

CHAPITRE XII

Max, songeur, lâche le journal qu'il parcourait.

« Encore des menaces d'épidémies semeuses de mort, de maladies orphelines impénétrables. Et la médecine qui leur court après. Serions-nous capables de relever le défi de la maladie, de la souffrance ? Aurais-tu encore quelques cordes à ton arc, Tiago ?

– Qui sait ? En tous cas on n'a pas achevé l'exploration de régions inconnues du cerveau – ni découvert tous les passages secrets qui mènent à de nouvelles ressources. La réalité à venir n'est pas encore jouée. Elle est en grande partie entre les mains de la personne concernée. Si elle envoie à ses quanta des messages de guérison, ils communiqueront l'Information nouvelle aux millions de cellules auxquelles, et sans interruption, nous donnons le jour. Et comme notre organisme est une filiale de l'univers, et que les êtres de lumière et d'amour en sont le témoignage. Alors, adressons-nous à eux. Leur énergie rétablira l'harmonie dans le "Mal-a-dit" du corps, le "Mal-a-dit" du cœur qui s'étaient rejoints dans une même souffrance. L'être tout entier, comme toujours, est concerné.

Certains troubles physiques, psychiques sont la conséquence de cicatrices laissées par des chocs. S'ils n'ont jamais été exprimés, délivrés et consolés ils se sont enfouis et stagnent. Insidieusement ils finissent par exploser leurs surcharges nerveuses, émotionnelles. Au contraire à les juguler. A se déprimer. Toutes ces tensions, transformées en informations biochimiques arrivent à épuiser les défenses de la personne – parfois jusqu'à la mort, désirée ou subie.

Les chagrins d'amour, la solitude ou encore un ressentiment tenace empoisonnent tous les circuits. On finit par porter le deuil de sa propre personne – derrière un mur érigé entre le corps devenu insupportable et la confiance qu'on a fini par abandonner : comme si on n'avait aucun pouvoir contre un destin qui vous dépasse.

Et pourtant à l'intérieur de cette citadelle, toujours, existe un jardin clos. Pour fleurir, il attend son jardinier.

Les conflits qui ne trouvent pas de solution empruntent les circuits physiologiques – les détraquent. Si seulement nous écoutions notre corps : les désordres dont il souffre, provoqués par l'incohérence dans laquelle nous le maintenons altéré détraquent jusqu'au fonctionnement de la cellule.

– Bien sombre pronostic quel le tien, Tiag.

– Parfois, sans même nous en être rendu compte, nous sommes devenus nos propres bourreaux. Recouvrer la santé, le bien-être passe par le retour conscient aux sources de notre corps, de notre esprit. Elles témoignent alors de l'accord entre toutes les parties de notre être. Il sait rebondir.

– Raconte-nous plutôt les secrets de cette métamorphose si tu les connais.

– Vous le savez, l'énergie qui remplit l'univers, comme un double lumineux, entoure toute forme matérielle. Et par des sortes de ponts échangeurs, relie en permanence l'énergie solaire au corps physique.

– Alors que le destin semble décider de notre mauvais sort, le rôle que nous allons jouer est capital pour l'issue du combat. Commençons donc par nous étirer hors des moules où le mal nous a peut-être coulés et cessons de réimprimer sur celles qui naissent la mémoire de nos douleurs et d'avenir apparemment figés. Ensuite, on fait quoi ? » Tiago nous questionne du regard.

Mohana et Max en chœur :

« On visualise son véritable désir – sous-tendu par l'Intention claire de le réaliser.

– Effectivement, l'attention portée à notre corps, nos pensées et tout notre ressenti peuvent renverser jusqu'aux pronostics les plus sombres. Et même si la situation semblait désespérée, sans issue – et qui pourrait l'affirmer – il s'agit d'amener sur l'autre plateau de la balance la certitude qu'il existe en chacun des ressources à

profusion et une confiance invincible de les explorer.

– Non, la maladie ne s’oppose pas radicalement à l’équilibre profond de l’être. Les quanta ayant le pouvoir sur la matière et nous sur eux, transmettons leur notre volonté d’éloigner le loup (le mal être). Et ramener les moutons – sans en perdre un seul jusqu’à la bergerie.

Dès que notre corps cesse d’être un étranger, un automate, un musée ou un objet manipulé – immobilisé dans les pelotes du passé, il peut enfin quitter le labyrinthe où les expériences négatives le tenaient enfermé – et trouver l’issue qui le remettra dans sa bonne trajectoire. Unique guide de notre propre expédition terrestre, nous pourrons enfin exprimer notre véritable désir et prendre les moyens de le réaliser.

– Fini de suivre les poteaux indicateurs des autres, d’emprunter les passages obligés ou à sens unique. Fini de rester plantés devant un sens interdit. Traçons nos propres chemins » s’enthousiasme Max. Et j’ajoute nostalgique :

« Dans un rythme qui nous soit commun.

– Protégeons notre intégrité, reprend Tiago. Pour tirer nos richesses de l’hibernation, acceptons cette fois encore de lâcher un passif destructeur. Que l’ancrage fondamental de notre nouvelle programmation nous garde dans l’harmonie de notre être – ou la restaure.

Mais d’autres autour de nous souffrent et comment pourrions-nous ressentir l’intensité, la profondeur de leur mal. Quelqu’un crie ou se défait face à une situation que nous saurions gérer. Un autre conserve l’intégrité de son être dans les tortures. Qu’allons-nous comparer, évaluer ? ... L’enfant qui tombe et se fait mal hurle. En fait, il lance un appel. Il n’a pas la force d’assumer seul le bouleversement de son monde familier ni la douleur brutale qui le traverse. Le mal s’apaise si sa mère le prend dans ses bras. Le berce dans un cocon de tendresse et souffle sur lui de son souffle magique. La mal physique n’en était que l’épicentre. Cet autre enfant, confronté à l’angoisse d’être laissé seul, abandonné quand il a mal, est atteint dans son être tout entier. Son univers bascule. Plus tard, aujourd’hui encore, si cette

mémoire n'a pas été guérie, la moindre souffrance réveillera peut-être l'ampleur de la détresse passée.

– Alors, comment pourrions-nous nous fier aux apparences ? Et appliquer à celui-là la gamme de nos propres évaluations, de notre propre expérience ? Quelle échelle nous indiquera ce qu'il est juste de ressentir et la manière dont il convient de se comporter. Mais aussi les réactions à la douleur diffèrent en fonction des circonstances, des rencontres et du moment. Rien n'est plus personnel que la souffrance !

– J'ai sept ans et ce souvenir me revient sans que je l'aie cherché ! La chatte dort dans son fauteuil préféré : celui de mon père. Une grosse dame qui rend visite à ma mère s'effondre dans ledit fauteuil, sur la chatte – qui hurle. Et continue à gémir dans le coin où elle s'est réfugiée. Patte cassée, ventre éclaté ? Voilà ma mère à genoux et la dame opulente éperdue, penchée elle aussi sur sa victime – qui griffe la visiteuse – auprès de laquelle ma mère s'excuse. Exit la criminelle. Le soir, mon père n'a pas vu la chatte lovée dans son fauteuil et l'écrase de son poids. Et la chatte dans ses bras. Il la berce et lui murmure des mots doux. Elle ronronne.

– Cela me rappelle quelque chose » dit Max.

Mais Tiago ne lui tend pas la perche.

« Si la maladie se fabrique à partir du chemin perdu, celui de la guérison ramène l'égaré à lui-même.

– C'est dur d'accepter que des bras qui ne sont pas les miens ne me guériront jamais des blessures du passé. »

Max me regarde avec malice. Il lève les siens, en signe d'impuissance.

« Et oui. Et si une part de ton être se trouve encore en enfermée, tu es la seule à pouvoir te délivrer de tes chaînes. »

Max ceint mon corps de ses bretelles sans me toucher et les laisse retomber...
« Tu es libre, Mohana ». Et comme je suis triste, ce sont ses bras, cette fois qui

m'entourent. Puis il se détourne et s'adresse à un inconnu que nous ne voyons pas :

« L'égaré que je suis voudrait bien revenir chez lui. Y retrouver les forces dont il a besoin pour prendre sa bonne route. Mais il ne trouve pas de lieu en lui, ni personne pour bercer son être blessé.

– Tu viens de me prouver que la place d'un petit qui souffre est dans des bras : tu veux bien de moi ?

– Non, Mohana, ne me touche pas pour l'instant. A force d'en parler, la douleur a franchi les barrages. En moi, je retrouve l'irréparable abandon. Et maintenant, regarde, je ressemble à une bougie qui coule, dont la cire va finir par éteindre la flamme.

– Accepterais-tu qu'on t'aide à la rallumer ? » Demande Tiago.

– « Oui ? Alors, demande à ton corps de quitter les fausses protections de son château fort, histoire d'apporter la preuve de ton désir au cerveau... peux-tu libérer un doigt, un seul doigt de chaque main ? Desserrer tes mâchoires ? Laisser la poulie de tes muscles remonter vers les oreilles. Ecarter très doucement les bras et les mains pour ouvrir un espace au souffle ? Tes narines aspirent l'air frais, rempli de saveurs printanières. Tout ton corps s'étire et reprend son espace. Il fait bon se retrouver chez soi ! Et maintenant pose tes doigts, en coupe ouverte au creux de l'estomac. Tu en fais un nid pour l'oiseau blessé que tu viens de recueillir. bercé sur ton souffle et sur ton cœur aimant il s'apaise et s'endort – bercé toi aussi par ton souffle tendre au Point Zéro de ton cœur. »

D'une voix devenue presque imperceptible, on croirait qu'enfin c'est à lui-même que Tiago s'adresse. Il dit :

« J'enlèverai de mon corps mes vêtements d'emprunt et mes chaînes. Je le revêtirai de chaleur et de lumière. Je m'offrirai des lieux neufs pour qu'ils apprennent à fortifier mon être. Moi aussi, j'éveillerai la mémoire de mon cœur... »

« Le monde est aux guérisseurs exotiques, aux médecines alternatives et aux miracles. Serions-nous retombés au royaume des magiciens, du chamane tribal ? Où trouver la vérité dans ce fatras ?

– Au-delà de la manipulation et du fric qui couvrent un marché juteux, la bonne réponse, tu la connais, Mohana, on ne cesse pas d'en parler.

– Pour chacun, la réalité s'inscrit dans ses croyances et l'orientation qu'il lui donne. Au risque de me répéter, revenons à l'Hologramme. Lui, il déteste les fragmentations, les découpages en morceaux. Il est fils de l'Univers et à sa manière, il raconte notre histoire : tout, absolument tout est tissé dans une sorte de toile de vie. Dans la vision holographique, chacune de nos cellules porte la mémoire de notre organisme tout entier. Nous habitons un corps de chair mais nos ondes qui le soutendent émanent de ce champ universel – qu'elles composent.

– Alors la maladie, la guérison, question de croyance ?

– Nos programmes portent une responsabilité certaine dans leur évolution. Comme tout est interconnecté, une attaque de l'organisme, quelle qu'en soit l'ampleur ou le lieu où elle se situe concerne l'être tout entier. Et la responsabilité nous appartient d'en prendre sa gestion. Mais quand nous avons peur ou mal n'aurions-nous pas tendance à oublier que nous sommes pour nous-mêmes, notre unique programmeur ?

– Serais-tu en train, Tiag, d'enterrer le corps médical et ses extraordinaires performances techniques ?

– Ne me cherche pas, toi le scientifique. La véritable efficacité du praticien tient à ses propres croyances et à la qualité de son humanité. Certes les découvertes éblouissantes, leur utilisation performante soignent et guérissent la plupart des maladies mais le malade, lui, et la désorganisation de son monde intérieur, qui s'en occupe ?

– J'ai compris, Tiag. C'est la vision du monde du médecin, son niveau de

conscience et d'énergie, d'empathie surtout qui stimulent – ou non – les forces de guérison du patient. »

Et toujours, chez Max, le besoin apparent de dérision. Il dit :

« Mon démiurge à moi, mon gourou, ce sont mes cachets. Avec eux, pas de discours, mais le mal de crâne passe.

– Si ta béquille te convient, garde-la. C'est vrai que pour courir sur tes deux jambes, il faudrait la lâcher. A quoi te sert-elle encore ?

– Tu oses prétendre que je cultive ma douleur ? Cette fois, Max est réellement fâché.

– Il ne s'agit pas de jugement moral mais d'un constat : un lieu en nous quitte l'harmonie et qu'attendons-nous ? Que prophétisons-nous ? A quelle puissance extérieure remettons-nous la responsabilité du "bene-dit" ou du "mal-a-dit" de notre être ? Seule notre énergie et à son plus haut niveau, le Point Zéro nous branche sur les forces de réorganisation de toutes nos cellules et sa mémoire d'harmonie. Si la maladie se fabrique à partir d'un chemin perdu – et peut-être avons-nous été entraînés dans celui d'un autre – celui de la guérison ramène chacun à sa responsabilité. »

Max, sous le prétexte d'aller chercher du pain a pris le temps de s'apaiser.

« Pardonne au scientifique que je suis de revenir sur le rôle de l'atome dans le jeu de la maladie, de la guérison. Qu'en dis-tu Tiag ?

– L'acteur principal, c'est toi. Selon le scénario que tu crées et interprètes, il suit les directives que ton cerveau lui envoie. Nous savons tous qu'autour du noyau de l'atome, tourbillonnent les électrons de pure lumière/énergie. La rapidité, la fréquence de leurs vibrations, l'éclat de leur lumière dépend en grande partie de notre état physique et psychologique. Les toxines émanées d'un corps, d'un mental en souffrance entretiennent les guerres intestines. Ralentissent le mouvement des électrons concernés. En obscurcissent l'éclat – créant ainsi des dysfonctionnements dans tout l'organisme. Dans les moments de bien-être, de paix intérieure, les

électrons accélèrent, amplifient leurs tourbillons. Alors, la lumière éclatante et dorée nettoie les noirceurs, les fragmentations de l'être. Rétablissent l'équilibre entre toutes les cellules. Elles retrouvent la source de leur véritable identité et la "santé" en est le fruit. Bien sûr, certaines souffrances comportent un pronostic réservé et toutes les forces du malade ne peuvent endiguer les progrès du mal. Mais chacun et jusqu'au terme de sa vie physique peut conserver l'intégrité de son être et quoi qu'il arrive garder la confiance et le cœur ouverts.

– Ce qui m'empoisonne et freine la confiance en moi, c'est le chantage et la culpabilisation. On arrive à m'avoir avec cela. Le jugement des autres m'embrouille. Et s'ils avaient raison contre mon propre ressenti ?

– Je te comprends. Moi, j'aurais voulu la leur dire la vérité. Mais ça ne les intéressait pas. Ce qui comptait et dans mon cas : le verdict, tu es un menteur. Et la sentence : tu seras puni. Après, on ne sait plus jusqu'où c'est permis de vivre. »

Tiago, sur un papier, a tracé quelques cercles concentriques et au milieu un gros point de couleur, la cible. Un crayon sacrifié pour son bois affuté : la flèche. Il mime le tireur et sa flèche tombe en-dehors du cercle.

Nous sommes invités à le couvrir d'opprobre – ce dont nous ne nous privons pas – et de rire.

« Peut-on comprendre le sens caché de ton show ?

– La véritable étymologie du mot "péché, faute" est "celui qui a raté la cible". Au lieu d'inciter l'enfant à rester dans le mouvement de la vie – tout en lui apprenant à rectifier son tir – on stigmatise l'acte, le confondant avec son auteur. Comment se comprendre si tout est joué avant même qu'on ait commencé à se parler ? L'amour des adultes, la reconnaissance de qui on est ne se gagneraient-ils qu'à la condition de le mériter ?

– Je comprends mieux pourquoi devant certains jugements je perds mes propres repères. Comme si tout se brouillait : aspiré par le regard et la voix de l'autre. »

Les émotions provoquées par cette flèche plantée hors de la cible s'apaisent au moment où chacun lui plante la sienne en plein cœur. En guise de récompense, on se fait un petit "en-cas". Les jugements de valeur ont disparu.

Notre savant éprouve le besoin d'aérer ses neurones : trop d'émotions. Il aimerait qu'on remonte jusqu'à son cortex : histoire de pacifier ses pensées. Facile de le brancher sur ses chères étoiles et nous en faire profiter.

« Et les neurotransmetteurs ? Demande Tiag, j'ai un peu oublié, tu peux nous remettre ça ?

– Ce sont eux, les transmetteurs de nos messages sensoriels, en fait de tout notre ressenti. Ils empruntent les circuits électriques des neurones qui à la queue leu leu circulent vers les destinations ordonnées par le cerveau. Mais les axones (queues des neurones) ne se touchent pas et c'est dans cet interstice minuscule que les neurotransmetteurs acheminent leurs informations – aux différentes compositions chimiques – selon qu'elles concernent le corps, le mental, l'affectivité... Mais si chacun suit sa propre route, il existe de nombreux carrefours où elles se croisent toutes, se rejoignent et, à terme, connectent la totalité de leurs renseignements – qui peuvent alors résoudre les dissensions ou les convergences de nos différents états : et à chaque instant amplifier les désordres ou harmoniser l'ensemble des données – selon la manière dont nous les traitons. S'il est parfois difficile de croire en notre pouvoir de transformation, surtout quand tout va mal et de s'y aventurer avec la certitude des ressources nécessaires pour y parvenir, le désir et l'Intention nous en convaincront et le corps en sera le témoin permanent.

– Et les ressources à s'offrir pour réaliser un tel programme, où les dégottes-tu ?

– Commence donc par les puiser dans les richesses de notre planète. Elle possède tous les ingrédients pour constituer une base solide à ta quête. Elles nous viennent de la terre et du soleil. Toutes les formes de vie sont ici fabriquées avec les mêmes constituants.

– Ah oui, mon frère le hérisson, ma sœur l’araignée !

– Plaisante, Max. n’empêche que tu es né du même œuf primordial. Alors, permettez-moi de vous offrir un cocktail de nourritures terrestres. Et d’abord, la Terre sous nos pieds. C’est en elle que la pesanteur nous ancre. Elle fonde notre identité première. Si nous la contactons, elle barre la route au mental qui nous ferait douter de notre réalité. »

« Allez-y respirez longuement par la plante des pieds dont vous sentez la présence au sol. Mêlez votre énergie à la terre dont vous visualisez la présence vivante sous le plancher. Stabilisé dans vos racines, vous vous promenez dans une nature que vous aimez. Nourrissez-vous de senteurs, de couleurs, d’air parfumé, du mouvement des nuages et du chant des oiseaux. Le corps se remplit des dons que nous offre notre terre. Vivez cette rencontre avec elle. Elle vous offre des forces bien incarnées, emplies de joie qu’expriment ses saisons.

L’Eau, elle, recouvre les trois quarts de la planète. Emplit notre corps dans les mêmes proportions. Nous parlerons ici de l’eau vive, celle des rivières, des sources, de la mer. Le voyez-vous ce petit lac transparent, éclairé par la brillance du soleil – à moins que vous ne préfériez celle de la lune par une nuit claire... et le pétilllement du ruisseau qui coule et saute sur des cailloux ronds... le ressac de la mer. Sur ses longues vagues, elle bouge sans cesse, mais sa véritable identité : au centre de son mouvement, elle ne bouge pas.

Toujours en visualisation, approchez-vous de la source. Recueillez son eau dans vos mains : bien fraîche, claire. Buvez-la en longues gorgées savoureuses. Baignez-vous tout entier et remerciez-la. Elle nettoie, nourrit, régénère et féconde.

L’Air, nous a précédés partout où nous allons. Le souffle capte pour nous ses énergies et nous les transmet. Prenons le temps de le goûter – ouvrons notre corps,

notre être tout entier aux rayons du soleil. Nous l'avons fait si souvent. Ramené sur nos antennes, il coulisse en nous, dans toutes nos particules qu'il recharge en molécules chaudes et lumineuses.

Nous sommes aussi nourris par un quatrième constituant, mi onde, mi particule, le Feu. Celui-là anime la vie ou la tue.

Vous le voyez ce petit feu de bois qui pétille entre quelques pierres ou dans la cheminée. A son contact, un émoi subtil s'éveille puis s'éteint, mais les braises gardent longuement, laissent en vous une mémoire impalpable : le feu de nos passions, de la guerre mais aussi du cœur. Respirez par la bouche le rouge orangé de ses flammes. Captez-le dans vos mains. Ouvrez-les au-dessus de vous comme une douche chaude et vivante. Laissez couler sur vous, en vous sa lumière. Enduisez-en tout votre corps.

Le lieu où se rencontrent le ciel et la terre, c'est dans le cœur humain. S'il s'ouvre, il repousse les limites dans lesquelles nous nous croyons enfermés. Alors, faisant un pas nouveau dans l'inconnu de notre être, nous transformons la réalité. Elle répond à notre désir. Ramtha dit "Chaque cellule de notre corps exprime nos pensées. L'esprit et la matière sont une seule et même chose". Il dit encore "Les êtres évolués voient en chaque journée une occasion de créer de nouvelles réalités et d'éprouver de nouvelles émotions – afin que cette journée soit le prélude des lendemains infinis".

– Ben dis donc, quelle envolée.

– Merci pour le sarcasme. Mais commence donc par régler la circulation de tes propres pensées. On dirait que pour l'instant elles vont, viennent et créent des embouteillages dans ton cerveau.

– Il leur arrive même de sortir comme un diable de leur boîte – envahisseurs anarchiques des profondeurs. Tiag, tu as raison de me le souligner.

– En fait ce que tu ressens illustre bien les confrontations où l'existence nous oblige à prendre parti. Que choisissons-nous ? Les sensations, les émotions gardées au secret, ravalées renforcent la confusion. Que nous en soyons conscients ou pas, elles bandent les muscles, compriment le corps. La respiration bloquée freine le mouvement de la vie. Epuisent l'énergie. Transmis sur l'influx nerveux, ce ressenti finirait bien par provoquer d'autres dégâts, affoler le cœur. Serrer la gorge et le plexus. Provoquer la douleur ou l'accentuer. Rendre triste ou "mauvais".

Attendez, ce n'est pas fini. La honte, la culpabilité ou la haine, surtout la haine, se retournent contre celui qui les laisse le hanter. Souvent on les croit jugulées, anéanties alors que dans l'ombre de l'inconscient, elles continuent à entretenir la hache de guerre ou la déprime – qui finissent par éclater ou creuser un stress sournois qui empoisonne.

– Je connais ces bouillonnements de ma "cocotte minute" dit Max qui soupire bruyamment et me prend à témoin. Mais... on ne pourrait pas changer le disque, je suis saturé de moi.

– Un seul moyen : revenons aux voies de la relaxation. Entre parenthèses, il faudrait lâcher prise quelques minutes, deux ou trois fois par jour pour couper les circuits surchauffés. C'est cela Max. Continue à mimer les pistons d'une locomotive. Et profite-en pour lâcher la vapeur sur quelques expirations. »

« Allez, je vous propose un moment de bien-être. Et déjà notre cerveau est en train de vous bâtir un coin de terre magnifique... surfaces d'appui, souffle, accès aux ondes Alpha. Etirez-vous. Laissez les bras, les jambes aller là où elles éprouvent l'envie de s'aventurer. Vous ne guidez rien. Ne contrôlez rien. Laissez se dénouer les contraintes, à leur rythme. Le corps tout entier bouge et s'épanouit sous le soleil printanier. Les fleurs sont sorties de l'hiver, enrobées de couleurs. Un oiseau passe et transporte un brin d'herbe sèche pour construire son nid. L'air frais, léger embaume. Vous le soufflez en vous – comme une mère sur le chagrin, sur le "bobo" de son petit. Vous vous lovez dans ce bercement. Le mal être s'est endormi... Et

maintenant, je pense à ce qui me rendrait le plus heureux au monde. A cet instant précis je me représente ce bonheur dans ses moindres détails... tel que je me l'imagine. Moi-même rayonnant et déjà comblé. Centré sur mon souffle, je laisse cet état se développer en moi... devenir une énergie irradiante de joie. Sur chaque respiration elle s'ancre dans ma mémoire. Je le sens dans mon corps, mon cœur. De plus en plus proche de moi et de ceux que j'aime...

– Avec ma main de rêve, j'ai écarté un nuage noir qui assombrissait le soleil. Moi seul pouvais le faire ! Cela, je l'ai compris » dit Max.

Je sens le besoin de me retrouver seule avec lui et de partager ensemble quelque chose qui vient de m'apparaître – jusqu'ici stocké dans ma mémoire. S'il m'écoute, cette chose-là disparaîtra et je sais par quoi la remplacer ! Ce moment, nous l'avons pris. Il m'a donné là, ce que je n'avais encore jamais reçu.

Nous parlons de guérison mais en fait, aucun de nous ne porte actuellement le poids d'une maladie, d'un handicap.

« Pourtant, j'ai peur, dit Max. J'ai un ami gravement atteint. Il souffre parfois à la limite du supportable et se demande s'il continuera longtemps à désirer vivre. Je voudrais l'accompagner, sans angoisse au ventre au moment où je frappe à sa porte. Quand je la franchis, je pénètre dans un monde où tout m'est étranger. Je ne le reconnais même plus. Oui, c'est vrai : je guette sur le visage de Gilles qu'il me rassure, me reconforte. Il faut qu'il guérisse pour que la maladie ne me tombe pas dessus. En fait, c'est de moi dont je prends soin. J'ai honte. Alors que j'aimerais être, auprès de lui, une présence simple et douce.

– Il suffirait peut-être que tu lui prennes la main et lui dises que tu l'aimes ?

– Alors Mohana, il faudrait commencer par faire céder en moi la phobie d'un

monstre qui foncerait sur moi, m'anéantirait : le cancer. Tu peux quelque chose pour moi ?

– Je vais te raconter une légende chinoise qui parle d'un dragon. Chaque année et pour épargner le village, il lui faut un enfant à dévorer. Chaque année, un enfant est sacrifié. Personne dans le village n'a imaginé une autre stratégie qui le sauverait. Et cette année-là, il s'agit d'un petit garçon. Sa mère, entourée de femmes du village s'est barricadée chez elle pour échapper à la vue du carnage. Pendant ce temps lui s'est mis à courir vers le monstre et se plante devant lui. Eclate de rire "tu as un drôle de pyjama. Est-ce que je peux monter sur ton dos ? Tu serais mon ami". Les écailles commencent à s'effriter et le dragon laisse tomber son horrible peau, comme on le ferait d'un gant. Que l'enfant qui le caresse et l'embrasse ne se fasse pas de mal. Contre lui, installé entre les deux cornes, guide le dragon jusqu'à la rivière. Il dit "le poisson en or dort toujours au fond de la rivière. Si tu l'attrapais il nous donnerait tout, tout pour être heureux pour toujours".

– Max, tu devines la fin de l'histoire.

– A moi d'appivoiser mon monstre, c'est cela ?

– Tu peux aussi retrouver la vie sous les déguisements qu'a pris la mort chez ton ami.

– Nous pouvons, même gravement atteints, retrouver dans notre mémoire la joie, le bonheur un jour éprouvés. Recréer pour le cerveau une fissure dans le mur froid du malheur qui bordait le regard et laisser passer un rayon de soleil. Fais revivre à ton ami la vision d'un moment heureux. Voyage avec lui. Tu multiplieras ainsi les informations biochimiques chargées d'espérance qui circuleront en lui dans un jardin de printemps échappé à l'hiver. Pour vous deux aussi les écailles du monstre tomberont. L'Intention et l'esprit humain sont suffisamment puissants pour restaurer les plans de base, les lois physiques sur lesquelles nous sommes construits. Mais si nous sommes tous constitués des mêmes matériaux, pourtant aucun de nous n'est banal ou définitivement marqué par un destin. L'âge lui-même, le grand âge n'ôte pas l'énergie mais l'affinent – à condition d'être stimulée.

Toutes les formes que prend la "santé" naissent dans l'esprit. Y parvenir, selon ses choix ne se réclame d'aucun don particulier. Tu as commencé à abattre les frontières géologiques parce qu'en vérité tu n'as jamais été enfermé. Ce que tu vas lui offrir, tu le possèdes déjà. Tes cuirasses qui scellaient les prisons du mal ont commencé à fondre.

– Ce que tu dis, Tiag, est bon pour moi. Mais pour Gilles, cela frise l'indécence, l'aberration, non ?

– Il ne s'agit pas de créer pour lui les fantômes d'une fausse réalité pour qu'après ton départ les illusions retournent au placard – mais d'éprouver avec lui la joie d'une véritable rencontre amicale, quel que soit son état, lors de laquelle tu le branches sur des scénarios d'espaces, de mouvement, de souffle libre où le cerveau lui-même se reprend à fabriquer de la vie.

– Et s'il me disait que le mot même de bonheur lui est étranger ?

– Alors tu lui dirais " Une fois, au moins une fois, tu l'as rencontré, rappelle-toi... une présence fugitive... une histoire que tu te racontais petit... un film tendre et qui se finissait bien..." Au-delà des avatars, il pourra alors pointer un coin bleu du ciel. Qu'il la regarde cette tache de lumière. Elle sort de la grisaille. Détourne son attention de la douleur, de l'angoisse, l'impuissance. Embraye son cerveau sur d'autres voies. Plus les scénarios seront simples, plus ils déjoueront les programmations néfastes, les artifices du mental, les gestes automatisés. »

« Imaginez que vous marchez ensemble sur le sentier d'une colline noyée dans le brouillard. Vous avancez avec précaution. Le sol criblé de nids de poules, de racines est un risque permanent de chute, mais vous ne tombez pas. En même temps, vous vous souvenez de matins magiques où le soleil se levait au moment où vous atteigniez le sommet. Votre corps est toujours enrobé dans le brouillard, mais votre esprit goûte déjà le soleil.

– Beau stimulant, tu ne trouves pas pour Gilles, immobilisé, enfermé en quelques mètres carrés !

– Les sentiments, les émotions que nous éprouvons, le cerveau les décrypte et en fait sa réalité. Par la visualisation, le paralysé peut quitter son fauteuil. Il bouge, libre de ses mouvements dans l’accomplissement de son désir. Il rencontre des gens qu’il aime et le ressent en lui. Il n’éprouve plus de limites dans sa capacité d’accomplir tout ce qu’il aimerait vivre. Revenu à l’autre réalité, celle du fauteuil, il sera nourri et rempli de sa vie recouvrée. Alors qui pourrait bien empêcher Gilles de faire les pieds au mur ? De s’élancer d’un plongeur. Voler sur un deltaplane. Danser un tango. Jouer au ping-pong et gagner ? Qu’il prenne le temps de choisir le sport, le plaisir physique qu’il aimerait se donner à vivre. Ensuite, il s’agit de bâtir minutieusement le contexte dans lequel il va réaliser son rêve... pays, conditions climatiques, enjeux et difficultés inhérentes au projet, mais surtout plaisir et réussite anticipés. Tu le fais avec lui.

Ensuite et toujours en visualisation bien sûr, rassemblez le matériel nécessaire à la réalisation de l’aventure. Pas question de courir le risque d’un échec. Entraînez-vous à respecter le déroulement de chaque étape – que vous parcourrez à plusieurs reprises – jusqu’au terme réussi de l’aventure. Vous avez tenu le fil du déroulement tout entier : présent dans ses appuis et son souffle.

Il ne s’agit pas de succédané, d’ersatz – à la condition qu’à chaque instant vous informiez le cerveau de vos prises de décisions et de votre ressenti dans le contexte particulier que vous avez choisi – où se déroulent ces instants d’une liberté réelle. Si au cours de la prestation imaginaire vous avez éprouvé le bonheur d’un organisme intact, puissant et sensible, vous augmentez de façon spectaculaire les capacités de vos neurones à guérir et vous éprouvez le bien-être réalisé dans l’alchimie de votre être.

Quitte avec ton ami la servitude. Bougez votre liberté. Remplissez-la d’élan, de partage. L’être tout entier sera mobilisé à tisser et colorer sa nouvelle histoire. Imagine une luge immobile au sommet de la pente. L’enfant regarde le champ de neige, l’évalue et décide de faire démarrer sa luge – qui lentement prend de la vitesse, dans une accélération continue. Et sans effort, atteint le terme de la course.

L'avion, lui, va prendre position au bout de la piste assignée. On dirait qu'il médite. Lentement, les moteurs tournent, accélèrent. Il court sur le sol et dans son élan il s'élève. L'énergie mise en route s'alimente à la source qui lui est propre mais puisée comme la nôtre, dans l'univers. Alors, ne parlons pas de notre fragilité, d'un avenir clos, d'un désir qu'aucune espérance n'alimenterait. Imaginons une inconnue – à découvrir au fur et à mesure où nous posons les éléments de l'équation.

– S'il lui arrivait de manquer d'énergie, même en visualisation, branche ton esprit avec le sien et votre souffle sur le soleil "sous-traitant" de l'univers pour y puiser à volonté. Déclenchez ensemble les ressources dont vous avez besoin pour gratifier la part de vie intime qui ne saurait être soumise aux aléas événementiels.

Il existe dans chaque territoire un parc naturel protégé des prédateurs. Le malheur n'y a pas accès. Cette fois encore aux commandes, nous pouvons interagir avec nos connexions physiologiques, émotionnelles. La relaxation et l'imagerie mentale deviennent un véritable événement biochimique. Alors, au carrefour de rencontres, les neurotransmetteurs divulgueront un nouveau plan opérationnel. Anticiperont la victoire.

– Parfois Gilles semble n'être plus qu'une pelote de douleur, immergé dans son chagrin. Jusqu'à maintenant, ma seule porte de sortie était de lui conseiller d'appuyer sur la poire. Que l'infirmière calme la souffrance. Si je savais où me situer moi-même face à la douleur, je pourrais nettoyer ma propre angoisse et l'accompagner.

– La première consigne serait de ne plus la fuir. D'aller à sa rencontre et l'accompagner.

– Chacun de nous a un seuil de tolérance à la souffrance au-delà duquel il ne supporte plus de souffrir. Sur ce seuil, butent les fragilités nerveuses et la mémoire des souffrances anciennes – réactivées par l'apport de nouvelles blessures. Mais surtout, vivre la souffrance dans la solitude et l'abandon – ou être entouré de présence fait pencher la balance vers la douleur qui submerge ou celle qui peut être assumée, traversée. Elle provient moins de l'évènement traumatisant que de la manière dont nous y réagissons. A certains moments elle accapare toutes les forces de Gilles. Parfois quand elle a disparu, son temps et son espace sont envahis par l'angoisse qu'elle revienne. Si elle devient insupportable, elle provoque un chaos

dans les cellules. Avant même qu'elle ait réinvesti le territoire, on se contracte pour l'éviter. Alors les fonctions internes perdent leur fluidité. Durcissent leurs positions et coïncident la douleur, l'angoisse qui s'intensifient, ajoute Tiag – tandis que dans la relaxation, le système nerveux qui a stoppé ses signaux de détresse, les muscles lâchent les tensions. Alors, les circuits "spécialisés" de l'organisme peuvent envoyer des renforts au corps pour le soulager. Le soutenir.

Que nous raconte la douleur ? Écoutons-la au lieu de la rejeter ou lui laisser le pouvoir. Elle parle beaucoup de notre enfance. L'époque n'est pas un problème pour elle. Et le cerveau remet le disque ancien à l'identique. Souvent la souffrance est démultipliée.

Nous allons supprimer "j'ai mal" par "je suis en souffrance". Il s'agit bien de moi et non d'un corps étranger qui m'envahirait pour me détruire. Surtout ne gaspillons pas notre énergie à refouler la douleur – physique ou morale – ou à lui faire la guerre. Et si quelqu'un veut la chasser, elle le rattrapera. L'ennemi qu'inconsciemment vous guettez, c'est alors qu'il risque de resurgir du passé : traitez-le plutôt en partenaire. Entourez votre corps, votre cœur souffrants de tendresse, de soins délicats. Pour la soigner, donnez votre attention au corps tout entier. Si on commence par la localiser, on sépare le mal du reste du corps et l'énergie ne peut plus circuler. Restaurer l'harmonie, c'est libérer les poisons des tensions qui ne lâchent plus. Puisque l'énergie suit l'Intention, elle se rendra donc à l'endroit désiré. La recouvrira de sa chaude présence.

« Et si la douleur ne cédait pas ?

– Notre meilleure alliée est le souffle. Il nous relie à nous-mêmes dans l'instant et nous pacifie. Parce que l'amour s'appelle espérance, Gilles et toi possédez encore bien des ressources cachées. Celles-là sont à la garde du trésor – au cœur de l'être. S'y ressourcer peut engendrer un pouvoir de guérison. Pour toute souffrance, demandez au cerveau de la prendre en charge. Il fabrique lui-même ses propres substances antidouleur. Certaines de ses minuscules molécules ont la capacité de la bloquer. Comme le font les opiacés, elles empêchent les neurones porteurs de la douleur de circuler. Leur nom ? Les endorphines – et leur pouvoir euphorisant est d'apaiser l'effervescence organique. Elles jouent sur le déséquilibre biochimique du

cerveau et sur les dépressions provoquées par la douleur.

– Tu pousses, Tiag. Où sont-elles passées, exactement au moment où j'en aurais besoin ?

– Elles n'entrent en action qu'au moment où l'état de relaxation est suffisamment profond – ce qui implique de prendre appui sur soi-même et d'accepter un lâcher-prise. Difficile, je sais d'y accéder quand, justement on est incapable de relâcher les tensions, l'angoisse, la colère ou le découragement provoqués par la douleur.

En fait, pour l'éliminer, il faut convaincre le cerveau qu'elle est déjà remplacée. Un élan de confiance, un appel au souffle et en Alpha, alors nous créons un espace où les endorphines nous pénètrent doucement de bien-être. »

« Proposez cette visualisation à ceux qui souffrent...

Allez-y, avec votre main de rêve, écartez de vous le mal et le malheur. Revenez à vous-même, à votre pesanteur. Elle vous fonde dans votre réalité incarnée. Tendez autant que vous le pouvez tout le corps. Lâchez et détendez les fibres musculaires. Serrez, desserrez les mâchoires. Étirez-vous. Suivez chacun des mouvements de votre corps. Ne le quittez pas. Regardez-le bouger. Sentez. Dans cet instant, plus rien d'autre ne compte. Créez un climat d'intimité avec votre souffle... avec vous-même. Dans la réalité ou en visualisation, ouvrez-vous comme une étoile à cinq branches, bras, jambes écartées et la tête.

Au centre, vous vous réunifiez dans le souffle. Imaginez qu'il vous est impossible de bouger mais des mains amicales cernent avec précision et douceur les lieux affligés. S'il s'agit d'une blessure du cœur, imaginez que vous posez vos mains au centre de votre étoile. Vos mains mises en coupe, vous vous accueillez dans la tendresse.

Demandez maintenant au cerveau qu'il déploie sur le terrain des opérations des endorphines dont vous avez besoin pour obtenir une cessation du mal. Pensez, décrétez que le cerveau a déjà répondu à votre appel. La peau elle-même contient d'innombrables récepteurs, diffuseurs d'endorphines.

Prenez le temps par la qualité de votre pensée, de votre intention de guider et soutenir l'action du cerveau. La douleur s'apaise. Relâche son étau. Votre souffle

léger rafraîchit, éteint les pinces rouges du feu. Restaure la circulation de l'énergie. Dans l'inspir, diffusez-le. Envoyez à votre corps une bouffée de confiance avec la certitude d'un pouvoir bénéfique en votre être tout entier.

Ouvrez votre fenêtre sur le soleil levant. Il monte dans le ciel : il éclaire et vitalise le corps trop longtemps laissé dans l'ombre et la nuit. Ressentez-le filtrer au travers des paupières. Absorberez-le par les pores de la peau, du visage.

Déposez votre douleur, votre mal physique, le chagrin sur votre fauteuil, votre lit et toujours en imaginaire - vous êtes en Alpha – vous sortez de votre chambre. Fermez la porte derrière vous. Vous êtes libre. Libre d'aller vous promener. Rejoindre quelqu'un d'aimé. Parcourir le monde ou faire un bon repas.

Laissez le cerveau enregistrer, enraciner les sensations, les émotions réellement éprouvées tandis que vous "voyagez"... et vous en souvenir dans les moments où il faut se distancer du malheur. Quand vous le décidez, revenez à votre porte. Entrez. Une belle journée à revivre demain. »

L'écoute de nos véritables besoins, les pensées positives qui les mettent en mots, le ressenti associé à la volonté de guérir peuvent transformer en victoire jusqu'aux pronostics les plus sombres.

« Et si malgré tout, le corps en était à la fin de sa course ?

– Qui pourrait prendre en otage le cœur et l'esprit ? Chacune de nos ombres est une énergie emprisonnée que notre guérisseur intérieur peut délivrer. Pour lever le brouillard, un bon conseil : décidez là, maintenant de sourire. Le véritable sourire est un cadeau des dieux. Il desserre la fermeture de la gorge. Ouvre l'espace intérieur. A leur tour, les yeux, les narines et les oreilles captent les couleurs de la vie. Allez-y, souriez à un être vivant, un animal à une photo, laissez le temps au sourire de se charger de sentiments tendres ou malicieux. A la fin et sans plus bouger un seul muscle du visage, laissez-vous sourire – en vous-même. La guérison est là où vous êtes.

– Et si Gilles était perdu. S'il mourrait ?

– Et toi, qu'est-ce que tu deviendras ?

– Pas envie de fourrer mon nez là-dedans. Amma dit que "c'est juste comme un point à la fin d'une phrase". La suivante attend qu'on la prononce.

– Qu’as-tu à nous en dire, Monsieur l’astrophysicien ?

– Les découvertes scientifiques, c’est une chose, mais avec vous j’en ai fait l’expérience et je n’ai plus peur. Oui, la matière se désagrège et nourrit d’autres vies. Mais les ondes qui constituent le cœur et l’esprit nous feront vivre dans un éternel présent – où développer sans cesse les ressources de la sagesse et de l’amour, dispensées par l’être secret qui anime tout l’univers.

La quête du trésor cherché dans tous les recoins du monde par les héros de tous les temps n’existe que dans la mémoire du cœur. Ce que nous aurons développé d’amour et de compassion, franchira avec nous les portes de la mort physique. »

Nous n’avions plus envie de parler. Nous nous sommes étendus tous les trois, nos mains liées, nourris de tendresse.

