

**Mets ta morphose dans les jours heureux de l'Après !**

Extraits à lire et méditer - pendant ces jours de couvre-feu en plein hiver de la nouvelle année, de carnaval sanitaire extraordinaire - pour le changement de paradigme, de civilisation et de notre vision du monde !

**Florilège de perles confinées depuis des années**

pour un monde nouveau de joie, de rires et sourires, de poésies, d'humour et de paix !

  
\*\*\*\*\*

*La perfection du moindre brin d'herbe  
exalte ce sixième sens  
qui est le sens de l'émerveillement.*

**Erik Sablé**  
in *Petit manuel d'émerveillement*



© L'Esprit du Livre - www.espritdulivre.com  
- Proverbe amérindien

  
\*\*\*\*\***Il chercha Dieu**

Il chercha Dieu sur terre,  
Le chercha dans la mer,

La Lune, Vénus, Mars,  
Le soleil, les étoiles,

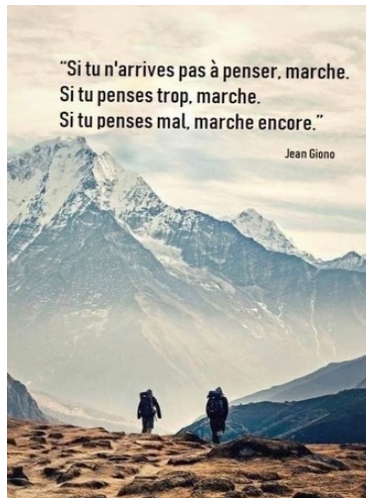
Le chercha, étonné  
De ne pas le trouver,

Sans jamais deviner  
Que Dieu se confondait

Avec ce qu'il avait  
De plus clair, de meilleur  
En lui au fond du coeur.

**Maurice CAREME**

in *Dans la main de Dieu* Ed. Ouvrières

  
\*\*\*\*\***L'impatience**

Sur la route d'Edo, le maître et le novice sont en chemin. Ils marchent, crane rasé, sandales aux pieds, le bâton à la main :

« Maître, demande le novice, combien de temps faut-il avant de connaître l'Veuil, de parvenir à l'Illumination ? »

Le maître sourit sans répondre, le disciple insiste :

« Maître, me faudra-t-il des années ?

- Oui Toshiba, dix années, vingt peut-être... »

Ils marchent, silencieux. La route est déserte, la brume se lève, c'est l'automne.

« Maître, demande encore le disciple, et pour celui qui est pressé ?

- Pour celui-là, dit le maître en riant, il faudra au moins trente ou quarante ans ! »

**Henri BRUNEL**

in *Le moustique / 70 histoires pour rire et sourire*  
Ed. Calmann-Lévy

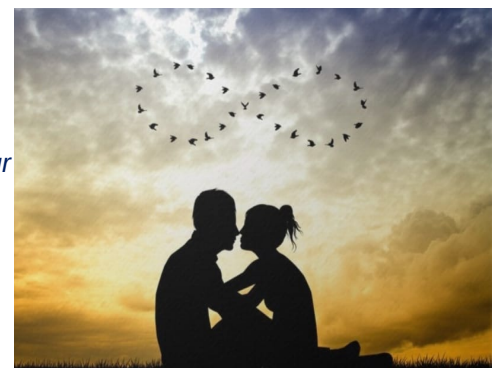
  
\*\*\*\*\***Les épousailles de chacun avec l'autre**

*Accueillir la vie, c'est célébrer les épousailles de chacun avec l'autre. Mais, l'autre ne doit-il pas être l'homme, la femme, l'enfant qui regardant une fleur sur le talus d'un sentier, la pierre qui est auprès de la fleur et l'oiseau qui se pose sur la pierre ?*

*L'autre ne devrait-il pas être tout ce qui existe, si ce qui existe est issu du même cri de l'origine, si tout ce qui existe est une seule et grande famille ?*

**Jacques M. KALMAR**

in *Le Cri de la Terre Un chant d'espoir pour notre devenir* Ed. Dangles 1986



# La trace du papillon

La trace du papillon est invisible.  
La trace du papillon ne s'efface pas.

Attrait du mystérieux  
qui séduit le sens et migre,  
quand la voie se précise.

Légèreté de l'être dans le quotidien,  
désirs de dépassement  
et beau rayonnement.

Grain de beauté dans la lumière qui fait signe  
quand nous mène aux mots  
notre inconscient-guide.

Comme une chanson qui tente  
de dire, se contente  
d'emprunts aux ombrages  
et ne dit pas.

La trace du papillon est invisible.  
La trace du papillon ne s'efface pas.

**Mahmoud DARWICH**

Poète palestinien in *La Trace du papillon*  
*Pages d'un journal (été 2006- été 2007)* Ed Actes Sud



\*\*\*\*\*

## Un ami

*Entre nos bras, sur nos genoux,  
Lui qui chante et pleure avec nous,  
Sa bedaine est toute ridée...  
Son nom, en as-tu quelque idée ?*

?

**Jean-Luc MOREAU**  
In *Mon premier livre de devinettes*

(Réponse dans *Métamorphoses* numéro 14)

Réponse à la devinette du numéro 12 :  
*C'est la mer, petite fille qui dans tes yeux scintille !*





## La poésie sauve le monde !

# G COMME GAZA, P COMME PALESTINE ET PAIX

**G** comme Grandir : grandir sur le chemin de la paix en Palestine  
**A** comme Amour : amour pour Gaza, pour ma patrie, pour la paix  
**Z** comme Zèle : le zèle idéal de la paix qui me fait vivre  
**A** comme Aube : l'aube de notre liberté, après les nuits sombres de l'occupation.



**P** comme Paix : la paix est le désir de tout le peuple de Palestine  
**A** comme Avenir : l'avenir sur notre terre, c'est la paix  
**L** comme Liberté : la liberté pour notre Palestine approche à grands pas, elle vient, elle vient...  
**E** comme Espoir : les Palestiniens ont tout perdu, il ne leur reste que l'espoir  
**S** comme Sang : celui de nos martyrs versé pour la liberté et la dignité  
**T** comme Tomber : tous les murs doivent tomber et nous devons construire des ponts  
**I** comme Injustice : en Palestine, l'injustice doit prendre fin avec la fin de l'occupation  
**N** comme Notre : c'est ici Notre terre, nous ne partirons pas.  
**E** comme Espoir : espoir, espoir et encore Espoir.

**P** comme Palestine : la Palestine, perle de l'Orient !  
**A** comme Ami : je voudrais être l'ami du monde entier, je suis l'ami du monde entier  
**I** comme Immense : notre vie est un immense corps où l'espoir tend sa voile  
**X** comme Xénophile : je suis le xénophile infatigable et éternel, pour la paix et la justice.

**ZIAD MEDOUKH**

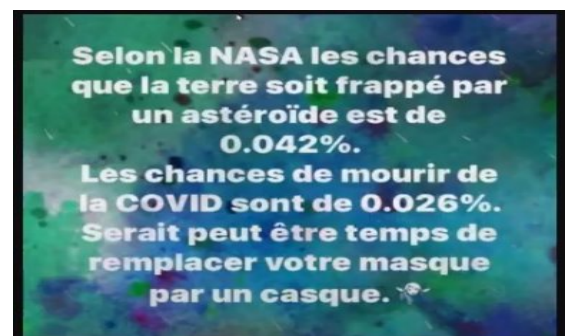
in *Poèmes d'espoir dans la douleur* Ed Scribest

\*\*\*\*\*

## L'humour sauve le monde !

« Un mauvais pli est vite pris. Surtout quand il est recommandé. »  
**Pierre DAC**

« Je suis la manivelle des pauvres : je leur remonte le moral. »  
**Coluche**



« Un jour, mon berceau fut placé  
à côté de celui d'un autre enfant.  
L'un de nous mourut.  
Depuis je ne sais plus lequel est vivant.  
Lui ou moi . »

**Mark TWAIN**

**Espinchouner = Epier, observer.**

Ils regardent - derrière leur rideau - dans la rue : ils *espinchouent* en tuant le temps.

**Anselme CASTANIER**

in *Les mots coutumiers du midi* Ed. Lacour

# Découvrir le flegme des apophtegmes ?

Si le ski alpin (a le pain), qui a le beurre et la confiture ?

Qu'un biscuit soit trop mou, le rend dur à croquer !

Même la boîte la plus vide garde son propre poids.

Bien frotter un miroir n'en ôte pas les reflets !

Où le bruit ne cesse point, le silence ne point point !

Si le Gibraltar est un détroit, qui sont les 2 autres ?

Les moulins, c'était mieux à vent ?

Apophtegme, du grec ancien « apophtegma : précepte, phrase » est un mot mis en évidence – en utilisant ses différents sens : propre ou figuré !



\*\*\*\*\*

## Haïkus par des Haïjins japonaises

Une rose tombe  
sur le bruit  
de sa chute.

Teijo Nakamura (1902-1988)

In *Du rouge aux lèvres Haïjins japonaises* Ed La Table Ronde

Difficile de mourir.  
Difficile aussi de vivre patiemment.  
Soleil de fin d'été.

Takajo Mitsuhashi (1999-1972)

## Soir de nouvel an

Au retour du printemps les prunus rajeunissent,  
Je fais fondre la neige et prépare du thé.  
Qui dit que dans la nuit une année se termine ?  
A l'aube comme avant le soleil monte à l'est.

SHANCI TONGJI (1608-1645)

in *Poèmes Chan* – Ed Philippe Picquier



Affiché sur la vitrine d'une librairie indépendante :

**Des visages. des sourires. des lèvres**

*Nous sommes des visages.*

*Nous sommes des sourires.*

*Nous sommes des lèvres qui murmurent ou qui embrassent.*

*Nous sommes des bouches qui articulent des mots,  
qui prononcent des paroles, qui crient ou qui chantent  
et qui parfois crachent sur l'infamie.*

*Nous ne sommes ni des masques, ni des baillons,  
car nous avançons dans la vie à visage découvert,  
car nous recherchons le souffle de l'autre, car nous tenons  
à notre dignité autant qu'à notre existence. "*



Deux pas vers soi

Un bateau est conçu  
pour aller sur l'eau,  
mais l'eau ne doit pas  
y entrer. De la même  
façon, nous sommes  
conçus pour vivre  
dans le monde mais  
le monde ne doit  
pas nous envahir.

Sai Baba

Publié avant le couvre-feu sans autorisation et après 20 h sous le manteau comme un samizdat !  
Pour recevoir le numéro suivant ou pour publier une de vos créations personnelles, envoyer un mail à  
[alainj.terieur@orange.fr](mailto:alainj.terieur@orange.fr) Pour retrouver les numéros précédents : [www.canva.fr](http://www.canva.fr)