

A quai (Jeanne)

Il est temps
maintenant

de plume en plume...

Il est temps maintenant

Il est temps pour moi de prendre un moment de repos. Mon corps est las et mon esprit embué. Alors, je m'autorise une demi-heure de méditation.

Je m'allonge confortablement sur le lit et je ferme les yeux. Mon oreiller est bien calé sous ma tête. Je pose une couverture sur moi pour ne pas avoir froid. Je ferme les yeux et je laisse mes membres se détendre. J'écoute ma respiration se calmer, je pose mes mains sur mon ventre pour sentir l'effet de l'air qui entre en moi et qui en ressort. Petit à petit, je me plonge dans un état de détachement et je laisse les émotions guider ma méditation. Je les laisse venir à moi, sans m'y attacher. Elles sont là. Je les regarde me guider vers la profondeur de mon être.

Après quelques minutes d'apaisement, de belles lumières blanches se mettent à danser autour de moi. Elles sont lumineuses, éclatantes, sans pour autant être aveuglantes. Elles m'apaisent, m'hypnotisent par leur mouvement arrondi. Elles sont plus ou moins opaques avec des courbes magnifiques. Leur danse est harmonieuse, apaisante et envoûtante. Elles m'emportent dans un tourbillon de bien être.

Soudain, sans bruit et sans rupture d'apaisement, elles disparaissent. Une malle, sorte de vieux coffre en bois a pris place devant moi. À l'intérieur, j'y trouve rangées toutes mes anciennes souffrances. Elles n'ont pas été jetées à l'intérieur, mais sont bel et bien disposées, méticuleusement, de manière à ce que je distingue chacune d'elles. Je ne souffre pas de les regarder. Je grimpe dans la malle avec elles et le couvercle se referme. Il fait noir, chaud, je vois qu'il n'y a pas d'issue, et pourtant je n'ai pas peur d'y être enfermée. Moi qui suis claustrophobe, je ne suffoque pas. Je suis juste là, avec elles. Je ne les distingue plus vu la noirceur du lieu mais, je sais qu'elles sont mes compagnes. Il commence à faire très chaud. J'ai l'impression d'être dans un être. Je me vois sortir par le trou de la serrure, laissant mon passé dans ce coffre qui se met à brûler. La malle rougie. De

la lave sort par le couvercle et je regarde cette incandescence beauté exploser et déverser sa lave rougeoyante sur la terre. Je m'éloigne vers le ciel. Je suis happé vers l'univers. À l'inverse, la malle s'enfonce sous cette terre de lave qui finit par se refroidir et noircir. Je redescends et je pose mes pieds sur cette nouvelle terre, vierge de toute méchanceté, nettoyée de mes angoisses et dépouillée de mes blessures.

Je lève les yeux et je vois le Christ rédempteur qui m'accueille sur ce havre de paix. Il me fait signe avec ses bras ouverts, que je dois protéger cette nouvelle terre. Elle est le fruit de mon passé accepté et le berceau de mon moi profond. Celui qui n'a jamais changé, qui était là, au fond de moi et qui attendait que j'ouvre les yeux et mon cœur à cette vérité : notre avenir se construit à l'aide de notre passé.

J'ai accepté ce que j'aie vécu. Et maintenant, je peux construire ma vie sur la vérité des actes qui m'ont forgé. Je suis « MOI » maintenant. Je l'ai enfin compris. Chaque jour que je vis maintenant a pour terreau mon passé accepté.

de plume en plume...

Publication certifiée par De Plume en Plume le 26-10-2014 :
<http://www.de-plume-en-plume.fr/>

En savoir plus sur l'auteur : [A quai \(Jeanne\)](#)

Vous pouvez lui laisser un commentaire sur cette page : [Il est temps maintenant sur DPP](#)