

CHAPITRE I

C'était il y a bien longtemps. Et le temps a fini par glisser en arrière. A cette époque, Philippe a six ans. Il goûte en face de moi et nous partageons une histoire. Et puis, il s'arrête de parler, de manger. Il s'est immobilisé dans un monde dont lui seul a l'accès. La confiture a débordé sur le chandail clair. Il a quitté sa chaise. Posé ses mains sur mes paupières. Les a fermées puis s'est installé sur mes genoux.

... « Depuis quand on se connaît ? Mais avant j'étais où ? C'est qui moi ? »

Un gros câlin comme réponse. L'enfant se love dans mes bras. Ronronne de plaisir. Il existe puisque je l'aime.

Et voilà qu'aujourd'hui le « je suis qui » de Philippe me revient. Me lover dans des bras ne me suffirait plus pour me prouver la valeur de mon existence... un grain de sable dans la parfaite indifférence de l'univers ? Tu entrevois une lumière dorée, au loin, tu veux la rejoindre et c'est dans le vide que tu tombes. Il faut le remplir pour assumer mon existence. Le soleil finissait toujours par se coucher et moi, je guettais une présence au-dedans de moi. Il est peut-être déraisonnable de continuer à l'attendre.

Un autre souvenir me revient... « Papa, s'il te plaît, encore un tour de manège. Et je me revois chevauchant le cheval de bois à crinière dorée. Je me serre contre lui. Il monte, descend sur sa tige de métal. En fait, il ne bouge pas et nous tournons en rond sur des voies sans issue »...

Et puis il y a eu l'enfouissement dans le bonheur inattendu. La rencontre a percé le cocon, éclot la vie mais la mort, très vite l'a refermée. Un jour, la vie a repris, j'ai recommencé à surfer sur elle : le tournis à s'y perdre.

Enfin, un « guide » a stoppé la mécanique de mon manège. M'a montré un chemin que je n'avais pas vu. Il est à la portée de tous de le parcourir, mais il faut être accompagné pour franchir le dédale de son monde intérieur sans s'y perdre. Cheminer alors vers un bonheur qui s'enracine au-dedans de soi.

« Qui je suis » a trouvé un début de réponse. Ce chemin-là appartient à celui qui s'y engage. Il n'y faut aucun don particulier – juste le désir d'en trouver l'issue.

Mon désir est venu de le partager. Comme l'écriture m'est familière, c'est le canal que j'ai utilisé pour le communiquer à ceux qui souhaitent s'engager dans leur propre aventure.

Et voilà, j'y suis. J'ai désiré et redouté cet instant où pour la première fois, je vais poser ma main sur la feuille où rien encore n'est inscrit. De la paume ouverte, je la caresse du doigt. En cerne les contours. Bientôt les mots vont danser sur la page. Se dérouler sur le fil de mes pensées, de mes expériences. Surtout que je ne les fige pas par un désir de convaincre mais les installe et les bouge dans l'espace de la feuille. La remplir de ma propre histoire et vous y rencontrer. Mais je risque de buter contre les mots et tomber dans le vide qu'ils laissent entre eux. Un silence, justement, que j'arrivais maintenant à remplir de présence. Mais comment s'exprimer alors qu'il s'agit d'une expérience personnelle ?

Je sais bien qu'il faut se mettre en route et faire confiance au premier pas. C'est lui qui engendrera les suivants.

Alors, au milieu de la page blanche, en majuscules, s'imprime en même temps que le titre, à gauche : page1. Maintenant les yeux fermés, pour mieux me sentir moi-même à la pointe du stylo : je me pose, immobile. J'enfonce mes fesses dans la chaise cannelée, mes pieds posés sur la moquette. Il faut que je les sente. Le contact de mon corps avec ce qui lui est étranger me ramène à mes propres sensations. La respiration calme m'a pacifiée. Le premier mot jaillit sans que je l'aie sollicité.

Un ami me demande comme un service de l'accompagner à une soirée. Les couples y sont conviés. Lui, il est seul. Cela me barbe mais pour lui, je finis par accepter... musique, petits fours, trop de monde. Calcul rapide pour savoir comment m'esquiver.

Sur la piste de danse, un homme au visage poudré de blanc fait un numéro de mime. Démaquillé, il passe devant moi. S'arrête et s'excuse après m'avoir bousculée. Il m'invite pour un slow. Pas désagréable, il est grand, épaules larges et taille basse, comme je les aime.

« Vous êtes là et vous n'êtes pas là » dit-il. Et moi de le défier : « Vous jouez les fakirs ? » Je me mets à rire, un peu agacée. Il s'était moqué. J'aurais dû le plaquer au milieu de la danse. Cela n'est pas le cas puisque je lui ouvre ma porte : « j'étais où selon vous ? » Réponse en balle retours : « là où il n'y a personne. » « Vous en connaissez, vous, un lieu où quelqu'un tiendrait une permanence ? »

Il est devenu sérieux. Je voudrais que la danse se prolonge... Et nous voilà sur le balcon, une tasse de café posée sur la balustrade. Je désire que cet instant volage dure : une bouée que les intempéries ne dégonfleraient pas.

« Vous vous y connaissez en présence et absence, vous, monsieur le voyant ? » Il a posé une main sur mon épaule. Je la sentais à peine. Il a souri.

« Nous ne sommes pas des morceaux d'un puzzle aberrant, ni des fragments fugitifs de conscience. Nous appartenons à un tout intelligent qui garde les clefs d'un trésor. A nous de le chercher et de le découvrir. »

Je lui demande alors s'il raconte souvent de telles histoires aux enfants. Il avale son café froid. Grimace.

« Les contes initiatiques quêtent toujours un trésor. A nous de le chercher et le découvrir. Expriment une mémoire qui se perd dans la nuit des temps. Elle est inscrite au cœur même de nos cellules. Le roi Arthur traverse les épreuves les plus redoutables mais trouve ce qu'il cherchait au terme de son voyage. Dans son propre cœur purifié.

– Vous êtes une sorte de gourou ? Un peu illuminé, non ?

– Simplement un astrophysicien. La réalité de l'univers est elle aussi une sorte de voyage initiatique... passionnante à décrypter. Notre vie apparemment dérisoire est reliée à sa source – faite de lumière et d'énergie. Où ? Mais dans le cosmos au moment de sa naissance. Quand il y a quatorze milliards d'années a éclaté la vie au moment du Bing Bang. Toute la matière qui existe tire encore sa substance de cette origine. Vous et moi en portons la mémoire. Ce jaillissement qui semble venu de

l'extérieur habite en fait chacun de nous. C'est lui qui nous fonde. Et permet de nous rencontrer.

– Votre D miurge nous fait aussi mourir : le créateur d'un théatre qui tire les ficelles de ses marionnettes, non ?

– En apparence, oui, mais la matière en nous est constituée de la lumière, de l'énergie du cosmos : et celle-là n'est pas mortelle.

– Etes-vous en train de dire qu'une part de notre être ne disparaîtrait pas avec la mort ? Et vous osez vous prétendre scientifique ?

– Ladite communauté scientifique ose maintenant affirmer que les sentiments les plus élevés tels que la paix, l'harmonie appartiennent à des qualités de cette lumière indestructible. »

Ces instants se sont inscrits presque mot pour mot dans ma mémoire. J'en rougis encore d'avoir éclaté en sanglots. Avec ses deux mains en coupe, il m'a caressé les joues. Il a dit   mon oreille : « vous feriez mieux de vous habituer à l'idée que votre vie a un sens. Quand vous y go terez, alors vous en éprouverez sa réalité. »

Je voudrais prolonger avec lui les heures de la nuit, j'en ai tellement entendu de conférences, lu des articles sur un cosmos pour moi vide de sens, mais cette fois ses mots à lui, habités de conviction et de présence ont fait mouche. Je le lui dis.

« Vous portez des carcans, des modèles périmés. Sortez enfin des moules dans lesquels une partie de votre être a été coulé. Décidez d'explorer votre propre univers. »

Ensuite il m'a serrée dans ses bras et sans se retourner est parti rejoindre des amis qui le réclamaient.

Oui, Tiago, l'ami pour lequel j'avais servi de prétexte à la soirée le connaissait : Max, un astrophysicien apprécié de la communauté scientifique. Il partait pour le Chili épouser de son regard les mystères du ciel étoilé. Promis, au retour, Tiago organiserait une rencontre.

Le plus longtemps possible j'ai barré la porte au sommeil. Jusqu'aux moindres détails me nourrir encore et encore de cette rencontre. J'allais m'engager jusqu'au bout de ma quête, jusqu'au bout de l'absurde peut-être. Aujourd'hui je me demande, avec un peu de malice qui, de Max ou du Cosmos a déclenché une pareille énergie. Ah oui, je me souviens : au moment où il a cessé de rire il m'a regardée, comme s'il me voyait. « Cherchez au-delà de la citadelle qui voile votre horizon, a-t-il dit. Regardez bien et vous verrez le soleil se lever. Plongez-le dans votre cœur. »

Devais-je comprendre que mon avenir n'était pas taillé une fois pour toutes aux mesures d'un destin définitivement tracé ?

Faudrait-il retraverser les forêts sombres de l'enfance. Oser quitter les vêtements protecteurs contre les dangers, les douleurs enfouies mais encore tapies dans l'ombre ? Imaginer faire ressurgir un passé dont on ne pourrait plus trier ce dont on voulait se souvenir et oublier ? Je décidai, au risque de m'y noyer de retourner aux abîmes de notre question : celle de Philippe et la mienne que je repose « je suis qui, moi ? » Connaisait-il la réponse ?

Lovée dans un fauteuil, j'attends l'inspiration. Mon corps que j'avais oublié a fini par réclamer ma présence. Exige d'évacuer les fourmis enfermées dans mes jambes recroquevillées. Envie de leur répondre : pas bouger, ça va passer. Mais il a fallu céder. Se dresser et se secouer dans tous les sens. L'envie de m'écouter penser est passée. Tentation de s'étendre avec un bon bouquin et tout oublier de mes chimères. Le livre est tombé de mes mains. Le bruit m'a réveillée. Je me suis sentie le besoin de m'étirer dans tous les sens. On aurait dit que mon corps reprenait la direction des opérations – tendait, relâchait ses muscles, grognait de bien-être, ranimait la vie.

Alors je me suis souvenue des paroles de ma mère quand j'avais du mal à m'endormir.

« Tu es une fleur, Mohana ». Cette nuit, je veux retrouver la fleur de ma mère. Je suis cette fleur et ma mère la respire. « Tu sens sa bonne odeur ? Regarde la couleur de sa robe, enfouie-toi dans son cœur. Tu y es ? Elle vit dans un beau jardin. Elle vient de se réveiller. Oui ? Alors bien sûr elle ouvre sa corolle. Le soleil vient de la réchauffer. Regarde, déjà le soleil vient de se coucher. Ses belles couleurs sont en

train de s'éteindre. Ta fleur referme sa corolle pour pouvoir dormir. »

Maman m'aidait à écarter tout mon corps et le tendre, le refermer et le relâcher dans le bonheur d'exister.

Et là, sur mon fauteuil, je me vois encore dans un champ ensoleillé, je suis devenue un de ses légers coquelicots. Je suis aussi toutes les petites campanules qui ferment leurs clochettes pour engranger la lumière du jour. La chaleur du soleil et sa douce lumière me remplissent de sa présence. Et je le ressens encore. Alors, j'ai posé mes mains sur ma poitrine et je me suis sentie vivre. Quand j'habite là, je le sens bien que personne ne peut me déloger. Alors pourquoi toutes ces questions au risque de toucher à mon édifice, certes construit de guingois mais qui s'était tout de même débrouillé pour tenir debout. Maintenant cent kilos de plomb me scotchaient au sol. Je ne voulais plus bouger. Et si, pour en avoir bougé un seul, tous mes dominos allaient s'écrouler les uns sur les autres, araser mon édifice.

Je me sentais barbouillée de nausée. Il fallait bouger. N'importe quoi, mais bouger. Et je me suis souvenue de François, paralysé par la peur quand, enfant, ses frères s'amusaient à simuler sa mise à mort. Figé, incapable de leur échapper même quand sans le toucher, ils s'amusaient à le terrifier. La gazelle beaucoup plus rapide que le lion, mais figée d'angoisse et livrée, voilà ce qu'il devenait. Dans notre petit groupe dont il était membre cela parfois le reprenait. Seul refuge, une immobilité totale, un arrêt des forces vitales pour assurer sa survie. Il n'osait rien entreprendre. Nous lui avons demandé s'il sentait quelque chose bouger dans son corps lors de ses angoisses paralysantes. Il ne voyait même pas de quoi nous parlions parce qu'à sa seule évocation et sans menace réelle, son corps tout entier commençait à se figer. Il nous a permis de l'observer pendant que nous évoquions avec lui des scénarios inventés par ses frères. Figé, terrorisé – et pourtant l'arrivée d'un mouvement : ténu, certes, mais deux doigts de la main droite vibraient. Il a fini par sentir ses doigts bouger. Ensuite il les a regardés. Les a touchés. Il nous a demandé de lui faire revivre l'angoisse mortelle pendant que nous caressions ses doigts. La présence discrète, aimante des doigts qui rencontraient les siens l'a apaisé. L'abandon, la solitude, l'angoisse vécus face à ses frères meurtriers ont fini par le quitter. Tout de même, de façon imperceptible, son corps lui avait rappelé qu'il était en vie.

Et moi, dans cet instant, avec mes cent kilos de plomb ? Je me suis souvenue d'un mouvement enseigné à une époque où j'étais trop loin de moi : bouger le vide et l'emplir de sensations. Celles-là ne se baladent pas dans la tête, mais réveillent la vie – dans le corps : lui seul qui la manifeste !

Je le fis et le refis jusqu'à ce qu'il force mon attention à pénétrer mon corps... les yeux fermés, j'appuyai une main sur ma cuisse : bien la sentir. Les doigts de l'autre main sont venus la chercher. L'ont soulevée. Ont contourné chacun de ses doigts pour bien les identifier. Ils se sont caressés à l'extrémité de leur pulpe. Sont venus se poser ensuite sur mon visage. Avec l'autre, j'ai entrepris un chemin de rencontre : pouce et index écartés au maximum, très très doucement ils ont commencé à se rapprocher. Et plus ils se rapprochaient l'un de l'autre, plus en moi s'éveillait une émotion... deux doigts qui se rejoignent et la sensation d'une véritable rencontre et le cœur qui se prend au jeu !

J'avais fini par comprendre qu'aucun champ de connaissance, pas plus qu'un modèle de vie qui n'était pas la mienne, fut-elle exceptionnelle – ne pouvait faire son nid en moi. Personne jamais ne pourrait tracer mon itinéraire ni prévoir le port où j'accosterais. Il n'était pas tracé d'avance. Mes propres pas en assureraient le tracé. Mon histoire ne vous fera pas davantage réaliser la vôtre. S'il nous appartient de la réaliser nous pouvons demander à un guide de nous ouvrir les chemins embroussaillés, les passages obligés et nous protéger des embuches invisibles.

Peut-être portons-nous encore des carcans, des vêtements qui ne correspondent pas – ou plus – à nos véritables mesures. Alors arrêtons de reporter indéfiniment sur l'avenir les schémas dépassés. Les chagrins, la maladie, les désirs emprisonnés cognent sur les bords de notre impuissance ? A nous d'ouvrir la porte de la cage où nous les croyions enfermés. Nous ne sommes pas seulement les enfants des scénarios appris et perpétués. Et même s'ils ont investi la place nous ne pouvons pas les confondre avec notre être véritable. Peut-être que le flux de la vie a tout simplement été dérivé de son lit.

Aspirations, désirs profonds résident pourtant en chacun de nous – qui que nous soyons et quel que soit le chemin parcouru. Il n'est jamais trop tard pour nous

retrouver. Cette vie en nous ne demande qu'à bouger. Sans cesse elle questionne : qu'attends-tu de moi ?

Magie, réalité ? Allez donc dire à un physicien, à un biologiste que vous niez cette capacité à transformer vos croyances, votre destin. Pour eux, il existe en chacun de nous une énergie si puissante que la charge des plus gros handicaps ne saurait lui résister. Son mouvement naturel nous pousse vers l'accomplissement de nos désirs – à la condition de puiser à la source à laquelle, tous, nous sommes reliés.

Quel que soit l'âge, l'état de santé, la souffrance et les conditions actuelles d'existence, il n'est jamais trop tard pour tenter l'aventure et la réussir. Aussi lourd que soit le passé, il ne saurait condamner l'avenir.

Ce trésor, pour l'essentiel appartient à tous. Et je n'ai pas envie de garder comment il s'est révélé à moi. Comment il m'a nourrie. Mais il n'est pas simple de vous rendre compte de ce voyage. Aujourd'hui ma mémoire embrouille un peu les fils qui ont tissé ma toile. Impossible de poser à la fois les deux temps de mon cheminement : mon vécu et la manière de vous le transmettre. Il y eut aussi tant de plages de repli, de vide et de découragement avant d'entreprendre ce périple. Et pourtant s'incrétait de plus en plus le désir de connaître, de goûter peut-être un jour l'être en moi que je ne connaissais pas.

Il m'a bien fallu accepter l'artifice du découpage en chapitres. Passer le démêloir pour ordonner l'expérience que je désirai partager avec vous. Bien sûr, pour ce qui est de l'essentiel, il restera accroché à la pauvreté des mots. Ce à quoi je vais veiller, c'est à vous transmettre ma réalité, telle qu'il me semble l'avoir vécue.



En fait, je n'attendais qu'une chose : le retour de Max. Il fallait profiter de ce temps pour préparer le terrain. Peut-être me nourrirait-il d'un monde inconnu. Je commençai à me plonger dans des revues scientifiques mais je n'y comprenais pas grand-chose. S'il m'arrivait de décrypter quelque sens, à peine lus, les mots se

refusaient à pénétrer durablement mon cerveau. Je m'ennuyais. Il y manquait sa présence. Sa façon d'entrer dans le rire et la profondeur. Au fil des jours sa voix, la chaleur de sa main sur mon épaule ont fini par s'estomper. J'avais dû rêver.

Mal partout, larmes au coin de l'œil, l'envie de rien... Ce corps, compagnon de chaque instant, le lieu résidentiel de toute ma vie, lui aussi me lâchait. J'en avais tellement marre d'être seule et glacée devant la télé, face à mon assiette, que je me suis entourée de mes deux bras croisés. Me suis enfouie dans leur douceur. C'était bon mais fugitif. Alors avec deux doigts, j'ai caressé la lisière de mon corps. Pour finir, j'ai bouchonné ma poitrine avec les doigts recourbés de mes mains. Mon corps est devenu de plus en plus présent. Et moi, j'ai commencé à refaire surface. Me lever. Étirer ce corps trop longtemps tenu en otage... et manquer me fiche par terre pour n'avoir prêté aucune attention à mes pieds. Dans ma vie aussi, je flottais. Et pourtant cette réalité-là je ne pouvais en douter : j'avais des pieds à l'extrême bout de mon corps. J'ai pris le temps de sentir leur déroulement au sol – du talon aux orteils. Ils étaient bien là. J'ai pris conscience de leur présence, de ma présence. Allongée sur le tapis, je me laisse aller de tout mon poids. Les jambes repliées entre mes bras, le dos rond je roule bord sur bord. Me berce – tantôt au contact du tapis, tantôt à l'air libre. Sentir la densité du sol me permet, en partie, de le quitter – sans danger. J'oserai peut-être m'élancer vers des paysages inconnus, dans la sécurité de mes pas bien arrimés à la terre. Talons, fesses, hanches, haut du dos, épaules se réveillent. Frémissent légèrement. Nous nous appartenons et je me sens habitée de leur présence.

Quand j'étais petite, au bord de la mer, j'aimais enfoncer mon corps dans le sable fin. Creuser une baignoire et m'y enfouir, protégée du monde extérieur. Et la mémoire m'en revient. Je m'imagine à nouveau refermer sur moi le cocon du sable chaud. Les sensations endormies me reviennent aussi. Les nœuds se défont et la détente s'installe. Quand nous quittons la plage, je me retournais. L'empreinte de mon corps, laissée au sable me renvoyait un double de moi-même. Il m'arrivait de quitter les autres. Courir vers cette mémoire vive de moi et d'embrasser le sable.

Dès que le corps bouge, libre dans l'espace, il sort des carcans physiques et psychiques qui l'enserraient, l'emmuraient. Mais si nous ne le guidons pas, il n'en fera qu'à sa tête : un cheval qui aurait jeté par terre son cavalier et partirait à l'aventure, sans aucune conscience du chemin parcouru. Ou bien, qui continuerait à répéter les circuits mémorisés dans son cerveau. Comme les souvenirs de l'enfance, engrangés eux aussi dans le cerveau. S'ils ne sont pas reconnus peuvent indéfiniment réveiller la douleur infligée – ou le bonheur. Les cellules du corps ont tout enregistré quand nous étions petits, que nous en soyons aujourd'hui conscients ou pas. Alors arrêtons ces retours permanents du passé – réinjectés par le cerveau dans notre histoire d'aujourd'hui. Reprenons les rênes de notre vie entre nos mains.

Il me revient le souvenir d'un spectacle sacré de « derviches tourneurs ». Ce mouvement tournant de leur corps déployé dans l'espace, indéfiniment répété aurait pu me lasser. Mais il émanait de ces hommes en robe blanche une telle force de vie intérieure qu'ils entraînaient dans leur sillage une plénitude. Et moi, je tournais avec eux, les pieds bien ancrés au sol et le cœur rempli de bonheur. Il fallait que j'arrête de tourner en rond sur des mouvements automatiques qui excluaient la conscience de mon corps et de l'esprit.

J'ai envie d'essayer. On ne peut tourner que sur un axe solide. Et d'abord, abandonner tout mon poids à mes pieds bien plantés au sol. Faire confiance aux cuisses, au bassin qui portent le corps lentement dressé. Et l'édifice tout entier s'est écroulé ! Trop raide Mohana, beaucoup trop raide. Ton axe ne tient pas et à tous les niveaux, tu ne tiens pas la route. Fléchis légèrement les genoux, assouplis-les. Bouge les bras autour de ton corps pour te stabiliser et mettre le mouvement en route et permettre à la danse de s'épanouir en toute sécurité. Me laisser entraîner avec elle et tourner avec mon corps et mon cœur.

Les bras ouverts lentement, comme des ailes, se stabilisent sur le pied pivot qui ne bougera pas. C'est autour de lui que l'autre pied, entraîné par les bras, commence à tourner. En fait la peur de tomber, transforme-la dans un jeu de marelle. Alors, je les « revois » danser et commence à épouser leurs mouvements. L'enroulement des gestes sort peu à peu de la contrainte. Je tourne avec les derviches sur un élan qui se

nourrit d'une sorte de musique intérieure. Comme eux, une main levée, ouverte pour cueillir les richesses du ciel, l'autre vers la terre. Avant de me laisser tomber, j'ai eu le temps de ressentir une bouffée de bonheur : la même qu'en les voyant tourner autour de leur axe, dans un mouvement qui englobait les étoiles, la terre et l'univers tout entier. Mystère !

J'avais rétréci mon espace, vivais dans des limites qu'il me fallait maintenant ouvrir. Mais je risquais de me heurter aux autres : trop de collusions dans le passé et la protection assurée dans un univers clos.

J'ai posé la question à mon professeur. Il nous a simplement fait mettre en cercle – que chacune des personnes (nous étions sept ou huit) prenne tout son espace, bras et mains étendus à l'horizontale, jusqu'au bout des doigts... et tourner sur soi-même pour délimiter son territoire : un large cercle personnel qui nous appartienne. Nous avons ensuite imaginé qu'un rayon de soleil tombait sur lui et le remplissait de sa lumière : une terre dorée et chaude dont nous étions les héritiers.

Il nous a fait replier les coudes, bras toujours à l'horizontale et tourner sur nous-mêmes dans ce cercle rétréci. Nous avons continué à occuper tout notre espace : cette fois rempli des couleurs du printemps. Non, personne n'a pénétré chez moi.

« Et les bains de foule alors, les sardines dans le métro ?

– Patience, nous y arrivons. »

Cette fois, collés les uns contre les autres, il ne reste plus un seul espace pour former un cercle de protection autour de soi... Serrés les uns contre les autres, essayez donc de bouger. Plutôt désagréable, n'est-ce pas ?

Et moi, j'ai envie de les planter là : une sorte d'angoisse de tous ces gens agglutinés... Pas même la place de respirer à fond. Mais il fait le tour du cercle pour s'assurer qu'on ne bronche pas.

« Bon. Descendez toute votre attention jusqu'à vos plantes de pieds. Plantez-les et surtout, sentez leur présence au sol qui les soutient. Maintenant, vertèbre après vertèbre, redressez-vous. Au sommet de la tête, on dirait qu'un fil vous tire vers le haut. Yeux mi-clos, imaginez un ciel ensoleillé ou un ciel étoilé si vous préférez.

Vous l'avez si souvent contemplé par un beau jour d'été, si vaste, si accueillant. Les pieds sont faits pour la terre, le regard pour le ciel. Entre les deux, soyez conscients d'habiter votre corps : votre unique lieu de résidence – où que vous soyez et quelles que soient vos expériences. L'intérieur de vous est en train de prendre son véritable espace. Et là, il peut en toute sécurité se mouvoir et s'épanouir. Cet espace-là est incompressible, cette liberté intérieure que vous ressentez dans votre corps : celle-là, oui celle-là, personne ne pourrait la pénétrer ou vous la voler. »

Et si un jour je ne pouvais plus bouger du tout : paralysée ? Une pareille évocation suffit à m'angoisser. Le léger espoir s'était creusé un petit nid en moi, il fallait prendre une gomme et l'effacer. L'espace, un jour pourrait se refermer : un rêve transformé en cauchemar. Il me fallait rallier la banalité d'activités où je pouvais continuer à me désinvestir de moi – et circuler dans cette grisaille qui mettait à distance et le poids trop lourd et le vide effrayant. Le cafard, l'ennui ont fini par me sortir de là, mais la torpeur entretenue depuis quelques jours écrasait toute velléité de mouvement. Si je ne remettais pas mon corps en route, tout en moi finirait par se figer.

Ce sont mes mains qui ont eu la force de répondre. « On a envie de danser » ont-elles exprimé tout en me grattant la tête. J'ai ri et le compte à rebours s'est déclenché. Je les ai levées au-dessus de moi et les ai défiées : on fait comment maintenant ? Elles sont redescendues pianoter sur mes cuisses... toujours commencer par les gammes pour rassembler l'attention, délier les articulations, refaire circuler le flux de la vie. Elles étaient prêtes à jouer. Ont entamé un blues et elles l'ont rythmé sur mon corps. Nostalgique à souhait : ce qu'il me fallait. J'ai fini par les accompagner de ma voix. Quand mes doigts, la musique et le chant ont plaqué leur accord final, j'avais évacué la solitude et la mélancolie.

L'énergie stimulée m'a incitée alors à les faire danser sur un air plus léger. Cette fois bien consciente de mes doigts, je les ai vus s'envoler sur des accents d'opérette. Oui, je les ai embrassés. A eux seuls, mes doigts venaient d'entraîner dans leurs arabesques et leur fantaisie mon corps et mes pensées.

Je le savais bien, rien de ce que nous sentons ne fait en nous cavalier seul. Que nous en soyons ou non conscients, l'être tout entier est englobé dans notre ressenti.

Me revient alors le souvenir enfoui d'une sculpture du Bouddha de la compassion. Il irradie la paix, la tendresse dans son corps immobile. Son sourire pénètre l'intérieur de mon visage. Je voudrais le faire mien. Mais il me manque la douceur et la tendresse. Mon propre sourire ressemble plutôt à un rictus. Je le regarde encore. Peu à peu l'esprit du sculpteur m'envahit. Cette fois mes yeux semblent pénétrer à l'intérieur de la statue sculptée dans le bois par les mains de l'artiste : la magie d'un amour qui a pénétré la matière et ne peut pas mourir. Je n'ai plus imité le sourire et mes lèvres, ma bouche n'ont pas bougé. Mais le sourire a irradié l'intérieur de mon visage, de mon cœur. Merci Bouddha : j'ai croisé les mains sur ma poitrine. bercées par le va et vient du souffle, il fait bon chez moi !

Les modèles d'exercices à expérimenter dans le corps, j'en ai dans mes rayons. En fait, je n'accroche pas. Ils parlent à mon mental et le corps s'embrouille. Ceux que nous choisissons doivent nous plaire, nous réjouir de sensations, d'émotions et d'images qui nous pénètrent en direct. Écoutons ce qu'il nous dit. C'est à moi seule que mon corps parle. Ce qu'éprouvent les autres et veulent transmettre sans y être eux-mêmes impliqués ; c'est leur affaire. Ils ne peuvent nous toucher qu'à la condition de nous partager leur propre expérience – comme si, au moment même où les « professeurs » décrivent le modèle à vivre, ils en éprouvaient eux-mêmes les effets.

En héritage, nous avons reçu deux cadeaux. L'esprit donne à l'existence son véritable sens. Le corps, lui, en parcourt le chemin. A chaque instant il rend compte de notre réalité : information primordiale pour le gouvernement harmonieux de notre existence. Un monument « sacré », voilà à quoi on pourrait comparer notre organisme : des fondations solides comme point d'amarrage à la terre : pieds et bas du corps. Des positions stables et souples autour de la colonne vertébrale pour nous conduire jusqu'à la clef de voûte : le sommet de la tête qui ouvrira aux énergies

solaires. Cette architecture est construite autour du trésor à protéger : le cœur. Veiller à cette posture finalement naturelle et l'énergie circule partout : nettoie, nourrit, vitalise notre être tout entier.

Le corps nous a mis au monde. Nous accompagnera aussi longtemps que le souffle l'animera. Il témoigne à chaque instant de notre identité particulière. Bien souvent, et à notre insu, il met en évidence des aspects cachés de nous-mêmes. En sommes-nous même conscients ? Il est un miroir.

Il nous invite à prendre en compte notre santé physique, psychique – dans la paix ou le désordre. Avec lui, que nous le voulions ou pas, nous formons un couple inséparable. Impossible de nous réapproprier les messages qu'il nous envoie, si nous le muselons ou s'il garde encore d'avoir été contraint, blessé, considéré comme un objet.

Mon corps et moi : compagnons de fortune ou d'infortune. Si nous ne l'éprouvons pas, il en fera à sa tête. Arrêtons de le négliger ou de lui faire la vie dure. Rendons-lui justice. Permettons-lui de s'épanouir et il nous le rendra. Comment pourrait-il nous manifester ses richesses si nous-mêmes y renonçons.

Dès qu'il bouge en nous et dans l'espace, le voilà sorti des carcans qui l'enserraient. Au lieu de nous protéger il menaçait de nous étouffer ou de nous abandonner. Désaccordé, il parle faux. Et moi, je vous le demande, confondriez-vous le chant d'un piano mécanique avec celui d'une même partition jouée par un pianiste présent dans ses doigts, dans sa relation intime établie avec l'instrument et le compositeur. Son être s'exprime dans l'âme de la musique transférée à son corps. C'est à cela que sert le corps : à transformer une partition, une gravure en scène animée.

Comment notre vision du monde a-t-elle pu s'inscrire en nous ? On sait aujourd'hui que le nouveau-né n'est pas un petit être inabouti, ni une sorte de « raccourci » de l'adulte qu'il deviendra. Fœtus, déjà, le nouveau-né ressent tout ce qui l'approche. Le touche. La douceur ou la violence, les sonorités de la voix, la tendresse surtout ou l'indifférence à ses appels, la rudesse ou l'attention manifestée

remplissent son être. Il devient ce qu'on projette sur lui. Il ne peut pas fuir ni rejeter ce qui menace sa sécurité, sa confiance. Il subit le sort qu'on lui réserve.

C'est au travers de notre corps, de la mémoire que nous en gardons, que notre vie tout entière va prendre un goût de malheur ou de bonheur. Comme une corde sensible, il vibre et transmet à toutes ses cellules – bien sûr sans le conscientiser, ce ressenti de plénitude ou de vide – en symbiose totale avec sa mère et l'environnement. Ce sont les inscriptions primitives ancrées dans la souffrance, le rejet qui risquent de pervertir notre goût naturel du bonheur et le droit – voire la capacité de nous l'offrir.

Avons-nous pu, petit enfant, explorer notre univers de façon autonome et placer nos découvertes entre des bras aimants, protecteurs mais qui ne l'étouffent pas. Cependant pour grandir, il faut bien se confronter aux découvertes succulentes alternées d'affrontements parfois terrifiants.

S'il se sent étouffé ou blessé à la dureté, au froid d'un univers qui l'écrase ou le rejette, s'il y a rigidité ou intolérance, l'enfant peut se modeler aux exigences de son environnement. S'il faut être propre, sage, gratifiant pour recevoir des gratifications, une bonne présence – alors, qu'il étouffe vite sa spontanéité et s'endorme.

Freins et barrières, le chagrin surtout emprisonnent le corps de l'enfant. L'enferment dans un meuble à tiroirs multiples. Je ressens bien que certains d'entre eux m'ont protégée contre le risque d'enfreindre les limites imposées – ou celui de m'aventurer trop loin et seule. C'est dur d'oser les ouvrir si ce guide précieux : le corps était passé au rang de serviteur. Parfois il s'enroule dans la douleur, dans une sagesse dépressive ou de colère inexplicable. S'il se ressent comme quantité négligeable, il risque de renoncer à lui-même. En réalité, en dehors d'un véritable ressenti, il n'y a qu'absence – ce dont je parle là, je le connaissais bien.

Non, je ne suis pas cloisonnée comme une armoire. Certes, pieds et tête logent à des étages différents, pourtant un même flux vital les parcourt tout entier. Comme les verroteries d'un collier de fausses perles, il me semble que je portais souvent une

sorte d'histoire qui ne m'appartenait pas réellement. Mes véritables bijoux devaient bien m'attendre quelque part. Partir à leur recherche, c'est comme si déjà ils m'étaient rendus.

Le bonheur, je le sais, peut devenir aussi réel que le malheur enduré. Nous finirons par l'éprouver si nous en communiquons le profond, authentique désir au cerveau : notre maître d'œuvre qui met alors à notre disposition les moyens d'y parvenir.

Je touche mon corps. Il occupe un espace précis dans cette forme qui est la mienne. Et maintenant il me faut légèrement bouger pour sentir ses limites à l'intérieur desquelles se fonde ma réalité terrestre. Pas si vite, longtemps encore les pensées continuent à trotter dans ma tête. Revenir, revenir encore aux sensations qui les évacuent. J'ai posé les mains sur ma poitrine et cherche à sentir les battements de mon cœur. J'enrobe le tout dans mon souffle. Tout est moi. En cet instant, personne ne pourrait pénétrer l'intérieur de mon cercle de protection... sauf ceux que j'invite à me rejoindre.

Ces instants, aussi brefs soient-ils, ouvrent à de nouveaux horizons. A la barre de mon propre bateau je vais tenter de rejoindre mon port ensoleillé. Et qui sait, peut-être guette-il mon arrivée.

