

Relié au 63^e hexagramme, « Déjà traversée », où tout est en ordre, à sa place, le 64^e et dernier hexagramme, « Pas encore traversée », signifie, comme l'écrit Cyrille Javary, que tout est possible puisque rien n'est en place. En fait, il n'est pas le dernier du cycle, mais déjà l'avant premier du cycle suivant.

Dans cet intervalle de plein potentiel, il est donc possible d'acter le changement. En soi. Dans le monde. Après le temps des révélations, des prises de conscience, le temps de l'accueil, de l'intégration, il est nécessaire d'acter.

ACTER LE CHANGEMENT

En soi. Et dans le monde. Dans mon corps, mes tissus, et dans le corps, le tissu sociétal qui somme toute ne font qu'un.

Dans ce numéro 64 où tout est possible, des pistes, des réflexions pour acter le changement. Pour sortir des sentiers battus des habitudes, pour dynamiser ce qui reste figé, pour bousculer toutes les formes de croyances. Peut-être est-il temps pour vous aussi d'acter. En vous. Et dans le monde. Bonne lecture ! Bon acte de changement !

Incarner nos *inspirations*

Dire oui à la vie qui se manifeste

par Pol Charoy & Imanou Risselard



crédit : Imanou

A la source de Génération Tao, une vision. Une inspiration. Pol Charoy et Imanou Risselard y ont répondu. C'est là que tout a commencé...

d'une vision, d'une image ou d'une scène que l'inspiration se manifeste. Et que nous soyons d'accord ou non, il nous incombe de tout mettre en œuvre pour la réaliser! A l'instant où le rêve se manifeste, nous nous trouvons liés intimement, organiquement et inéluctablement à ce destin qui surgit de l'inspiration de notre vie. Destin qui s'impose alors à nous comme est survenue la première respiration de notre naissance, sans nous laisser aucun choix... Ou plutôt si, le seul choix de décider en pleine conscience d'acter et « d'aller vers », de faire corps, de poursuivre cet élan, et de continuer d'aller de l'avant. Si tel est le cas, nous voilà inexorablement entraînés dans une folle aventure. Si nous l'ignorons et agissons comme si de rien n'était, en laissant filer le temps et en remettant à plus tard sa réalisation, alors le souffle de vie se perd. Notre libre arbitre nous impose donc de choisir. Acter le changement est dès lors une manière de dire OUI à la vie qui se manifeste. Cela signifie saisir, s'unir, au sens profond du terme, à ce qui se dévoile et s'offre à nous, c'est entrer dans le Souffle de cette « inspiration » comme si nous plongeons dans le courant de la vie pour nous ouvrir et nous offrir, sans retenue aucune, à ce qui va irréversiblement nous changer, nous transformer.

Dire oui à l'aventure...

Mais à tout moment le choix d'acter ce dessein nous incombe. Soit nous y répondons, soit nous l'ignorons. Si nous ne comprenons pas le sens et l'importance de ce qui se passe et que nous optons pour ne pas accompagner ce mouvement, cette inspiration au cœur de laquelle notre propre changement et notre propre croissance sont inextricablement liés, enlacés tour à tour comme les rubans de l'ADN, alors il s'opère un phénomène naturel de désorganisation, de désagrégation, car l'énergie qui se trouvait disponible pour nous porter, nous soutenir dans cet élan de création n'étant pas utilisée, celle-ci entame un processus irrémédiable de déstructuration. En s'extériorisant de son enguement créatif, cette énergie disponible finit par s'écrouler sur elle-même dans un mouvement exponentiel. Ne pas répondre à notre inspiration, à cette dynamique vitale structurante, c'est donc aller vers une forme de désagrégation. Y répondre, c'est accomplir son dessein. ■

Si nous n'avions pas répondu à notre première inspiration, à ce premier rêve-songe d'où est né Génération Tao, le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle, le Wutao ou la Trans-analyse que nous avons plus tard créés, n'auraient jamais eu le moindre espoir, ni la moindre chance d'exister. Que serions-nous devenus si nous ne nous étions pas mis en chemin pour incarner cette vision qui a littéralement bouleversé nos vies, chamboulé nos désirs artistiques et nos ego respectifs? En 1997, nous n'avions d'ailleurs aucune idée des mutations engendrées par la création de la revue. Aujourd'hui, nous avons compris qu'œuvrer à la réalisation de nos rêves ne mène pas forcément à leur accomplissement, mais que c'est bien notre réponse à l'appel de l'inspiration qui nous emmène et nous guide toujours vers de nouvelles réalisations, parfois très différentes du rêve initial. Car la vie nous a montré qu'elle sait répondre à la force d'affirmation de nos rêves. Et si notre cœur reste ouvert, alors nous sommes comblés.

A tout moment, acter ce dessein nous incombe.

Dire oui à la vie

C'est donc parfois sous la forme d'un rêve,



© Emeline Villbrandt

PORTRAITS

Pol Charoy et Imanou Risselard sont fondateurs du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle à Paris et du magazine Génération Tao, ils se consacrent aujourd'hui à la transmission du Wutao et de la Trans-analyse.

www.wutao.fr
generation-tao.com
centre-tao-paris.com

Déjouer la trame de notre *histoire*

Recontacter nos aspirations

par Arnaud Mattlinger

Quand le changement est présent en permanence, comment réaliser un véritable acte de changement? En déjouant la trame de notre histoire et en révélant notre inspiration créatrice. Alors, nos transformations individuelles engendreront les transformations du monde.

Si le changement est la seule chose permanente, il apparaît qu'acter le changement sous-entend d'aspirer, de choisir, et de prendre la responsabilité de cette action.

La nécessité du changement

Changer pour changer n'a pas vraiment de sens. Mais en bon taoïste, il s'agit d'être à l'écoute, de suivre ce qui se présente et d'agir dans le non-agir. Aussi l'aspiration resurgit-elle souvent d'un manque, d'une insatisfaction; quelque chose qui se produit et se reproduit ne me convient plus: dans une relation, une situation, un comportement ancré comme une habitude, etc. Cela peut se manifester par un sentiment d'épuisement, d'impuissance, de frustration, de colère, ou de tristesse. Le fameux « j'en ai assez! », pour le dire sagement. Parfois aussi, cela repose simplement sur la curiosité à « autre chose », comme un appel de l'âme. Quelle que soit la teinte émotionnelle de cette prise de conscience, c'est elle qui va déterminer la nécessité du changement et nous donner aussi la force de la réalisation de ce changement. Si la nécessité n'est pas à maturité, les tentatives de changement finiront par flétrir, rattrapées par les habitudes (de relation, de comportement etc.). Mais lorsqu'elle arrive à maturité, elle est comme le terreau qui permettra au changement de fleurir vers de nouveaux possibles.

S'appliquer à choisir

Puis vient le temps du choix. Aujourd'hui synonyme d'« élire », « choisir » englobe originellement (selon la définition qu'en donne le « Littré ») les facultés de voir, apercevoir et discerner. Il ne s'agit donc pas de décider (diminuer, régler), mais d'abord d'observer. Cela nécessite du temps. Dans nos vies où nous sommes souvent sollicités pour aller plus vite et « gagner du temps », prendre le temps de choisir est un acte important et nécessaire. S'appliquer à choisir,

c'est ouvrir un espace et un temps pour éclairer nos perceptions et mettre en lumière nos insatisfactions, nos aspirations et leurs origines. De l'observation méditative à la verbalisation analytique ou aux arts initiatiques, de nombreuses voies peuvent nous aider à nous connaître, à éclairer ce qui se joue en nous, ce qui se produit et se reproduit telle une trame. Mais la mise en lumière, la prise de conscience de cette trame ne constitue pas à elle seule l'acte de changement. Car choisir n'est pas seulement répondre aux aspirations liée au passé, mais nous placer dans le présent, dans une inspiration créatrice de l'avenir.

Des aspirations à l'inspiration

Il y a là une forme de responsabilité : dégager les aspirations du passé pour les actualiser en une inspiration. C'est aussi un engagement pour et par l'acceptation de cette inspiration. Les situations et les comportements qui doivent changer trouvent leurs origines dans le jardin de mon enfance, voire des mémoires transgénérationnelles. En voyant la teinte que mon histoire personnelle et celle qui m'est transmise donnent à ma perception du monde, j'intègre que mon choix change ma relation à cette histoire. Enfin l'acte va donc consister à révéler mon inspiration et à lui donner corps dans une réalité de la trame familiale, sociale, etc. Ainsi, comme nous y invitait Gandhi, nos transformations individuelles engendreront les transformations du monde. Ou comme il est dit dans les « Dialogues avec l'ange » : « L'homme créé est situé entre le commencement et la fin. L'homme créateur se situe entre la fin et le commencement ». ■

(1) « Dialogues avec l'ange », Gitta Mallasz, éditions Aubier, 1976.

Il y a une responsabilité et un engagement.



© François Lelichon

PORTRAIT

Dessinateur et designer, Arnaud Mattlinger rencontre l'équipe de GTao en 1999. Professeur formateur de Wutao® et de Taiji, il est également accompagnateur en Trans-analyse®. Depuis 2003, il donne des cours à Paris et des stages partout en France. Il nourrit également sa pratique d'une recherche picturale de calligraphies de gestes.

www.arnaom.com

Changer nos *perceptions*

Sentir l'interrelation et l'interdépendance selon Fritjof Capra

par Manikoth Yang Vongmany*



Trente ans après la parution de son ouvrage, « Le temps du changement », la pensée de Fritjof Capra est toujours d'actualité.

Dans « Le Tao de la physique » paru en 1975, en exposant l'idée qu'il existe des liens et points communs entre les découvertes de la physique moderne et des concepts issus de certains courants mystiques orientaux, Fritjof Capra pense profondément que les physiciens du début de notre siècle ont vécu et éprouvé des expériences ressemblant fortement à des états de conscience décrits par des mystiques lorsqu'ils ont pénétré les mystères du monde atomique et subatomique pour la première fois. En effet, les observations et les lois qu'ils commencent à découvrir dans cette réalité atomique renversaient complètement les points de repère qu'ils avaient avec les lois classiques de la physique newtonienne. Albert Einstein (1879-1955) décrit le choc qu'il éprouva de la manière suivante : « Tous mes efforts pour ajuster le fondement théorique de la physique à ce nouveau type de connaissance ont totalement échoué. C'était comme si le sol s'était dérobé sous mes pieds, sans qu'aucun fondement solide soit visible quelque part, sur lequel on aurait pu construire ». Cette soudaine mise en suspension de l'activité mentale va faire que cette expérience déstabilisante touche à la fois intellectuellement, émotionnellement et physiquement le scientifique qui ne peut s'appuyer sur aucun

fondement solide. Une transformation se passe en lui dans un état de non-mental et d'ouverture à une nouvelle réalité qui ne peut encore se dire avec le langage courant.

Dans le Bouddhisme et le Taoïsme, on retrouve des techniques d'évolution spirituelle consistant à conduire le processus mental du disciple vers une impasse en accentuant les aspects paradoxaux de la réalité. Par exemple, les Bouddhistes zen utilisent les Koan, énigmes absurdes, destinées à faire réaliser à l'élève les limites de la logique. La résolution de l'énigme passe ainsi par une suspension du processus mental pour préparer la conscience de l'élève à une expérience non verbale de la réalité. Si vous le voulez, vous pouvez essayer de résoudre le Koan suivant : « Tu peux faire le bruit de deux mains qui applaudissent ; maintenant, quel est le son d'une seule main ? ». Capra lui-même connut en quelque sorte une expérience mystique une fin d'après-midi de l'été 1969. C'est à la suite de cette expérience de conscience non ordinaire qu'il entreprend alors sérieusement ses recherches contenues dans « Le Tao de la physique »...

La philosophie « bootstrap »

Dans un vocabulaire accessible à un large public, Capra résume les idées principales de quelques courants mystiques et passe en revue les découvertes de la physique moderne en insistant particulièrement sur l'« hypothèse du bootstrap » proposée au début des années 70 par Geoffroy Chew. Selon la « philosophie-bootstrap »(1), la nature ne peut être réduite à des entités fondamentales comme les atomes, mais doit se comprendre en termes de tissu dynamique de relations dont l'unité et l'exigence de cohérence entre les différents composants du réseau en constituent le principe. Ainsi, les propriétés d'une particule découlent non pas de quelques substances matérielles qui la composent, mais davantage des interactions qu'elle entretient avec d'autres particules selon un ordre dynamique cohérent. L'accent mis sur les interrelations et les interdépendances entre les éléments de la matière inclut également la conscience du sujet humain dans la dynamique du réseau, ce qui remet en question la valeur objective de toute découverte scientifique puisqu'il se passe subrepticement une interaction entre le sujet observateur et l'objet observé. La théorie bootstrap comme la théorie de la relativité d'Einstein et la mécanique quantique, en soulignant la nature dynamique de la

matière, rejoignent en quelque sorte des visions mystiques comme la conscience bouddhiste de l'impermanence ainsi que l'interdépendance de tous les phénomènes et le sentiment taoïste d'un changement perpétuel dans l'univers.

Le tissu relationnel

A travers ce magazine qui nous met en relation, il y a tout un réseau d'entités humaines et non humaines qui participent à cet échange entre nous: toutes les personnes et les outils techniques qui participent à la publication du magazine, Capra, les arbres qui ont donné le papier du magazine, l'écosystème, où les arbres ont poussé, le soleil qui leur a procuré de la lumière, etc. Dans cet acte d'écrire, je suis en contact et en relation avec des événements qui peuvent se retrouver dans un autre lieu, une autre époque, pouvant être un futur proche ou lointain, bien que je n'en aie pas conscience sur le moment. Et vous qui me lisez, vous participez à ce réseau dynamique de relations où nous sommes pris à notre insu. Les sentiments et états de conscience que nous éprouvons vis-à-vis de l'article et du magazine, moi en tant que rédacteur et vous comme lecteur, se mettent en relation réciproque et modifient notre relation avec notre environnement, sans que nous nous connaissions ou que nous rencontrions peut-être un jour. Peut-être est-ce même vous qui m'avez influencé pour que j'écrive ces quelques lignes entre nous: mais qui de la poule ou de l'œuf est le premier? Ce que nous percevons de la réalité n'en est qu'une approximation, voire une illusion. Les cadres conceptuels qui structurent notre mental et nos sens ne sont en quelque sorte que des cartes, des grilles de lecture, des calques qui nous permettent seulement de nous approcher d'un aspect de la réalité. L'expérience du mystique aussi bien que celle du physicien moderne constitue un dépassement de ces cadres conceptuels où le silence témoigne de l'incapacité d'exprimer ce qui se passe dans le langage de la pensée conceptuelle, une communion entre l'homme et la réalité non conceptuelle.

L'approche interdisciplinaire

La cassure cartésienne entre l'esprit et le corps représente pour Capra le plus grand bouleversement de l'histoire de la médecine occidentale. Avant Descartes (1596-1650), la plupart des guérisseurs faisaient attention aux aspects psychologiques, sociaux et environnementaux de la maladie. Mais au fil du temps, toute la dimension holistique de la santé et de la maladie va être écartée au profit d'une plus grande attention des médecins à l'égard du corps-machine, entité isolée de son environnement. Dans « Le Temps du changement », Capra passe en revue les scientifiques qui ont participé à l'avènement de la vision mécaniste de la réalité en insistant

particulièrement sur le rôle de la méthode inductive de Francis Bacon (1561-1626) au 17^e siècle. Ses conversations avec l'économiste E.F. Schumacher (1911-1977) et l'ouvrage de la féministe Carolyn Merchant intitulé « The Death of Nature » (« La mort de la nature ») lui font prendre conscience du rôle de Bacon dans le passage d'une science de la sagesse visant à comprendre la nature et à vivre en harmonie avec elle, à une science manipulatrice cherchant à dominer et à contrôler la nature. Au contact de C. Merchant, Capra découvre les liens entre les sciences mécanistes et les valeurs de la société patriarcale dans lesquelles règne l'obsession de domination et de puissance du mâle. Or, la pensée féminine est davantage sensible à une conception circulaire du temps et de la vie: les expériences de menstruation et de grossesse ne sont-elles pas liées à des cycles?

Ce que nous percevons de la réalité est une illusion.

L'exploitation de la nature a marché de pair avec celle des femmes qui, depuis des éternités, y ont été identifiées. Dans son réseau d'idées, Capra tisse donc un lien entre féminisme, écologie et spiritualité. Selon lui, l'écologie pourrait être la spiritualité occidentale qui s'apparenterait le mieux aux spiritualités orientales. Il va ainsi s'appuyer sur les concepts dynamiques chinois du yin/yang pour argumenter en faveur d'une transformation culturelle où les valeurs et les attitudes féminines (yin) viendront équilibrer les excès des conduites humaines fortement influencées par un esprit masculin (yang).

De ce fait, Capra envisage un changement qualitatif dans notre perception de la réalité en faisant appel au côté yin pour éveiller la conscience de l'homme moderne aux dangers de l'expansion démesurée des actions humaines dirigées exclusivement dans des valeurs yang. Au lieu de rechercher la quantité, l'accumulation de connaissances dans un même paradigme, il propose donc à la conscience humaine de changer de niveau de perception en retrouvant à l'intérieur d'elle-même sa partie yin, afin de voir et de sentir l'interrelation et l'interdépendance entre les phénomènes humains et non-humains. Notre société est effectivement dans une phase où tous ses aspects (économie, pollution, médecine, philosophie, politique, etc.) connaissent une crise profonde. Mais selon lui, tous ces phénomènes se ramènent au fond à une même crise: une crise de perception de la réalité. Telle est la thèse fondamentale du « Temps du changement ». ■

*MANIKOTH YANG VONGMANY

a participé aux premières années de développement du magazine Génération Tao. Formateur en socio-anthropologie, il dirige actuellement l'association Horizon Tao en région parisienne: <http://horizon.tao.free.fr>



PORTRAIT

Fritjof Capra est un physicien américain né autrichien. Précurseur d'une pensée scientifique « écologique » dans les années 70 aux Etats-Unis, il est aujourd'hui fondateur du « Center for Ecoliteracy » à Berkeley, en Californie; il enseigne également au Collège Schumacher, un Centre d'études en écologie en Angleterre. Il est l'auteur de cinq best-sellers internationaux: « Le Tao de la physique » (1975), « Le temps du changement » (1982), « Sagesse des sages » (1988), « La toile de la vie » (1997). Son dernier ouvrage: « Leonard de Vinci, homme de sciences » est paru chez Actes sud en 2010.

Le changement...

Une vieille idée, toujours renouvelée

par Cyrille J.-D. Javary

Le « Yi Jing » demeure une référence permanente, sans cesse renouvelée (!), dans la culture chinoise. Aujourd'hui, on retrouve sa philosophie, l'esprit du changement, jusque dans les trames du management.



Une image évoquant les deux derniers hexagrammes, prise dans un temple mexicain par Alain Rambaud, ami de longue date de Cyrille Javary et du Centre Djohi.

Étonnant oxymore, la Chine est un fossile vivant, terriblement vivant. Pas seulement la Chine extérieure, de plus en plus présente dans la prospérité économique du monde, mais aussi la Chine intérieure, celle que les dizaines de millions d'Occidentaux, adeptes des arts énergétiques chinois, ressentent et affinent dans leur corps à travers la subtile sensation du flux vital. Pourtant, la culture chinoise est un véritable fossile! Peu de civilisations peuvent se targuer d'avoir des racines et des pratiques ininterrompues qui remontent aussi loin dans le temps. L'idéographie, par exemple,

dont les principes structurels ont été fixés il y a environ 3 500 ans.

Une profonde intimité avec le changement

Étonnant paradoxe, cette permanence, cette stabilité, repose sur une profonde intimité avec le changement, dont Yin/Yang, l'oxymore absolu, en est la plus brillante démonstration. Le premier de tous les Classiques chinois, celui qui ouvre la porte à tous les autres, puisque justement c'est dans ses pages que vers le 3^e siècle avant notre ère apparaît le binôme Yin/Yang,

n'est-il pas le « Yi Jing », le classique (*jing*) des changements (*yi*) ?

Etonnant catalogue dans lequel est répertorié un ensemble de situations-types (les hexagrammes) rabotées jusqu'à leur structure énergétique et représentées dans leur constante dynamique. Et qui plus est, c'est à ces situations-types, qui sont au nombre de 64, que rend aujourd'hui hommage le magazine Génération Tao avec ce 64^e numéro. Certains se souviennent des premiers numéros et ils peuvent constater combien Confucius a raison, quand il dit, commentant le 32^e hexagramme : « La seule chose qui ne changera jamais, c'est que tout change tout le temps » ! Ni paradoxe (ces bugs de la raison grecque), ni *koan* (ces peaux de banane que le *zen* glisse sous les pattes de la raison raisonnante pour lui faire saisir qu'il y a d'autres manières de saisir le réel), cette phrase a la parfaite simplicité de l'évidence : le changement est la seule base stable sur laquelle on peut bâtir une stratégie efficace.

Le Yi Jing au cœur du management !

Etonnant retournement de l'histoire, voilà que le « Yi Jing », naguère encore voué aux gémonies en Occident parce qu'on y voyait un livre de divination ésotérique (on l'appelait le livre des mutations, voire, le livre des hippies de Katmandou), et considéré sous Mao comme une superstition de l'époque féodale, est en train de faire un véritable *come back* chez une population où on ne se serait pas attendu de le trouver : les chefs d'entreprises chinois modernes. En témoigne cet ouvrage récent, publié aux éditions de l'université de Pékin dont le titre proclame sans ambages : « Approfondir le Yi Jing (pour) réussir son management » ! Et le plus rigolo est la manière dont est rendu en chinois le mot tout à fait moderne de « management ». Observez bien la couverture de l'ouvrage qui vous est dévoilée ci-contre. En chinois, on a recyclé une vieille formule impériale :

guǎnlǐ 管理

Littéralement, *organiser* : 理

les fonctionnaires impériaux : guǎn 管

Et les deux phrases en noir à côté du titre (en anglais, pour faire moderne) méritent elles aussi qu'on y jette un coup d'œil. La première dit : « sans lire le Yi Jing, on ne peut pas intégrer la sagesse chinoise du management », et la seconde : « sans comprendre les principes du changement, on ne peut assumer pleinement un poste de dirigeant d'entreprise de haut niveau ». On ne peut être plus clair.

Et cela nous aide à comprendre comment cette perception du changement continu ne se résume pas à ses 64 étapes, comme l'esprit d'un magazine, tel que celui que vous êtes en train



crédit photo: Cyrille Javary

de lire ne se limite pas à ses 64 numéros parus. L'esprit du changement est la seule manière d'aborder la permanence sans la rêver dans un au-delà improbable. La constance du changement est ce qui nous réconcilie avec la nature qui à chaque printemps renaît de sa morte-saison. Il y a un hexagramme du Yi Jing dans lequel tout est en place, il s'appelle : « déjà traversée » ce n'est pas le dernier, c'est le 63^e. Le dernier, dans lequel tout est possible, puisque rien n'est en place, s'appelle lui : « Pas encore traversée ». En fait, il n'est pas le dernier du cycle, mais déjà l'avant premier du cycle suivant. Le chemin du *tao* dure plus qu'une génération, longue vie à toutes celles et tous ceux qui l'ont pavé pour nous de numéros en numéros. ■



© Françoise Lollidon

PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary est conférencier et formateur en civilisation, culture chinoises anciennes et modernes. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages dont « Yi Jing, le livre des changements », co-écrit avec Pierre Faure, réédité aux éditions Albin Michel dans une nouvelle version.



cjd.javary@wanadoo.fr
www.djohi.org





© Andy Dean - Fotolia.com

L'art de *changer*

Une recherche créative

par Sandrine Toutard

La connaissance de soi nous enseigne beaucoup sur nous-même. Mais parfois, nous ne savons pas quoi en faire. Une chose est sûre, le chemin nous amène à poser des actes.

Acter le changement, c'est avant tout choisir. En prenant bien conscience que je peux toujours choisir. Mon premier choix consiste à me mettre en chemin, en commençant par exemple par me rendre compte de ce qui ne change pas et occasionne des répétitions de scénario plus ou moins heureuses dans ma vie, mes relations, ma façon d'être. Il faut aussi savoir pourquoi ces schémas sont actifs. A quoi ils servent, ou plutôt à quoi ils servaient, et prendre la mesure que ce cycle est un enfermement, une ancienne manière d'agir plutôt qu'une liberté. Puis il faut commencer à chercher les possibilités que j'ai pour agir autrement. Et surtout, les possibilités que je n'ai pas... Acter le changement devient alors un art, une recherche créative où tout devient possible, où il faut cultiver son inspiration et être à l'écoute du nouveau. Faire le deuil de l'ancien ne suffit pas, et prendre conscience de ces répétitions laisse souvent la personne en quête,

dans le désarroi du: « Oui, mais maintenant, qu'est-ce que je fais avec ça » ?

Au-delà de la résilience

Une des réponses serait: avec « ça », tu peux réaliser des choses magnifiques. Par exemple, avec la conscience d'avoir été maltraitée dans ma petite enfance, je peux devenir une excellente assistante sociale. Le changement peut passer par la prévention de la maltraitance plutôt que son « rejeu »... oui, mais... Ceci s'appelle la résilience et elle prend en compte le fait traumatique. Elle l'emmène avec. Il n'y a plus répétition, mais le thème reste le même, et la liberté se contente du faux choix entre, dans ce cas, devenir maltraitant ou travailler contre la maltraitance, mais, d'une façon ou d'une autre, rester « victime » et emmener cette Histoire de moi partout avec moi. Etre résilient, c'est déjà une chose considérable eu égard au massacre, petit ou grand, auquel la personne a dû faire face. Mais cette personne existait avant cette empreinte... Que ce serait-il passé, que serait-elle devenue sans cet événement déterminant de sa personnalité ?

Devenir auteur de soi-même

Selon mon cheminement, l'art de la connaissance de soi réside dans l'exploration et la créativité du potentiel humain, et dans la liberté de choix. Pour répondre à la question: « Qu'est-ce que je fais maintenant avec ça ? », je peux déposer cette Histoire de moi, la voir et décider de faire autre chose, d'agir autrement. En devenant, en re-devenant auteur de moi-même. Acter le changement est donc un acte fondateur puisqu'il nous donne un appui tangible, il ajoute une nouvelle pierre à l'édifice ou plutôt nous crée une nouvelle terre sous notre chemin. Cela ne peut pas être une voie isolée, un chemin solitaire... Puisque ce chemin est jonché de: « Comment faire ce que je ne sais pas, ce dont je n'ai même pas idée ? ». L'expérience des autres devient alors notre propre expérience. Ceux qui ont déjà arpenté ce chemin, leurs actes de changement, servent à acter le nôtre, à tracer une nouvelle voie, et à élargir le champ des possibles. A ce moment-là, le choix devient vraiment un choix, et la transformation une métamorphose véritable. ■

PORTRAIT



© François Lelliehon

Archéologue de formation, Sandrine Toutard est professeure de Wutao® et accompagnatrice en Trans-analyse®, plus particulièrement spécialisée dans le Wutao assis et le Wutao de la femme. Elle intervient également dans des maisons de retraite, qu'elles soient médicalisées ou non.

wutaoyin.fr / sandrine@generation-tao.com

GTao : Pourquoi utilisez-vous aujourd'hui le mot « Métagénéalogie » plutôt que « Psychogénéalogie » inventé par Jodorowsky lui-même dans les années 80 ?

Marianne Costa : Le terme « psychogénéalogie » a connu une telle vogue qu'il en est venu à désigner des pratiques hétéroclites : certaines d'ordre médiumnique (on « capte » votre arbre pour vous délivrer des informations venues d'autres dimensions) et d'autres relevant de la psychologie classique (Anne Ancelin-Schützenberger, qui avait d'abord appelé sa technique « géno-sociogramme », s'est ensuite emparée du terme « psychogénéalogie » pour désigner son travail, par ailleurs tout à fait respectable). Or, la méthode que nous présentons dans ce livre est complète en soi, spécifique, et n'appartient ni au domaine des thérapies intuitives ni à celui de la psychothérapie universitaire. « Méta-généalogie » renvoie à un *au-delà* : nous travaillons bien sûr sur l'héritage du passé et les traces qu'il laisse dans le présent, mais notre horizon est le dépassement de cette personnalité acquise, artificielle, et la réalisation de soi dans toute la mesure des potentiels. Il ne s'agit pas d'une thérapie, mais bien plutôt d'un outil de connaissance et de transformation de soi.

GTao : Dans quel état d'esprit sont les personnes qui veulent « faire leur arbre » ?

M. C. : Depuis une vingtaine d'années, le public s'intéresse à l'inconscient familial, avec ses lois de répétition, de compensation d'une génération sur l'autre, ses contrats, ses fantômes, etc. Chacun peut ressentir à la fois le besoin de se situer dans sa lignée (identifier ses racines, son point de départ pourrait-on dire), et celui de « poser les valises », de se désenvoûter, de ne plus être le point d'arrivée des conduites toxiques et des cottes mal taillées que la lignée dépose dans notre espace intime. La métagénéalogie est une approche brève et ne doit pas être considérée comme une thérapie en soi. C'est un outil de prise de conscience qui permet de clarifier à la fois le piège de l'arbre et le potentiel du trésor que chacun de nous porte dans la plénitude de sa réalisation personnelle. Une séance de métagénéalogie peut donc venir en appont d'un travail psy de longue haleine, déclencher un renouveau créatif chez un artiste ou chez une personne qui porte un projet, éclairer un point obscur qui bloque un pratiquant spirituel sur son chemin... C'est un outil à la croisée des chemins, complexe à acquérir, mais fulgurant lorsqu'il est bien employé.

GTao : Existe-t-il des arbres qui ne sont pas des pièges, mais uniquement des trésors ?

M. C. : Non, et c'est très bien comme ça ! L'humain est une constante dynamique de conservation et de création, d'obstacles et de miracles, de stagnation et de fluidité. Cela

Marianne Costa

« Piège et trésor de l'arbre »

propos recueillis par Delphine Lhuillier & Sandrine Toutard

La Métagénéalogie nous invite au « démantèlement du monstre généalogique » comme levier de notre changement.

se répète à tous les niveaux : individuel, collectif, cosmique, microscopique... Dans la nature, il y a des années fastes et des années de sécheresse ou d'inondation. Notre destinée consiste à grandir à travers vents et marées. L'arbre comporte toujours des pièges, que nous pouvons considérer comme des maîtres en puissance. Mais il existe des lignées si cruelles, marquées par tant d'horreurs ou de mensonges, qu'elles demandent un travail vraiment héroïque pour transmuter les pièges. C'est souvent le cas des grands éclaireurs, des personnes qui contribuent à l'avancée de l'humanité : si on regarde leur histoire familiale, on trouve des drames, des horreurs... Un arbre « tordu » engendre alors un être lumineux et doué, une sorte de mutant qui vient le rééquilibrer.

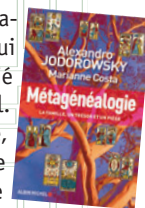
GTao : Le livre se termine par la guérison de l'arbre. Qu'est-ce que la métagénéalogie change chez une personne ? A changé en vous ? Et croyez-vous que cela puisse changer la société ?

M. C. : La guérison de l'arbre commence dès le début du travail. En réalité, l'arbre, c'est nous. Les informations que nous recueillons, les schémas que nous dessinons, les photos de famille, tout cela n'est qu'une façon de se regarder en face et de se demander : « ce que j'appelle 'moi', cette foule hétéroclite de désirs, d'émotions, de croyances, de compulsions en tout genre, comment cela s'est-il fabriqué ? D'où vient ce 'moi' auquel je m'identifie alors que je passe mes journées à changer de masque ? ». C'est très angoissant ! La perspective de « guérir » tout cela, c'est-à-dire de s'unifier dans la réalisation d'un but authentique, doit être présente dès le début du travail. Les techniques que nous présentons pour approfondir cette guérison accompagnent le travail sur l'abus, la mise au jour des nœuds et tout le démantèlement du monstre généalogique. Si on imagine une société où chacun se réalise et régénère son arbre, tous les espoirs sont permis pour la suite de l'histoire humaine... Quant à moi, très concrètement, le travail sur l'arbre m'a servi à accélérer et à conclure, il y a quinze ans de cela, la psychothérapie analytique dans laquelle j'étais engagée. Le but, c'est la joie de vivre. ■



PORTRAIT

Née en 1966, traductrice, poète et romancière, Marianne Costa collabore avec A. Jodorowsky depuis 1997. Ils ont co-écrit « La Voie du Tarot » et « Métagénéalogie » qui vient d'être publié chez Albin Michel. Outre l'écriture, Marianne mène en parallèle une carrière de comédienne de théâtre et de conférencière internationale.



Le chemin de Cynthia Kneen

Actrice du changement

propos recueillis et traduits par Christine Gatineau

En février, à Florence, nous avons rencontré Cynthia Kneen, une femme au parcours éclectique, qui a rencontré des personnalités marquantes dans le monde de la spiritualité. Sans cesse en mouvement, le maître-mot de sa vie est « oser ».



Peint au 19^e siècle, le mandala tibétain de Naropa.

Cynthia Kneen a rencontré plusieurs grands maîtres spirituels du 20^e siècle. Disciple de Chögyam Trungpa, elle a appris le Kyudo avec Kanjuro Shibata et a participé à la création de la célèbre Naropa University. Amie de Pema Chödrön, elle vit depuis plusieurs années à Boulder, ville du Colorado située au pied des Montagnes Rocheuses. La ville a attiré de nombreux hippies à la fin des années 60, et est un haut lieu des Créatifs Culturels. Elle étudie actuellement la création théâtrale et l'art du clown à l'école Helikos dirigée par Giovanni Fusetti (1). A 70 ans, elle est toujours actrice de changement.

Des débuts studieux

Cynthia est née aux USA, de parents Canadiens. Enfant timide, très précoce, elle était attirée par le théâtre. A la fin des années 50, le mouvement de la Beat Generation battait son plein. Elle étudie la philosophie, en particulier la philosophie des sciences. Grâce à une bourse prestigieuse, elle part étudier en Allemagne. Puis à Yale. Elle se définit alors comme très développée intellectuellement, mais totalement immature émotionnellement. Elle vit plusieurs années à Boston, notamment dans la première communauté de femmes. Dans les années 70, Boston est avec New-York le berceau du mouvement féministe. Elle contribue à la rédaction de la 1^{re} édition de « Our bodies ourselves » (« Nos corps, nous-mêmes »), livre publié en 1970 par le Collectif de Boston, un groupe de femmes activistes, qui balayait des sujets fondamentaux avec un regard direct et novateur. Ce livre fondamental pour l'histoire des femmes, et encore une référence aujourd'hui ; il a été traduit dans une vingtaine de pays.

L'année de la révélation

A 26 ans, avec un petit groupe de femmes, elle fait une virée à travers les USA dans un minibus appelé Rose pour aller faire une marche dans la région de High Sierra, en Californie. Au cours d'une randonnée, arrivant au sommet d'une montagne, elle vit un moment intense de révélation. Sur la route du retour, le groupe veut se baigner dans les sources chaudes de Tassajara. Elle y découvre alors le sanctuaire zen qui avait été créé en 1962 par Susuki Roshi, un moine bouddhiste japonais qui s'était installé à San Francisco et y avait fondé le San Francisco Zen Center, le premier monastère Zen hors d'Asie. Elle participe à une session de méditation et est particulièrement bouleversée par la lecture du Sutra du cœur, un texte bouddhiste sur la nature de la réalité. Cette vision de la réalité basée sur les perceptions des sens change sa vie. Elle décide de reprendre sa route vers le Nord-Est. A Boston, elle commence à pratiquer le Hatha Yoga (qu'elle enseignera plus tard.). Un jour, son professeur de Yoga lui enjoint d'aller écouter

un lama tibétain qui passait dans la région: Chögyam Trungpa (2). Elle fut très impressionnée en l'entendant parler de la folie et de la sagesse. A l'issue d'un entretien privé, il l'envoie faire une retraite solitaire de trois jours. Cela marque le début de sa nouvelle vie. Elle décide de devenir disciple.

Une vie de disciple

En 1971, elle choisit de tout quitter pour aller vivre dans le premier centre de méditation de Trungpa, « Tail of the Tiger », situé dans le Vermont (renommé plus tard Karmê-Chöling). Là-bas, peu à peu, il lui confie des responsabilités administratives et financières. Et en 1974, il lui demande d'aller dans le Colorado, à Boulder, pour ouvrir la Naropa University, la première université d'Amérique du Nord à s'inspirer du bouddhisme et à intégrer les anciennes traditions de sagesse dans un cursus d'éducation moderne. Cynthia est en charge d'organiser l'université et de mettre en place les enseignements. On pouvait y croiser des personnalités telles que Ram Dass, Allen Ginsberg, et de très nombreux artistes. Aux côtés de Chögyam Trungpa, Cynthia bénéficie d'une transmission directe. Elle étudie et pratique pendant plus de 30 ans la tradition Shambhala et l'enseigne. Les enseignements de Trungpa et la tradition du guerrier de Shambhala expliquent comment nous pouvons vivre en tant que citoyens conscients et éveillés et contribuer à établir une société plus évoluée, basée sur l'absence de peur et la non-violence. Mais cinq ans plus tard, ayant épuisé ses ressources financières personnelles, elle décide de quitter Naropa et se met en quête d'un emploi.

Un management éclairé

Un jour, elle lit dans un journal un article sur William Edwards Deming, un mathématicien, statisticien et penseur qui a totalement révolutionné les pratiques du commerce et de l'industrie au Japon après la guerre grâce à sa vision et à des outils spécifiques. Son « système de connaissance approfondie » (System of Profound Knowledge) privilégie la connaissance, le dialogue, l'esprit de coopération, et l'accomplissement de buts communs, facteurs de cohésion dans l'entreprise et par extension, dans la cité. Les dirigeants des entreprises américaines sont dans les années 80 des adeptes inconditionnels du Taylorisme et de ses principes de division du travail. La philosophie de Deming a généré une transformation profonde du style de management en quelques années aux Etats-Unis. Cynthia prend sa plume pour lui écrire... Elle commence à étudier cette philosophie du management et ses outils qu'elle utilisera avec succès en Californie. Cette vision est finalement assez proche de la méditation. Elle obtient des places de cadre de haut niveau dans

de grands groupes, puis devient consultante. Elle ôte les uns après les autres des voiles, défait la confusion qui cache l'essentiel.

Une nouvelle révélation

Lors d'une retraite dans une forêt du Colorado, il y a quatre ans, elle a eu une nouvelle révélation à travers une phrase qui l'a traversée: « Je ne vais pas mourir avec des portes encore fermées dans ma psyché ». Elle sent alors qu'elle porte en elle des secrets importants et veut les éclairer. Elle se rend dans un centre d'arts à Boulder qui inclut un théâtre underground. Elle écrit et lit des monologues autobiographiques. Puis sa rencontre avec Giovanni Fusetti fut une nouvelle révélation. Elle le convainc de l'accueillir dans son école en Italie. Car il lui semblait qu'il restait en elle des choses à connaître. Qu'une voie plus incarnée l'y aiderait: « C'est important d'oser faire des choses qui peuvent même bouleverser nos croyances ». Le changement repose aussi sur des actes et des choix instinctifs: « Pour changer, pour acter, il faut accepter la peur ». Cynthia décide de s'engager dans ce travail personnel pour le cas où il y aurait la moindre parcelle de folie ou de laid, une zone d'ombre tapie quelque part en elle. Avant de mourir, elle veut être totalement consciente. C'est finalement exactement la même démarche que ce qu'elle a pratiqué dans le monde de l'entreprise: tout mettre sur la table, regarder, chercher les crocodiles et éclairer.

**Il faut
accepter
sa peur.**

Qu'a-t-elle appris dans son parcours ?

Cynthia a appris à traverser ses peurs, à les laisser venir, pour accéder à un vaste océan de ressources, comprendre ses schémas, décoder la réalité et le monde. Selon le bouddhisme Shambhala, le courage n'est pas tant de changer les choses que la façon dont nous les changeons. Pour pouvoir acter le changement, il faut pouvoir reconnaître ce qui est présent dans son existence, ce qui a une valeur intrinsèque et que je ne vois peut-être pas. Toutes ces années de méditation et de pratiques des techniques avancées ont ouvert sa psyché, couche après couche; elles lui ont appris à dépasser les obstacles. A travers son parcours, on peut distinguer les moments de révélation des aspects pratiques des actes qu'elle a accomplis pour accompagner le changement: « Tu n'as pas le choix, tu te rends compte de ce qui est là, et tu agis, tu accomplis concrètement ». ■

(1) Giovanni Fusetti est co-créateur de la Trans-Analyse®, fondateur de l'école de théâtre Helikos à Florence, en Italie: www.helikos.com.

(2) Trungpa fuit le Tibet en 1959 et rend accessible aux Occidentaux les enseignements bouddhistes. Dans les années 70, il rencontra un immense succès.



PORTRAIT

Cynthia a réalisé plusieurs enregistrements audio de méditations guidées se référant à la vision de Chögyam Trungpa. Et elle a écrit plusieurs ouvrages, dont « Awake Mind, Open Heart » (2002) et « Shambhala Warrior Training » (2007) qui a rencontré un grand succès. Elle prépare actuellement un livre et une pièce de théâtre.

www.cynthiakneen.com

www.naropa.edu

www.fr-deming.org



crédit photo: DR

Enfants *différents*

Education différente

par Karine Mazevet

Le changement d'une société passe nécessairement par l'éducation. L'école ne semble plus aujourd'hui répondre aux besoins de nos enfants...



PORTRAIT

Traductrice, Karine Mazevet réécrit le livre « L'éducation, une stratégie pour ré-enchanter la vie » (adapté de l'ouvrage latino-américain « Pedagogia 3000 » de Noemi Paymal). Initiatrice du projet EduKa-3000 sur Paris, elle crée et anime cet espace pilote au service de l'éducation, des enfants et des adultes éducateurs d'aujourd'hui.

www.eduka3000.org
contact@eduka3000.org

La technologie a changé, la société a changé, les temps et les besoins aussi. Bien évidemment, les enfants ont également changé de manière surprenante. D'une part, le mode de vie qui nous est imposé aujourd'hui (urbanisation à outrance, sur-assistance par les technologies, sur-information, sur-consommation, accélération des clivages générationnels et sociaux, pression de la société de plus en plus forte) entraîne angoisse, violence, peur de l'avenir, perte de la conscience de sa propre existence et perte de sens en général. D'autre part, les enfants d'aujourd'hui présentent des manières d'être au monde et des modes de fonctionnement très différents de ceux des précédentes générations. Anthropologues et sociologues notent que ces transformations se manifestent avec une telle rapidité qu'elles dépassent très vite les compétences éducatives des parents et des éducateurs en général, ce qui peut expliquer la crise aiguë du système éducatif actuel. Quelles sont les spécificités de ces enfants du 3^e millénaire ?

■ Une grande autonomie: tous ces enfants ont des manières plus subtiles d'être et

d'apprendre, du fait surtout de leurs capacités à opérer de manière multilatérale et multidimensionnelle.

■ Une sensibilité très vive, à la fois sur les plans physiologique, affectif, émotionnel, éthique, comportemental, cognitif et social, liée à une grande Intelligence Emotionnelle; les enfants sont capables de détecter naturellement les distorsions entre les aspects intérieur et extérieur des adultes, tout comme les contradictions de notre société.

■ Un degré élevé d'empathie et une ouverture surprenante: ces enfants sont attentifs à tous et à tout. Ils se préoccupent des autres, des animaux, des plantes, des rivières, des pierres...

■ Des capacités de perception, voire d'intuition: chacun de nos hémisphères cérébraux gère préférentiellement certains types de fonctionnement; le gauche, les opérations logiques (raisonnement) et le droit, tout ce qui touche l'intuition, la sensibilité, la créativité. Nos sociétés ont longtemps été régies par les « cerveaux gauches », tout comme l'essentiel de nos modes éducatifs. Aujourd'hui, ces méthodes et outils ne fonctionnent plus.

■ De grandes capacités cognitives: très curieux, avides de nouvelles connaissances, les enfants comprennent vite et beaucoup vont s'ennuyer à l'école; tout leur paraît trop facile, sans réel intérêt, quand ce n'est pas dénué de sens. Ils utilisent les intelligences verbo-linguistique et logicomathématique qu'on développe en priorité à l'école. Mais aussi les intelligences spatiale, corporelle-kinesthésique, intra-personnelle, intuitive... Ils jonglent avec cette palette d'intelligences, toutes en même temps. Si on leur transmet un enseignement seulement au niveau verbo-linguistique, on gaspille toute une partie de leurs compétences.

Il est vital de proposer aux enfants et aux adolescents d'aujourd'hui un accompagnement qui intègre le nouveau paradigme et leurs nouvelles manières d'être. Cela implique que les adultes en charge d'éducation opèrent un changement de vision, que l'éducation porte sur tous les plans du développement de l'être humain (aussi bien à l'école qu'à la maison) pour permettre aux enfants et aux jeunes d'apprendre « à se connaître, à reconnaître le monde dans lequel ils se trouvent, à découvrir leurs goûts profonds, et surtout à éprouver de façon sensible toute la réserve d'énergie qu'ils possèdent et qui va leur permettre de s'élaner avec confiance dans l'existence ». (S. Chevallier) ■

(1) Multilatéralité: faculté de prêter attention à un sujet en s'attachant à plusieurs de ses aspects à la fois.

(2) Multidimensionalité: facilité à percevoir plusieurs dimensions de la réalité.

De grandes capacités cognitives.

Créer de nouvelles règles *ensemble*

Changer notre relation à l'argent

par Etienne Hayem

A l'impossible, nul n'est tenu ! Il existe aujourd'hui des systèmes d'échange différents de la monnaie qui fonctionnent partout dans le monde. Le saviez-vous ?

En ce début d'année 2012, nous l'avons bien compris, nous avons perdu tout sens de raison vis-à-vis de l'argent et de l'économie. Que pouvons-nous faire à notre échelle pour agir en cohérence avec nos valeurs ? Depuis que l'argent s'est mis à travailler, ceux qui en avaient en ont eu encore plus, et ceux qui en manquaient se sont progressivement endettés pour y avoir accès. Nous avons donné notre intérêt à l'argent plutôt qu'à l'autre et nous nous en retrouvons aujourd'hui bêtement séparés, pris au piège de l'individualisme et de la peur de ne pas en avoir assez.

Ceci n'est pas une richesse

A la manière de Magritte et de la pipe, nous devons apprendre à différencier le billet, représentation de la richesse, et la richesse réelle : l'humain, la marchandise et l'environnement. Notre partie de Monopoly mondiale n'est plus viable, nous sommes tous endettés : Etats, Collectivités et ménages. Il est temps de trouver et de créer un nouveau jeu et de nouvelles règles ensemble. Pour pouvoir changer les règles et créer des formes d'échanges qui répondent à nos valeurs, il est indispensable de changer d'état d'esprit et de prendre conscience qu'il n'existe pas aujourd'hui un système monétaire, mais une abondance de systèmes d'échanges.

Acter le changement à l'intérieur

Pour nous entraîner à développer cette nouvelle conscience et changer dès maintenant, nous devons agir sur plusieurs niveaux :

- Acter le changement, c'est accorder plus de confiance à ma relation avec les autres humains et moins d'importance au papier-monnaie. C'est aussi apprendre à ne plus me sécuriser par le nombre de chiffres sur mon compte bancaire.
- Acter le changement dans mon rapport à l'autre au quotidien, c'est envisager toutes les formes de relations économiques qu'il est possible d'engager avec l'autre ; la forme monétaire actuelle étant devenue trop restrictive.
- Acter le changement, c'est veiller à ne pas entrer en compétition et à me séparer des autres pour des raisons d'argent rare. C'est partager mon énergie avec l'autre pour trouver une issue coopérative.



© ElenaR - Fotolia.com

Acter le changement à l'extérieur

En parallèle avec cette prise de conscience intérieure, voici trois moyens pour réaliser des échanges constitués par d'autres règles :

- Le carnet de point J.E.U. (Jardin d'Echange Universel) : créé par Daniel Fargeas, ce carnet permet à tout individu de réaliser des échanges avec les autres porteurs de ces carnets en point J.E.U. : 1 minute = 1 point. Décentralisés, souverains et autogérés, ces carnets se trouvent en téléchargement sur Internet.
- Les monnaies complémentaires : elles fleurissent aujourd'hui un peu partout dans le monde. Une synergie d'acteurs se réunit pour définir ensemble une monnaie qui privilégie le local et la circulation de la monnaie (plutôt que son accumulation). Elles visent à relier les organisations qui coopèrent en mettant un processus de gouvernance qui rend les acteurs décideurs du projet collectif.
- L'économie du don et la participation consciente : je peux offrir mes talents sans ériger de barrière en pratiquant une économie de confiance. Et inviter l'autre à choisir ce qu'il peut donner en conscience par rapport à ce qu'il a reçu. Ainsi chacun peut aujourd'hui nourrir cette conscience, en lui et dans le jeu de ses échanges économiques avec le monde. ■



PORTRAIT

Diplômé d'école de commerce, Etienne Hayem découvre en 2006 l'incohérence du système monétaire lors de ses voyages au Mexique et en Argentine. Il poursuit depuis une quête d'abondance qu'il partage à travers le décryptage du système financier et la mise en place de solutions. Il pratique la Trans-analyse® et le Wutao®.

Il organise les 28 & 29 avril un séminaire à Paris : « Vivre l'abondance avec une monnaie complémentaire ». www.zoupic.com



crédit photo: @pixiv74 - Fotolia.com

Aimer respirer

Mon acte de transformation

par Cécile Bercegeay

Libérer le souffle, choisir de respirer à chaque instant: quand je traverse la peur, la tristesse ou la joie. Quand une décision importante se présente ou quand j'ouvre mon cœur... Un acte conscient, simple et profond de transformation



© François Lollichon

PORTRAIT

Responsable de la communication de GTao et du Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle, également Professeure formatrice en Wutao® et accompagnatrice en Trans-analyse® et Souffle Alchimique®, Cécile Bercegeay enseigne aujourd'hui à Paris et en stage dans toute la France.

cecilebcom.wordpress.com

Notre respiration nous accompagne intimement durant toute notre vie; elle fait partie de nous, elle nous est vitale. Pourtant, l'importance que lui accordent nos sociétés actuelles est si infime que le monde se trouve au bord de l'asphyxie. Pourquoi si peu d'attention et même tant de négation? L'acte de respirer individuellement serait-il dangereux pour la société, subversif peut-être? Réveillerait-il les consciences? Libérerait-il les êtres? Et pourquoi résister à cette liberté? Quel en est l'enjeu? En quoi cela nous protège-t-il et cela préserve-t-il le corps social?

La respiration, un guide précieux

Mon cheminement m'a fait réaliser à quel point nous pouvons nous piéger et nous leurrer sur ce que nous nommons la liberté. Nous sommes

bien souvent enfermés dans des schémas de pensées et de comportements où nous tournons en rond tout en nous donnant l'illusion d'avancer, prisonniers des frustrations et de blessures béantes que nous ne cessons d'alimenter. Quand j'ai pris conscience de cela en moi et que je l'ai intégré, ma vie a complètement changé. La respiration que j'ignorais et retenais jusque-là est alors devenue indispensable. Elle s'est révélée un guide précieux pour évoluer vers les profondeurs, sonder l'obscurité, traverser mes résistances et intégrer la réalité. J'ai alors décidé de faire respirer mon histoire, d'aérer ma mémoire pour que ma vision s'éclaircisse et pour accepter de me voir.

Un activateur de conscience

La respiration nous informe sur la manière dont nous nous sommes façonnés, construits depuis notre enfance et comment nous nous sommes « tordus » en résonance avec notre histoire. La respiration agit alors comme un activateur de conscience, une porte ouverte entre l'espace du refoulé et l'espace du conscient, permettant de faire vivre en soi un véritable processus d'éveil, d'accueil et de transformation. Respirer devient alors un acte engagé et profondément créateur pour ceux qui en font un choix de vie. Le pouvoir libérateur d'un tel travail m'a personnellement permis de progressivement lâcher mes peurs et mes rancœurs et a ainsi naturellement (non pas sans douleurs) ouvert mon cœur. D'inspirer en expirer, le souffle aujourd'hui circule, comme un langage du corps qui exprime plus de tranquillité, qui me rend libre de mes mouvements, libre dans mes pensées et responsable dans mes actes.

Je peux à présent entendre et me régaler du chant du souffle avec lequel je joue et je danse. Les rythmes qui s'expriment m'offrent la vitalité, la célébration et le plaisir: un véritable voyage trans-sensoriel⁽¹⁾ où viennent s'enraciner les forces et les énergies primordiales essentielles pour créer plus d'unité en moi-même et de lien avec ce qui m'entoure. Le sentiment d'amour et de grâce que je ressens aujourd'hui s'infilte et gagne chaque partie de mon être. Comme si le souffle se délectait de pouvoir traverser

Un acte créateur, un choix de vie.

un corps qui se libère progressivement de ses tensions pour pouvoir circuler librement, sans entrave. J'ai donc un acte à vous proposer et à vous offrir: respirez, respirez, respirez! ■

(1) Le voyage trans-sensoriel fait l'objet d'un stage dans le cadre de la Trans-analyse, un art de connaissance de soi créé par Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fusetti: www.centre-tao-paris.com.