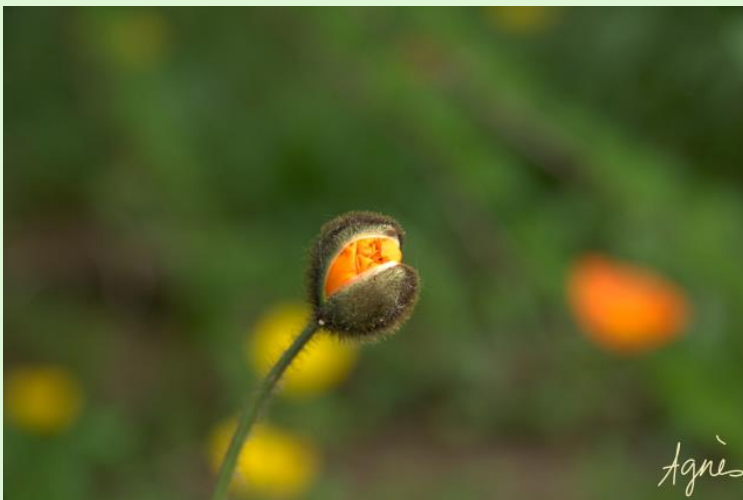


Le corps, accès direct à la profondeur de notre être

Par Severine Millet

*« Ce matin, j'ai été marcher sur le chemin.
Mon corps jubilait de son propre mouvement,
de cette intensité des sens au contact de l'air, du vent,
du bruissement alentour.*

*Je me suis posée là,
au milieu des troncs d'arbre,
et je les ai laissé me mettre à leur diapason, à leur rythme.
En quelques secondes, j'ai senti tout mon être s'harmoniser,
s'ouvrir à la vibration douce et bienveillante de la nature alentour.
En quelques instants,
mon corps est devenu identique au corps de la forêt,
et m'a dévoilé le silence omniprésent,
mon propre silence... ».*



La voie du corps

Notre corps est notre plus précieux atout pour retrouver ce que nous sommes fondamentalement : une présence silencieuse et ouverte sur le monde.

Notre corps est notre élément de nature et en tant que tel, comme un arbre, il est déjà silencieux, déjà tranquille. Notre mental très agité peut nous faire croire le contraire : il imprime son agitation, son conditionnement, ses peurs, sa souffrance, ses croyances sur ce corps qui pourtant jamais ne dit mot, mais ne peut pas résister aux tensions physiques et

énergétiques que lui impose le mental. Nos épaules se voutent sous la puissance du contrôle. Notre nuque se raidit sous le poids du doute, notre dos devient douloureux à force de croyances limitantes, notre corps se courbe pour ne pas trop ressentir les émotions.

Malgré cela, il est pourtant possible à chaque instant de retrouver dans la profondeur de la sensation et de nos perceptions ce corps silencieux, ce corps, espace intime et profond qui pré-existe à l'agitation du mental et à toutes ses tensions et blessures.

Vers la trentaine, j'étais encore très perdue : comment savoir ce que je suis vraiment ? Et qu'est-ce que vraiment la vie ? Ces questions m'habitaient depuis l'enfance, et je cherchais des réponses, mais malgré des ouvertures fulgurantes et spontanées à la réalité profonde du vivant, je ne savais où regarder ni quoi « voir » pour trouver des réponses claires et m'y stabiliser. Ce fut un grand soulagement et un grand bouleversement de découvrir que mon corps, en tant qu'expression directe et sans filtre du vivant, était une voie d'accès directe à mon intimité, à mon intensité et à mon identité profonde : la Vie.



Le mental, bien que lui-même reflet et expression du vivant, s'attache très vite aux concepts qu'il entend ou construit. C'est donc un piège et surtout une impasse que de rester à ce niveau de compréhension de la réalité. Le corps permet de vérifier la véracité de ces concepts d'une façon directe, concrète et radicale. Tourner son regard, sa conscience vers le corps, la sensation, la perception de plus en plus fine permet de tourner notre conscience vers notre intériorité en prenant appui sur un « support » qui ne ment pas et ne nous raconte pas d'histoires. Par la rencontre de

plus en plus fine avec la sensation, nous nous « re-corporons », nous nous densifions, nous habitons la réalité du moment présent, et celle-ci devient plus palpable, moins mise à distance par les filtres (croyances, conditionnements, idéation du monde, etc) construits dans le mental. Notre conscience s'ouvre à notre réalité globale et s'extrait peu à peu du mental. Par le biais de la perception intérieure, nous accédons d'abord à notre réalité physique, puis énergétique et vibratoire, ensuite à notre réalité spacieuse et lumineuse, et enfin à notre propre présence immobile et silencieuse, bien au-delà des idées et des histoires que nous avons construites à propos de nous-même et du monde.



La nature, miroir de notre être

La forêt, on ne peut pas dire que je m'y promène, j'y plonge littéralement. Ce n'est pas moi qui y pénètre, c'est la forêt qui entre en moi, vibre et vit en moi. Mon corps jubile d'y aller, de sentir les odeurs de moisi, de pourriture, de végétal naissant, de sève et de résine. L'immobilité et l'immensité des arbres me redressent. Chaque pas sur la terre meuble restructure mon dos, replace mes épaules. La densité végétale, la force du sol si fertile, la verticalité, les mouvements si lents des troncs, tout cela m'attrape et me transforme dans l'instant. La forêt me

dépose en moi-même. Elle m'invite à m'habiter et à habiter l'instant totalement, inconditionnellement.

Je n'ai jamais eu ce sentiment qu'il fallait me relier à la nature ou à quoi que ce soit d'autre. J'ai simplement longtemps pleuré de sentir que c'est moi qui m'en coupais. Je pouvais ressentir physiquement la coupure, la distance mise entre moi et ce sous-bois dont je sentais profondément l'appel. J'avais besoin de me sentir comme la mousse, comme la terre noire dont l'odeur m'enivre depuis l'enfance. Après que mes croyances à propos d'une possible coupure aient été démasquées, ce que je découvre plutôt, c'est que



je ne suis pas séparée. Maintenant je sens l'union, ou plutôt la non-différence, qui vient de l'identité parfaite de notre substance. La même substance. Pas de reliance à rechercher donc, mais plutôt voir qu'il n'y a pas de séparation.



La nature, comme notre corps, est expression directe du vivant. En tant que « soeur », ayant la même origine, elle fait écho directement à ce que nous cherchons en nous-même. Si nous y sommes réceptif, elle exprime constamment et directement notre propre silence intérieur, notre propre tranquillité. Mais ce contact, il faut savoir le mériter.

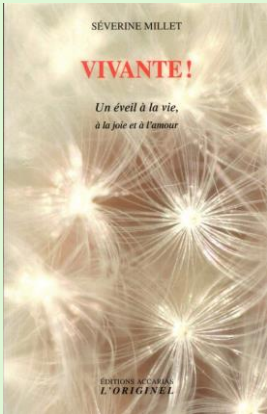
Car la nature nous confronte directement à nos limites, et en cela elle est pour tout chercheur de vérité un

laboratoire passionnant et puissant : imperturbablement, le calme de la nature va venir mettre à jour notre agitation mentale et le bruit intérieur incessant de nos pensées ; extraire nos émotions les plus ancrées ; nous montrer combien nous ne sommes pas tranquille et combien nous sommes enfermés à l'intérieur de la structure de nos conditionnements. Nous venons y chercher la tranquillité, et c'est notre bruit incessant qu'elle révèle. Nous venons nous y ressourcer, y trouver le repos, mais elle révèle notre solitude, notre peur de perdre le contrôle dès que nous quittons le monde et sa temporalité métrique. La nature se fait miroir essentiel de nos peurs les plus archaïques.

Comme tout élément issu de la nature, notre corps physique, mental et émotionnel est une onde, une vibration. Lorsqu'elle est contractée sur elle-même, cette vibration nous maintient dans la puissance de l'identification à notre forme et à notre histoire personnelle. Nous sommes alors pris dans les tourments racontés par notre mental, nous sommes pris dans un rêve de dualité : il y a moi et le monde, moi et les autres, moi et la nature. Mais nous pouvons accorder notre propre onde à celle de la nature, qui est déjà fondamentalement tranquille : en nous asseyant simplement là, au milieu des arbres qui se balancent, nous pouvons doucement nous laisser accorder à la vibration paisible des troncs, comme un instrument s'accorde au reste de l'orchestre. On peut sentir aussi que l'eau qui coule nous met à son diapason, que cette onde liquide nettoie notre propre onde corporelle, même sans nous y baigner. Reprenons notre marche, très lentement : le poids du corps qui marche, le déroulé du pied, la marche lente et profondément ancrée dans l'instant, tout cela ramène toute l'énergie de votre être vers votre propre centre, là où il est possible de découvrir que tout est déjà accompli et que rien n'est nécessaire.



Peu à peu nous découvrons que notre joie est ici. Il y a une jubilation intense à habiter notre corps. Il y a une joie intense à être simplement disponible sans conditions à l'instant tel qu'il est. Par notre corps, par tous nos sens et sensations, nous pouvons nous déposer de plus en plus dans cette réalité simple de l'instant, et l'habiter de tout notre être.



Séverine Millet est l'auteure de « », éd. Accarias l'Originel 2018. Elle propose des stages pour partager son expérience sensible de la nature, notamment, les 13, 14 et 15 décembre prochains (conférence + 2 jours de stage) « L'amour est dans la rencontre de soi à soi » avec l'association Eveil Conscience - www.laseve-et-lerien.com/rencontredesoiasoi.html.

Son parcours est lisible sur son site : www.severinemillet.com ou facebook.com/laseveetlerien

Et l'agenda de ses propositions sur : www.laseve-et-lerien.com/calendrier-des-retraites.html