

Poème proposé par Aurélie du groupe de méditation

Chacun est responsable,

**De ce qu'il est capable,
Ainsi que d'être pleinement conscient,
Des bienfaits du confinement.**

**Pas de risques inutiles,
Pour des choses futiles
Lâcher le superficiel,
Juste...revenir à l'essentiel.**

**Se recentrer, méditer,
Prendre le temps, profiter,
Des choses simples,
Tout en restant là pleinement dedans...**

**Dans de telles circonstances,
Nourrir en soi la confiance,
Invitant à s'éveiller,
Pour choisir sa destinée.**

**Que chacun fasse sa part,
Mais surtout nourrisse un bel espoir,
Que chacun fasse de son mieux
Pour un monde bien plus respectueux.**

**Voir les choses différemment,
Redéfinir l'important,
Bien conscient de la priorité
De réapprendre à Aimer...**

**Communiquer autrement,
Exprimer ses sentiments
Répandre en soi et autour,
Joie, Douceur, Paix et Amour.**

**Prenons soin de nous et des autres,
Restons chez nous**