

Septembre 2023



Longtemps je me suis souhaité, comme dans un appareil photo, la fonction autofocus. Cette fonction qui permettrait d'être concentré et présent à moi-même et à mes buts.

Les années passant j'ai constaté que quelque chose ne fonctionnait pas.

L'énergie était bien concentrée, mais surtout complètement bloquée.

J'ai cherché une réponse, une nouvelle approche.

J'ai d'abord remarqué que l'écoute (l'attention) me permettait de sentir mon corps.

Puis dans une nouvelle étape, dépasser les émotions qui me meuvent, et ressentir mes sentiments, qui sont le trait d'union entre moi et mon environnement.

Il devenait alors possible de s'orienter à l'intérieur de cette dimension sensible.

Ce n'est plus moi distinct et séparé, mais moi inclusif qui se meut et expérimente la vie. Il n'y a plus de juste ou de faux, mais une adéquation à ce qui est dans l'instant.

Ce jeu de chercher des résonances peut se pratiquer à toute occasion, dans la vie de tous les jours. Il ouvre la porte au possible, ce que l'organisation et la pensée, souvent à notre insu, bloquent.

Mais il appelle toujours la présence à soi, afin d'être en contact avec ce qui se passe.

Christophe