

Une vraie attention...

« 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

Savourez-vous les bénéfices d'une observation attentive de votre environnement et les richesses qui vous sont offertes ?

J'ai effectué une longue randonnée en solitaire dans une forêt très profonde, sans traces sur la neige autres que celles d'animaux. En hiver, cette forêt est sombre, le soleil y perce à peine. Elle dégage une énergie particulière, mélange d'austérité et de silence bienfaisant. La randonnée était pénible car j'enfonçais à chaque pas de plus de 20cm dans le manteau neigeux.

J'ai pu effectuer une « piqûre de rappel » pour une expérience que vous avez certainement déjà toutes et tous vécue :

dans la difficulté, n'est-il pas souvent délicat d'observer en profondeur et totalement ouvert l'environnement dans lequel nous évoluons ? Alors, paradoxalement, notre énergie ne se focalise-t-elle pas plus sur les difficultés et les problèmes que sur les opportunités offertes au même moment ?

Par chance, la plupart du temps, lorsque je me promène seul, mon appareil photo m'accompagne et il m'invite à observer avec plus d'attention mon environnement. J'arrive alors souvent à capter des petits moments de magie que je ne verrais que difficilement si je n'avais pas l'intention claire de les voir et d'y être attentif.

Cette conscience de la richesse, souvent liée à une observation attentive, a été illustrée magnifiquement, lorsqu'en ressortant de la forêt, j'ai aperçu des stalactites pendant du toit d'un mayen dans le soleil du soir. Stalactites a priori insignifiantes. Pourtant, en jouant avec la lumière du soir, j'ai pu découvrir une incroyable magie de cette Nature qui s'amuse à créer, telle une orfèvre. En offrant, sans s'inquiéter de savoir si ça sera vu ou non.

Ainsi par exemple, aurais-je pu voir le filament doré au centre de la stalactite de gauche si je ne m'étais pas amusé à regarder avec attention ce morceau de glace, à y chercher la beauté ? Aurais-je pu observer l'incroyable sculpture dorée composée par la stalactite de droite ? Aurais-je pu sentir la « chaleur » d'un rayon de soleil perçant l'ombre profonde de la forêt ?

Le rappel était intéressant pour moi. Je tente de ramener cette conscience dans mon quotidien hyperactif souvent incompatible avec une observation, une attention et une présence totales aux cadeaux offerts à tout instant...si je veux bien les voir...

Est-ce aussi parlant et intéressant pour vous ? Effectuez-vous parfois de telles expériences ? Est-ce aisé pour vous d'être pleinement attentif à tout ce qui vous entoure, ici et maintenant, et quelle que soit l'activité dans laquelle vous êtes plongé ?

Ici et maintenant,

*est-ce aisé pour vous d'être pleinement attentif à tout ce qui vous entoure, quelle que soit
 l'activité dans laquelle vous êtes plongé ?*

*Qu'observez-vous ? Que vous dit votre bavardage mental ? Que pouvez-vous intégrer dans votre
 quotidien ?*