

Poésie et écriture zen : méditation nature

SD sandradulier.com /blog/ecrire/poete-meditation-zen.html

- [Sandra Dulier](#)
 - Le 18/07/2017
 - Dans [Ecrire](#)
-



L'écrivain, le poète, le romancier sont des êtres d'écriture. Nos pas d'auteur nous mènent involontairement à ce recul nécessaire sur nos lignes et nos rituels d'écrivain. Quand je me pose en bordure de nature, j'aime prendre le temps de collecter les sensations me reliant à l'acte d'écrire. Les déposer ici est une forme de témoignage, un focus sur l'instant entre moi et mon carnet de notes.

Imaginez-moi assise dans un jardin chinois, une grue cendrée à quelques pas, dans ce coin de nature du [parc Pairi Daiza en Belgique, sur le bien nommé Chemin de la guérison](#). Je joins la photo du lieu d'écriture, vous offrant ainsi un indice supplémentaire quant à la zénitude promise durant votre lecture.



« Dans le repos et la méditation se fluidifie la source de l'inspiration. Le vent, les fleurs, les couleurs, les parfums offrent un moment zen, propice à un retour sur soi, vers le puits des mots. La poésie est un espace de bien-être où le temps écoule différemment le sable de la vie.

J'essaie de cueillir le chant du jour dans ce qu'il a de plus subtil : harmonie végétale, minérale, calme et paisible. S'il m'était possible de vivre ainsi, dans la symphonie des oiseaux en rivière de silence, j'y trouverais l'essence de la Beauté. J'ai besoin de ces galets ronds et doux pour dessiner la simplicité de chaque respiration.

Le poète est un peu moins bouddhiste, dans cette posture en pleine conscience de l'écriture. Le geste calligraphie tous les reflets du regard et ainsi naît le poème, rythme et don.

Le poète sait qu'aucun hymne n'est le fruit de sa lente évolution, mais bien l'éclat de sa perception quand le corps transmet à l'âme les poussières de l'existence.

Le poète a pour mission d'ouvrir les miroirs. »

© [Sandra Dulier](#), auteure et poétesse