

Plaisir des sens

« *La joie est en tout. Il faut s'avoir l'extraire* »

Confucius

Jeudi dernier, j'ai eu le privilège d'effectuer quelques dégustations de vins lors des caves ouvertes [valaisannes](#) et de me laisser émerveiller par la diversité des arômes, des robes, des concentrations, d'acidité, de sucre, de minéralité, de verdeur, de rondeur, etc. Cela juste en savourant, avec attention, quelques vins. Plaisir intense lié à ce sens du goût, pleinement réceptif et conscient de ces richesses.

Avant cela j'avais effectué une randonnée à skis matinale, dans un environnement encore hivernal, avec d'immenses surfaces lissées, des lumières et des ombres, du froid, du chaud, des textures de neige et de rocher. Puis, un peu plus tard sur le chemin d'une des caves, je me suis longuement émerveillé devant un immense arrangement floral qui explosait littéralement de couleurs, de textures, de formes, de tailles, de type de fleurs, etc. Plaisirs des yeux, du toucher et des odeurs ; émerveillement total devant ce qu'offre cette si belle Nature, lorsque je réussis à y être réceptif.

Ces plaisirs sensoriels, vécus en totale réceptivité, m'ont invité à prendre conscience que les sens offrent des expériences procurant de grandes émotions, ces sens sont une porte d'entrée pour générer un bien-être. Mais avec un danger souvent occulté : que se passe-t-il en nous lorsque ces sens ne sont plus stimulés ? Ou lorsque nous n'écoutons plus ce qui se passe en nous ? Par exemple, en nous (re)trouvant dans des attitudes de jugement, de catégorisation ou de critique, bien éloignées de l'écoute de l'émotion associée à un événement que nous pouvons vivre lorsque notre mental nous fiche la paix ?

Parvenez-vous à vous sentir durablement dans un bien-être inconditionnel, c-à-d sans stimulation extérieure, simplement par plaisir d'être présent-e à l'instant et de donner le meilleur et le plus beau de vous-même ? Quel que soit le contexte extérieur ?
--

J'ai pu mettre des mots sur ce thème, en allant œuvrer 3 jours comme bénévole pour une course d'obstacles organisée par des jeunes collégiens. A priori, j'étais complètement « décalé » dans ce type d'événement (soit par l'âge soit par l'activité). Et pourtant, j'ai éprouvé un plaisir immense à juste donner mon meilleur dans ce contexte. Puis, en plus, en étant stimulé et inspiré par l'observation de cette jeunesse en action qui se donnait sans compter, coopérant au-delà de leurs différences, parfois profondes, de mentalité.

Pour imager ce billet, j'ai choisi la légèreté et la fraîcheur d'un montage « sensoriel », <https://vimeo.com/165742279>, réalisé suite à cette course ([Tepacap](#)).

Très belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 8 mai 2016

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux derniers billets, en cas d'intérêt !