues commencent à se délier, des sourires recommencent à illuminer les visages marqués et rougis. L'amitié a encore une meilleure saveur après avoir traversé ensemble ces conditions difficiles...

Et vous ? Ces mots vous inspirent pour affronter vos propres tempêtes ?

La musique d'accompagnement du jour (*Jean Sibelius, Tempest*) :

<https://www.youtube.com/watch?v=lwxbrickwUE>



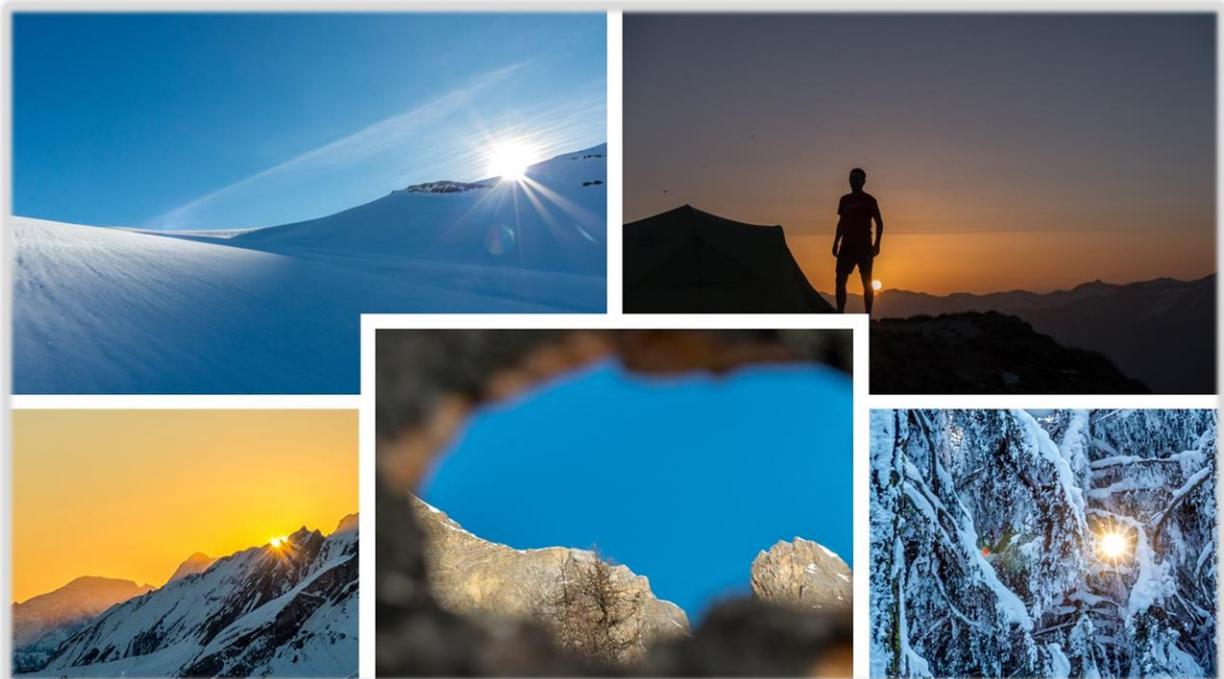
« *Nous sommes tous le rayon de soleil de quelqu'un. Mais on ne le sait pas toujours.* »

Le Petit Prince

Soleil qui se lève, soleil qui se couche, promesse et espérance d'une nouvelle fenêtre qui s'ouvre lumineusement chaque jour ?

Et vous ? Qui est votre rayon de soleil, ici et maintenant ?

Pour prolonger l'instant, je vous partage une de mes mises en scène les plus lumineuses sur une musique de Garou (*Demande au soleil*) : <https://vimeo.com/163918749>



La finesse de cette sculpture éphémère m'a invité à un jeu d'association de cette délicatesse avec d'autres qualités de la Vie quotidienne :

- un geste délicat s'effectue tout en douceur,
- un plat délicat se déguste avec délectation,
- une musique délicate remplit l'auditeur de tranquillité et de légèreté,
- un humour délicat touche par sa subtilité,
- une amitié délicate est empreinte de tendresse,
- une situation délicate mobilise toute son intelligence et nécessite une attention à tout l'environnement,
- un dialogue délicat se nourrit d'écoute et d'ouverture d'esprit,
- un bien-être nous habite lorsque nous portons un tissu délicat,
- une fleur délicate dégage autant de finesse que de fragilité,
- des paroles délicates sont emplies de bienveillance.

Et vous ? Quels autres exemples de délicatesse pouvez-vous partager ?

La musique du jour (*The Lark Ascending, Ralph Vaughan Williams*) :

<https://www.youtube.com/watch?v=IOWN5fQnzGk>



Inspiration 17 : le calme après la tempête

Après plusieurs jours de tempête, nous avons pu, avec un ami, savourer un jour de calme en montagne.

Immenses étendues immaculées, reliefs adoucis par la neige et le vent.

Soleil et nuages qui s'unissent pour baigner ces paysages de lumières diverses renforçant cette douceur.

Silence total.

Solitude totale. Aucune trace, les animaux s'étant réfugiés plus bas dans la forêt.

Le choix du chemin à emprunter semble infini. Alors, une fois le danger évalué et pris en compte, nous avons pu choisir celui qui nous semblait le plus esthétique en jouant avec le terrain.

Finalement, les quelques virages dans ces pentes vierges ont complété notre indicible plaisir de déguster cette sérénité lumineuse.

Et vous ? Pouvez-vous savourer des moments de calme dans vos espaces secrets pour mieux faire face aux situations agitées de nos Vies ?

La musique "à la hauteur" du moment (*Shine on you crazy diamond* de Pink Floyd) :
https://www.youtube.com/watch?v=Fk0V_GGa2XM



Inspiration 18 : simplicité

Dans ce monde en constante stimulation, la simplicité n'est-elle pas souvent synonyme d'essentiel ?

Un exemple me vient à l'esprit lorsqu'il y a une quinzaine d'années, j'avais passé deux jours dans une petite cabane de montagne isolée avec mes 3 jeunes enfants, qui savaient trouver la découverte et l'amusement en toute simplicité, par exemple en gravant des prénoms sur un lapiaz...

Et vous ? Dans cette phase de Vie plus "enfermée" que d'habitude, n'avez-vous pas souvent redécouvert cette simplicité nourricière ? Si vous ne l'avez pas fait, n'y aspirez-vous pas un peu ?

J'ai retrouvé et vous partage avec plaisir des images en musique de ce moment unique (Patrick Fiori, *Je ne serai jamais*) : <https://www.youtube.com/watch?v=1OM-V9YpVog&feature=youtu.be>



Ce petit texte présente une ode vespérale à la légèreté...

Que la légèreté habite les mots que je prononce.

Que des pensées légères flottent dans mon esprit.

Que mes gestes soient habités de grâce.

Que mes émotions me traversent avec légèreté.

Que la légèreté guide ma plume qui glisse sur le papier.

Que la légèreté du rire soit présente dans mes relations.

Que mes pas dans la Nature ou en de ski de fond soient aériens.

Que mes circonvolutions dans la neige poudreuse soulèvent des cristaux légers comme de la farine.

Que, tels des bulles de savon, mes espoirs s'élèvent avec légèreté.

Que mes peurs s'envolent comme des feuilles mortes dans le vent automnal.

Que l'Amour qui vit en moi soit autant sensible aux vibrations que la flamme de la bougie...

Et vous ? Comment vivez-vous, comment rêvez-vous votre légèreté ?

Les envolées de Gary Moore (*The Prophet*) m'ont inspiré durant l'écriture de ces mots :

<https://www.youtube.com/watch?v=5GirSMrzQo4>



Il y a une trentaine d'années, j'avais parcouru l'arête du Jägigrat et j'avais traversé l'aiguille de l'image de gauche (en gravissant la pointe depuis l'arrière puis en descendant cette aiguille en rappel).

Je me souviens d'avoir vu qu'il y avait une possibilité de la gravir par sa face vertigineuse. Mais cela m'avait semblé au-dessus de mes moyens. Pourtant, je faisais bien plus d'alpinisme que maintenant.

Puis, il y a 4-5 ans, au détour d'une page d'une revue, j'ai vu des photos similaires à celle de droite et, la qualité et la chaleur du rocher, la belle ligne de l'arête, le cadre exceptionnel, la difficulté accessible m'ont profondément attiré et ont installé dans mon esprit, le rêve d'aller gravir cet itinéraire. Sans repenser à l'aspect vertigineux observé dans ma jeunesse.

Il y a deux ans, nous y sommes allés avec un ami. Magnifique découverte, sauvage, peu équipée, dans un rocher chaud où les prises se laissaient révéler au travers d'un itinéraire exigeant et intéressant ; qui nécessitait un sens de la découverte et une belle présence à l'instant pour trouver sa route.

Ce n'est qu'une fois redescendu de l'aiguille, avançant sur l'arête finale que nous nous sommes retournés et avons pu observer que nous avions gravi cette aiguille vertigineuse, sans vraiment nous en rendre compte...

Cette anecdote m'a rappelé un grand nombre de désirs profonds et alignés qui me semblaient impossibles ; et où l'irrésistible attrait qui les motivait m'a permis de dépasser ce qui me semblait impossible. Pour permettre à ces désirs vibrants de se réaliser, quel que fût le temps nécessaire à leurs accomplissements.

Car l'adage ne dit-il pas que *"tout désir brûlant et aligné trouvera le chemin pour le faire malgré tous les barrages que nous pouvons dresser"* ?

Et vous ? Pouvez-vous vous remémorer quelques situations similaires dans vos Vies ?

La musique qui m'a habité durant cette écriture (*Jesu, Joy of man's desiring* dans une version de Celtic Woman) : <https://vimeo.com/173357201/fe2df305e8>



« Une fleur n'a pas besoin qu'on la regarde pour être belle ».

Auteur inconnu

La rencontre avec ces fleurs poussant dans un milieu « hostile », que certainement personne n'aura pu admirer durant leur vie (car j'évoluais complètement hors de tout chemin), m'inspire ces quelques mots sur 3 situations vécues aujourd'hui sur le thème du don du meilleur de soi dans un environnement donné.

Lors de la soutenance d'un projet à long terme, pour lequel je m'étais fortement engagé, j'ai réussi à demeurer complètement détaché du résultat escompté pour que mes mots ne traduisent que l'intention qui animait cet ambition projet, tout en répondant aux attentes que je percevais de la part des décideurs. La seule chose qui m'importait : être totalement présent à l'instant et à tout ce qui s'y jouait (paroles, émotions, jeux de pouvoir, etc.). J'y suis parvenu et, de surcroît, le projet a été soutenu et pourra être lancé...

J'ai eu l'immense chance de pouvoir m'offrir un massage. J'ai eu l'impression que la thérapeute était totalement à l'écoute de mes tensions. Était-elle silencieuse pour mieux écouter ce qui se jouait sous ses doigts ? Pour choisir les huiles de massage les plus adaptées, pour utiliser les techniques et l'intensité qui convenaient le mieux, pour s'attarder (ou non) sur les parties de mon corps qui en avaient le plus besoin ? Ce qui est sûr c'est que ce soin m'a procuré un bien-être global et des ressentis inattendus et durables.

L'observation de jeux d'enfants voisins m'a replongé dans le souvenir de mes deux garçons, âgés de 5 et 6 ans, qui, lors de la construction de la villa familiale, avaient passé deux semaines de vacances à passer toutes leurs journées à jouer sur un tas de terre. Rayonnants, pleinement vivants, exprimant le meilleur d'eux-mêmes dans l'environnement qui leur était offert.

Et vous ? Pouvez-vous également vous nourrir de ces moments de grâce offerts lorsque le don du meilleur de soi s'exerce dans l'environnement donné, ici et maintenant ?

Jean Ferrat m'a accompagné durant cette écriture (*Aimer à perdre la raison*) :
<https://vimeo.com/160291113/8c1f94e231>



La photo de ce troupeau de bouquetins avançant ensemble, l'acceptation du projet mentionné dans l'inspiration précédente et l'observation de mes parents âgés ont donné naissance à ce petit texte.

Le projet de Digital Team Academy², que je démarre, va bouleverser la fin de ma vie professionnelle et, pour parvenir à le lancer dans un délai si court puis pour le mener à bien, plus que pour tout autre projet que j'ai réalisé, il m'est indispensable de solliciter le soutien du plus grand nombre. J'ai identifié, durant ces prochains mois, au moins une trentaine de personnes nécessaires. Une qualité me sera alors indispensable : la lucidité pour sentir le moment exact où il sera judicieux de faire appel à chacune d'entre elles pour que la force du collectif et mon engagement dans la direction de ce projet agissent de concert et de manière optimale.

En remontant à pied dans la forêt, après avoir dîné chez mes vieux parents, la simplicité et la force de leur lien ont habité mes pensées. Je ne m'arrête ici que sur le soutien mutuel qu'ils s'apportent : soutien explicite lorsque l'un des deux est limité, soutien explicite et implicite lorsque leurs journées se passent chacun à leur place et respectueusement, soutien implicite dans la motivation à donner simplement le meilleur d'eux-mêmes, soutien explicite et implicite pour traverser avec confiance et sérénité leur Vie qui va bientôt s'éteindre...

Et vous ? Qui soutenez-vous ? Qui vous soutient ?

La musique qui m'a accompagné durant l'écriture (*Jean-Jacques Goldman, Peur de rien blues*)
<https://www.youtube.com/watch?v=8SBmFk7ssWM>



² <https://www.digitalteamacademy.ch>

Quand la neige adoucit et lisse tout le plateau, met en évidence l'arbre solitaire et semble rendre le paysage encore plus vaste, tendant vers l'infini...

Cette photo m'invite à laisser la douceur qui m'habite s'exprimer plus souvent autant dans mes relations avec les autres que dans l'écoute des messages intimes de mon cœur...

Et vous ? La douceur emplit-elle vos Vies ?

La musique d'accompagnement (Jean-Jacques Goldman, Doux) met en scène de jeunes bouquetins que l'on a envie de caresser... : <https://vimeo.com/221943528/77579e21f1>



« *La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre* »

Gandhi

Dans cette phase de semi-confinement, la plupart d'entre nous ont été confrontés, peut-être plus fortement que d'habitude, à de nombreux problèmes à résoudre. La pandémie a également généré de nombreux problèmes urgents auxquels nos dirigeants ont dû faire face. Les réseaux sociaux ont été largement abreuvés d'avis affirmant avec force des solutions simplistes à bon nombre de ces problèmes complexes.

La nouveauté, l'incertitude, les dogmes et autres croyances ne facilitent guère la prise de hauteur indispensable pour se laisser inspirer à nouveau par le fait que la Vie et toutes ses créations sont un mystère, par le fait que notre monde est complexe et en constante mutation. Ce qui implique, à mon avis, la nécessité de s'atteler à faire évoluer notre propre perception de nous-même et de notre environnement plutôt que de s'enfermer sur « du connu ».

Et vous ? Parvenez-vous à percevoir régulièrement le mystère de la Vie ?

Un fameux morceau (*Telegraph Road*) de Dire Straits accompagne ces quelques mots : <https://www.youtube.com/watch?v=ci3OyvBvWnQ>



J'évoque ici un tout petit morceau de ce que ne montre pas cette photo : « ...quitter le confort de la cabane et sortir au vent pour affronter la tempête qui se lève et le mauvais temps qui arrive. Y aller quand même. Savourer tout ce qui rend l'expérience riche et inhabituelle : le vent qui fouette le visage, le froid glacial dans le pâle soleil, la visibilité réduite, le renoncement dans une montée dangereuse qui va rallonger le retour, les lumières sombres, la protection de la veste étanche, le groupe silencieux dans les intempéries, la confiance à celle/celui qui guide et aux camarades d'aventure, le thé chaud du thermos, etc. Puis, une fois rentrés, savourer avec encore plus de délectation, la chaleur et le confort du foyer... »

Ce n'est qu'un tout petit morceau de l'instant vécu, car toutes celles et tous ceux qui m'accompagnaient ont certainement vécu une autre « histoire » que la mienne. Et, même en rassemblant toutes ces réalités, ça n'est pas encore LA réalité, même si chacun-e y croit...

Magie et grandeur de l'existence...

Et vous ? Parvenez-vous souvent à aller au-delà de ce que vous montrent vos sens pour dépasser votre réalité ?

La chanson « Sous le vent », interprétée par Garou et Céline Dion, accompagne ces mots : https://www.youtube.com/watch?v=a2_ss9y-VjE



Inspiration 26 : suivre la ligne choisie

Parfois avancer, parfois reculer, parfois prendre des contours mais toujours tenter de suivre la ligne qui nous appelle...

Et vous ? Qu'est-ce qui vous permet de suivre au mieux votre propre ligne ?

La musique du jour est interprétée par Martin Glover (*Follow the line*) :

<https://www.youtube.com/watch?v=0meifxskOQQ>



« ...personne n'exige de moi que je réussisse mais seulement que je franchisse un pas en direction de la lumière. L'important n'est pas que je porte le flambeau jusqu'au bout mais que je ne le laisse pas s'éteindre... »

Christiane Singer

Pour toutes celles et tous ceux qui, comme moi, ont tendance à (trop) se charger, cet extrait d'un ouvrage³ de Christiane Singer n'est-il pas aidant pour ramener sa conscience du soi à ce qui nous anime, à ce qui nous enflamme plutôt que de laisser l'ego prendre le pouvoir en nous suggérant que nous n'en faisons pas assez ou qu'il est capital de « réussir » ?

Et vous ? Par exemple, lorsque vous avez la responsabilité d'un gros projet ou d'une tâche défiante, est-ce qu'élever votre conscience pourrait consister à ne porter attention qu'à l'intention qui anime cette responsabilité choisie et à ne guère écouter les petites voix qui vous font agir sans conscience ni ressentis ?

Alan Parson's Project (*Limelight*) est la musique du jour choisie :

https://www.youtube.com/watch?v=VsmlKpxDy_k



³ Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le Ciel est en toi ?

« Il y a des regards qui grignotent les ailes, et d'autres qui donnent la force de les déployer »

Macile Hubert

Une anfractuosité dans la masse de pierre, et, profitant de l'aubaine, la Vie qui trouve le moyen de se déployer dans le minuscule espace ouvert par la fracture.

Inspirant lorsque, parfois, nous sommes découragés par les difficultés qui nous rognent la force nécessaire pour ouvrir nos ailes ?

Et vous ? Quelles sont vos ouvertures qui permettent à de la Vie nouvelle de se déployer ?

Le choix musical s'est porté sur cette chanson (*L'envie*) de Johnny Halliday :

<https://www.youtube.com/watch?v=5KmBe0Ux6G4>



2 mars 2021, 1000m d'altitude et réveil tout en douceur de la Nature.

Magie de ces fleurs (tussilages et anémones printanières) dont les couleurs éclatent sur le sol brunâtre. Magie de l'énergie qui les fait s'offrir à nous. Magie du lézard grimpeur sur la paroi lisse. Magie du papillon jaune qui, dès qu'il se pose, prend l'apparence d'une feuille à la couleur vert-tendre du printemps.

Magie de pouvoir contempler cela, juste à côté de chez soi, lors d'une petite aération.

Magie de la Création qui nous offre, en tout temps, tout ce qu'elle a à nous offrir...

Et vous ? Quelles petites ou grandes magies percevez-vous à cet instant précis ?

La musique de Paul Dukas (*l'apprenti sorcier*) rajoute-t-elle de la magie à ces mots ?

<https://www.youtube.com/watch?v=jNaNDXyXRfo>



La source de lumière qu'il faut aller chercher derrière (voire à l'intérieur de) cette glace bleutée, couplée à l'écoute de la musique ci-dessous, m'a touché.

Est-ce que le « vivre ensemble » est-il une source de lumière indispensable, d'autant plus dans cette phase pandémique où nous sommes un peu séparés les uns des autres ?

Et vous ? Quelles sont vos sources de lumière ?

La musique du jour (*Playing for change, Stand by me*) :

<https://www.youtube.com/watch?v=Us-TVg40ExM>



Lorsque les tourments de la Vie nous plongent dans un tunnel glacé qui masque la lumière de notre âme, lorsque qu'une fois engagé à traverser ces désagréments, nous apercevons cette lueur lointaine puis, qu'une fois sorti, nous savourons la pureté et la clarté retrouvées...

Et en attendant que le prochain cycle se produise...

Et vous ? Quels sont vos « trucs » pour laisser briller (ou retrouver) la lumière de votre âme ?

J'ai choisi Patricia Kaas (*Entrer dans la lumière*) pour l'accompagnement musical du jour :

<https://www.youtube.com/watch?v=FM5Uj07woSQ>



Un cœur dessiné dans une pureté minérale, sans place pour une quelconque végétation. Une image inspirante pour nous rappeler qu'originellement nos cœurs sont purs ?

Et vous ? Qu'est-ce qui vous permet de vous (re-)connecter à vos cœurs purs ?

Cette photo a été prise au col de Salanfe, lors d'une magnifique traversée automnale. Elle est accompagnée de voix pures (*Pie Jesu par les petits chanteurs St Marc et Concerto pour elle de St Preux*) qui peuvent peut-être faire vibrer nos cœurs purs ?

<https://vimeo.com/521272802/1fc4c41099>



Le concept et l'outil de « vide fertile » sont souvent utilisés dans des phases de création et d'innovation⁴. Je ne pouvais pas manquer de le marier à la vie de tous les jours et à l'alpinisme.

Même avec le privilège des rides, il m'arrive encore souvent d'être fortement attiré vers un but élevé mais de demeurer « plombé sur place » par les attraits irrésistibles de l'assouvissement de désirs immédiats, par des peurs, croyances ou habitudes qui n'ont plus lieu d'être...

Dans ces moments, si le silence ou le repli se présentent à moi (*faire le vide*), je peux me sentir complètement vidé de ma substance essentielle ; et ce vide peut être effrayant. Paradoxalement, seul ce ressenti désagréable me permet de « faire de la place » et de travailler sur l'environnement fertile propice à initier un premier pas vers le sommet espéré. Le vide est devenu fertile et je peux alors même me remplir de la présence du vide qui m'entoure au fur et à mesure de l'ascension vers le sommet.

Et vous ? Ces mots résonnent-ils en vous ?

Après avoir ouvert les yeux, je vous invite à les fermer pour, peut-être sentir ce vide fertile ?
<https://www.youtube.com/watch?v=qaCyyw6mFlc> (Jean-Jacques Goldman, *Fermer les yeux*)



⁴ Voir par exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=HpD5ocGraTU> et <https://esprit-riche.com/profitez-de-la-fertilité-du-vide-pour-vous-renouveler/>

Inspiration 34 : nouveau chemin, nouvelle histoire ?

Quand une nouvelle histoire se dessine sur le plan professionnel et/ou familial et/ou personnel, il m'est parfois difficile de visualiser au loin le sommet à atteindre, de lâcher le « comment y aller », de ne prendre dans mes bagages que le strict nécessaire (même si le sac peut être lourd car le voyage sera long, il n'y a pas de place pour les peurs, croyances et autres certitudes pesantes) puis à y aller, pas à pas dans la joie et l'émerveillement des découvertes du chemin ?

Et vous ? Comment pensez-vous, sentez-vous, agissez-vous lorsque vous devez emprunter un nouveau chemin ?

La musique d'accompagnement sera cette chanson de Gérard Blanc (*une autre histoire*) : <https://www.youtube.com/watch?v=cWY8I4skP44>



Photo : Blaise Crettol, Corse sac au dos 2014

En préparant une intervention, j'ai étudié le manifeste de l'agilité émotionnelle de Susan David⁵, reçu dans une newsletter. Le paragraphe suivant a résonné en moi et m'a inspiré ce partage, illustré par cette photo prise à l'Aven d'Orgnac :

« Reconnaissez que la beauté de la vie est inséparable de sa fragilité. Nous sommes jeunes, jusqu'à ce que nous ne le soyons plus. Nous sommes en bonne santé, jusqu'à ce que nous ne le soyons plus. Nous sommes avec ceux que nous aimons, jusqu'à ce que nous ne le soyons plus. »

Les mots suivants, partagés par une amie, ne se marient-ils pas merveilleusement avec cette citation ?

« La vie nous est donnée pour expérimenter, découvrir, vivre et s'émerveiller tant que possible. Voilà une belle réalité qui nous pousse en avant chaque jour malgré une fragilité qui nous guette à chacun de nos pas. »

Et vous ? Etes-vous touché par ces mots beaux et fragile ?

Cette chanson de Bourvil, interprétée par un collectif de personnes, n'allie-t-elle pas la beauté et la fragilité indispensables à la tendresse ?

<https://www.youtube.com/watch?v=rEjvRktXeis>



⁵ <https://www.susandavid.com/media-kit>



...sur la même route, tout en restant libres ? Cette photo n'illustre-t-elle pas à merveille **l'engagement détaché** qui semble si puissant pour permettre à un amour, à une amitié, à une implication dans un projet de se développer pour le plein épanouissement des parties impliquées ?

Et vous ? Dans cette période où la notion d'engagement collectif et détaché semble mise à mal, comment vivez-vous cela ?

La musique choisie est interprétée par Les Frangines (Ensemble) : <https://www.youtube.com/watch?v=s87eVA8Bki0>

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

Bouddha

La neige, le vent et la lumière façonnent à chaque instant ce tableau qui paraît statique mais qui évolue en permanence et qui est bien vivant...

Illustration de la magie et du mystère de la permanence de l'impermanence ?

Et vous ? Quelles sont vos sources d'inspiration pour vous rappeler que tout est éphémère ?

L'inspiration musicale du jour m'est apportée par Scorpions et son « *Wind of change* » :

<https://www.youtube.com/watch?v=n4RjJKxsamQ>



Un vent fort balaie la pente et l'arête sommitale. Bien emmitouflé dans les habits étanches, je traverse rapidement la plaque à vent poussé par éole.

Pour moi, un vent soutenu est presque toujours source d'inspiration : il peut m'inviter à chasser mes peurs, à faire disparaître ce qui peut s'envoler, à rafraîchir mon esprit, etc.

Et vous ? Le vent vous permet-il « d'emporter » et de « faire disparaître » ?

La musique d'accompagnement du jour (*Noir Désir, le vent l'emportera*) :

<https://www.youtube.com/watch?v=NrgcRvBJYBE>



...lorsque la lumière tente de traverser les nuages...

Une inspiration pour des phases de Vie obscurcies par des nuages sombres, lorsque la lumière réussit à m'atteindre et qu'elle m'invite à nous interroger ?

« Suis-je au service de la Vie dans mes pensées, paroles et actions ? Est-ce que je prends soin de la plénitude de la Vie en moi et autour de moi ? »

Et vous ? Par exemple, si une douleur vous habite et vous fait souffrir, parvenez-vous à faire en sorte qu'elle n'élargisse pas sa présence à tout votre esprit ? A en prendre soin comme vous le feriez si c'était votre propre petit enfant ? Et, surtout, à continuer à célébrer toute la Vie qui se manifeste partout ailleurs, en vous et autour de vous ?

La musique choisie aujourd'hui est interprétée par Grand Corps Malade et Louane (*Derrière le brouillard*) : https://www.youtube.com/watch?v=xIJ46_OTx8



L'inspiration 8 évoquait un ressenti de grandeur devant un paysage somptueux. Avec la photo de ce texte, c'est plutôt le sentiment de me sentir infiniment petit dans cet environnement majestueux qui m'a rempli.

Petit par rapport à l'immensité de la Création, révélée simplement et uniquement dans ce paysage, et qui masque toute la complexité qui la compose :

- autant dans ce que je vois : forme et structure des nuages, jeux de lumières, hautes montagnes, champs de neige et végétation rare, etc.
- que dans ce que je ne vois pas et qui est en devenir : végétation, rivières et torrent, rochers, habitats naturels, faune, etc.

Finalement *petit* car je me sens pleinement vivant là-haut, et pourtant je ne connais qu'une infime partie de ce qui me compose ; et certainement pas grand-chose du mystère de la Vie : autant de celle qui m'habite que de celle qui m'entoure...

Cette petitesse ressentie est pour moi une invitation à découvrir ne serait-ce qu'un minuscule fil de la pelote qu'est la Vie. **Et pour vous ?**

Musique : Il mio Rifugio (R. Cocciante) : https://www.youtube.com/watch?v=qOJ7aSF_AVY



Table des matières

Introduction.....	1
La première inspiration : la patience.....	2
Inspiration 2 : la pureté	3
Inspiration 3 : la lumière qui transforme	4
Inspiration 4 : réel, irréel ?	5
Inspiration 5 : la confiance	6
Inspiration 6 : traces éphémères.....	7
Inspiration 7 : se laisser emmener	8
Inspiration 8 : grandeur	9
Inspiration 9 : fragilité	10
Inspiration 10 : illusion	11
Inspiration 11 : silence.....	12
Inspiration 12 : verticalité	13
Inspiration 13 : splendeur et émerveillement.....	14
Inspiration 14 : tempêtes	15
Inspiration 15 : soleil	16
Inspiration 16 : délicatesse.....	17
Inspiration 17 : le calme après la tempête.....	18
Inspiration 18 : simplicité	19
Inspiration 19 : légèreté	20
Inspiration 20 : rendre possible l'impossible.....	21
Inspiration 21 : don gratuit du meilleur de soi et écoute de l'environnement.....	23
Inspiration 22 : ensemble, se soutenir	25
Inspiration 23 : adoucie	26
Inspiration 24 : Ambition.....	27
Inspiration 25 : réalités diverses	28
Inspiration 26 : suivre la ligne choisie	29
Inspiration 27 : la flamme.....	30
Inspiration 28 : la Vie qui se déploie	31
Inspiration 29 : magie d'un réveil en douceur	32
Inspiration 30 : la source de lumière.....	33
Inspiration 31 : la lumière de son âme.....	34
Inspiration 32 : cœur pur.....	35

Inspiration 33 : vide fertile	36
Inspiration 34 : nouveau chemin, nouvelle histoire ?	37
Inspiration 35 : beauté et fragilité.....	38
Inspiration 36 : cheminer et grandir ensemble... ..	39
Inspiration 37 : reliefs éphémères.....	40
Inspiration 38 : dans le vent	41
Inspiration 39 : derrière le brouillard... ..	42
Inspiration 40 : petitesse	43
Table des matières	44