

## Vibrer tout simplement...

« *La simplicité est la sophistication suprême* »

Leonard de Vinci

Une balade en forêt m'a permis de me laisser toucher et inspirer par un peuplier. Une très légère brise glissait imperceptiblement dans l'air. Imperceptiblement pour toute la Nature, sauf pour ce peuplier, dont les quelques feuilles restantes vibraient à l'unisson de ce souffle de vent : je pouvais y observer les différentes couleurs de ces feuilles dans leurs mouvements désordonnés et y entendre la subtile chanson, alors qu'aucune autre création ne bougeait aux alentours.

Ces observations, ces sons et ces mouvements m'ont rapidement évoqué un parallèle avec ma condition humaine et les expériences que j'effectue, à devoir composer avec des sensibilités différentes aux perceptions, aux vibrations, au visible et à l'invisible qui m'entourent.

La sensibilité au vent de ces peupliers m'a fait m'interroger sur le degré d'attention à la conscience du moment présent : suis-je attentif aux vibrations énergétiques subtiles que mon corps, mon cœur, mon esprit et mon mental perçoivent ? est-ce que je m'empêche souvent de sentir, d'entendre ou d'observer lorsque je me noie dans le « faire » ? est-ce qu'une telle présence à ce qui est et qui évolue vite autour de moi est effrayante, attirante, possible, etc. ?

Cette conscience aiguisée, lorsque je m'y abandonne, me permet pourtant de goûter à des joies infinies qui me sont propres, de ressentir des vibrations énergétiques fortes, de savourer des plaisirs tout simples de me sentir en alignement avec mon être intérieur profond, sans aucune nécessité que quiconque « reconnaisse » ce que je fais ou ce que je suis. Elle me permet également d'agir en suivant mon inspiration plutôt qu'en suivant un plan donné, d'être en vibration parfaite avec mon environnement évolutif plutôt que de vouloir atteindre un résultat précis ou d'agir en mode « pilote automatique », de me sentir « pleinement vivant » sans devoir produire un résultat, etc. Finalement, et étonnamment, lorsque je parviens à évoluer dans cette pleine conscience, je termine mes journées en ayant été incroyablement productif, sur tous les plans (professionnel, privé, familial ou autre) ; ayant produit beaucoup de valeur autour de moi (avec la conscience et le plaisir de produire et de donner cette valeur, même si personne autour de moi ne l'a consciemment remarquée).

Enfin, je constate que, depuis quelques semaines où je suis moins noyé dans des activités réactives et intensives, je parviens de plus en plus souvent à demeurer, en conscience, dans cet état de présence oh combien nourrissant et vivifiant ! Avec l'agréable sentiment d'être « là où il faut que je sois ici et maintenant ».

***Ici et maintenant,***

*faites-vous régulièrement des expériences similaires ? Vous mettez-vous souvent dans des conditions favorables pour le faire ? Pouvez-vous partager ces richesses vécues ?*