

Défibrillateur du Cœur



La corde sensible de l'âme ©Murielle Guérin

Que ce soit dans les histoires d'amour, les histoires d'amitié, les relations professionnelles, sociales ou familiales, toutes ces *interactions* humaines sous-tendent une relation intime à soi-même, dans la synergie de ce qui nous constitue tous : un corps, une tête et un cœur, reliés ensemble par nos cordes sensibles intérieures.

L'humain est un être biologique et social disait le penseur. C'est un organisme biologique qui a une vie intérieure vibrante dont il a plus ou moins conscience en fonction de ce qu'il accueille avec tempérance et humilité de ce qu'il ne peut pas contrôler en lui. L'acceptation que le mouvement vital se comprend mais ne se prend pas pour être reproduit à l'infini est un écueil humain tellement ordinaire. Ce qui est infini est le mouvement de la vie qui s'organise dans une métaphysique simple et complexe à la fois.

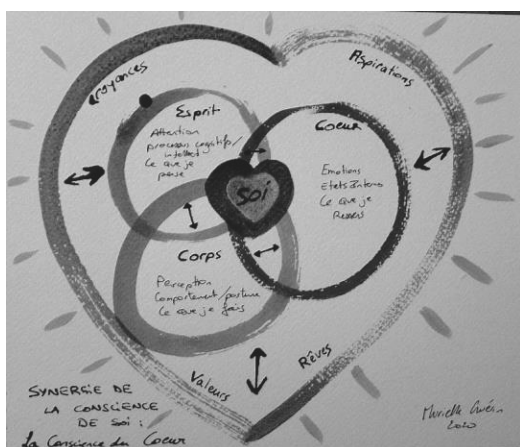
L'humain existe de façon pacifiée et affirmée des lors qu'il capitule et se laisse porter avec conscience vers ce mouvement vital. C'est une réelle synergie entre son centre intellectuel, son centre émotionnel et son centre vital, c'est-à-dire entre sa tête, son cœur et son corps. L'évolution de la compréhension de la vie nous a laissé entrevoir l'infiniment grand avec l'astrophysique, l'infiniment petit avec la microbiologie et la reliance des deux avec la conscience qui s'anime dans une psyché, la face cachée de l'être, inter-reliée en permanence à la danse de l'univers interne (émotionnel et corporel) et externe (social et relationnel).

C'est juste ça l'ENERGIE de la Vie ! L'inter-reliance en permanence de l'essence de ces espaces de conscience qui dansent dans tous les sens. C'est la bio-résonance dont l'humain peut avoir conscience pour partager avec plus ou moins d'aisance cette connaissance, pour enfin connaître sa renaissance en conscience et se donner à vivre une *co-naissance*. Briser le silence c'est faire face à ses tabous intérieurs, dire stop à ses bourreaux extérieurs et exprimer la sensibilité de cette synergie avec l'authenticité que chacun trouvera pour respecter son intégrité dans le respect de celle d'autrui.

A mes yeux c'est un réel voyage au pays de l'ego dans l'élégance de la relation. Ce voyage en soi et vers l'autre pacifie autant la vie intérieure que les relations extérieures. En cela cette conscientisation dans l'Art d'écouter son Cœur emmène vers le bonheur car il prend soin de la santé physique, psychique, écologique et métaphysique des humains, des êtres vivants et de la Terre également. L'humain est donc un être bio-psycho-social en perpétuel mouvement d'interférences dans différents espaces internes de conscience, eux-mêmes en interférence avec les espaces extérieurs de son existence.

La vie nous offre d'entrevoir la synergie des espaces de conscience entre la dimension corporelle, la dimension émotionnelle et la dimension mentale de nos vies soumises à diverses influences en permanence. N'est-ce pas là une porte vers la dimension existentielle et spirituelle ? Celle qui questionne le sens de nos existences et les indécences de nos contre-sens empruntés en toute inconscience. Cet espace intime au creux de soi révèle notre rapport à la vie et notre envie de tracer notre route en lieu et place de rester dans une impasse qui de guerre lasse nous agace jusqu'à ce que trépasse notre amour de la vie. Cette étincelle de vie étouffée, ravivée ou entretenue avec bienveillance et amour est le cœur du mouvement vital infiniment petit en nous et simultanément infini vers autrui et la vie. Si d'autres humains moins bien attentionnés à cela ont soufflé sur cette flamme, et même si cela donne à vivre une mort psychique, gardons à l'esprit qu'une renaissance est possible lorsque cette flamme en nous est ravivée, choyée, écoutée et aimée par nous. L'égoïsme souvent décrié est en fait un mouvement vital. Il est néfaste pour les êtres vivants lorsqu'il détruit autrui et la vie mais il est vital à faire vivre en soi pour rester connecté à autrui et faire vibrer la sensibilité de l'empathie, de l'altruisme et de la générosité. AVOIR le courage d'aller se rencontrer dans ses failles et vulnérabilités pour y déceler des trouvailles et de la créativité pour enfin fêter les retrouvailles avec son intégrité c'est cela ETRE sa vie et non plus la FAIRE ou la SUBIR.

Nous polluons notre Terre d'accueil, la planète bleue sur laquelle nous nous faisons quelques bleus. Nous polluons notre Terre intérieure sans aller réellement à sa rencontre. Et nous polluons notre biosphère essentielle à la Vie en perdant le sens existentiel de nos vies. Notre santé physique et psychique, nos relations humaines et la planète, sont inter-reliées en permanence et cette danse nous montre à voir nos résistances et nos chances à entrer dans la danse. La tête sait, le corps sent et le cœur se meurt de ne pas voir sonner son heure, non pas pour mourir mais bel et bien pour sourire à la vie. Et l'humain continue de tergiverser sur « les autres » sans s'occuper de lui. Les autres, c'est un peu nos alter-egos, c'est un peu nos miroirs finalement. Ceux qui avec indécatesse nous apprennent, sans le savoir, à être élégants envers nous-même, nous incitent finalement à nous révolter et à nous apporter nous-même cette attention bienveillante, cet amour inconditionnel que nous cherchons à chaque coin de rue alors qu'il erre aux confins de nos propres cœurs.



Le pouvoir des Arts du Cœur ©Murielle Guérin

J'entends tellement de fois « c'est comme ça » ou bien « ça ne changera pas » ou bien « que voulez-vous qu'on fasse, c'était comme ça hier et ça sera comme ça demain » que ça en devient parfois minant même si d'autres jours c'est grisant. Ainsi va le flux et le reflux de la Vie. Alors je prends la mine grise de mon crayon pour transformer cette fatalité en opportunité de dire que le Cœur des humains a sacrément besoin d'un défibrillateur car il faut bien que je lâche un autre tabou : c'est que parfois, même avec ma bonne humeur légendaire, *j'ai plus le cœur à ça* comme le chante si joliment Mademoiselle K :

*« Je voudrais m'arrêter là
Me faire une raison
Me dire enfin voilà c'est fini
Ce pont entre nous deux c'était beau et joyeux
J'avais tant de désir mais pour deux
Bien sûr j'ai peur du vide
D'être seule
Dans les moments rudes
Sans personne qui m'aime
Je t'aime encore parfois
J'ai plus l'Cœur à ça »*

L'humain voit avec ses yeux ce que sa Terre devient sans entrevoir qu'il détruit son cocon protecteur et qu'il laisse à ses enfants un monde qui se meurt. L'humain entend avec ses oreilles les cris des enfants qui souffrent d'être *mal-traités*, sans entrevoir que c'est sa propre enfance qu'il projette sur eux dans la violence des silences intériorisés et oubliés.

L'humain ressent avec son corps les informations plus ou moins subtiles de la vie, sans entrevoir que c'est une porte pour être touché par son existence et se donner la chance d'y voir un sens. L'humain goûte avec sa langue maternelle et son logos universel à la saveur du vivre-ensemble sans entrevoir qu'il déguste la vie ordinaire, acide ou amer, pour juste être là, être lui et être en vie. Il oublie de se délecter de l'extraordinaire expérience sensorielle interne qui lui est offerte pour choisir aussi la douceur et le piquant et plus uniquement l'amer ou l'acide. L'humain sent avec son nez l'odeur de cramé ou de la putréfaction qu'il rejette, sans entrevoir qu'il subit le burn-out et la résignation dans l'impuissance ou l'indifférence individuelle et collective.

L'humain utilise son corps pour faire cette expérience et il utilise sa tête pour en comprendre un sens. Seulement il est déconnecté de son cœur et fait son malheur en cherchant le bonheur. Son esprit s'ouvre et se ferme, s'expande et se contracte, tel un battement cardiaque. Il a envie d'y croire et il a peur. Ce doute accompagne sa route quoi qu'il en coûte. Parfois il voudrait arrêter tout ça car il n'a plus le cœur à ça. Nous voyons des photos immondes des corps détruits sur les paquets de cigarettes, comme nous avons des informations sur les effets délétères de la « malbouffe ». Nous sommes informés des sévices et exactions multiples et variés infligés aux humains, de l'exploitation des êtres vivants, des animaux et de la Terre, sans entrevoir que nous restons aveugles à ce qui nous tue à petit feu en nous. Nous sentons la Terre qui se dérobe sous nos pieds et pourtant nous restons insensibles à ce que nous perdons de précieux en nous lorsque nous perdons pieds. Nous entendons démunis les enfants et les adultes victimes de sévices et de supplices atroces en nous indignant et nous sommes également sourds à ceux que nous gardons au fond de nos yeux, enfermés dans nos corps et qui nous brisent le cœur. S'engager pour LA cause, c'est causer de ce qui trouble l'épanouissement de ce qui relie les libertés individuelles et leurs expressions collectives du vivre-ensemble.

Notre Corps et notre Esprit sont doués de sensibilité s'ils se donnent la main. S'ils se relient et se connectent aux cordes sensibles du Cœur et de l'âme de la vie chacun trouve sa place. Alors je partage ici un poème qui s'est échappé de ma plume un soir de pleine lune.

A ma place

*Ai-je du désir pour deux ?
Y crois-tu toi aussi à ce beau vivre-ensemble ?*

*Suis-je encore et toujours un pont entre les humains comme tout un chacun
qui se relie à la vie dehors et referme parfois le pont-levis du château fort ?*

Suis-je à ma place ?

*Oui car je peux me regarder en face, faire face à demain en posant avec
amour les deux mains sur la vie et suivre son mouvement tout simplement*

*Oui car j'accepte d'être touchée par elle en plein cœur même si j'ai peur du
défibrillateur*

Oui car je sais regarder en arrière sans me poser de barrières

*Oui car je sais me dire qu'hier c'était parfois beau et parfois cruel et que
demain...demain...je n'en sais rien...*

Oui car aujourd'hui j'aime la vie, j'aime la pluie, j'aime le bruit

Oui car j'aime à nouveau le silence, la danse, ma chance et ta présence.

Oui tout simplement Oui