

La voie du corps

Pourquoi le corps est-il indispensable à la découverte de soi/Soi ?

Parce que le corps est totalement ce que nous cherchons.

Il est comme un enfant.

Un petit être innocent.

Déposé dans l'instant,
il n'attend rien, ne demande rien.

Il EST simplement.

Totalement tranquille, totalement silencieux,
totalement libre,

en dehors de l'espace et du temps,

il ne veut rien.

Disponible et ouvert,

juste là, ici et maintenant.

Dans cette rencontre de soi à travers notre corps, nos certitudes, habitudes et conditionnements sont sérieusement remis en question. Car le corps se fait alors transparence, sans limites ni frontières.

Alors le corps devient la voie royale.

L'exploration de plus en plus fine des sensations corporelles va entraîner le décentrage de l'attention vers notre être global et profond. Dans cet ancrage, cet enracinement, le mental s'apaise et retrouve sa juste place. Le corps et le mental sont au départ intriqués, emmêlés. Le mental imprime au corps sa raideur, sa volonté, sa souffrance, ses blessures. Pourtant peu à peu, dans ce contact profond avec le corps, nous ne rencontrons que la pure présence, l'intensité du vivant et une douceur infinie. Chaque perception touchée au plus intime devient une rencontre amoureuse.

Chaque mouvement devient une danse de la vie.

Alors pourquoi s'en priver ?

Séverine Millet