

Nourrir son bonheur

La pratique du yoga peut nous donner les outils nécessaires pour laisser aller les croyances qui nuisent à notre bonheur et cultiver celles qui le nourrissent. Le processus est tout comme dans ce merveilleux poème.

Accompagnement

St-Denis Garneau

*Je marche à côté d'une joie,
d'une joie qui n'est pas à moi,
d'une joie à moi que je ne puis pas prendre.*

*Je marche à côté de moi en joie.
J'entends mon pas en joie qui marche à côté de moi.*

*Mais je ne puis changer de place sur le trottoir.
Je ne puis pas mettre mes pieds dans ces pas-là
et dire: Voilà c'est moi!*

Je me contente pour le moment de cette compagnie.

*Mais je machine en secret des échanges,
par toutes sortes d'opérations, des alchimies,
par des transfusions de sang,
des déménagements d'atomes,
par des jeux d'équilibre.*

*Afin qu'un jour, transposé,
je sois porté par la danse de ces pas de joie
avec le bruit décroissant de mon pas à côté de moi.*

*Avec la perte de mon pas perdu
s'étiolant à ma gauche
sous les pieds d'un étranger
qui prend une rue transversale.*