



..... SEVERIN BERZ

*La démarche spirituelle est une invitation à être plus vivant, plus conscient de notre fonctionnement et disponible à notre environnement. Ainsi elle peut nous aider à laisser la vie se manifester à travers nous par les expressions de notre personnalité, de nos compétences diverses et de nos nombreuses réactions émotionnelles.*

C'est une invitation à accepter l'émotion du moment, son rythme, son intensité et à ne pas se laisser aller au penchant de notre volonté à juger ce qui est bon ou mauvais, ce qui est trop rapide ou trop lent, ce qui est bienvenu ou ce qui ne l'est pas. Dans beaucoup de démarches spirituelles, il y a une séparation entre la spiritualité et le corps. Une des conséquences fréquentes de cette désunion est que le corps soit brimé. La personnalité essaie d'être ignorée ou façonnée selon une morale ou des codes spirituels.

“ La démarche spirituelle qui intègre la corporalité révèle la conscience non duelle comme chef d'orchestre. Ainsi nos corps et identités personnelles peuvent être joués librement par la musique de l'Univers tel un instrument parfaitement accordé.

Le corps conditionné, limité, vulnérable et mortel pointe, par le pressentiment, vers notre être plus subtil. Ce dernier par sa qualité énergétique est un potentiel infini, sans limites, libre et immortel. Le corps est fait pour absorber, transformer et expulser les diverses stimulations et émotions à un rythme qui lui est propre, adapté à son possible et à sa réalité. En apprenant à l'écouter et à percevoir subtilement ses signaux, il peut pourtant devenir un excellent baromètre. Grâce à lui nous pouvons mesurer comment nous réagissons aux situations et la tentative de notre volonté personnelle à imposer son rythme et système de valeurs en refus de la réalité corporelle. Nous pouvons à travers l'écoute apprendre à reconnaître le déroulement d'une routine, d'un mouvement impulsif et réflexe centré sur notre sphère personnelle lorsque la volonté s'est imposée. Lorsque le corps est libre, nous voyons jaillir d'un espace de non-savoir une action spontanée en parfaite résonance avec les besoins de notre environnement.

Dans les démarches non duelles, le corps et la personnalité font intégralement partie de la voie spirituelle. Le corps et la personnalité sont certes très limités et ne sont que la partie la plus superficielle de notre être. Ils sont cependant une partie inséparable de notre unité. Une des merveilles des voies non duelles est leur sobriété théorique et conceptuelle qui pousse à l'exploration et à l'intégration sensorielle. Néanmoins, cette simplicité peut également favoriser la complaisance dans un imaginaire lorsqu'elle n'est pas accompagnée par une réelle pratique corporelle ou orientée par la conscience. Les pratiques corporelles traditionnelles demandent en général une telle précision et fluidité pour exécuter leur gestuelle qu'il ne peut pas y avoir un acteur avec une conscience fragmentée, focalisé sur lui-même ou une partie de son corps. Seule une conscience globale qui s'exprime sans intention et sans peur célèbre la beauté de l'art. Le geste saccadé, plein d'effort révèle notre limitation, tandis que le geste fluide, continu, à la fois subtil et puissant est l'actualisation d'une absence d'acteur et d'intention.

Au début de notre vie, nous avons une conscience non duelle du monde. Puis pour être fonctionnels dans un monde de matière et d'échanges humains, nous devons apprendre à nous identifier à notre propre corps physique, à nos traits de caractère et à contrôler nos émotions de manière corporelle. Cet apprentissage nous permet d'éviter de passer à l'acte en exprimant nos émotions par un corps non calibré qui souvent produit une action démesurée et chaotique pour nous-mêmes ainsi que pour notre environnement. À l'âge adulte, une fois pleinement fonctionnels et calibrés à ne pas dépasser certaines limites, nous pouvons remettre en question ce contrôle durement acquis et entreprendre une démarche spirituelle pour découvrir, en toute confiance, l'éclosion libre et spontanée du jeu de nos caractéristiques en interaction avec les autres.

La démarche spirituelle qui intègre la corporalité révèle la conscience non duelle comme chef d'orchestre. Ainsi nos corps et identités personnelles peuvent être joués librement par la musique de l'Univers tel un instrument parfaitement accordé.

“

Une des merveilles des voies non duelles est leur sobriété théorique et conceptuelle qui pousse à l'exploration et à l'intégration sensorielle.



## + d'infos

**Severin Berz**

Yoga du Cachemire | Hang Music | Thérapie

À lire sur la non dualité:

-Daniel Oldier

-Eric Baret

[www.severinberz.ch](http://www.severinberz.ch)

