

- Introduction - La joie d'être Soi

Nous cherchons des réponses à l'extérieur de nous à travers des disciplines ou des approches culturelles, sportives, scientifiques, politiques, idéologiques ou spirituelles dans le monde de la forme, ce qui ne fait souvent qu'opposer des points de vue dualistes en oubliant le fond du principe universel non-dualiste de la vie qui lui, respecte notre ressenti et notre intériorité. Prendre soin de son Corps peut paraître ridicule dans un contexte de crise planétaire et pourtant c'est éthique individuellement et collectivement car cela propose d'incarner réellement le changement souhaité dans son propre Corps, dans son Cœur, dans son Esprit et dans la Vie au-delà de sa propre vie.

Cet élan de vie c'est accepter courageusement d'assumer ses choix conscients, à travers ce qui ne dépend que de nous, en s'attelant à œuvrer individuellement pour le changement en nous. Incarner en soi le changement de ce que l'on souhaite voir dans le monde c'est un peu comme trouver un chemin de félicité en soi pour voir la Joie dans la Cité.

Aucun express ne nous y emmène à part notre corporalité traversée par l'élan de vie qui n'a de cesse de nous emporter et de nous transporter dans le mouvement de l'existence.



Aucun Express – Alain Bashung

*Aucun express ne m'emmènera Vers la félicité
Aucun tacot n'y accostera
Aucun Concorde n'aura ton envergure
Aucun navire n'y va Sinon toi*



Incarner le changement c'est se donner la chance de prendre soin du premier véhicule qui nous emmène dans la vie. Une discipline du Corps pratiquée quotidiennement offre bien sûr la régénération du corps physique et change la vie à tous les niveaux et il y a là encore aussi le fond et la forme. La discipline ici est l'expérience consciente de la vie au-delà de la forme que prend sa mise en pratique. C'est un engagement individuel responsable à cheminer entre la profondeur de la caverne et l'extérieur, en conscience et en bienveillance. Il ne s'agit pas ici d'un programme de gym, de rites ou de dogmes.

Dans le fond, la reconnexion à cette corporalité de la vie est une communication interne avec soi, une communion avec le vivant en soi. Se reconnecter à sa vraie nature c'est juste écouter le silence intérieur pour entendre la vie en soi qui existe à chaque battement du cœur et à chaque mouvement respiratoire. Il n'y a pas de bien ou de mal dans la pratique de l'expérience consciente de la vie et la marche en forêt n'est pas moins noble que la marche méditative et le jardinage n'est pas moins noble que la méditation, le Do-In

ou le Yoga. Il s'agit de la même chose dans le fond même si la forme change. Le but est de répondre à ce qui est bon ou mauvais pour soi afin d'être en paix avec soi et en phase avec les autres. Si en le pratiquant il y a une volonté d'être présent à ce qui est et non une volonté de se changer les idées, l'expérience est consciente tout simplement, après il s'agira d'observer, d'écouter et d'accueillir pour *être* le changement et la transformation. La volonté d'être présent *est* la discipline qui œuvre au-delà des approches et des concepts pour nous offrir d'être présent à Soi, complètement dans le flot des pensées, le flux des émotions, le mouvement du corps et la perception de la synergie des trois espaces de conscience de Soi en mouvement perpétuel.

Devenir l'expérience vécue dans le mouvement permanent de la conscience du Corps et de l'Esprit offre la paix du Cœur et cette tranquillité est si douce en soi qu'elle offre sans volonté de notre part l'émergence de cette force tranquille et de ce pouvoir d'agir sur soi puissant et respectueux. Cette forme de pouvoir nous est inconnue car elle réside dans l'acceptation de ne rien contrôler et de ne rien maîtriser pour justement être emmené à être conscient dans la seule volonté d'être pleinement présent à *ce qui est* et complètement libre intérieurement. Alors, en notre âme et conscience, nos choix sont plus conscients au fil du temps et notre discernement est plus présent, assumé, assertif. La liberté intérieure est au service de notre discernement et offre le pouvoir d'agir sur soi et dans la vie à travers des choix conscients et c'est cela qui change le monde extérieur. Ça ne veut pas dire faire ce que je veux quand je veux. Cela veut dire être capable de décider de ce qui est juste pour soi à un

instant présent, d'assumer ses choix et ses responsabilités, d'exprimer avec assertivité et authenticité son point de vue dans le respect de ses valeurs et dans le respect du partage de la vie collective. Cela nous offre la capacité de trouver des voies individuelles et collectives au vivre-ensemble en acceptant consciemment les compromis qui s'inventent et se transforment dans la co-construction. En cela il y a une réelle coopération qui s'instaure dans le monde extérieur à l'image de ce que nous avons fait comme expérience en nous de la coopération interne entre nos pensées, nos émotions et notre capacité physique à accueillir avec flexibilité l'impermanence du mouvement de la vie en nous : le changement. En éprouver les effets dans la vivance de l'entre-soi est une richesse pour la relation à l'autre. Il sera nécessaire de sortir de la croyance que le mental est la conscience pour alors s'ouvrir à l'idée que la Conscience est bien plus grande que le mental et le corps car c'est une expansion du Cœur. Ce chemin offre de pouvoir lâcher la suprématie de l'emprise de l'ego blessé sur le mental en prenant soin de lui grâce à son alter-ego, le Cœur. Alors pour lâcher le mental c'est bien l'ego qu'il sera nécessaire de rencontrer pour lui offrir de se délester de ce qui encombre la voie et la voix du Cœur afin d'utiliser le mental dans une volonté consciente.

Là est la seule décision que nous prenons : *la direction choisie* en fonction d'un état d'être qui nous offre d'assumer d'*aller vers elle* dans l'accueil de ce qui adviendra et dans la persévérance à *garder ce cap conscient* à chaque pas. Ensuite ce qui s'y passe ne dépend pas que de nous et sera à improviser en conscience, comme une danse.