

"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.
Si nous écoutons bien, le corps vibre de sa propre présence, il jouit de sa propre expérience.
Et encore plus profondément, le corps est réceptacle
de notre être global,
il pointe directement vers nous-même,
vers Soi, ce « moi du cœur » qui soutient toute vie.
Alors pouvons-nous voir ce que le corps est déjà ?
Déjà ici.
Déjà silencieux.
Déjà tranquille.
Sans questions ni demandes.
Sans attentes.
Sans recherche.
Il ne veut rien.
Il est comme un enfant, un petit être innocent.
Déposé dans l'instant, disponible et ouvert, il n'attend rien, ne demande rien.

Il EST simplement.

Rencontrer le corps, c'est rencontrer ce que nous sommes au-delà du mental.

Pour savoir ce qu'est vraiment le corps, il faut le découvrir directement, explorer ce territoire trop souvent inconnu, si souvent mis à l'écart.

Le corps et la sensation deviennent alors le support
de cette plongée en nous-même.

**La densité du corps devient la porte directe
sur notre vérité intérieure".**

Séverine Millet