

POEMES DE PLEINE CONSCIENCE

Une rencontre douce et croisée entre
des maîtres de sagesse et des poètes



MINDFUL POEMS

A gentle and cross encounter between
wisdom masters and poets

Guillaume Rodolphe KAC

www.coach-meditation.com

www.meditationvendee.fr



AVANT-PROPOS

FOREWORD

Pourquoi ce recueil de poèmes?

La pratique de méditation de pleine conscience (mindfulness) et la poésie sont pour moi intimement liées.

Tout programme de méditation de pleine conscience, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ou autres programmes basés sur la pleine conscience, comprend des lectures de poèmes. La pratique de méditation nous appelle à la maison, là où nous sommes déjà, et nous aide à y demeurer. Elle nous aide à prêter attention inconditionnellement à notre environnement, nos sensations, les émotions qui nous traversent, nos pensées, nous-mêmes. Elle nous aide à habiter nos vies tout simplement, moment après moment au lieu de nous laisser aller, ballotés tel des bouchons de liège sur le torrent déchainé de nos émotions.

Et la poésie dans tout ça ?

Lire un poème cultive de manière directe l'attention. Dès que nous commençons à lire ou écouter un poème, nous devons être pleinement attentifs avec tout notre être pour comprendre, ressentir, goûter chaque mot. Du début à la fin, nous sommes invités à apporter toute notre vie, là.

J'ai choisi donc de vous proposer une rencontre croisée entre des maîtres de sagesse et des poètes reconnus ou moins célèbres. Tous ces poèmes ont résonné en moi. Beaucoup d'entre eux sont lus durant les programmes de méditation de pleine conscience ou les séances de suivi et de maintien de pratique que j'anime.

Chaque poème, en langue française et anglaise est illustré par des aquarelles réalisées par une femme qui a accepté de partager ses œuvres avec vous.

J'espère de tout cœur que cette rencontre vous plaira et vous aidera à vivre le seul moment où nous pouvons aimer, vivre et nous éveiller, le moment présent.

Avec chaleur et bienveillance

PS : Je souhaite que ce recueil de poèmes soit lu par le plus grand nombre.

N'hésitez pas à le partager autour de vous !

Guillaume Rodolphe

Why this collection of poems ?

The practice of mindfulness meditation and poetry are intertwined for me.

All Mindfulness meditation programs such as MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) or other Mindfulness-based interventions, include poetry readings. The meditation practice calls us at home, to where we are already, and helps us to remain there. It helps us pay attention unconditionally to our environment, our sensations, our emotions running through us, our thoughts, our own. It helps us to inhabit our lives simply, moment by moment, instead of letting us go, tossed like corks on the unchained torrent of emotions...

And poetry in all this?

The act of reading a poem directly cultivates attention. As soon as we begin to read or listen to a poem, we need to be fully attentive with all our being to understand, feel, taste each word. From beginning to end, we are invited to bring all our lives there.

So I chose to offer a cross meeting between wisdom and recognized masters or less famous poets. All these poems resonated in me. Many of them are read during meditation mindfulness programs or follow-up maintaining practice sessions that I lead.

Each poem, in French and English is illustrated with watercolors by a woman who agreed to share her work with you.

I hope with all my heart that this meeting will please you and will help you live the only time we can love, live and awaken us, the present moment.

With warmth and kindness

Guillaume Rodolphe

PS: I hope that this collection of poems to be read by the greatest possible number of people. Feel free to share around!

SOMMAIRE / CONTENTS

Rumi

La maison d'hôtes / *The Guest House*.....P. 8-9

La tente / *The Tent*.....P.10-11

Mary Oliver

Les oies sauvages / *Wild Geese*.....P. 12-13

La Journée d'été / *The Summer Day*.....P. 14-15

Attentive / *Mindful*.....P. 16-17

Le Voyage / *The Journey*.....P. 18-19

Hafez

Et, sans raison / *And, For No Reason*.....P. 20-21

Jennifer Paine Welwood

Inconditionnel / *Unconditional*.....P. 22-23

Thich Nhat Hanh

Notre noble héritage / *Our True Heritage*.....P. 24-25

Appelez-moi par mes vrais noms / *Please Call Me By My True Names*.P. 26-27

Portia Nelson

Il y a un grand trou dans le trottoir / *There's A Hole In My Sidewalks*.P. 28-30

Kabir

Ami, espère en l'hôte/*Friend, hope for the guest*.....P. 31-32

William Stafford

Toi qui lis ceci, tiens toi prêt / *You Reading This, Be Ready*.....P. 33-34

Sois une personne / *Being A Person*.....P. 35-36

Khalil Gibran

L'amour/ *On love*.....P. 37-38

La souffrance / *On pain*P. 40-41

David Whyte

Douce obscurité / *Sweet Darkness*.....P. 42-43

L'ouverture des yeux / *The Opening of Eyes*.....P. 44-45

Le voyage / *The Journey*.....P. 46-47

Derek Walcott

L'amour après l'amour / *Love After Love*.....P. 48-49

Yael

La pleine conscience.....P. 50-51

Jon Kabat Zinn

Gôuter à la pleine conscience / *Tasting Mindfulness*.....P. 52-53

Biographie des auteurs / Biography of authors.....P. 54-66

En savoir plus sur Guillaume Rodolphe et Sandra K.....P. 67

POEMES

POEMS

La maison d'hôtes de Rumi

Cet être humain est une maison d'hôtes
Chaque matin, une nouvelle arrivée

Une joie, une dépression, une mesquinerie,
Un moment de pleine conscience arrive
comme un visiteur inattendu.

Accueillez-les tous !
Même s'ils sont une foule de douleurs
qui balayent violemment votre maison et la vident de ses meubles,

Néanmoins, traitez chaque invité honorablement.

Il pourrait vous débarrasser et vous épurer
Pour de nouveaux délices.

Les pensées sombres, la honte, la malveillance
Allez à leur rencontre, sur le pas de la porte, en riant et invitez-les à entrer.

Soyez reconnaissant de celui qui vient,
Parce que chacun a été envoyé
Comme un guide venu d'ailleurs.



The Guest House by Rumi

This being human is a guest house.
Every morning a new arrival.

A joy, a depression, a meanness,
some momentary awareness comes
as an unexpected visitor.

Welcome and entertain them all!
Even if they're a crowd of sorrows,
who violently sweep your house
empty of its furniture,
still, treat each guest honorably.
He may be clearing you out
for some new delight.

The dark thought, the shame, the malice,
meet them at the door laughing,
and invite them in.

Be grateful for whoever comes,
because each has been sent
as a guide from beyond.



La tente de Rumi

Au-dehors, la nuit du désert glacial

Au-dedans, cette autre nuit s'échauffe, s'enflamme.

Laissons le paysage se couvrir d'une croûte épaisse.

Ici, nous avons un doux jardin.

Les continents dévastés,

Les cités et les bourgades, tout

Se transforme en une boule brûlée et noire.

Les nouvelles qu'on nous rapporte sont lourdes de chagrin pour l'avenir,

Mais la vraie nouvelle, ici,

C'est qu'il n'y a aucune nouvelle.



The tent by Rumi

Outside, the freezing desert night.
This other night inside grows warm, kindling.
Let the landscape be covered with thorny crust.

We have a soft garden in here.
The continents blasted,
cities and little towns, everything
become a scorched, blackened ball.

The news we hear is full of grief for that future,
but the real news inside here
is there's no news at all.



Les oies sauvages de Mary Oliver

Nul besoin d'être bon
Nul besoin de marcher sur les genoux
Sur une centaine de kilomètres à travers le désert, repentant.
Il te suffit, simplement, de laisser le doux animal qui est en toi
Aimer ce qu'il aime.
Raconte-moi le désespoir--ton désespoir--
et, moi, je te raconterai le mien.
Entre temps, le monde poursuit son cours
Entre temps, le soleil et la pluie, en petits cailloux transparents,
balayent les paysages,
au-dessus des prairies et des arbres profonds
des montagnes et des rivières.
Entre temps, les oies sauvages, là-haut dans le ciel bleu et pur,
rentrent de nouveau au pays.
Qui que tu sois, et aussi esseulé que tu puisses être,
Le monde s'offre à ton imagination
Il t'interpelle comme la voix rauque et animée des oies sauvages
clamant encore et encore ta place
au sein de la famille des choses.



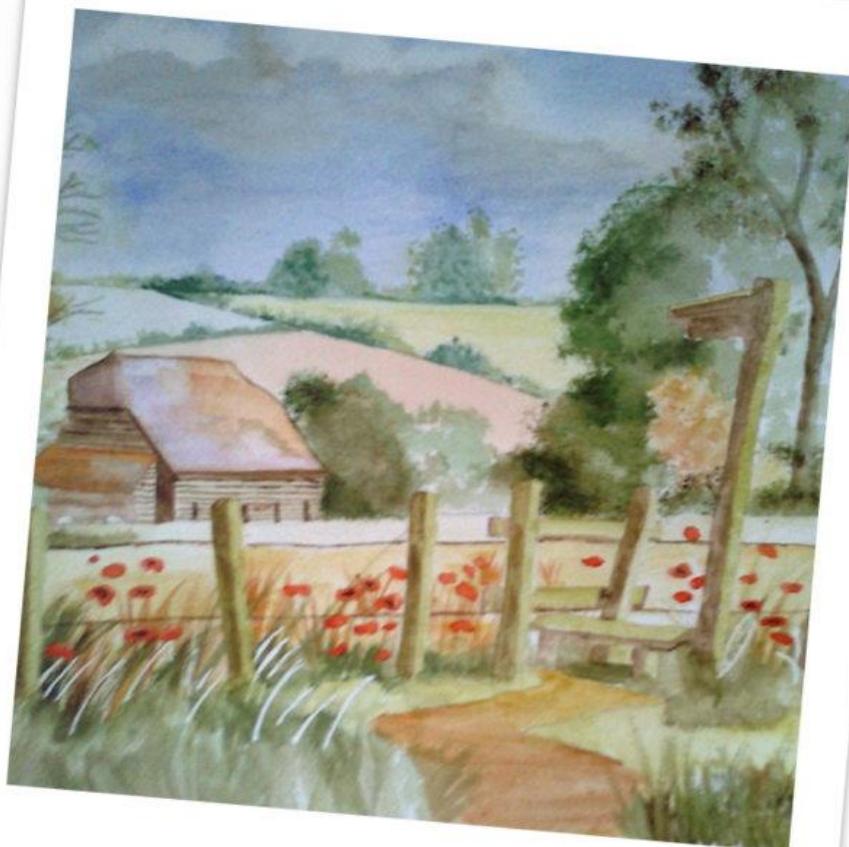
Wild geese by Mary Oliver

You do not have to be good.
You do not have to walk on your knees
For a hundred miles through the desert, repenting.
You only have to let the soft animal of your body
love what it loves.
Tell me about your despair, yours, and I will tell you mine.
Meanwhile the world goes on.
Meanwhile the sun and the clear pebbles of the rain
are moving across the landscapes,
over the prairies and the deep trees,
the mountains and the rivers.
Meanwhile the wild geese, high in the clean blue air,
are heading home again.
Whoever you are, no matter how lonely,
the world offers itself to your imagination,
calls to you like the wild geese, harsh and exciting --
over and over announcing your place
in the family of things.



La journée d'été de Mary Oliver

Qui a fait le monde?
Qui a fait le cygne et l'ours noir?
Qui a fait la sauterelle?
Je veux dire cette sauterelle-ci –
celle qui a bondi hors de l'herbe,
celle qui mange du sucre au creux de ma main,
qui bouge ses mandibules de gauche à droite, plutôt que de haut en bas –
qui regarde autour d'elle avec ses énormes yeux compliqués.
La voilà qui lève ses pâles avant-bras et se nettoie soigneusement la tête.
La voilà qui déploie ses ailes, et s'envole au loin.
Je ne sais pas exactement ce qu'est une prière.
Mais je sais comment prêter attention, comment tomber
dans l'herbe, comment m'agenouiller dans l'herbe,
comment flâner et être comblée, comment errer à travers champs,
ce que j'ai fait tout au long de la journée.
Dis-moi, qu'aurais-je dû faire d'autre?
Tout ne finit-il pas par mourir, trop rapidement?
Dis-moi, qu'entends-tu faire
de ton unique, sauvage et précieuse vie?



The summer day by Mary Oliver

Who made the world?
Who made the swan, and the black bear?
Who made the grasshopper?
This grasshopper, I mean-
the one who has flung herself out of the grass,
the one who is eating sugar out of my hand,
who is moving her jaws back and forth instead of up and down-
who is gazing around with her enormous and complicated eyes.
Now she lifts her pale forearms and thoroughly washes her face.
Now she snaps her wings open, and floats away.
I don't know exactly what a prayer is.
I do know how to pay attention, how to fall down
into the grass, how to kneel in the grass,
how to be idle and blessed, how to stroll through the fields,
which is what I have been doing all day.
Tell me, what else should I have done?
Doesn't everything die at last, and too soon?
Tell me, what is it you plan to do
With your one wild and precious life?



Attentive de Mary Oliver



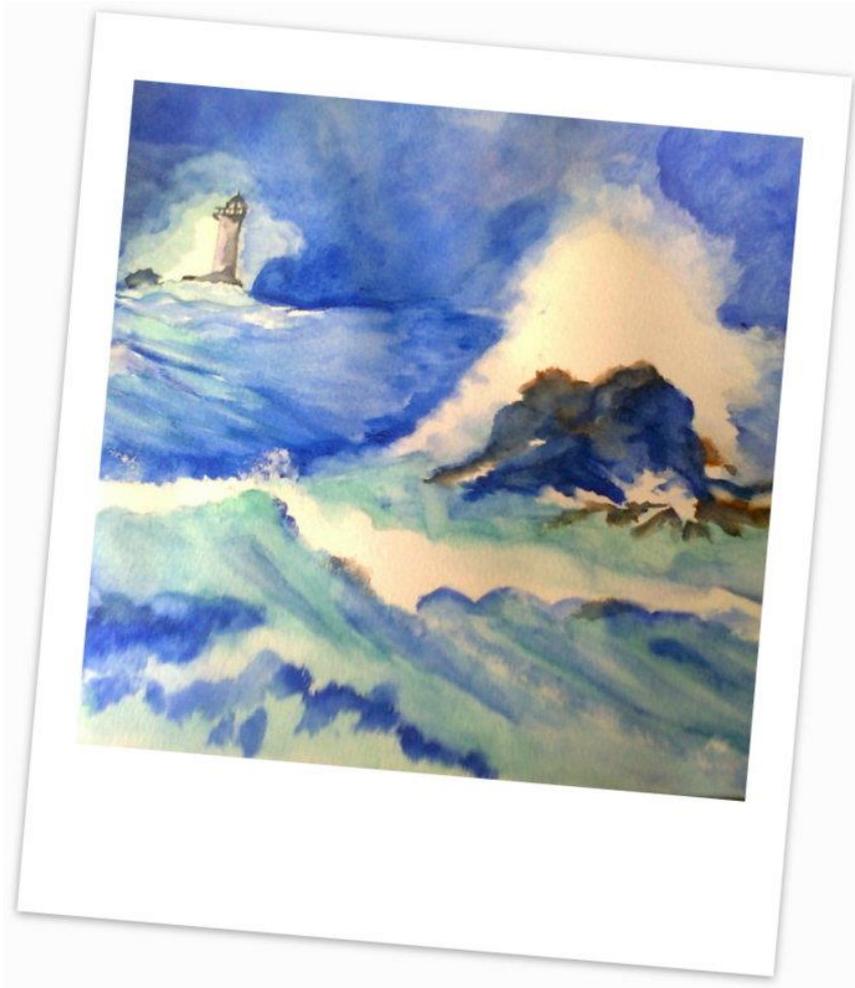
Chaque jour je vois ou j'entends quelque chose qui plus ou moins
m'atterre avec délices et qui me laisse telle une aiguille
dans une botte de foin de lumière.

C'est ce pour quoi je suis née- regarder, entendre,
me perdre moi-même au cœur de ce monde doux ~
m'enseigner à moi-même maintes et maintes fois
la joie et l'acclamation.

Non, je ne parle pas de l'exceptionnel
de ce qui apeure, de ce qui menace
de ce qui est extravagant ~
mais de l'ordinaire, du commun, du routinier,
des réalités quotidiennes.

Oh, grande érudite, me dis-je à moi-même
comment peux-tu t'empêcher de croître en sagesse
avec des enseignements comme ceux-là ~
l'indestructible lumière du monde,
le reflet de l'océan,
les prières surgies du ras de la terre.

Mindful by Mary Oliver



Every day I see or hear something that more or less
kills me with delight, that leaves me like a needle
in the haystack of light. It was what I was born for - to look, to listen,
to lose myself inside this soft world - to instruct myself over and over
in joy, and acclamation. Nor am I talking about the exceptional,
the fearful, the dreadful, the very extravagant - but of the ordinary, the common, the very
drab,
the daily presentations. Oh, good scholar, I say to myself, how can you help
but grow wise with such teachings as these - the untrimmable light
of the world, the ocean's shine, the prayers that are made out of grass?

En savoir plus sur Guillaume Rodolphe KAC

Guillaume Rodolphe KAC est médecin, instructeur en méditation de pleine conscience et formé à la Psychologie positive.

Il pratique la méditation de pleine conscience quotidiennement depuis plus de 15 ans.

Il a suivi le parcours d'instructeur en méditation de pleine conscience depuis 2009 ([MBCT](#) et [MBSR](#)).

Il participe régulièrement à des retraites en silence pour approfondir sa pratique.

Il est **membre actif** de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM).

Il adhère à la **[charte éthique de l'ADM](#)**.

Il a accompagné depuis 2010 plus de 350 personnes afin de soulager leur stress, réduire leur anxiété, canaliser leur mental et les aider à gagner en sérénité.

Il anime les sites www.coach-meditation.com et www.meditationvendee.fr.

Il propose des programmes de [formation online](#) de méditation de pleine conscience et de psychologie positive.

Pour rester connecté :

> [Page Facebook](#)

> [Groupe Facebook](#)

> [Sur LinkedIn](#)

> [Chaîne YouTube](#)

En savoir plus sur Sandra K

Sandra K est autodidacte en peinture. Elle pratique l'aquarelle depuis plusieurs années.

Elle peut être contactée via son site : <https://aquarelle-sandrak.jimdofree.com/>

**Si vous souhaitez prolonger cette lecture
et découvrir l'intégralité du recueil de poèmes,**

[Cliquer sur ce LIEN](#)

Le tarif est de 8 € seulement !!!

**If you wish to extend this reading and
discover the entire collection of poems,**

[Click on this link](#)

It is only 8 € !!!

pleine conscience
 BONHEUR
 CONCENTRATION
 OBSERVATION
 OBSERVER
 VIGILANCE
 BIEN
 ÊTRE
 réflexion technique lâcher-prise sérénité
 OUVERTURE
 inspiration esprit
 respirer
 ANTI-STRESS souffle
 attention CONFIANCE
 POSTURE
 patience
 instant
 présent
 détente
 calme mental
 action
 réaction
 corps
 santé
 ici et maintenant
 gérer ses peurs bienfaits relaxation
 pratique sensations
 respiration
 style de vie apprentissage vital
 art de la méditation