

Enracinement / Juste s'asseoir, s'asseoir juste

Concrètement, sentez-vous lourd et large dans le bas du corps. Autrement dit, sentez-vous bien enraciné sur une base stable. C'est à l'expiration qu'il est possible de s'enraciner un peu plus chaque fois.

Par un travail très concret sur le corps qu'on est (le corps qu'on est : le corps vivant, en relation avec le monde ; le corps qu'on a : le corps anatomique), nous cherchons la stabilité intérieure. La moindre contrariété, l'événement inattendu font perdre la stabilité à beaucoup de personnes. L'homme et la femme qui désirent trouver ou retrouver la stabilité intérieure doivent reprendre contact avec la terre. Une des trois méfiances dans lesquelles l'homme vit est la méfiance vis-à-vis de la terre. C'est à dire de la matière, des instincts, des ténèbres, de l'inconscient. Cette méfiance s'incarne dans le bas du corps. Chercher une bonne base, comme cela nous est proposé dans l'exercice, est un geste de confiance de la personne entière.

Bien enraciné dans la terre, chercher maintenant le contact avec le ciel. Il ne s'agit pas, dans notre exercice, de s'identifier avec des pensées ou des états d'âme élevés. Il s'agit de grandir afin d'être à sa taille, dans sa hauteur. Être là, sans se faire ni plus petit, ni plus grand qu'on est.

Extrait de « Les Leçons de K.G. Dürckheim », par Jacques Castermane – Ed. Du Rocher