

ÊTRE LÀ

Deux pieds posés sur le sable

La ligne de l'horizon s'étire sur la mer scintillante

Odeurs chaudes et iodées des embruns

Savourer l'air qui entre, l'air qui sort, à grandes respirations

Attentif à la caresse du vent, le soleil sur la peau

Une cloche au loin, résonne, dilatant l'espace

Le temps, lui, s'est arrêté. Moment de grâce suspendu

Ni passé, ni futur, simplement le présent, si bien nommé

Avant que le monde ne reprenne sa course

Laisser monter en soi la plénitude du moment

Dans la légèreté du matin, sentir un sourire

naître sur ses lèvres. Remercier la vie

Goûter les sensations intenses, la pleine présence

ÊTRE VIVANT