

Exercices créatifs zen

S'abandonner aux gribouillis, écrire des bulles de pensées, apprivoiser la page blanche, explorer les spirales et les labyrinthes, jeter l'ancre, oser les collages, les mandalas, les poèmes, suivre une ligne, exprimer la respiration, le mouvement, la nature, les éléments, la lumière, les sens, les rêves, les étoiles... se laisser plonger au plus profond de notre être S'harmoniser avec soi et l'univers entier ...

Voilà ce que nous propose au fil de ses pages avec beaucoup de fraîcheur de sensibilité, l'auteur Anne-Marie Jobin dans son livre : *Exercices créatifs zen*.

Un petit bijou pour celles et ceux qui veulent prendre le temps de se donner de précieux moments de plaisir à plonger au cœur de leur être. Un merveilleux outil pour explorer librement et sans retenue toutes les facettes du diamant de sa créativité, en conscience...

« L'énergie créatrice est notre énergie de vie, son abondance et sa fluidité sont souhaitables. Trop de gens souffrent du manque d'énergie qui vient de la déconnexion d'avec leur nature originale, d'avec leur centre vital d'où émerge la créativité.

Cependant, la créativité saine comporte aussi des périodes d'incubation, de vide et/ou de réflexion, et, paradoxalement, le fait d'encombrer sa vie de toutes sortes de projets et de courir vers leur réalisation peut être une façon de couper le lien avec notre nature profonde, qui est également contemplative

« Ce que je vous propose ici, c'est de vous donner, de façon bien concrète dans votre vie, davantage d'espace pour vous brancher sur le côté contemplatif de votre nature profonde.

Cependant, ce besoin de nous connecter à notre aspect plus zen n'est pas un simple désir d'équilibre : cela va beaucoup plus loin. Je crois que nous souffrons tous, individuellement et collectivement, d'un profond malaise dû au fait que nous sommes souvent dissociés d'avec le présent, le corps et la nature. Cette dissociation crée un

vide de sens que nous comprenons par le faire et l'avoir. Paradoxalement, ce vide amène une quête de sens, un mouvement intérieur vers le plein, le vivant.

C'est en faisant le pont avec l'espace plus vaste qui est en nous que nous pouvons espérer ressentir enfin qui nous sommes vraiment. Notre vraie nature est spacieuse, infiniment vaste et pleine de ressources

Y puiser régulièrement ne peut que nourrir la vie intérieure et, par le fait même, la vie extérieure. En fait, cette déconnexion que nous ressentons est en quelque sorte un mensonge. Nous sommes toujours qui nous sommes, à chaque moment. Ce sont nos pensées, nos émotions, nos identités et toutes nos petites histoires qui créent un voile qui nous fait perdre le lien. Mais ressentir à nouveau ce qui est derrière le voile est finalement assez simple, et c'est de cela dont il est question dans ce livre. »

*J'entre dans la spirale du temps
qui crée un chemin vers le centre.
J'entre volontairement,
faisant un pas puis un autre,
avançant patiemment.*

Le voyage

*Poser un pied
Poser l'autre pied
N'aller nulle part
Que dans ce pas
Pas plus loin
Pas moins loin
Dans ce pas
Simplement
Profondément
Ici, maintenant.
Méditation marchée*

*Ne pas bousculer l'instant
un art à part entière
un incessant dialogue
avec les espaces restés vierges.
Haïkus et autres poèmes zen*

L. Le Coq

www.groupehomme.com

