

Chercheurs de paix



Les cinq principes corporels du « Corps Serein »

Le travail de « Sculpter l'Emotion » à ceci de particulier qu'il ne cherche pas à s'appuyer sur une idée ou un concept de paix qui serait un idéal à atteindre. Il ne se fonde pas plus sur une morale ou sur une éthique de la sérénité. Notre esprit est trop fort pour tordre les concepts, transformer les idées, détourner la morale et adapter les éthiques à l'aune de ses besoins et ses limites.

La notion de sérénité est trop large et trop malléable pour faire consensus.

Sur le chemin que j'explore depuis de nombreuses années sur la piste des émotions, j'ai découvert des bornes qui sont de solides appuis pour cultiver la paix en Soi et avec l'autre. C'est à travers un conte que je vous offre les principes qui me sont apparus à ce jour.

Peut-être inspirera t'il en vous l'envie de tenter le voyage.

Retrouvez toutes les infos sur sur le site : www.activateurdesolutions.com

- *Dis-moi chercheur de paix as-tu trouvé cette paix que tu cherches ?*

Tu sais, longtemps j'ai cru que je cherchais la paix, mais la paix n'est qu'une idée et on ne sait jamais si ce que l'on trouve est réellement la paix. Alors je suis parti, sur la route, rencontrer d'autres chercheurs de paix, pour tenter de définir cette paix que nous recherchons. Chacun avait son idée et sa définition de la paix et beaucoup étaient même capable de faire la guerre pour défendre cette idée de la paix. C'est étrange non ?

Et puis un jour, un peu perdu dans ma recherche, je me suis assis, sur le bord du chemin. La route serpentait le long d'une rivière bordée par une végétation magnifique. De grand arbres s'alignaient de chaque côté du chemin se rejoignant aux portes du ciel comme les voutes d'une cathédrale, des feuilles géantes tapissaient les berges comme autant de point verts picturaux. Le fleuve s'écoulait librement, sans force au creux de son lit, reflétant les nuages et la lumière du soleil couchant.

Tout était à sa place. Cette présence du calme m'envahit. Une partie de mon esprit observait la scène et m'observait moi aussi dans cette scène. Je sentis mon corps se relâcher et flotter tranquillement au vent de ma respiration. Mon regard s'ouvrait sur ce monde qui à cet instant composait mon monde.

Les tensions de mon visage lâchèrent à leur tour et un sourire inattendu s'y dessina.

J'étais en Paix. Mon corps était serein.

Je ressentis chaque parcelle de cet instant et découvris qu'il y avait de la paix en moi. Une parcelle de paix, et qu'il avait

fallu que ces conditions soient réunies pour que la paix puisse apparaître.

Le joyau était en moi.

C'est à ce moment, que sur la route une voiture passa en trombe, klaxonnant, j'eus si peur que je me retrouvais debout à vociférer contre le chauffard, le traitant de tous les noms. Mon regard perçant essaya de voir la plaque du véhicule, mon cœur battait dans mes tempes douloureuses, mes jambes flageolaient, sous l'effet de la peur. La voiture disparue. Je restais là debout, baignant dans ma colère.

Quand la pression retomba un peu, je réalisais que le joyau avait disparu. Le corps serein s'était dissout, il était retourné se terrer au creux de mon être. Ma tension, ma colère, mes cris, ma peur lui avaient pris toute sa place.

Tout mon corps s'était fermé à la paix.

- *Tu l'avais perdue pour toujours ?*

Non, car je savais maintenant qu'elle se trouvait au fond de moi, et qu'il avait suffi de cet endroit pour qu'elle vienne. Alors je revins au bord de l'eau. Les arbres les feuilles, l'eau du fleuve, la lumière tout était à sa place Mais la paix ne revint pas. Alors je regardais mieux les feuilles, le soleil les arbres, je me tendais pour réussir, la paix était là au fond de moi, le paysage d'accueil était là, j'étais prêt, j'attendais et Jamais elle ne vint. Seule l'impatience et la déception étaient là tendant ma poitrine et fronçant mes sourcils le corps serein s'était enfui.

- *Mais si ce paysage si beau n'avait pas changé, si la paix s'y était trouvé bien, pourquoi n'était-elle pas revenue ?*

C'est bien ce que je me suis dit. Le paysage devait y être pour quelque chose, mais il y avait autre chose. C'est en roulant à nouveau vers ma destination que je pus réfléchir à ce mystère.

Je réalisais que dans la seconde scène, c'est mon corps tout entier qui semblait ne plus laisser à la paix d'espace pour qu'elle apparaisse. Petit à petit, en roulant j'imaginai une manière de permettre à cette paix cachée au fond de moi de revenir quand j'avais besoin d'elle. Mon esprit s'emballait de joie face à ce défi. Au fil de la route m'apparurent les 5 clefs pour accéder à la paix.

J'avais hâte d'être à l'hôtel dans lequel je me rendais ce soir pour enfin tout écrire.

Celui-ci était un hôtel commun sans charme, le parking grillagé et bitumé n'offrait rien d'autre que sa fonction de cage à voitures. La zone commerciale qui jouxtait l'hôtel contrastait trop fortement pour moi avec le merveilleux paysage du bord de la rivière. J'aurais voulu ne pas être là et m'en voulait de ne pas avoir été plus vigilant sur la réservation. C'était tout moi. Marchant avec mon sac à roulettes vers l'hôtel, la paix était bien loin maintenant au milieu de ce nulle part de banlieue. Ma machine à ruminer marchait à plein régime jusqu'à ce que quelque chose en moi dise « STOP ». Ma voix intérieure continua « Tu comptes être en colère toute la soirée ? Tu cherches la paix et le moindre parking te met en état de guerre contre toi-même ? Être en paix dans un paysage merveilleux quand tout va bien, ça n'est pas si compliqué. Mais être en paix dans un moment de contrariété c'est déjà un peu plus ardu. Tu crois avoir trouvé des clefs ? Et bien essaie les, c'est le moment. Si effectivement c'est ton paysage intérieur qui détermine la présence de la paix, sers-toi de tes clefs et regarde si ça marche.

- *Alors tu l'as fait ? ca a marché ?*

Je suis allé dans un coin du parking, j'ai déposé ma valise et me suis tenu simplement debout. J'ai sorti

la première clef :

La pleine conscience.

Il s'agissait de laisser mon esprit observer simplement tout ce qui faisait parti de mon environnement intérieur et extérieur. Sans attentes, sans jugements, simplement en présence de ce qui était là. Mon esprit était comme le fleuve, glissant le long des berges, ne s'accrochant à rien, et présent partout. Les piles des ponts n'étaient pas des obstacles ; sans intentions, il savait refléter le gris ou le bleu du ciel ; toujours le même et toujours différent. Qu'un poisson viennent le traverser, qu'un oiseau y pêche, qu'un enfant y plonge, il accueillait simplement sans se troubler. Toujours lui-même, simplement lui-même.

Les yeux mis clos je sentis que quelque chose se posait en moi, le bruit de la rocade proche, pour présent qu'il fut, n'attisait plus de tensions en moi.

Le temps vint d'utiliser

La seconde clef :

Rendre une place au corps disponible.

Une réconciliation corps esprit.

Je portais tellement d'intérêt à mes pensées et à mes émotions, que mon corps était devenu comme un accessoire. L'exercice explorer les possibles devait lui rendre sa présence et sa fluidité.

Le projecteur de ma conscience se dirigea sur le contact de mes pieds avec le sol. Comment je « savais » que mes pieds touchaient le sol ? Comment je le ressentais ?

La sensation de présence à Soi fut instantanée.

Puis le projecteur de la conscience se dirigea vers une cheville, que je m'efforçais de mobiliser avec application dans toutes ses amplitudes. Comme un jouet nouveau que l'enfant découvre sous toutes ses coutures. Faire connaissance avec une part de soi ignorée, lui laisser la place, tenter de la rencontrer, la libérer, lui redonner sa mobilité, l'autoriser à laisser le mouvement la traverser, fut une révolution intérieure d'une rare intensité. L'exercice se répéta patiemment à chaque articulation, genoux, hanches puis bassin, colonne vertébrale, cage thoracique, épaules, coudes, poignets, mains, doigts. Après ces quelques minutes passées à cette réconciliation intérieure, une image me vint à l'esprit : celle d'un grand drap blanc immaculé, chauffé par le soleil d'été sur le fil à linge où il sèche. Ouvert dans toute sa dimension, souple, chaud, et se mouvant sans effort à la moindre bise. Je ressentais puissamment cela en moi.

La troisième clef :

Respirer pour contacter ce qui est vivant en Soi

apparut d'elle-même. Alors que mon corps ondulait finement la respiration prit sa place dans la conscience. Je n'avais jamais autant remarqué la présence que prenait ma respiration dans le mouvement de la vie en moi. Je ne fis au début rien d'autre que de me laisser respirer. Vérifiant juste que tout mon être était aussi libre que possible pour que le flux d'air puisse m'envahir, puis me quitter. Le nez, la bouche étaient dégagés et la glotte ouverte. Plus je laissais de place à la respiration, plus l'alternance du plein et du vide m'apparut avec évidence. L'air entrant créait une douce tension de tout mon être à l'image du Goéland déployant ses ailes et s'appuyant sur le vent du large. L'expiration était un retour sur moi, me repliant comme l'ours hibernant pelotonné dans sa fourrure, dans le calme et la chaleur de sa tanière. De profonds soupirs me vidèrent de mes dernières tensions.

Ces trois clefs avaient posé en moi un monde intérieur apaisé, en pleine présence. Les yeux clos je laissais vivre ce doux bercement. Je ressentis profondément que ce n'était pas encore la paix que je cherchais, seule la sérénité se tenait là. La paix c'était la sérénité à l'épreuve du monde, de son contact, de ses épreuves, et je ne pouvais cultiver cette paix dans le repli sur moi-même.

Comme prévu **la quatrième clef** me fit poser

Un regard large et ouvert sur le monde.

Alors que la rocade et la zone commerciale bousculèrent un peu ma sérénité intérieure ; je dus me forcer quelque peu à vérifier que ma conscience était toujours ouverte, sans jugement, que mon corps était fluide et ma respiration légère et libre. Le calme revint rapidement et mon regard pu s'élargir pour englober tout. Je ne vis plus un parking, je vis un morceau de monde, celui qui faisait partie de mon histoire à ce moment de ma vie. Ni trop ceci ou pas assez cela. Là à cet instant, était mon rapport à la vie. Tout était là sans attente, sans opposition, sans rejet. C'est à ce moment que je fus envahi d'un profond sentiment de gratitude au simple fait d'être vivant.

La paix pointa le bout de son nez. Ne restait plus que **la cinquième clef** pour qu'elle prenne toute sa place :

Sourire et cultiver un rapport tendre aux événements.

Comment cultiver la paix en soi si j'entretiens un rapport de force aux événements ? Aux personnes ? Au monde ? Si mes opinions, mes croyances, mes dogmes, mes valeurs, sont autant de points de fixation auxquels je m'accroche bec et ongles ?

La paix demande de la fluidité, du mouvement, de la créativité, de l'ouverture à soi, à l'autre et au monde. Alors lâchant ma dernière carapace j'ouvris mon visage et laissais se dessiner un sourire sur mes lèvres.

Ainsi grâce à ces 5 clefs, au milieu de ce parking pesant, la paix avait pu se frayer un chemin en moi, elle avait put trouver sa place et enfin exister.

- *Et depuis ce jour, tu réussis à chaque fois , à retrouver la paix ?*

J'avoue que dans la période qui suivit, je ne pensais pas toujours à appliquer ces 5 principes. Mon esprit était tellement habitué à ses vieilles stratégies. Alors il m'a fallut une vraie décision pour m'entraîner, pour faire que ce processus devienne une seconde nature. Je suis capable aujourd'hui de le faire en quelques secondes, et il est magique de voir combien maintenant cet état intérieur de paix peut s'ancrer en moi. Je ne suis pas Bouddha, et je suis encore souvent en colère, triste ou indigné par ce drôle de monde, mais cela à moins de prise sur moi, me fait moins mal.

Je sais qu'un lieu calme existe en moi ; j'en ai maintenant l'accès, et c'est bien.

« La paix c'est la sérénité à l'épreuve du monde. »

JL SAUGE