

Silence et méditation

Dans l'agitation de la vie
Le silence est une utopie
Mais au plus profond de la nuit
On l'approche, il y a moins de bruit

Dans cette impression de silence
On perçoit mieux notre conscience
Quand l'extérieur offre le calme
C'est là que nos pensées s'enflamment

Délivrées des stimulations
Incessantes de l'agitation
Les pensées affluent en pagaille
Et les voilà qui nous tiraillent

Les choix alors nous est donné
Les fixer, les laisser passer
Être attentifs à leur présence
Ou bien jouer l'indifférence

Les ignorer c'est accepter
Que notre esprit reste embué
Peuplé de mille pensées futiles
De démons, de peurs inutiles

Reste le choix de l'attention
Synonyme de méditation
Qui loin d'augmenter nos tourments
Ouvre notre âme durablement

Si l'attention est bien choisie
Dans la conscience de l'esprit
Alors doucement on se détache
L'esprit découvre un autre espace

L'esprit regarde, l'esprit écoute
Ses douleurs et ses moindres doutes
Il se vide, vit en pleine conscience
Et devine ce qu'est le silence

Elodie Belllule