

Le Champ et la connaisseuse du champ

Six contemplations sur l'agir et le non-agir depuis la perspective du Mouvement Authentique (3/6)

JULIEN BRUNEAU

Toute voie contemplative suppose l'éveil d'une flamme intérieure, un recueillement actif qui fait consciemment retour sur l'expérience. Suis-je voué-e à me confondre à mes pensées, mes émotions, mes actes, où est-ce que dans ce rappel à soi, je peux accéder à un espace plus vaste qui me donne du jeu et nourrit une certaine lucidité ? La tradition védique parle de Sakshi, le bouddhisme de sati et le soufisme de shâhid pour parler de cette faculté primordiale qui permet de faire brèche dans la densité du monde. Sous le nom de « témoin intérieur », nous introduisons ici au chemin que propose le Mouvement Authentique pour entrer en intimité avec cette dimension de la vie consciente.

Ce texte fait suite à deux précédentes publications sur l'agir et le non-agir depuis la perspective du Mouvement Authentique : Agir, dit-elle et Au cœur, un creux.

À qui s'engage dans la voie du Mouvement Authentique, une première difficulté se présente rapidement. Dans cette discipline, une phase de parole suit un temps consacré au mouvement. D'abord, une personne évolue dans l'espace les yeux fermés, se rendant disponible d'instant en instant à la possibilité d'entrer en mouvement, sans préméditation de quel geste effectuer ou non. Elle n'a d'autre guide que sa propre intuition, d'autre tâche que de faire avec ce qui se présente. Une autre personne, le témoin, l'observe, avec une attention ouverte et ancrée dans sa propre expérience. Qu'est-ce que je vis lorsque je suis en présence de cette personne qui accomplit tel geste, occupe telle position, respire à tel rythme, froisse son visage, bondit ?

Ensuite, l'une et l'autre se retrouvent et explorent la possibilité de dire quelque chose de l'expérience qu'elles viennent de vivre, chacune depuis sa position. Dans la mesure du possible, elles en parlent au présent, l'évoquant dans sa qualité vivante, vibrante et évitant de porter un regard distant qui évaluerait, jugerait ou analyserait prématurément ce qui s'est joué. Il s'agit de recueillir la qualité de l'expérience elle-même en restant à sa hauteur, en se laissant informer par elle. Un autre point d'attention est de situer ce dont on parle. Est-ce que je peux revenir sur le détail des trajectoires dans l'espace ? Est-ce que je peux dire si la marche circulaire près de la fenêtre est venue avant ou après le long temps de stase assise au centre ? Est-ce que je peux nommer la qualité particulière du mouvement d'envol qui survient à la fin ?

On y vient progressivement bien sûr, mais cela se révèle souvent moins évident qu'il n'y paraît d'abord. Avoir accès rétrospectivement, avec finesse et précision, à dix, quinze ou vingt minutes d'une expérience de mouvement les yeux fermés pendant lesquelles on s'est laissé porter par le moment, c'est une exigence qui demande un apprentissage patient. Et qui dans un premier temps, peut créer de la tension. On se met à anticiper l'effort que demande la mise en mot, et alors que l'on est engagé dans la phase de mouvement, on en vient à se fixer sur l'enjeu de tout mémoriser, avec une application volontariste qui nous coupe de la qualité sensible du moment et nous renvoie à l'inquiétude d'échouer.

Certaines personnes expriment une difficulté encore plus tranchée, plus fondamentale peut-être, en amont même de la question de parler ou non de son

expérience. Le fait même de devoir être présent, consciemment, à sa propre expérience de mouvement fait problème. Car cela impliquerait, nécessairement, la présence du « mental » : une voix qui commente, qui commande peut-être, juge, cherche à contrôler. L'alternative ne semble pouvoir être qu'entre un abandon au corps ou une soumission au mental. De fait, certain-es viennent au Mouvement Authentique dans l'espoir d'échapper aux pensées, de s'oublier dans le mouvement, de se perdre dans une forme de transe amnésique que peut prodiguer une certaine absorption dans les élans du corps.

C'est pourtant un malentendu. Le Mouvement Authentique n'offre pas de se perdre mais de se trouver. Il n'offre pas de s'oublier mais de se rappeler à soi-même. Il n'offre pas de s'échapper de quoi que ce soit, mais d'être avec. Dans une intimité qui s'approfondit, dans une présence qui se clarifie.

Le Mouvement Authentique permet de vivre directement cette question : puis-je être totalement présent-e à ce que je vis sans chercher à l'infléchir, à l'évaluer et à l'interpréter ? Est-ce que je peux porter sur ce qui m'arrive un regard ouvert, accueillant, sans intention préalable, sans commentaire ? Ou est-ce que nécessairement, si j'engage mon attention, je suis condamné-e à analyser, saisir ou manipuler la situation pour qu'elle convienne davantage à mes visées ?

Ce à quoi nous introduit cette discipline, c'est une remise en question de l'alternative corps/mental. Elle déjoue l'opposition en introduisant la reconnaissance d'une autre dimension dans l'expérience vécue. Celle de la conscience. Car c'est bien par la conscience que je puis « être avec ». Par la conscience que je suis présent-e à moi-même. Par la conscience que je me tiens en clarté, en intimité avec mon expérience.

Bien sûr, pour la culture moderne, marquée par l'autorité des sciences objectives, la conscience ressort du domaine du mental. Pour beaucoup, elle est même considérée comme un simple épiphénomène de l'activité neuronale – et ce malgré que les spécialistes de la question ne parviennent pas aujourd'hui à atteindre un consensus satisfaisant, butant obstinément sur le *hard problem of consciousness* (le difficile problème de la conscience).

Du point de vue des sciences subjectives toutefois, un autre découpage est possible. Par « sciences subjectives », j'entends ici les disciplines qui s'efforcent d'élucider l'expérience du sujet depuis sa propre perspective : le point de vue à la première personne. Et depuis ce point de vue, donc, la conscience peut bien

apparaître comme quelque chose de qualitativement et radicalement différent de ce qui est vécu comme phénomènes mentaux : ne relevant ni du corps, ni des pensées, elle est ce qui fait l'expérience de l'un et de l'autre. Elle est l'espace où les phénomènes se révèlent, se donnent à moi, se déploient, puis finissent par s'effacer. Qu'il s'agisse de ce que je vois, de ce que j'entends, pense ou sens, cela m'apparaît dans et par la conscience.

Cette réalisation est centrale dans de nombreuses approches contemplatives. Elle est au cœur d'enseignements traditionnels proposés depuis des millénaires. Le récit mythique de la *Bhagavad-Gītā*, notamment, la met en scène avec une grande force. Arjuna, dressé sur son char, est sur le champ de bataille, vide avant l'affrontement des armées. De part et d'autre, les troupes en sont encore à se préparer. Lui n'est accompagné que de son cocher, mentor et confident, Krishna, en réalité un avatar du dieu Vishnu lui-même. Le temps est suspendu, rien ne bouge, mais le conflit moral est à son comble. Suite à une intrigue complexe qui peut rappeler les tragédies grecques, Arjuna doit combattre une armée faite de ses propres cousins et de certains de ses amis. Il est condamné à faire couler un sang qui lui est cher, ou à lui-même périr et accepter la mort de ses frères qui forment son propre camp. Krishna s'engage alors dans la transmission d'un enseignement qui compte encore aujourd'hui comme l'un des plus précieux de la tradition védique. Un enseignement sur la nature de l'action et la possibilité d'un agir qui serait libre des « fruits de l'action ». Dans le treizième chapitre de ce *Chant du Bienheureux* daté du III^e siècle avant JC, Krishna dit à Arjuna : « Ce corps, ô fils de Kuntî, on l'appelle le *champ*, celui qui connaît le champ, les sages l'appellent le *Connaisseur du champ*. »

Dans cette métaphore, le champ vaut pour l'ensemble des phénomènes dont on peut faire l'expérience. Tout ce qui est manifesté. Les objets, les sons, les corps, les paroles. Toute perception. Mais tout aussi bien ses propres sensations internes, ses pensées, ses émotions, jusqu'à la plus fugace des impressions. C'est le monde de l'étendue, de ce qui est pourvu de qualité sensible, conceptuelle ou affective. Tout ce qui a un début et une fin – qu'il relève du domaine de l'intériorité personnelle ou de l'existence objective. Par contraste, le Connaisseur, ou la Connaisseuse, du champ est ce qui fait l'expérience de l'expérience, ce qui voit les objets, sent le corps, pense les pensées... c'est-à-dire la conscience, qui est aussi nommée le témoin, ou *Sakshi* en sanskrit.

Alors que l'on a l'habitude de découper toute notre expérience selon ce qui relève du soi ou de l'autre (d'un côté mon corps, mes pensées, mes émotions, et de

l'autre côté les objets, le monde, les objets, les autres êtres vivants), l'enseignement de Krishna invite à un autre partage en situant le siège de l'être, le cœur de l'expérience, dans la conscience elle-même. La conscience en tant qu'effusion sans limite, quels que soient les phénomènes qui se présentent à elle. Selon une analogie fréquemment utilisée, de même que le soleil illumine toute chose, la conscience rayonne sur toute expérience possible – sans quoi, il n'en serait pas fait l'expérience : il n'est d'expérience que consciente.

C'est en ce sens donc que le mental, en tant que flux de contenus divers, se distingue de la conscience lorsque celle-ci est comprise, et vécue, comme condition même de l'émergence de ces contenus.

* * *

Je suis debout, chez mon amie Heike, dans son studio long et étroit, aux murs blancs, au sol gris et si lisse. Je porte mon regard dans celui de ma témoin¹. Je suis touché de la clarté de son attention. Je ferme les yeux et entends une voiture passer dans la rue. Puis un glissement sur le sol, là où la témoin est assise. Je remarque aussi le son de ma propre respiration, un peu plus appuyée qu'au quotidien. Alors que je lève le bras droit, doucement, l'ensemble de mon corps se déporte légèrement de l'autre côté. Puis, mon bras gauche rejoint le droit, dressé vers le plafond. Pris d'un sentiment d'élévation, je bascule la tête vers l'arrière pour offrir le visage, la gorge, la poitrine à la même direction verticale. Ma respiration s'approfondit. Mon bassin s'ajuste pour m'assurer un ferme ancrage dans le sol. Je me sens m'inscrire dans un vecteur qui excède la hauteur du plafond et qui s'élance toujours plus haut. Une image de ciel bleu m'envahit. Non, pas réellement une image – la couleur bleue elle-même m'envahit, lumineuse et sans bord. Elle m'amène un sentiment d'ouverture, d'espace, de calme. Le bleu est partout.

¹ À rebours de l'usage, nous usons ici d'un article féminin pour « témoin », avec le souhait de contribuer à la remise en question du masculin neutre et à une plus grande visibilité du féminin dans la langue française, notamment dans le contexte du Mouvement Authentique où les femmes sont très largement majoritaires. Alors que la suite du texte alternera entre le féminin et le masculin pour « témoin », il désignera par là tout·e pratiquant·e : homme, femme ou non-binaire.

Je m'allonge pour m'exposer tranquillement à ce bain rayonnant. Je me dépose dans le repos, tout mon poids confié au sol. Une voiture passe à nouveau, et je pense un instant à ma témoin. À quelle distance suis-je d'elle à présent ? Comment vit-elle de me voir prendre le temps d'être simplement couché au sol, sans action ni intention ? Le sol est froid.

Ce témoignage fait état d'un riche entrelacs de sensations, de pensées et de perceptions qui se succèdent et se répondent. Il parle du *champ*. De « ce qui se passe. » Celle qui vit cela et, éventuellement, le relate, est la connaisseuse du champ, la conscience – ou, comme on le dit en Mouvement Authentique, le témoin intérieur. Qu'il s'agisse d'évènements extérieurs, comme le passage d'une voiture ou, plus proche de moi, la témoin qui ajuste sa position, ou qu'il s'agisse de sensations internes comme la tension musculaire de l'épaule lorsque mon bras se lève, ou un changement perçu dans ma propre respiration, cela apparaît à la conscience. Qu'il s'agisse d'une action dans l'espace qui peut-être attestée par un observateur extérieur, comme lorsque je me couche au sol, ou d'impressions et d'images qui me sont propres, comme le sentiment d'élévation, la couleur bleu ou le profond calme qui en résulte, cela apparaît à la conscience. Le mouvement même de mon attention qui revient à ma témoin à la fin de la séquence en changeant de focale et d'orientation, cela apparaît à la conscience.

L'invitation du Mouvement Authentique, encore une fois, n'est pas dans l'absence à soi, la fuite ou l'extase oublieuse. Elle est dans la présence – fût-elle parfois présence à des états de transe lucide.

Dans la phase de mouvement les yeux fermés, qu'est-ce qui se passe pour moi, qu'est-ce qui me traverse, et qu'est-ce que j'en fais ? Quels sont mes choix, qu'est-ce qui s'impose à moi, quels sont les actes que je pose, les pensées qui surgissent ? En alternant des temps de mouvement, avec des temps de parole où je mets des mots sur mon expérience pour une témoin qui me voit, puis m'écoute, cette disponibilité à vivre l'expérience en conscience se déploie de plus en plus. La perspective du « témoin intérieur » apparaît, s'affirme et s'affine. Je cesse peu à peu de fusionner avec ce que je traverse, pour m'établir dans une relation, une forme de dialogue. De moins en moins, je m'identifie à mes pensées, mes émotions, mes actions. Je les observe, je les accueille, je nourris une intimité avec eux, mais sans m'y confondre, sans m'y réduire, sans qu'ils bornent et opacifient mon expérience. Et, similairement, je suis de moins en

moins conduit·e à appuyer la frontière avec « ce qui n'est pas moi ». Le bruit de la voiture, la présence de la témoin, un changement de lumière ou de température, tout cela prend forme dans le même espace de conscience que celui où se produisent les émotions les plus privées, les images les plus personnelles.

Petit à petit, avec la maturation du témoin intérieur, ma réceptivité s'approfondit – j'accueille plus, je réagis moins. Ma perspective devient plus large, plus riche, plus nuancée, je perçois davantage des nombreux facteurs qui maillent la situation. Je suis plus en lien avec l'intuition – ce sens inné, profondément incarné qui me renseigne sur la justesse des choix à poser. Dans ce climat, des mémoires longtemps enfouies se sentent parfois prêtes à remonter à la surface – je peux les recevoir, les voir, leur donner l'occasion d'une transformation, d'une résolution peut-être. Une intégration, voire un soin, peut avoir lieu.

* * *

Je pense à Arjuna dans le *no man's land* du champ de bataille bientôt destiné au fracas des armes. Il a son arc, ses flèches et son désarroi. Il écoute Krishna et peu à peu trouve sa demeure dans la conscience. Ni dans les actes qu'il pourrait accomplir, ni dans les tourments qu'il ne peut fuir. Dans la conscience. Progressivement, il se sent de moins en moins le jouet des circonstances – quand bien même il ne peut pourtant s'en extraire. Il acquiert une vue plus large, il s'extrait d'un état de fusion à ses peurs, ses ambitions, ses attachements. En observant comment se répondent les nombreux facteurs qui tissent la situation présente, il perçoit sa place et peut pressentir quelle pourrait être l'action à poser. Non peut-être celle qu'il voudrait, mais celle que les circonstances appellent. L'action juste, l'action libre, détachée de ses « fruits ». En acceptant de faire sa part. Sans renoncement, mais en reconnaissant que son geste s'inscrit dans un cours plus vaste dont il ne lui revient pas de déterminer l'issue.

* * *

Dans le studio, quand j'accompagne des personnes qui rencontrent l'inquiétude de ne pas pouvoir se souvenir de leur expérience au moment de la nommer pour leur témoin, je leur rappelle ceci : nous sommes tous et toutes habités·es de nombreux

souvenirs que nous n'avions pourtant nullement chercher à mémoriser. Il en est parfois de forts anciens et qui demeurent bien vivants. Il en est aussi parfois de très envahissants que non seulement nous n'avions pas cherchés à conserver, mais dont, tout au contraire, nous nous sommes efforcés de nous défaire. Ces différents souvenirs proviennent d'épisodes qui nous ont profondément touché-es, et qui ont souvent la caractéristique de se re-présenter à nous de manière globale – leur éclosion soudaine nous renvoie à une certaine qualité de lumière, une odeur, une ambiance ou un timbre de voix. Ils ont requis notre attention, engagés notre sensibilité et se sont imprimés en nous sans intention de notre part.

J'encourage souvent à ne pas s'efforcer de retenir l'expérience de mouvement, je décourage un travail volontariste de la mémoire. J'engage à se faire sensible. À l'image de ces papiers rendus sensibles à la lumière par quelque enduit pour que s'y révèle telle prise de vue photographique. Se faire surface d'inscription, étendue ouverte, plus que burin dans la pierre. Recevoir, plutôt que saisir. Se donner à la dimension globale de l'expérience, se laisser toucher. Puis, au moment de nommer, se remettre en lien avec la dimension vivante de l'expérience, et dans le présent de ce resurgissement, risquer quelques mots pour observer ceux qui peuvent en dire la qualité, l'importance, la vérité.

Je l'ai dit, le Mouvement Authentique parle de « témoin ». Témoin extérieur-e pour celle ou celui qui soutient de son attention le parcours de la personne en mouvement. Témoin intérieur-e pour ce qui, chez celle-ci comme chez le témoin extérieur, est présent à l'expérience, en conscience. Pourquoi ce terme de témoin ? Est témoin celle ou celui qui est là au moment « où ça se passe ». Quelqu'un qui atteste de sa présence que telle chose a bien eu lieu. Parfois il s'agit d'un incident inopiné, inattendu : un accident, un délit, un phénomène naturel rare. Parfois, la fonction est au contraire planifiée et attribuée, comme jadis dans les duels, aujourd'hui encore dans les mariages. Dans tous les cas il s'agit d'être là pour ce qui fait événement.

Lorsque je m'éveille à mon témoin intérieur, je me dispose à ce que mon expérience fasse événement. Par la qualité d'attention, par le degré de sensibilité, tout fait événement à la conscience éveillée. Lorsque je ferme les yeux et accueille la naissance de mon premier geste. Lorsque je suis envahi-e de doute et me sens vulnérable. Lorsque je suis distrait-e par le souvenir d'une conversation échangée plus tôt. Lorsque je suis traversé-e d'une inspiration qui me porte à travers des arrangements de mouvements fascinants. Lorsque je m'ennuie, lorsque je me sens vide et m'en désespère au sol. Lorsque je touche à une mémoire profondément enfouie et si précieuse. Lorsque remonte une émotion poignante ou s'impose une réalisation

électrisante. Le papier photosensible accorde à chaque fraction du réel l'égale dignité d'impressionner sa surface. Les éclats de lumière, l'ombre la plus dense, les nuances les plus fines.

Parce que la discipline du Mouvement Authentique installe un cadre rituel où l'on s'engage les un-es vis-à-vis des autres, l'exemple du témoin de mariage est particulièrement propice pour aborder la disposition du témoin intérieur. On attend d'un témoin de mariage non d'abord qu'il enregistre des faits, mais qu'il participe avec le cœur. On lui demande, à elle, à lui, d'être témoin, plutôt qu'à n'importe qui d'autre, parce que sa présence compte et que l'on sait que l'on pourra, avec confiance, tenir celle-ci pour un acte d'amitié, d'intimité, de complicité. Et c'est parce qu'elle se réjouit de nos joies et s'afflige de nos peines que la témoin, des années plus tard, pourra parler avec verve et précision de ce que fut la cérémonie. De même, ce qui caractérise la témoin intérieure dans le Mouvement Authentique est une qualité de présence et de réceptivité qui prend la mesure de l'importance de l'expérience qui se déploie. C'est bien ce qui amènera ensuite, bien mieux que ne le ferait un effort de mémorisation appliqué et inquiet, à nommer l'expérience avec justesse, dans la fidélité au caractère unique et précieux de l'instant.

La conscience témoin n'est donc pas une instance froide dédiée au relevé de faits indifférents. Elle est présence active, généreuse, le portail vers une participation aimante à ce qui est, une effusion de compassion pour celles et ceux qui souffrent. L'écart qui s'ouvre entre l'expérience et le témoin intérieur est une ouverture par laquelle peut passer la lumière et se vivre une relation riche, un authentique dialogue.

Le passage d'une situation de fusion avec sa propre expérience à celle de relation dialogique m'apparaît fondamentale dans les écrits de Janet Adler. Mais celle-ci distingue encore un autre degré d'approfondissement. Il s'offre à nous parfois, sans qu'on puisse en décider, ni le provoquer. Une grâce, comme le dit Janet qui parle alors de conscience unifiée pour rendre compte d'une expérience non-duelle. Sa propre expérience et son témoin intérieur sont alors connus comme un, sans jamais se perdre dans la fusion. Tout comme il arrive, en de rares et si précieuses occasions, que la personne en mouvement et son témoin extérieur soient connus comme un, sans jamais se perdre dans la fusion.²

² Sur la relation entre expérience du mouvement et témoin intérieur : « En s'éveillant progressivement, [la personne en mouvement] apprend à distinguer différents états, comme se fondre dans son mouvement ou entrer en relation dialogique avec lui ; dans des moments de grâce, il éprouve un sentiment de

Et c'est peut-être ce qu'il faut entendre dans le développement de Krishna, à la suite de la phrase déjà citée : « Ce corps, ô fils de Kuntî, on l'appelle le Champ, celui qui connaît le champ, les sages l'appellent le Connaisseur du Champ. *Connais-moi comme le Connaisseur du champ dans tous les champs, ô descendant de Bharata.* » Il y aurait une « conscience Krishna » qui est connaissance du champ transversal à tous les champs particuliers. Une conscience qui s'étend à travers l'espace qui relie, en les distinguant, les consciences qui pouvaient sembler séparées.

Pour cette conscience, chaque chose est distincte, oui, et rayonne de ses particularités propres. Et pourtant, elle n'existe qu'en tant qu'elle participe d'une unité vécue comme fondamentale. Si la fusion originelle est transcendée par l'espace dialogique, l'espace dialogique est à son tour transcendé, sans pourtant jamais être annulé, par cette communion foncière des êtres et des choses. Chaque détail devient plus scintillant, chaque particularité jaillit comme encore plus unique, irremplaçable et nécessaire, et, dans le même temps, chacune de ces singularités vibrantes apparaît comme le sceau d'une appartenance à un espace commun plus vaste et sans bord, une lumière qui infuse profondément toute chose sans cesser de rayonner au-delà d'elles.

Si nous revenons au *Chant du Bienheureux* et à son enseignement sur le « champ et le connaisseur du champ », il est peut-être temps de s'arrêter sur ce que l'on entend par connaissance. On l'aura compris, on ne parle pas ici de détenir un certain savoir constitué dont je serais en fait détaché-e, distant-e, et que je pourrais transmettre comme un ensemble de données fermé sur lui-même. Il s'agit d'une connaissance vécue, éprouvée, qui passe par le sensible, l'attention et le sentiment.

Rappelons-nous ici de l'usage particulier que la Bible fait du verbe « connaître » : il y désigne la rencontre charnelle entre deux êtres. Ainsi la Genèse nous dit : « Adam connut Eve, sa femme; elle conçut, et enfanta Caïn »; et l'Évangile de Matthieu, à propos de Joseph et Marie : « Mais il ne la connut point jusqu'à ce qu'elle eût enfanté un fils, auquel il donna le nom de Jésus. »

On aurait tort de n'y voir qu'un euphémisme pudique. Cet usage dit bien un certain type de connaissance où se célèbrent à la fois la particularité de l'individu et le

plénitude où disparaît la séparation entre le soi en mouvement et le témoin intérieur. » Sur la relation du témoin (extérieur) à la personne en mouvement : « Dans le développement de sa conscience, le témoin apprend à "voir" en explorant ses expériences de moments de fusion ou de relation dialogique avec [la personne en mouvement]. Dans des moments exceptionnels, il vit la grâce d'un état d'union. » Janet Adler, *Vers un corps conscient - La Discipline du mouvement authentique*, Bruxelles, Contredanse, 2016, p. 40 et 102 respectivement.

sentiment d'unité qui baigne l'âme et le cœur. Il dit l'engagement, l'intimité, la mise à nu. Le don de soi dans une rencontre où l'on ne cesse de se réinventer sous les caresses de l'autre, à mesure qu'on lui offre de se redécouvrir sous les nôtres. Faire l'amour, s'il s'agit vraiment d'amour, c'est non seulement ne pas posséder l'autre, mais cesser de se posséder soi-même. S'offrir.

En s'émouvant d'un grain de peau, d'un certain scintillement dans le regard, d'une courbe et d'une ardeur, bref, en s'émouvant des détails les plus singuliers, les plus propres à la personne aimée, on accède dans le même temps à une vague qui nous lie, qui nous fait nous appartenir l'un·e à l'autre, et par là nous fait appartenir au monde dans son entièreté, en nous offrant l'intuition sensible d'une unité foncière.

Il est beau qu'en disant « connaître », la langue française nous fasse entendre co-naître : naître avec. Ce qui est connu et celle qui connaît ne se préexistent pas, ne se préexistent jamais. Sans cesse, ils naissent à la conscience en naissant l'un·e à l'autre, dans la rencontre, par la rencontre, tout comme les amant·es, sans cesse, sous leurs mutuelles caresses, naissent à l'amour qui, continûment, les met au monde.

Profondément, connaître, connaître réellement sa propre expérience, c'est se déprendre de soi-même dans l'ardente étreinte d'une unité primordiale dont chaque singularité est le chant bienheureux. C'est à la possibilité d'une telle éclosion que peut nous introduire la présence fidèle au témoin intérieur, l'écoute attentive de la conscience, la contemplation de ce qui, en soi, fait l'expérience de l'expérience.

Julien Bruneau est artiste dans le champ de la danse contemporaine. Il travaille avec le mouvement, la présence, le dessin et le langage. Depuis plusieurs années, il enseigne le Mouvement Authentique, tout en approfondissant l'étude auprès de Céline Gimbrère. Il est l'initiateur et l'éditeur du site *Traversée d'un souffle*. ([lire plus](#))

> Texte initialement paru sur *Traversée d'un souffle* — <https://www.traverseedunsouffle.be/>
Tous droits réservés.