



DEAMBULATIONS

à suivre sur mon compte Instagram @vivrelamutation

ou sur mon blog Facebook Vivre la Mutation @etrepresent2

ou sur mon blog site web www.andreeherbin.com

Déambulations.

Ce mot désigne une procession erratique qui paraît ne suivre aucun chemin précis ni cohérent. Mais à y regarder de près, c'est aussi une forme de danse sacrée qui se pratique dans certains rituels ou dans des activités spirituelles. Elles sont destinées à relier un déplacement physique à une évolution spirituelle.

Déambulations. Le parcours du labyrinthe ou de la spirale rejoint toujours le centre personnel de l'être spirituel qui l'effectue.

Nous avons plus que jamais besoin de déambuler, de nous recentrer et d'être inspirés pour reconstruire les liens détruits avec les êtres vivants sur de nouvelles bases.

C'est non sans faire retour sur soi et s'asseoir en silence avec d'autres.

Cette écriture poétique reprend le cœur de mon enseignement La Voie du Monde que je transmets dans les différentes rencontres Vivre La Mutation et les Cercles de Paix

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET : 380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 - andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Déambulations

Jour 1

" Ils marchaient, ils chantaient, ils dansaient
Ils pleurèrent
Ils virent qu'ils avaient tout détruit
Avec leur pulsion de conquête, leur envie de posséder, de toujours se développer
Ils s'assirent
Ils virent que la lune se levait
La lumière était encore là
Ils pleurèrent encore"
A. Herbin
#vivrelamutation#beauté #conscience #sereveiller

Déambulations

Jour 2

"Ils virent que la lune se levait
La lumière était encore là
Ils virent qu'ils étaient depuis si longtemps
Dans la nuit noire
Quand avaient-ils pris ce chemin mauvais
Comme on parle d'un vent mauvais ?
Depuis quand étaient-ils entrés dans
Le pays de l'oubli ?
Ils restèrent assis et
laissèrent encore les larmes couler"
A. Herbin

#vivrelamutation#lumière#oubli#conscience #marche #retraiteété

Déambulations

Jour 3

"Ils restèrent assis
et laissèrent encore les larmes couler
Ils avaient tous eu peur
Ils le savaient mais ne l'avaient pas écouté
la peur.
Certains se levèrent
avec leur envie de conquête et d'aller sur la lune
D'autres se levèrent
avec leur haine de l'inconnu
pour pourchasser l'autre.
D'autres encore, se levèrent
pour continuer à s'augmenter
Ils restèrent assis ployant
sous le don des larmes "
A. Herbin
#vivrelamutation#conscience #assise#lumière # larmes #peur#developper#retraitedete

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Déambulations

Jour 4

"Ils restèrent assis ployant
Sous le don des larmes
La lune était toujours là
Des questions les traversaient
Avant ? Comment c'était avant ?
Avant le dernier bal
Avant le dernier sourire
Avant le dernier coucher de soleil
Que s'était-il passé ?
Ils restèrent assis
Ils plongèrent au fond d'eux même
Avec cette question lancinante
Que n'avons-nous pas voulu voir ?
Ils restèrent assis
En silence "
A. Herbin

#vivrelamutation#conscience#silence#assise#lune#question#retraitedete

Déambulations

Jour 5

"Ils restèrent assis en silence
Depuis quand avaient-ils quitté
Leur humanité ?
Depuis quand avaient-ils rompu
Avec leur âme ?
La lune veillait sur eux
Et dans cette nuit, une image:
un grand champignon dans
le ciel
Sur une île lointaine
l'homme détenait soudain
La puissance de détruire
sa propre maison
Jouissances et effroi mêlés
Ils avaient été fascinés
Ils restèrent assis.
Prêts à accueillir d'autres visions
Et pleurèrent encore "
A. Herbin #vivrelamutation#conscience#visions #fascination #effroi #assise
#chagrin#Hiroshima#silence#accueillir #marche#retraitedete

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Déambulations

Jour 6

"Ils restèrent assis, prêts à accueillir d'autres visions
et pleurèrent encore.

Ils sentaient l'effroi, la terreur

Ils percevaient la fascination, pour la puissance

Ils avaient tout oublié

Pour ne plus y penser ?

Pour continuer à vivre ?

Est-ce cela vivre ? Oublier à ce point ?

Une autre vision soudain claqua en eux

C'était dans le même temps que le champignon

Des hommes, des femmes, des enfants

empilés, rangés, listés, classés

détruits avec méthode

La technique avait changé de camp

du camp de la vie, elle avait basculé dans les camps de la mort

et la foule avait applaudi

Nouvel effroi, nouvelle cécité

Cette fois, ils s'effondrèrent en pleurs

et restent assis dans le désastre

En silence.

La lune veillait sur eux.

A. Herbin

#vivrelamutation #chemindeconscience #anamnese #chagrin#humanite#penserlhistoire#oubli#lune#retraitedete

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET : 380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 - andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Déambulations

Jour 7

"Ils restèrent assis dans le désastre

En silence

La lune veillait sur eux

Ils comprenaient qu'ils avaient enfoui l'effroi et la terreur

qu'ils n'avaient rien voulu en savoir

Ils virent qu'ils étaient tombés dans le gouffre du déni

Une nouvelle vision leur vint:

Les paysans quittaient leurs fermes

n'appelaient plus leurs animaux Rosette ou la Blanchette

Séparés de la nature maintenant

La vie elle-même était industrialisée

Tout s'accélérait

Ils avaient perdu le fil rouge de leur humanité

L'objet et l'image remplaçaient

Le sujet et le corps

Ils levèrent les yeux et virent

un grand arbre qui avait survécu.

Ils s'assirent près de lui.

Leurs larmes coulaient sur leurs joues

L'arbre pleurait aussi

Tous ensemble

En silence

La lune veillait sur eux "

A. Herbin

#vivrelamutation #conscience #memoire#deni#arbre #assise #chagrin#lune#retraitedete

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Déambulations

Jour 8

"Tous ensemble

En silence

La lune veillait sur eux

Ils ressentirent alors

cette peur qu'ils avaient refoulée

Une peur ancestrale

De la nuit des temps

De leur prime enfance

La peur d'être détruits

De mourir.

L'arbre, lui ne pouvait s'enfuir

Il faisait face depuis toujours

Ils se reconnurent animaux

Vulnérables

Fuyant, se repliant, agressant

Devant le danger.

Ils décidèrent cette fois de se laisser enseigner par l'arbre

De reconnaître cette peur

De la traverser.

Ils se levèrent

En silence

Et s'engagèrent ensemble dans la traversée de la peur

L'arbre et la lune

Veillaient sur eux

De loin "

A. Herbin

#vivrelamutation #peur#conscience#traverserlapueur#ensemble #arbre#lune#retraitedete

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Déambulations

Jour 9

« Et s'engagèrent ensemble dans

la traversée de la peur

L'arbre et la lune

veillaient sur eux

De loin

Ils franchirent le tabou suprême :

« N'aie pas peur ! »

Ils retrouvèrent son chemin

Ils traversèrent l'effroi, la terreur, la panique, les peurs anciennes, collectives, imaginaires

Cette immense épreuve avait été tue depuis la nuit des temps

devinrent des animaux et prirent la peur comme amie

ils

une amie qui alerte à temps

Elle était donc au service de la Vie !

Reconnaître l'écho d'hier, la résonance des mémoires enfouies,
des imaginaires enfantins

Et ce qui est la réalité d'aujourd'hui
pour y faire face avec courage

Ils se laissaient guider pour la première fois par la peur

C' était le temps d'honorer toutes ces peurs honteuses

Ils ouvraient lentement les yeux l'aube arrivait

Ils commencèrent à veiller les uns sur les autres

en Silence »

A.HERBIN

#vivrelamutation #peur#conscience#traverserlapleur#ensemble #arbre#lune#aube #courage #retraitedete

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Déambulations

Jour 10

« Ils commencèrent alors à veiller les uns sur les autres

En silence

Il leur fallut de longs jours

Pour traverser ces peurs enfouies

Parfois, ils en étaient sidérés ,

pétrifiés d'angoisse ,

Le souffle coupé ,

Ils leur fallut de longs jours

Pour trouver la « *juste peur* »

Celle du moment présent,

Celle qu'ils pouvaient écouter,

Celle qui les protégeait

Ils s'assirent souvent épuisés,

en silence

reprenaient force et courage

Ils rencontrèrent d'autres arbres qui veillaient sur eux

Ils plongèrent toujours plus loin

En eaux profondes

Un frémissement

Un espace s'entrouvrait

Comme une confiance inespérée

Un roc sur lequel ils s'ancrèrent

Abandonnés

Ils restèrent recueillis

Ensemble

En silence . »

A.HERBIN #vivrelamutation #peur#conscience#traverserlapueur#ensemble #arbre#lune#aube #courage «#roc
#confiance#recueillement #retraitedetete

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Déambulations

Jour 11

« Ils restèrent recueillis

Ensemble

En silence

Une fine pluie

Le ciel aussi pleurait

Les apaisa

Leur cœur palpitait de nouveau

Ils restèrent là

Acceptant de recevoir plutôt que de prendre

Acceptant de ne rien savoir ,de se laisser guider

De trouver refuge

Près du rocher

Dans la chapelle du Cœur

Ils comprenaient que la traversée des émotions enfouies

N'était pas terminée

Qu'il leur faudrait se rappeler de ce lieu

Pour rencontrer la puissance de celles qui se présenteraient

Ils devinrent les gardiens

Du silence

Ensemble . »

A.HERBIN

#vivrelamutation # conscience #pluie#ciel #ensemble #rocher#lchapelle #coeur «#roc #confiance#recueillement
#refuge #retraitedete

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Déambulations -Jour 12

« Ils devinrent les gardiens
du silence
Ensemble
Ils se laissaient enseigner
sur leur humanité
Avec cette vulnérabilité
que la conscience leur donnait
Ils avaient le libre arbitre et l'angoisse avec
Ils avaient compris que la tristesse
leur permettait de faire « Teschouva » , de se retourner
vers leur inconscient
Que la peur les guidait
vers le courage
Ils avaient commencé
à prendre refuge auprès de leur âme
Il leur fallait encore aller à la rencontre
de ce qu'il y avait de plus terrible en eux
Leur violence destructrice
non pas la violence de la nature, des animaux nécessaire à la survie
non une autre violence,
depuis la nuit des temps ,ils avaient mis le feu et répandu le sang
s'étaient entretenus
Cette porte était redoutable
elle pouvait les anéantir
Ils le savaient
Ils s'assirent
Et construisirent d'abord
un cercle de paix Ensemble
En silence . »A.HERBIN #vivrelamutation # conscience #refuge #ensemble #ame
#violence#cercledepaix#retraitedete

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Déambulations

Jour 13

« Ils construisirent d'abord
un cercle de paix
ensemble
en silence
Ils se levèrent et reprirent
leur déambulation
Ils traversèrent des champs de ruine
intérieurs et extérieurs
Ils accueillirent la haine, la rage
Ils avaient besoin régulièrement de refaire
le cercle de paix
pour supporter ce qu'ils ressentaient
cette violence jouissant de la destruction
Au bout d'un très long temps
Ils rencontrèrent enfin
« la sainte-Colère »
Celle qui protège l'intégrité de l'âme,
barre les impasses pulsionnelles
Ils virent que la colère pouvait cesser
d'être toujours « contre » quelque chose, quelqu'un ,
Cesser de dire non pour dire non
Mais se mettre au service, être avec , devenir OUI
Ils décidèrent de retourner les énergies mortifères en énergie créatrices de vie
Chaque jour
Passer de l'annulation à la relation
A bout de souffle
Ils s'assirent
Ils entendirent le chant d'un oiseau .../...

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Un sourire émerveillé monta sur leur lèvres

Le fiel était devenu miel

Ils se regardèrent les uns , les autres

Chacun à sa place

En silence

Ensemble . »

A.HERBIN

#deambulation #vivrelamutation #silence # conscience #ensemble #ame #colere
#cercledepaix#vie#oui#sourire#emerveillement#retraitedete

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Déambulations

Jour 14

« Ils se regardèrent les uns , les autres

un long temps

En silence

Dans leurs yeux, ils voyaient toutes les traversées

du chagrin, de la terreur, de la rage

leurs regards étaient devenus

Doux.

L'arbre était là

Le ciel était là

L'oiseau chantait

Ils s'assirent au bord d'un ruisseau

le ruisseau de leurs larmes,

La traversée de leurs sensations, de leurs émotions

Les avait mené dans un espace

absent d'humeurs, un lieu d'une joie subtile

Qui n'était ni exaltation

Ni fausse gaieté

Sans besoin de toujours plus

La joie d'exister, de s'incarner

La joie des retrouvailles avec leur âme , là où ils avaient reconnu leur vulnérabilité commune

avec tous les vivants

Ils construisirent de nouveau le cercle de paix

Chacun assis dans son vide

Seuls et ensemble

Cœur ouvert «

A.HERBIN

#deambulation #vivrelamutation #silence # conscience #seulsensemble #ame #cercledepaix#vie#oui#joie#exister

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Déambulations

Jour 15

« Seuls et ensemble

Cœur ouvert

En attente d'une parole

d'un chemin pour reconstruire les liens brisés

Ils avaient encore à explorer

les mouvements de leur cœur

entre haine et amour

entremêlés

Ils re-lirent chacun dans le secret de l'intime

la vérité des sentiments vécus avec les autres êtres vivants

La tendresse, l'admiration, l'empathie,

l'amour

Mais aussi

L'indifférence, le mépris, la jalousie,

la haine

Ils sentirent combien il leur avait été difficile de respecter l'autre dans ce qu'il est

sans vouloir le posséder ou le dominer

Ils avaient connu la culpabilité,

les sentiments d'abandon, de solitude

hérités de leurs enfances vulnérables

Quels richesses et désastres

entremêlés

Quelle quête d'Amour !

Leurs cœurs palpitaient.

et les reliaient les uns aux autres

Dans le Cœur Profond

Ils restèrent encore assis

Ensemble en silence

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET : 380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 - andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

près du ruisseau, de l'arbre,

L'oiseau chantait . »

A.HERBIN #deambulation #vivrelamutation #silence # conscience #seulsensemble #ame
#cercledepaix#vie#oui#joie#exister #amour#sentiments#relationconsciente

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

DEAMBULATIONS

JOUR 16

« Ils restèrent encore assis
ensemble en silence
près du ruisseau, de l'arbre,
L'oiseau chantait
Tels des bergers qui guident leurs brebis
vers la bergerie
ils ramenaient sensations, émotions, sentiments, pensées
dans le Cœur Profond
Chacun à sa place
Se décentrer du moi, devenir présents
à l'humanité entière
aux autres vivants
sur cette terre
Cesser de se prendre
pour le centre
Entrer en résonance avec le collectif
Quitter la prépondérance de l'émotion, de l'affect
s'engager dans une relation subtile, ouverte, généreuse
sans fusion et sans séparation
Ils pressentaient que tel était maintenant le chemin
pour créer de nouveaux liens solidaires, fraternels
mais ils mesuraient l'ampleur de la tâche
tant ils avaient été dans l'oubli
ils suivirent le rappel du berger
Ils prirent encore des forces
dans le Cercle de Paix
En silence
Ensemble . »A.HERBIN#vivrelamutation#conscience#paix#collectif#coeurprofond#silence#fraternité

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

DEAMBULATIONS

JOUR 17 à 30

« Ils suivirent le rappel du berger

Ils prirent encore des forces

dans le Cercle de Paix

En silence

Ensemble

Un long temps

Sans rien dire , ni penser

Simplement se faire accueil de

Ce Qui est .

Le bruit du monde ,sa confusion venait

Les effracter régulièrement

Mais ils restaient ensemble

Assis chacun à sa place

Ils savaient qu'ils y aurait d'autres traversées

Pour atterrir

Mais ils se savaient plus conscients ,

non pas d'une conscience

Egotique , supérieure , imbue d'elle-même,

Mais d'une conscience humble, discrète

Qui les propulsait au cœur de l'humanité ,

au plus près des souffrants,

des faibles ,

des boiteux,

des pauvres ,

car ils s'étaient reconnus des leurs

ils lâchaient leurs illusions d'absolu,

leur idéal de perfection

et entraient à petits pas dans l'amour de ce Qui Est .

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>

Ils commençaient à se sentir terriens

parmi les terriens

Dans cette petite zone habitable

qu'ils devaient partager

Avec les autres vivants . »

Andrée HERBIN #vivrelamutaion#conscience#humilité#terrien#cerclede paix

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -andree.herbin@orange.fr <https://www.andreeherbin.com>