



# Carnets de Sagesse

d'après le blog de Plumière

Muriel Muller

Muriel Muller

# Carnets de Sagesse

*D'après le blog de Plumière*

© Muriel Muller, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5986-3

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Bienvenue à vous dans ce petit recueil d'articles  
initialement publiés sur mon blog  
[https ://plumiere.blog4ever.com/](https://plumiere.blog4ever.com/)  
et supprimés par manque d'espace  
pour laisser la place à de nouveaux récits.

Bonne lecture !

## Introduction

Le film intitulé *DEMAIN* avait suscité beaucoup d'enthousiasme à sa sortie. C'est après l'avoir vu que j'avais créé fin 2015 un blog dédié au bien-être. Mon objectif était d'apporter aux lecteurs du positif, de la douceur, de la beauté, afin qu'ils trouvent en eux ou dans la nature qui les entoure les ressources nécessaires pour affronter la complexité et la dureté de notre époque moderne. La météo actuelle n'est guère favorable aux empathes, aux sensibles et aux fragiles, qui sont pourtant de plus en plus nombreux.

Mes articles ont peu à peu occupé tout l'espace disponible, en raison surtout des photos qui accompagnent chacun des textes. Invitant le lecteur à s'immerger dans la beauté des paysages et à apprendre à profiter pleinement du moment présent, celles-ci font en effet partie intégrante du message. Beaucoup d'articles ont dû être supprimés pour laisser la place à de nouveaux textes. Tout comme les vieilles générations sont remplacées par de nouvelles. Il me paraissait toutefois dommage de ne pas garder une trace de ces textes et c'est ainsi que j'ai envisagé de les regrouper et de publier ce recueil.

Alors que j'avance sur le chemin de ma vie, je réalise que toute mon existence n'a été qu'une succession de quêtes :

- Quête d'alimentation et des soins nécessaires à ma survie, en tant que bébé.
- Quête d'apprentissage pendant l'enfance : la marche, le langage, l'écriture.
- Quête de découvertes par le biais d'activités multiples : voyages, livres, films.
- Quête de beauté, car j'ai compris très vite que celle-ci m'était indispensable, et que l'on peut assez facilement s'inspirer de la nature avec ses paysages et de toutes les formes d'art qui nous ressource.
- Quête d'un métier, afin de subvenir à mes besoins et m'octroyer une place dans ce monde.
- Quête d'un compagnon de vie, pour partager expériences et points de vue.
- Quête d'un toit, d'un endroit accueillant où vivre et se sentir bien.
- Quête de bien-être et de paix de façon plus générale, c'est-à-dire d'une

certaine forme de bonheur.

La liste pourrait s'arrêter là.

Mais alors que le plateau des jours qui me restent à vivre s'allège de plus en plus face à celui des années déjà vécues dans cette vie, et que toutes les quêtes mentionnées ci-dessus ont abouti, avec plus ou moins de succès, je réalise que d'autres quêtes apparaissent, dont les objectifs sont cette fois la compréhension et le sens de la vie en général, et une forme de sagesse.

Vaste programme, me direz-vous, en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle où instantanéité, constante évolution et technologies sont les maîtres mots, avec une complexité, une interconnexion et une multiplicité des données et informations disponibles jamais connues dans l'histoire. Exit le vieux sage qui était révééré dans les anciennes civilisations pour l'expérience qu'il possédait, nos sociétés actuelles ont le regard entièrement tourné vers la jeunesse et cet avenir technologique doré qui est attendu de pied ferme. L'ancien sage n'est déjà plus qu'une relique fripée et dépassée, juste bonne à mettre au rebut.

À force de chercher, aurais-je oublié de vivre ?

Ou bien ces quêtes sont-elles précisément à l'origine de toutes les expériences que la vie aura mises sur mon chemin ? Tout est toujours une question de regard, de perspective.

Pénétrez dans ce livre comme vous entreriez dans une belle et grande demeure. Les articles composant ce recueil représentent les différentes pièces de cette maison. Leur lecture vous permettra d'ouvrir les volets qui maintiennent ces pièces dans l'obscurité, afin qu'un nouveau paysage se révèle à vous depuis chaque fenêtre.



Je vous souhaite une agréable visite de cette maison et la découverte de magnifiques horizons !

## Apprendre à faire des pauses

S'asseoir sur un banc et prendre le temps.

Le temps d'écouter le vent agiter les branches des arbres pour faire tomber les feuilles déjà jaunies.

Le temps de regarder la brume se poser sur les sommets des collines endormies.

S'envoler avec la mésange piaillant de branche en branche.

Sentir le froid de l'hiver frôler nos joues.

Trouver la paix dans le calme de l'instant et comprendre que celle-ci est toujours là, avec nous. En nous.

Dans le silence des jours.

Dans le calme de la nature.

Dans la fraîcheur de l'automne ou dans la chaleur torride de l'été.

Enfouie au plus profond de chacun d'entre nous.

En tout temps et en tout lieu.

En fait, en chacun d'entre nous règne LA PAIX.



## La petite graine

Nous avons tous au fond de nous une petite graine. Elle est unique à chacun. Elle a parfois eu beaucoup de chance, car elle s'est immédiatement retrouvée dans un environnement favorable. Elle a ainsi été arrosée, nourrie, a bénéficié de tout ce dont elle avait besoin pour grandir et se développer. Elle a donné le plus beau de ce qu'elle contenait.

Chez d'autres, la croissance a été plus compliquée, la sécheresse a empêché ou ralenti le développement, les engrais étaient absents.

Dans certains cas, personne n'a eu le temps ou la volonté de s'en occuper et elle est restée au stade de graine. Tout le monde a toujours fait comme si elle n'existait pas.

Mais rassurez-vous, elle est toujours là. Vous ne savez pas où ? Vous ne savez pas ce qu'elle peut devenir si elle grandit ? Ayez confiance. Parfois l'essentiel est invisible pour soi, mais ceux qui vous entourent le savent ou le sentent. Interrogez-les pour découvrir les pépites qu'ils entrevoient en vous. Vous pourriez être surpris. Il n'y a ni faiblesse ni force, chacun voit avec son regard. Oubliez le jugement. Écoutez-vous, prenez le temps de vous demander quel est votre trésor.

Et puis, passez à l'action : allez chercher l'arrosoir, nourrissez votre graine, faites-la grandir, permettez-lui de se montrer au grand jour. Ne la gardez pas juste pour vous : partagez-la ! Vous verrez, vous serez vous-même surpris du résultat !