

La curiosité sensorielle est-elle une vertu ?

Description

La curiosité est-elle un défaut comme on nous l'a enseigné ou un facteur important pour le développement de la connaissance universelle ?

Au fil de sa rubrique Bien Être, le barde du journal Le Torchis nous explique que la communication avec les arbres, passe par le respect que nous leur accordons.

Notre barde nous invite souvent à nous détacher des regards des autres, à nous retrouver avec nous-mêmes au bord de mer, dans un champ, un bois, au bord d'un canal dans un parc et dans la forêt qui apporte la force et le développement à l'introspection de soi.

Selon Marcello, notre barde, Nemus (la forêt en latin) est le divan où le corps et l'esprit peuvent se libérer de tous les fardeaux quotidiens. Ces fardeaux sont dus à plusieurs facteurs comme l'éducation, les devoirs sociétaux, les contraintes familiales que l'homme s'impose au nom du conformisme, du regard des autres, de la bienséance, du soi-disant bien vivre ensemble ou de l'image que chacun souhaite donner aux autres. Mais les arbres nous regardent d'une toute autre façon. **Ils n'ont aucun préjugé**.

D'où la difficulté de retrouver la connexion avec les arbres, même s'ils nous offrent sans aucune contrepartie leurs bienfaits et leurs phytocides à travers les molécules qu'ils diffusent par leurs feuillages, leurs épines, leurs fleurs, leurs fruits et leurs écorces.

Le barde aime rappeler le sens du mot ressac : *Une vague agitée sur la surface marine, résultant de l'interférence de la houle et de sa réflexion contre une côte ou contre un obstacle qu'elle rencontre*.

Cette définition cache une clé universelle : « l'agitation de la vie en surface, notre quotidien résultant de l'interférence de nos activités journalières de nos réalités, de nos obstacles provoque notre ressac personnel. »

Vous l'avez tous constaté, le ressac provoque de l'écume. Et dans votre vie, votre ressac provoque aussi de l'écume (désarroi, doute, rage, contrariété, joie, mélancolie, peur, gaieté), le barde appelle cela la mousse de la vie.

La curiosité consiste à vouloir entrer en contact avec ce que l'on observe. Elle est saine et salutaire. Elle est souvent exercée mentalement, car on cherche à analyser, comprendre, observer. C'est le début, mais les résultats sont limités et vous pouvez aller beaucoup plus loin en exerçant votre curiosité sensorielle avec les arbres ou autres éléments végétaux.

La curiosité sensorielle est une excellente approche qui permet de travailler ses perceptions. Généralement il ne suffit pas de se contenter des perceptions qui viennent vous heurter. Il s'agit de prendre conscience d'un bruit très fort lorsqu'il nous fait sursauter, d'une odeur qui vient nous agresser, d'une lumière forte, d'une brûlure sur la peau.

Vous pouvez aussi vous laisser surprendre par le silence d'une forêt lors de votre immersion, mais si vous portez de la curiosité, de l'attention, de l'écoute, plusieurs sons parviendront à vos oreilles. Rares sont les endroits où il n'y a ni bruit ni odeur … Rien dans l'univers n'est immobile.

Si vous ne trouvez ni son, ni odeur, ni saveur, que votre toucher n'est pas interpellé …C'est que vous attendez qu'une sensation vienne vous percuter pour en prendre conscience. C'est une attitude limitée. Pour dépasser cette indigence, suivez les recommandations suivantes :

N'oubliez pas de sourire à la feuille, à la branche, à l'écorce, à l'arbre, pour vos expériences sensorielles, changez votre formulation. Souvent, l'attitude mentale conditionne la manière dont vous allez vous préparer à percevoir. Quand vous pensez : « ça ne sent plus rien », « il n'y a pas de son », vous êtes d'avance conditionné et vous induisez inconsciemment votre esprit à l'idée que rien ne se passera … Et rien ne se passe.

Marcello connaît ces situations. Elles font partie des expériences acquises lors des sorties en forêt avec les groupes. L'humain a diverses réactions et dissimuler pour essayer de faire sans rien ressentir est souvent le constat qu'il fait.

Alors il a une martingale secrète notre barde, il dit : « Remplacez ces constatations par ; "**Je ne suis pas assez attentif et mes sens ne sont pas assez affûtés. »**

Notre barde fait répéter cette formulation plusieurs fois aux personnes qui n'ont pas **le sourire des lèvres.**

Allez à la rencontre de vos sensations. Détendez-vous. Approchez vous délicatement de l'élément à sentir, à écouter ou à toucher, (feuilles, branches, écorces). Mettez votre pleine conscience dans vos oreilles, votre nez ou votre peau, soyez attentif à la plus fine des sensations. Observez comment celle-ci grandit et s'épanouit, pour cela vous devez respecter les étapes suivantes :

1. **La disponibilité sensorielle :** Cela consiste à se rendre disponible, c'est-à-dire à cesser toute agitation physique ou mentale et faire le calme en vous afin de rester présent à votre exploration intérieure.
2. **La curiosité sensorielle :** Cela consiste à dépasser les sensations fortes qui s'imposent

généralement à vous, et à chercher, par une attention soutenue, à en rencontrer de plus subtiles, tels des échanges avec un arbre.

3. **La persévérance sensorielle :** Parfois, vous n'allez rien sentir et vous serez tenté de mettre fin à l'expérience, décrétant qu'il n'y a rien à percevoir ou que rien ne se passe. En persévérant et en conservant votre calme, la confiance en vous, vous constaterez que c'est vous qui n'êtes pas assez disponible pour percevoir ce qui est. Mon conseil : essayez seul loin des regards des autres, avec l'arbre qui vous attire. N'oubliez pas la première des clés : le sourire des lèvres.
4. **L'observation sensorielle :** Dès que vous avez perçu une sensation, ne vous en contentez pas, elle n'est jamais fixe ni définitive. Elle évolue. Prêtez attention à cette évolution, là résident les clés de compréhension pour vous connecter à l'arbre de votre choix.

Je vous conseille de prendre votre petit carnet pour noter vos sensations et au préalable, demandez-vous quel sens vous pensez être le plus développé chez vous (notez-le) et à l'inverse, lequel l'est le moins.

Conclusion : N'oubliez pas que vos 5 sens (odorat-vue-goût-écoute-toucher) sont liés. Apprendre à travailler avec celui qui vous est le plus facile entraînera obligatoirement ceux que vous n'utilisez pas. Vous avez les clés pour finaliser par vos intentions à la naissance de votre intuition.

Marcello le barde du journal le torchis

Categorie

1. Ni prêtres ni soumis les Druides

date créée
20 septembre 2022