

LA GUERISON VIENT DE L'INTERIEUR

Nous les humains, nous les européens, on a souvent tendance à aller chercher la guérison à l'extérieur. A se précipiter chez l'ostéopathe, le rebouteux ou au pire chez le médecin pour trouver LA guérison, le remède miracle qui va me remettre debout de suite.

Quand je regarde cet homme berbère, d'un petit village au bord du désert, qui vit avec juste le nécessaire pour Etre. Cet homme qui se blesse ne va pas courir après tel ou tel thérapeute. Il va juste attendre, se mettre au repos et faire des prières pour que le mal se transforme. Moi, européenne, j'ai aussi toute cette capacité à aller chercher à l'intérieur de mon corps la solution. En ralentissant le rythme, en étant à l'écoute de mon corps, je peux entendre ce qu'il veut me dire. Si je m'arrête dès le déclenchement de la douleur, pour l'écouter, la sentir, la ressentir, je vais beaucoup plus facilement l'entendre et pouvoir lui répondre. Que se passe t-il lorsqu'elle apparaît ? Qu'est-ce que je suis en train de faire ? à qui je parle, au téléphone ou en direct ? à qui ou à quoi je pense ? Tout cela est la base de ma douleur. Et si rapidement, dès la prise de conscience, je laisse mon corps aller voir, descendre à l'intérieur pour toucher quel est le point de départ ; je touche à ce moment-là, de près le début de la guérison. Je ne laisse pas le temps à la douleur de s'installer en me crispant. Je laisse le souffle envahir la douleur et comme une évidence l'endroit douloureux respire.

Quand l'air est là, la douleur se dissout et s'allège. Accompagnée du souffle, je laisse les pensées venir, sans les retenir pour descendre jusqu'à celle qui a été présente au moment déclencheur. Une fois détectée, emplie de souffle et d'air, elle diminue jusqu'à se dissiper entièrement. Si je reprends conscience à cet instant présent de ma douleur, elle s'est atténuée... et plus je vais me centrer sur le souffle et l'air sur ce point douloureux, plus il va fondre jusqu'à disparaître, sans aucune autre intervention.

Le moment de la prise de conscience du lien entre ce point douloureux et l'état dans lequel je me trouve au moment du déclenchement fait tout le chemin de la guérison. Ce qui aide bien à dire que la guérison est autant en nous que la douleur. A chacun de lui laisser une place suffisamment grande pour parcourir le chemin !

Avril 2018