

Méditation océane

par Isabelle Anne Roche



Vaste océan vibrant aux couleurs changeantes
Onde vive animée d'un perpétuel mouvement
Nuages blancs défilant comme font les pensées
La nature majestueuse m'invite à méditer
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Entraîner mon esprit.

Coussin posé à plat sur un rocher rugueux
Dos droit, yeux mi-clos, épaules dégagées
Inspirer l'air du large, doucement l'expirer
Sans rien attendre de plus, attentive à l'instant
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Apaiser mon esprit.

Tranquillement, une fois encore inspirer
Calmelement, sentir d'air mon ventre se gonfler
Doucelement, une fois de plus expirer
Paisiblement, écouter mes poumons se vider
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Sur le souffle poser l'esprit.

Que mangerai-je ce soir ? Où en est ce dossier ?
Où irai-je pour les prochaines vacances ?
Sans y prendre garde, j'ai suivi mes pensées
Vers un hypothétique futur, mon esprit est parti
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Le ramener ici.

L'écume pétille joyeusement
Un jeune goéland raille
Des galets s'entrechoquent
Le vent chante doucement
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Sur l'ouïe poser l'esprit.

Au loin les hauts pins ondulent
Un bigorneau avance dodelinant
Une sterne rapide crève la surface
Dans l'air mille gouttes miroitent
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Sur la vue poser l'esprit.

La main posée sur le rocher humide
Le granit froid râpe le bout de mes doigts
Plus loin la nacre lisse d'une coquille d'huître ouverte
Me rappelle la douceur de la joue d'un enfant
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Sur le toucher poser l'esprit.

Des tas de goémon oubliés sur le sable
Sèchent en plein soleil dans un parfum iodé
Une criste marine arrimée à la pierre
Offre à la brise légère ses effluves citronnés
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Sur l'odorat poser l'esprit.

Concentrée sur ma langue
Je peine à ressentir
Je la passe sur mes lèvres
Et la voilà salée
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Sur le goût poser l'esprit.

Omelette forestière ou gratin dauphinois ?
Et si le mois prochain j'allais visiter Groix ?
Comme les nuages au ciel, les pensées se succèdent
Oublieuse du souffle, loin je les ai suivies
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Inlassablement ramener l'esprit.

Penser à quelqu'un que j'aime plus que tout
Toi, mon enfant, mon amour, ma vie
Ton image emplit l'écran de mes yeux clos
Dans mon cœur la chaleur se répand à grands flots
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Laisser l'amour envahir l'esprit.

Élargir cet amour à la famille, aux amis
Puis aux connaissances plus vagues
À quelques destins brièvement croisés
Tendrement de douceur tous les envelopper
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Étendre cet amour, qu'il sorte de son lit.

Placer dans ma conscience ceux qui sont mes ennemis
Penser que comme moi c'est le bonheur qu'ils cherchent
Tirer fort sur l'amour et le rendre élastique
Eux aussi les inclure dans son sein bienveillant
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Aimer chaque être vivant d'un amour infini.

Quel était cet endroit où nous sommes allés ?
Comment donc s'appelait le fils de Désiré ?
Que n'ai-je décidé de changer de travail ?
Vers le passé cette fois j'ai suivi mes pensées
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Encore, une fois encore, ramener mon esprit.

Pour finir, pas à pas, explorer tout mon corps
Partir de mes deux pieds, remonter lentement
Passer chaque pouce carré à mon cerveau laser
Fourmillement, picotement, tension, relâchement
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Tout au fil de mon être, sentir vibrer la vie.

Inspirer pleinement l'air au parfum iodé
Expirer consciemment le souffle réchauffé
Remuer un doigt, deux doigts, les mains et puis les pieds
Revenir ici, maintenant, posée sur le rocher
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Du plus profond du cœur, rendre grâce à la vie.

C'est vrai, je vous l'accorde, ce n'était pas parfait
De temps à autre au loin mes pensées sont parties
Encore et encore, sans culpabilité, les ramener ici
Voilà ce qu'est vraiment l'entraînement de l'esprit
Sac..... Ressac..... Bruit régulier des vagues.....
Reprendre emplie de joie le fil de ma vie.



© Copyright Isabelle Anne Roche – 2021 – Tous droits réservés
Le texte de cet article est la propriété de son auteur et ne peut être utilisé sans son accord et sous certaines conditions.