

Les cheminements de connaissance de soi nous expliquent que nous projetons notre univers intérieur et nos blessures sur le monde. Si ce que nous voyons s'effondrer à l'extérieur correspond aussi à nos effondrements intérieurs, alors se connaître peut libérer le monde de nos projections, afin de mieux prendre soin de soi, des autres et de tout ce qui nous entoure, et d'agir de façon plus libre.

Pour cela, il est nécessaire de se donner des temps de retour à soi réguliers. Retrouver le chemin vers notre sensibilité et l'accueillir est le premier pas vers la reconnaissance de notre chair, de nos émotions et de nos pensées, c'est-à-dire de notre corporalité tout entière, comme l'incarnation ici et maintenant du sacré, du mystère de la vie sur Terre. Le langage le plus direct pour y accéder n'est pas du domaine de la raison, mais bien du champ poétique qui appartient au monde du sensible et de l'inspiration. Alors, écoutons au loin...

#### Écoute au loin

Car tu as oublié, mais tu connais le bruissement des plumes d'un oiseau qui prend son envol, le « plop » des gouttes de pluie qui tombent dans une rivière, le frissonnement des feuilles, le chant d'une brise dans les branches des arbres... Tu connais.

Contempler un paysage époustouffant et t'en remplir. T'enivrer d'une œuvre symphonique, d'un tableau, et te sentir emplie de gratitude, tu connais. Tomber en amour d'un-e humain-e, d'un animal ou d'un arbre. Cette sensation de reliance, de communion indicible : tu connais.

Arrête, arrête de croire que tout cela est seulement à l'extérieur de toi. Que la colère qui brûle en toi, tout comme cette peur qui t'étreint les

entrailles, vient d'ailleurs. Quelque chose en toi les connaissait, bien avant de savoir, et les reconnaît... avant même que les chiffres tombent dans les médias, qu'une vidéo ou bien un livre te l'apprennent. Et c'est cela qui te bouleverse. Et si ce qui s'effondre aujourd'hui était le miroir d'une désolation qui a commencé au début de ton histoire ? Et qui s'est imprimée, comme un parchemin, dans ton corps. Dans des plis et des replis corporels et intemporels se devinant au détour d'une poitrine affaissée, implorant ou au contraire projetant en avant quelque chose qui n'est plus, défiant le monde, dans un bassin arrêté, bloqué, rétroversé, fuyant en avant ou se cambrant en arrière comme pour éviter, dans cette épaule qui se lève et qui tient, dans cette main abandonnée. Tout est là.

Notre corps, notre Terre

CÉLINE LALY

# Effondrement sacré

COMMENT  
L'EFFONDREMENT  
NOUS RAMÈNE  
AU SACRÉ  
DANS NOTRE  
CORPORALITÉ



L'outrice dans un mouvement de Wurtso au sol.

© NATE RAYFIELD-UNSPASH

soin d'un bébé ou d'un oisillon, d'une création précieuse façonnée de mes mains ou d'un joyau. Écoute ici, car c'est ici. Peut-être un soupir, un état de surprise attendrie, accueille-les. Une larme qui coule comme une perle le long de ta joue... Accueille-la. L'esquisse d'un sourire profond, surtout ne le retiens pas.

Alors, le volume et le poids de notre bassin peuvent se déposer, se libérer. Lovée ici, toute notre « douce puissance »<sup>1</sup>. Elle peut patienter éternellement, si c'est ce que nous décidons... Mais, si nous l'autorisons, c'est tout notre être qui se déploie intégralement<sup>2</sup>, ainsi que l'âme de notre corps qui s'éveille<sup>3</sup> et qui s'incarne. Il faut de la prévenance, donner du temps au temps, du temps à notre onde de vie... qui a pu être effrayée, stoppée, débordante ou tant d'autres configurations selon nos histoires. Nous ne pouvons pas, et c'est tant mieux, forcer notre onde vitale à pulser. Elle pulse d'elle-même. Et cette pulsation ne nous appartient pas. Elle était là avant et sera là après. Ce qui nous appartient, c'est de continuer à l'ignorer ou de commencer à l'écouter, d'oublier ou de reconnaître.

Alors commence ce premier pas vers toi. Ce pas pour te retrouver. Comme toi, j'ai entendu mille fois : « Soyons le changement que nous voulons voir dans ce monde ! »<sup>4</sup> Comme toi, je le sais et j'y crois. Mais grand est le risque de se raconter l'histoire que nous y sommes, alors que nous n'y sommes pas. Et nous continuons à marcher à côté de nous-mêmes. Si nous ne nous laissons pas toucher par tout l'émotionnel enkysté à l'intérieur même de nos plis corporels<sup>5</sup>, nous passons à côté des retrouvailles sacrées avec notre être.

Quand tes émotions se sont minéralisées, c'est un peu de la vie qui s'est retirée en toi. Si cela te touche, alors, laisse-toi toucher : c'est un immense cadeau que tu te fais et que tu fais au monde.

#### Aimer l'aventure de la connaissance de soi

L'essentiel est là en chacun-e de nous, si particulier. Si universel. Quand nous nous relient à notre histoire apparaissent non seulement les manques, les mensonges, les absences, les maltraitances, mais aussi les endroits faciles

Écoute, là, tout près, dans l'intimité du plaisir de se connaître. Écoute ce que ton bassin, ton épaule, ta main ont à te dire, à exprimer, à pleurer ou à rugir. Puis, prends un temps, respire, et arrête d'y croire. Arrête de croire à cette folie. À ce vacarme du monde. À tout ce vacarme. À ton vacarme.

#### La pulsation primordiale

Écoute au loin, car c'est encore là. Le mouvement qui scintille ne nous a pas quittés. Ni toi, ni moi. Ce souffle immémorial vit au creux de tes hanches, au cœur de ton bassin, creuset du mystère de la vie. Il pulse comme au tout premier jour et se transmet depuis la nuit des temps.

Osons un instant, ici même, fermer les yeux. Et nous donner ce que nous n'avons pas reçu, ce qui nous manque tant, ce à quoi nous aspirons. Et que parfois nous ignorons.

Et si je posais mon attention avec ma main en contact avec mon ventre, maintenant... Est-ce agréable ? Est-ce désagréable ? Ose cette expérience. Et si ma deuxième main venait à son tour prendre contact et se placer sur le bas de mon dos pour entourer mon bassin de mes paumes... Avec une infinie délicatesse, comme je prendrais



PHOTO P.76 © JULIE CHERKHWITAO - PHOTOS DE HAUT EN BAS ET DE GAUCHE À DROITE - © JEAN-ROBERT SPILLEMAECKER-WUTAO, © AMBER-FLOWERS-UNSPASH, © EVER-WUTAO, © VLADIMIR-MALYUTIN-UNSPASH

où je me la coule douce, où je réussis, où je brille. Toute la façon dont je me suis adapté-e, reniant ma part sacrée pour exister.

Dans le jardin de notre enfance se tiennent les cadavres éparpillés autant que les prisons dorées. Et, au plus profond de chacune de nos cellules, la connaissance instinctive de la beauté. De la beauté d'un arbre qui enciella ses branches, de la splendeur d'une montagne qui se meut au-delà du temps de nos civilisations, d'une baleine qui plonge au plus profond de l'océan, de deux enfants qui se tiennent la main...

Chaque frisson ramène au temple de notre corps. De notre corporalité unifiée : sensations physiques, organiques, émotionnelles, pensées, comportements... tout est corporel. En effet, sans l'hormone de l'adrénaline, pas de peur; sans neurone, pas de pensée; sans la capacité de repousser avec nos mains, pas de « non » possible...

Nous sommes corporellement spirituel-les. Nous sommes des êtres globaux incarnés. Il n'y a pas une tête et un corps. Mais une même réalité organique et sentimentale qui nous unit de l'intérieur et rayonne entre les mondes minéraux, végétaux,

animaux et humains qui peuplent cette planète. Souviens-toi. Il y a quatre milliards d'années. La « mémoire de ton devenir »<sup>6</sup> pulsait déjà. Il te suffit de laisser ta colonne vertébrale s'enrouler et se dérouler pour reconnaître les mouvements ondulatoires des algues dans la mer. Il te suffit d'écouter résonner les oscillations de chacune de tes vertèbres pour sentir que ton cerveau reptilien porte bien son nom. Et quand bien même tes perceptions dépasseraient l'entendement, fais confiance. Ne fabrique rien. Ne produis rien. Ne prémédite rien. Car le brin d'herbe pousse sans qu'on lui tire dessus<sup>7</sup>. Car l'enfant grandit sans qu'on l'y force. Car la graine deviendra chêne et le chêne deviendra graine. Le chemin que je te propose est celui du lâcher-prise. Vraiment. Et peut-être que cela t'effraie, car lâcher prise, n'est-ce pas accepter de mourir? Un peu, oui. Mais juste ce qu'il faut. Mourir à ce qui fait barrage pour se rencontrer, pour nous rencontrer, au-delà de cette comédie humaine.

#### Arrêter d'exploiter notre corps

Cette exploitation perpétuelle des ressources minières, des animaux d'élevage, des forêts, des femmes, des groupes d'humains vivant ici ou là... où est-ce chez moi? Où est-ce que j'entretiens

une relation d'exploitation avec moi-même? En toute « inconscience », je peux, par exemple, soumettre ma propre corporalité à une performance sportive, artistique ou à la représentation d'un corps idéal fantasmé, en dehors de ma sensorialité. Je peux pratiquer des étirements et des exercices de respiration pour renforcer ma capacité à tenir une position statique derrière l'ordinateur qui me coupe pourtant de mon évolution. Et même, paradoxalement, pour être encore plus performant-e dans la méditation! Notre corporel est pourtant sensible et intelligent en soi. Il est plus qu'urgent d'éveiller notre sensorialité et de renouer avec notre sensibilité. Il est urgent d'arrêter de nous exploiter nous-mêmes. Cessons cette machine infernale! Osons l'amour! L'amour pour soi. La tendresse pour soi. Voilà ce qu'est l'écologie corporelle<sup>8</sup>. Laisser nos bras s'ouvrir, non pas pour faire de la gymnastique, aussi utile soit-elle, mais en ressentant profondément ce qui est en train de se vivre. Nous pouvons alors sentir notre cœur s'ouvrir, ressentir notre organe du cœur, notre émotion du cœur, notre sentiment de courage, d'amour ou de gratitude, et même notre pensée du cœur. Les fascias qui l'entourent. Le sternum, l'os qui respire. La pulsation des cellules aux étoiles. Cet éveil est sans limite...

#### Éveiller notre être sensoriel

Cela te semble si loin... « Comment faire? », te demandes-tu. Justement : en arrêtant de faire! En acceptant de ressentir et même, parfois, de ne pas ressentir, dans un premier temps. Tes deux pieds posés dans le sol jusqu'à sentir comme du sable mouillé passer entre chaque orteil. Jusqu'à sentir que tu laisses ton empreinte sur la terre, à la Terre. Pas par orgueil ou pour la dominer, mais par amitié, parce que tu es pleinement là. Et que le monde a besoin de toi. Ton cœur, par exemple, le sens-tu battant, palpitant? Ou au contraire contraint, contrit, comme entouré de plâtre? Ou peut-être glacé, absent, envolé, dégoulinant de tristesse, exultant de colère, lourd comme du métal, sec comme une terre brûlée...? Il t'appartient maintenant de laisser fondre, d'arroser, de donner une contenance, une densité ou de la légèreté. Fais confiance à ta propre poésie. Tu connais.

Bien sûr, ce chemin repasse exactement par où cela s'est froissé, alors cela peut parfois être douloureux. Mais c'est courageux, et c'est l'une des forces cachées du cœur. On ne peut pas faire l'économie de se rencontrer et de se connaître. Au cœur de cette connaissance, de la connaissance de soi, réside la possibilité de la connaissance du Soi. Du mystère de cette vie que nous incarnons. Du mystère de l'évolution que nous incarnons. Même si cela ne saute pas aux yeux tous les jours, nous sommes en évolution chacun-e et ensemble. L'humanité ne s'arrête pas à « l'homo economicus cravatus »<sup>9</sup>. Nous pouvons incarner le mystère de ce qui advient à chaque instant et de ce qui adviendra que nous ne connaissons pas encore. Et nous pouvons laisser la place pour que l'à-venir soit. Car nous avons la « mémoire du devenir » lovée dans nos cellules vibrantes.

Dans l'air que nous respirons, il y a autant de poussières d'étoiles que de défections d'acariens. Tout est là, à accepter, à respirer... Nous sommes « plein-es de vide », à plus de 99 %<sup>10</sup>. Pourquoi nous identifions-nous à ce si petit espace qui constitue notre personnalité, notre construction caractérielle que certains courants de philosophie et de spiritualité nomment l'ego, alors que l'essentiel est invisible à nos yeux<sup>11</sup>? Éveiller l'âme de notre corps à chaque endroit de ce vide qui n'est pas du vide, c'est laisser le souffle passer partout et alchimiser à chaque instant notre matière à l'univers en nous et autour de nous, à l'unisson. ♪

**Vous pouvez découvrir la philosophie corporelle globale portée par le Wutao et le Manifeste de ses enseignant-es : [wutao.fr/Notre-Manifeste](http://wutao.fr/Notre-Manifeste)**

1. *Wutao, pratiquer l'écologie corporelle*, Pol Charoy et Imanou Risselard, Éditions Le Courrier du Livre, 2011.
2. *Le Déploiement intégral*, Joachim Robertfroid, auto-édité, 2019.
3. « Éveiller l'âme du corps » est une marque déposée et protégée, utilisée ici avec l'accord d'Imanou Risselard et Pol Charoy.
4. Gandhi.
5. Wilhelm Reich.
6. *Sri Aurobindo ou l'aventure de la conscience*, Sat Prem, Buchet-Chastel, 2003.
7. Le Tao.
8. *Wutao, pratiquer l'écologie corporelle*, ibid.
9. *La Trans-analyse, de la résilience à l'éveil de la conscience*, Imanou Risselard et Pol Charoy, avec la contribution de Giovanni Fusetti, éditions Le Souffle d'Or, 2013.
10. Ernest Rutherford, 1906.
11. *Le Petit Prince*, Antoine de Saint-Exupéry, Reynal & Hitchcock, 1943.