

L’éloge de la lenteur

Description

« Est-ce que le vrai luxe serait d’avoir du temps pour ne rien faire ? ».

Dans la nature, le cycle des saisons est immuable. Comme le nombre de secondes dans une minute, le nombre de minutes dans une heure, le nombre d’heures dans une journée, le nombre de journées dans une semaine et un mois, le tout pour une année calendaire selon un cycle de 4 saisons, c’est le cycle des hommes face au temps qui défile sans s’arrêter.

Si les machines n’ont apparemment pas de limites jusqu’à la panne, nous devons respecter les cycles de notre horloge biologiques. Ce sont les premiers pas de l’éloge de la lenteur face au temps qui passe irrémiablement.

Dans la forêt, on n’a pas de prise sur le temps ni sur le rythme des saisons, des végétaux et des arbres. On ne peut pas accélérer les processus. C’est comme si, au contact de la nature notre horloge interne reprenait son rythme lié à la nature. C’est ce que notre barde enseigne lors de ses sorties en forêt.

Un lien oublié ?

C’est souvent parce que nous avons oublié notre lien avec la nature, la forêt, les lacs, les rivières, les montagnes, les plaines, les vallons et les bois, que notre corps et notre psychisme fonctionnent moins bien.

Nous vivons pour majorité dans des milieux urbains, artificiels, bruyants, dans des ambiances stressantes et agitées, qui provoquent du mal être sans que nous en prenions conscience.

Dans la rubrique « bien-être » du journal « Le Torchis ‘’ notre barde attire notre attention sur la nécessité de la régularité des immersions en forêt, qui restaurent ce lien et agissent de diverses façons sur le corps et l’esprit. Certes, les disciplines ne sont pas toutes connues, mais elles sont une source infinie de bien être.

La perte du lien avec la forêt a des effets stressants, souvent inconscients. Les conséquences nocives

sont dues au mode de vie actuel. Les adultes et surtout les enfants et les adolescents, passent de moins en moins de temps en plein air, en forêt tout simplement. Le monde se confine de plus en plus avec pour seul compagnon le dieu Google.

Le manque de temps

Plus on gagne du temps avec nos outils et nos ordinateurs, plus on a l'impression d'en manquer. Hyper-connectés, nous vivons dans l'urgence, la vitesse, la concurrence, l'efficacité, la performance. C'est le quotidien de beaucoup d'entre-nous.

Cela peut-être stimulant jusqu'à un certain point, mais si la quantité sans limites prime sur la qualité, le temps et surtout le manque de temps devient une addiction tyrannique. »

Le stress, la sensation de l'accélération du manque de temps devient une maladie lorsque nous n'arrivons plus à choisir et à privilégier nos propres priorités. L'excès de possibilités et de distractions nous rapprochent davantage du burn-out que du bonheur. Cette attitude de l'homme va à l'encontre de nos besoins vitaux. Par déni, inconscience ou cupidité, les hommes scient la branche sur laquelle ils sont assis.

Malgré l'intérêt pour dame nature, les gestes ne suivent pas pourquoi ?

A cause des freins psychologiques, dame nature n'est qu'un concept théorique et émotionnel. Alors que de se sentir proche de dame nature, est une expérience réelle, ancrée, chargée d'émotions, c'est un mode de vie. Le barde répète toujours sa phrase clé. « L'amour à dame nature et aux forêts repose toujours sur une expérience personnelle vécue. Bien souvent, nous n'avons pas l'impression qu'il nous manque quelque chose en la côtoyant, si nous la fréquentions plus souvent nous ajouterions du bonheur à nos existences. »

Le barde du Torchis

Categorie

1. Ni prêtres ni soumis les Druides

date créée
2 septembre 2022