

Voir, puis connaître

JANET ADLER

Le monde des religions compte de nombreuses voies mystiques. L'étude de la Kabbale et les confréries soufies, les transes du Candomblé et les visions christiques des béguines et des saints, l'assise Zen... D'aucuns diront même que toute intuition religieuse a cela en son cœur : l'aspiration mystique, le désir d'une expérience directe du divin – du Vide, de l'Absolu, du Soi ou du Réel...

Mais que serait un chemin aimanté par cet appel sans qu'il soit pourtant inscrit dans une tradition ancienne, ni même dans un cadre religieux ? Une démarche mystique contemporaine et non-confessionnelle, mettant sa foi dans la pratique plus que dans les dogmes ?

Dans ce texte important et traduit pour la première fois en français, Voir, puis connaître, Janet Adler nous en offre un aperçu. En se fondant sur son expérience approfondie de la Discipline du Mouvement Authentique – dont la création et le développement furent pour elle l'aventure de toute une vie – elle cherche à nommer comment peut se présenter l'expérience directe du numineux. Alors qu'elle médite ses propres observations à travers un dialogue nourri avec une riche littérature spirituelle, elle dégage certains traits qui touchent peut-être parfois à la dimension universelle de toute voie mystique. Avec douceur, humilité et une telle conviction, elle inscrit ainsi ses pas dans ceux des « mystiques, des bouddhistes ou des chamans » à qui elle rend hommage dans son texte, tous « les êtres humains qui ont parcouru et parcourent encore notre monde en s'interrogeant sur le mystère de notre présence ici ».

Je suis témoin d'une femme qui est assise au sol, les jambes croisées et les yeux fermés. Je la vois lever un pied pour l'amener sur la cuisse de son autre jambe. Lorsqu'il y est déposé, les doigts de sa main viennent toucher le dessous du pied et en presser délicatement la peau. Je vois son autre main se glisser sous ce même pied et, doucement, en caresser les orteils avec les doigts. Des larmes coulent sur ses joues alors qu'elle est assise, une femme, une forme, au milieu de notre univers, simplement en train de se tenir le pied. En tant que témoin, je suis moi-même rivée à son pied. Mon cœur se serre avec une telle tendresse en voyant les larmes sur son visage. Il me semble les sentir couler sur le mien. Bientôt, alors qu'elle est revenue à son coussin les yeux ouverts pour dire son expérience et écouter la mienne, j'entends la voix de son témoin intérieur qui parle de la « montée soudaine » du sentiment, de l'amour qu'elle éprouve pour son pied. J'entends ses mots et sais le silence qui les entoure. Je la vois lever le pied et sais la tranquillité sans mouvement qui l'entoure.

La discipline du Mouvement Authentique¹ repose sur l'aspiration d'une personne en mouvement à être vue par un témoin extérieur, et l'aspiration d'un témoin à voir la personne en mouvement.² La plupart d'entre-nous connaissons en notre for intérieur ce double et profond désir : nous voir nous-mêmes et nous voir l'un l'autre. Cela semble si simple, c'est si complexe, incomplet et mystérieux. Une fois, j'ai entendu une mouveuse³ dire à son témoin : « Lorsque je te vois en train de me voir, je reste plus proche de moi-même. »

¹ NdT : Dans ce texte datant de 2003, Janet Adler n'utilise pas encore la majuscule, comme elle le fera ensuite, pour marquer que la *Discipline du Mouvement Authentique* qu'elle a fondée est une voie à part entière qui a sa spécificité au sein du champ plus large de la pratique du Mouvement Authentique.

² Janet Adler, « Who Is the Witness? A Description of Authentic Movement. », dans *Contact Quarterly* 12, no.1 (Hiver 1987), pp.20-29.

³ NdT : Le néologisme « mouveuse » traduit l'anglais « mover ». Il est ici traduit au féminin même lorsque le genre de la personne n'est pas défini (en anglais, les substantifs n'ont pas de genre). D'une part parce que, dans ses derniers textes, Janet Adler elle-même adopte cet usage d'un « neutre féminin », d'autre part parce que la grande majorité des personnes pratiquant le Mouvement Authentique sont des femmes, et enfin par souhait de contribuer aux évolutions actuelles de la place du féminin dans la langue française.

Le cœur de ce travail est l'évolution du témoin intérieur tel qu'il se manifeste dans le développement de la conscience de mouveuse et de la conscience de témoin. Pour commencer, grâce à la présence sécurisante du témoin extérieur, la mouveuse apprend progressivement à devenir consciente de son mouvement. Quels sont les élans intérieurs qu'elle choisit d'accompagner jusqu'à ce qu'ils deviennent effectivement mouvement ? Quelles sont les expériences de densité qui en découlent et sont créées dans le corps par les sensations, les émotions, les pensées ? Ce processus d'émergence du témoin intérieur invite à un nettoyage des chambres internes, ces lieux imprégnés de mémoire personnelle et collective, souvent de traumatisme et de souffrance, ces lieux créés par la présence et l'absence d'amour.

Quoiqu'il soit directement au service de l'âme, un tel travail, long de tant d'années, est le plus souvent rendu nécessaire par la personnalité – c'est-à-dire par la combinaison certes incompréhensible mais bien active du codage génétique et de l'histoire personnelle. Parce qu'il forme le socle qui permet d'accéder à d'autres modes de savoir incarné, un tel travail devient une bénédiction dont on ne pourrait se passer.

À travers ce processus de clarification vers la présence, des voiles s'écartent. Parce que le témoin intérieur, en se renforçant, devient plus clair et plus déployé, l'individu devient davantage capable de consciemment reconnaître, honorer et faire confiance au corps en tant qu'il sait – une sagesse intuitive qui apparaît à mesure que les voiles se lèvent. Dans la discipline du Mouvement Authentique, je trouve le terme d'« expérience directe » le plus à même de décrire les moments de conscience parfaitement incarnée chez les mouveuses et les témoins. Cette notion, issue des traditions mystiques des religions monothéistes, se montre utile lorsqu'il s'agit d'essayer de suivre ces expériences qui passent du corps vers la conscience à travers le langage. De plus en plus, les caractéristiques d'une pratique mystique se manifestent dans le travail en studio. Ce qui se passe dans cette pratique s'est passé de manière similaire dans différentes traditions mystiques, anciennes aussi bien que contemporaines.

Il y a un appel à entrer dans le vide. Yeux fermés et attention au dedans, il y a l'intention d'être présent, de pratiquer l'art de la concentration. Il y a une pratique de rigueur qui cherche à suivre l'expérience intérieure d'une manière impeccable. Il y a une aspiration à atteindre un langage à même de décrire l'expérience directe, laquelle ne peut se décrire. Une forme de rituel apparaît, il devient nécessaire. La grâce d'une

claire attention silencieuse peut être connue. Il y a un désir profond pour que la vie quotidienne manifeste une telle grâce, une telle conscience éveillée.⁴

Le privilège de développer un tel témoin intérieur exige un travail intense et la conscience de tout ce que peut nous offrir la grâce. Développer un témoin intérieur crée directement l'occasion d'une transformation. L'histoire personnelle, poignante et si délicatement tissée en un récit vécu comme étant si totalement unique, se mue en un espace sans limites où notre soif de guérison cesse à mesure que la conscience de l'expérience devient universelle. Ce qui suit sont les mots d'une mouveuse qui retrace une image créée par l'expérience incarnée de ce qu'elle appelle « la masse » et « la tige », un voyage qui se développe par paliers et au cours duquel elle atteint la présence au sein d'un « courant direct ».

Je sais que « la masse » est une chose que je sens être une part de mon corps depuis des années. C'est une faim, mais pas de nourriture. Elle est enveloppée de compresses de gaze qui atténuent et étouffent son cri. Je continue de bouger pour ne pas avoir à y répondre, parce que d'une certaine manière, elle reste calme tant que je bouge.

Récemment, pendant le mouvement, elle s'est présentée comme une « masse de désir ». J'entends très distinctement le cri qui réclame d'être reconnue, d'être satisfaite, et ça a tout à voir avec le besoin d'avoir de la valeur, d'être assez, d'être prête à demander quelque chose – quoique ce soit que je puisse vouloir – et d'agir en fonction de ce besoin, de ce désir, de cette demande.

Aujourd'hui le mouvement réel dans la zone de pratique et en dehors donne à cette « masse » une sensation nouvelle. Celle-ci ressemble davantage à une toile, et picote peut-être un peu. La « tige » qui est sous la masse apparaît et elle est en lien avec quelque chose de différent... qui semble vraiment mystérieux. Je suis là, debout, et tout mon être sait qu'un alignement particulier de la colonne vertébrale me permet, plutôt que d'en être décalée, de faire partie de la matrice énergétique qui crée notre monde manifesté. Cette sensation est un changement radical dans la conscience, ou dans l'être. C'est un peu comme sentir mon corps comme un diapason. Quand je peux recevoir clairement à travers le corps, mon ego s'en va, en quelque sorte, et pourtant je continue d'être.

D'une certaine manière, j'ai mis le pied dans le « courant direct » et il peut simplement me traverser. Je ne m'y suis pas dissoute, mais j'en fais partie... et la grande faim a disparu ! Cette image m'aide à comprendre le changement de niveau « quantique » que je sens quand ma « tige » s'aligne avec ma « masse ». Oh bon sang, je sens que c'est une ouverture incroyable pour moi dans ce que je peux maintenant reconnaître comme relevant de ma

⁴ Janet Adler, *Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement*, Rochester, Inner Traditions, 2002, p. xix.

compréhension du Saint-Esprit et de la Trinité. Je me sens comme si je venais d'être baptisée ou quelque chose comme ça. Ou il s'agit peut-être plutôt d'une communion, parce que ce savoir m'investit d'une responsabilité d'agir.

En travaillant avec « la masse », cette mouveuse ne fusionne pas avec son expérience, parce qu'elle relève les sensations, les émotions et les pensées telles qu'elles apparaissent directement dans son corps, ce qui crée une conscience qui est en dialogue. Quand elle est dans le « courant direct », elle entre dans un état unifié qu'elle décrit plus tard comme un moment éternel. Dans des moments de grâce comme celui décrit ici par cette mouveuse, le témoin intérieur est complètement présent comme conscience éveillée et pourtant, une telle présence ne divise ni ne complexifie en aucun cas le savoir – le savoir devient intuitif.

C'est une expérience de non-dualité dans laquelle il n'y a pas de séparation entre le soi en mouvement et le témoin intérieur, et pourtant, c'est le développement du témoin intérieur qui rend une telle expérience possible. Dans cette pratique, nous passons d'une situation où nous avons une relation incarnée avec des phénomènes associatifs à une situation où nous vivons l'expérience directe de phénomènes énergétiques.

Lorsque la dimension égoïque de la mouveuse et du témoin devient suffisamment incarnée avec conscience, la spatialité devient palpable et voir devient bien plus que simplement regarder avec les yeux. Se voir soi-même, voir l'autre deviennent synonymes de se connaître, de connaître l'autre. L'expérience directe crée le savoir intuitif.

L'acte de voir représente un acte spirituel. Ici, l'intelligence n'équivaut pas à la raison ou à la pensée discursive telles qu'on les conçoit d'ordinaire, l'intelligence se révèle comme l'organe d'une connaissance directe ou d'une certitude, un pur éclat d'intelligence qui va au-delà des limites de la seule raison.⁵

Une sorte d'intelligence si particulière, explicitée ici par van Loben Sels, est certainement liée au phénomène de la conscience éveillée. Je retourne souvent à ce que dit avec clarté Deikman lorsqu'il parle de telles expériences dans le cadre de sa recherche sur ce qu'il appelle le « soi qui observe »⁶. Il insiste sur le fait qu'on ne peut

⁵ Robin Van Loben Sels, *A Dream in the World: Poetics of Soul in Two Women, Modern and Medieval*, New York, Brunner-Routledge, 2003, p. 85.

⁶ Arthur Deikman, *The Observing Self: Mysticism and Psychotherapy*, Boston, Beacon Press, 1982.

pas observer le soi qui observe, nous ne pouvons qu'en faire l'expérience directement. Il relève l'absence de toute qualité définie, de toute frontière ou dimension : « L'attention en éveil est le socle de la vie consciente, l'arrière-plan ou le champ dans lequel tous les éléments existent » et « Derrière tes pensées et tes images se tient la conscience, et c'est là où tu te trouves. »⁷

Là où tu es, là où je suis, te voici, me voici⁸ : ces mots peuvent refléter l'intimité que nous développons avec notre corps, notre temple. Dilip Roy, un disciple de Sri Aurobindo et La Mère écrit sur des yogis qui acceptent la vie dans son entièreté, y compris le corps, qu'ils appellent le temple de Dieu. Sa description de l'expérience directe est vivifiante : « Je me suis retrouvé pris dans un noir total. Tout à coup, il y a eu une grande agitation au-dessus de ma tête. Je ne pouvais rien voir dans l'obscurité, mais j'ai entendu distinctement une voix dire : "Droit au but, droit au but, droit au but." »⁹ Ce « droit au but » est différent d'une expérience du soi en mouvement et du témoin intérieur fusionnés l'un à l'autre ou engagés dans une relation dialogique. L'expérience directe équivaut à abandonner toute image de soi, toute identité de soi telle qu'on la connaissait. Dans de tels moments, certaines mouveuses ou témoins parlent de rejoindre et traverser l'archétype de Dieu, ou sa nature symbolique, pour atteindre une claire conscience silencieuse, un vide infini. Ce vide est mentionné par les mystiques, les bouddhistes ou les chamans, par les êtres humains qui ont parcouru et parcourent encore notre monde en s'interrogeant sur le mystère de notre présence ici, sur la nature de la peur et sur son lien à l'émerveillement dans la réalité magnifique et intrinsèquement ordonnée de nos cycles de vie.

Rabbi Akiva, cité par Epstein, décrit le désir humain de « se passer de l'idée mentale ou de l'image de Dieu et, en se transformant lui-même, de faire l'expérience de Lui ».¹⁰ Maître Eckhart écrit vouloir « pénétrer le noyau simple, le désert silencieux où nulle distinction ne s'est jamais glissée – ni le Père, ni le Fils, ni le Saint-Esprit ».¹¹ Il encourage à un détachement de soi, de l'image de soi, afin de pouvoir trouver l'union avec ce qui est sans forme dans l'être. Thomas Merton présente cette perspective Zen :

⁷ *Ibid.*, pp. 10 et 11.

⁸ NdT : En anglais : *Where you are, where I am, here you are, here I am.*

⁹ Dilip Kumar Roy et Indira Devi, *Pilgrims of the Stars*, New York, Macmillan, 1973, p.170.

¹⁰ Perle Epstein, *Kabbalah: The Way of the Jewish Mystic*, Boston, Shambhala, 1988, p. 36.

¹¹ Maître Eckhart, *Meister Eckhart: A Modern Translation*, trad. R. B. Blackney, New York, Harper & Row, 1941, p. 247.

Telle personne est Bouddha et ce Bouddha n'est pas ce que les images du temple avaient pu laisser penser, parce qu'il n'y a plus d'image et donc plus rien à voir, personne pour le voir, et une Vacuité dans laquelle aucune image n'est même concevable.¹²

Smoley, un spécialiste contemporain du mysticisme, parle de l'expérience directe depuis la perspective des traditions ésotériques. Il parle de « dimensions élevées » qui ont une existence objective, qui peuvent être connues et dont on peut faire l'expérience. « Certains disent que ces niveaux sont plus réels que ceux dont nous avons l'expérience dans la vie quotidienne. »¹³

Comment ces lieux peuvent-ils être éprouvés comme plus réel ? Ils sont connus comme tels dans le corps. Dans la discipline du Mouvement Authentique, nous cherchons à pratiquer une attention au détail du vécu corporel tel qu'il est ressenti par chacun des sens et inscrit dans une certaine séquence, quel que soit le contenu ou l'origine de ce qui se manifeste. Une mouveuse parle :

Je connais Dieu seulement par ce corps dans lequel je suis. Cette connaissance a lieu ICI alors que je me tiens debout en ouvrant les mains, bascule la tête en arrière et fléchis les genoux. Alors que ma peau devient poreuse, j'entends un son doux mais aigu, qui ne vacille pas et est au contraire constant et fort. Mes limites s'évaporent et je remarque une accélération, maintenant une pulsation, maintenant une vibration subtile qui monte depuis mes talons au travers de mon *yoni*, de ma gorge, du sommet du crâne et au-delà. Je suis élevée, pas abaissée – je suis partout et nulle part.

Antonio de Nicholas, un autre spécialiste contemporain du mysticisme écrit : « Le mystique n'est pas bloqué, il peut pratiquer la religion d'une manière différente, à travers d'autres facultés que la seule cognitive. »¹⁴ « Le premier texte d'un mystique... est son corps humain. »¹⁵ Dans le commentaire qu'Hillman fait de l'œuvre de Gopi Krishna, il écrit à propos de l'expérience de *kundalini* de celui-ci :

¹² Thomas Merton, *Zen and the Birds of Appetite*, New York, New Directions Publishing, 1968, p. 5.

¹³ Patrick Miller, « What Was Hidden ? Looking Deeper into Christianity: An Interview with Richard Smoley », dans *The Sun* 333, septembre 2003, p. 7.

¹⁴ Antonio de Nicholas, *St. John of the Cross: Alchemist of the Soul*, New York, Paragon House, 1989, p. 8.

¹⁵ *Ibid.*, p. 52.

Ces évènements ont-ils réellement eu lieu dans son corps, dans ses cellules, ses nerfs, ses organes ? Ou ont-ils eu lieu dans le corps yogique ?... Le système des *chakras* du corps yogique n'est pas supposé avoir d'existence objective dans l'espace physique. Pourtant, la psyché insiste sur ce langage corporel et l'expérience physique, de sorte que ce qui est impossible logiquement est en fait psychologiquement non seulement possible mais vécu comme vrai... Son corps physique a été pour lui le lieu matériel de projection d'évènements immatériels et là, dans le « corps », ils ont été éprouvés par les sens et vécus comme « réels ».¹⁶

Mais comment dire avec suffisamment de justesse ces expériences ineffables qui reçoivent de nombreux noms dans différentes cultures, chacune avec des similarités profondes et une singularité étonnante ? Nommer ce qui est ineffable crée une contradiction immédiate. Bien qu'il puisse sembler impossible de dire ces « droit au but » dans ces moments de conscience unifiée, la psyché humaine y aspire, elle se sent même requise par la tâche de trouver des mots – surtout quand de telles expériences sont nouvelles pour le système nerveux, nouvelles pour la conscience en développement. Mais la parole et le langage sont avant tout des phénomènes symboliques.

Dans la discipline du Mouvement Authentique, c'est l'intention de la mouveuse de venir parler avec le témoin après son expérience de mouvement, et de chercher à dire l'expérience elle-même, plutôt que de parler à propos de celle-ci. Nous nous exerçons à utiliser les mots de telle sorte qu'il puisse y avoir une bascule ressentie entre des mots véhiculant un sens symbolique et ceux qui, devenant énergétiquement les vibrations qu'ils sont, sont directement le sens eux-mêmes. Pratiquer de la sorte rend possible un processus naturel d'intégration qui réduit la formidable intensité du désir de dire ces forces indicibles qui prennent forme directement dans le corps.

J'entends un témoin dire ces mots : « Je te vois te tourner et je ressens de la compassion. » En entendant ce témoin parler à cet instant, le mot compassion est la compassion elle-même, non un symbole qui s'y rapporte. Intuitivement, je reçois directement la compassion. Mon expérience, ici, lorsque j'écoute, diffère distinctement d'autres occasions où, en entendant quelqu'un parler de la compassion qu'il ressent, je suis amenée dans une expérience relative au mot plutôt que d'en connaître une expérience directe.

¹⁶ Gopi Krishna, *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man (with Psychological Commentary by James Hillman)*, Boulder, Colo., Shambhala, 1971. p. 179.

Jusqu'il y a peu, c'étaient surtout les mystiques qui se sentaient mis au défi, et pourtant appelés, à essayer de dire et écrire de telles expériences. Aujourd'hui, alors que ces expériences se produisent plus fréquemment dans notre culture, nous recevons la parole de personnes qui ne se voient pas forcément comme des mystiques. Dans le processus de trouver les mots qui relient le corps à la conscience, il est tout à fait naturel de se demander : Qu'est-ce que cela veut dire ? Comment puis-je le comprendre ? Une mouveuse parle :

Lorsque je réalise que je fais trop d'efforts pour trouver un sens, « elle » est piégée, le féminin est piégé. Je suis piégée. Il ne s'agit pas de sens. Il s'agit de confiance. Je veux rester au niveau du contexte plutôt qu'à celui du concept. Je veux rester dans mon corps.

Dans la discipline du Mouvement Authentique, nous étudions la distinction entre expérience symbolique et expérience directe. L'expérience directe évolue sans philosophie particulière, sans enquête analytique, sans langage narratif. Nous pratiquons l'attention consciente à la grâce que constitue l'expérience directe, quand elle a lieu. Le sens, s'il y en a un, apparaît au-delà de l'expérience elle-même. Il ne peut être connu qu'après l'expérience d'incarnation consciente. Nous avons confiance en l'ordre intrinsèque, synchronistique, du processus intérieur qui se développe dans la sphère intuitive : c'est là qu'une compréhension peut apparaître. Pendant ce temps, nous nous appliquons à cultiver la présence incarnée. Lorsque cela est possible, les modes de savoir conceptuels ou symboliques viennent se ranger aux côtés de la conscience, prêts à soutenir, confirmer et enrichir le savoir intuitif.

Les mots qui suivent ont occupé mon bureau sur leur carte jaunie pendant vingt-cinq ans. Ils soutiennent et clarifient mes questions, toujours en cours de développement, et qui concernent les manières par lesquelles l'expérience imaginaire ou conceptuelle diffère du savoir intuitif. L'expérience directe est une expérience intuitive.

L'intuition révèle une compréhension qui voit au travers du filtre des pensées, des images et des ressentis pour atteindre le contenu sans forme de l'expérience. Une fois que l'on reconnaît la nature perméable et transitoire de ce filtre on peut subjectivement distinguer l'intuition de l'imagination. La distinction entre intuition et imagination tient précisément en ceci : l'intuition pure est le savoir tel qu'il surgit du sans forme et du silence, alors que l'imagination donne forme au sans forme et est, par nature, conceptuelle. Lorsque

quelqu'un imagine quelque chose, il le conçoit, à quelque degré d'abstraction que ce soit. Dès lors, l'imagination est le véhicule par lequel l'intuition trouve son expression dans la vie.¹⁷

La formidable puissance de l'imagination est bien sûr ancienne, sans limite, et l'une de nos ressources intérieures les plus grandes et les plus mystérieuses. Parfois, en étant en mouvement ou en tant que témoin, quand la complétude d'un geste est manifeste, et que le cœur, oh oui, et que le cœur veut rompre, l'esprit est affamé de sens. Alors, l'imagination peut jaillir. L'image visuelle peut nous séduire, et nous persuade de plonger dans les phénomènes associatifs. De telles images peuvent être rencontrées comme étant sans limite dans leur qualité, texture, contexte, contenu, lumière, couleur, son ou mouvement – sans limite dans leur signification possible.

Alors la mouveuse ou le témoin peuvent choisir consciemment de s'y engager, en parcourant la nature profonde de l'esprit conceptuel, ou au contraire choisir spécifiquement de rester avec l'expérience du corps, conscient de l'image, mais sans s'engager auprès d'elle. Dans le studio, aujourd'hui, de plus en plus de personnes choisissent cette seconde option, restant d'abord fidèles à l'expérience consciente du corps. Quand on peut faire suffisamment confiance au corps, grâce à la présence d'un témoin intérieur solide, et quand il est permis au cœur de se fendre et d'éclore, il devient possible d'avoir accès à un autre mode de savoir, d'être directement remis à la source sans forme du geste, ou en son cœur.

Il y a presque cent ans, le philosophe Bergson a partagé sa perspective :

Les philosophes s'accordent [...] à distinguer deux manières profondément différentes de connaître une chose. La première implique qu'on tourne autour de cette chose ; la seconde, qu'on entre en elle. La première dépend du point de vue où l'on se place et des symboles par lesquels on s'exprime. La seconde ne se prend d'aucun point de vue et ne s'appuie sur aucun symbole. [...] De la seconde, là où elle est possible, [on dira] qu'elle atteint l'absolu.¹⁸

Un absolu ne saurait être donné que dans une intuition, tandis que tout le reste relève de l'analyse. Nous appelons ici intuition la sympathie par laquelle on se transporte à l'intérieur d'un objet pour coïncider avec ce qu'il a d'unique et par conséquent d'inexprimable.¹⁹

¹⁷ Frances E. Vaughan, *Awakening Intuition*, New York, Anchor Books, 1979, p. 185.

¹⁸ Henri Bergson, *La Pensée et le mouvant*, Paris, PUF, 1938, p. 178 et 181. NdT : Cette citation et la suivante sont restituées sans les italiques originales de Bergson qui sont absentes chez J. Adler.

¹⁹ *Ibid.*, p 181.

Comment une mouveuse trouve-t-elle un accès à la nature directe, inexprimable d'un geste ? Que veut dire entrer dans une chose, pénétrer une expérience sans la compagnie fidèle de l'esprit conceptuel mais pourtant bien avec une présence consciente ? Je ne sais pas comment répondre explicitement à cette question, mais je l'étudie profondément depuis de nombreuses années maintenant. Tout comme les maîtres Zen peuvent nous apprendre ce qu'est une chose en nous disant ce qu'elle n'est pas, je peux dire qu'entrer dans une chose, dans ce contexte, n'est pas fusionner avec elle, ni être en relation dialogique avec elle (par exemple comme lorsqu'on se questionne avec curiosité à son sujet). Mais il s'agit, d'une certaine façon, de devenir une avec elle, par elle.

Je sais qu'un certain degré de vulnérabilité est nécessaire, une disponibilité à s'ouvrir à un non savoir intégral, un abandon véritable. Je sais qu'une mouveuse qui sent intuitivement qu'elle doit entrer « maintenant » dans tel moment spécifique nous dit que le *timing* est lié à ce choix. Je sais aussi que lorsque de tels choix sont faits – et je crois qu'entrer véritablement dans une chose, une expérience, exige un choix conscient – on est initié à une nouvelle forme de savoir et la conscience s'en trouve changée. Ces réalités sont absolument liées à la pratique du témoin intérieur qui cherche à s'accorder. Le corps est la voie directe vers cette conscience qui connaît un silence sans forme, celui qui frémit à la source de toute forme, de tout espace.

Dans l'étude qui suit, j'ai isolé, de manière plutôt simpliste, quatre manières dont une mouveuse pouvait faire l'expérience d'une image visuelle sans perdre l'intention de rester avec le corps. Bien sûr, le spectre réel offert au développement du témoin intérieur pourrait être caractérisé plus finement en considérant les subtiles nuances de similarité et de différence entretenues entre ces quatre modes. Bien qu'il soit tout aussi tentant de suivre ces trajectoires d'images du point de vue de l'expérience d'un témoin extérieur, je choisis de me consacrer ici à la mouveuse.

Pour moi, que je sois celle qui bouge ou celle qui est témoin extérieur, le contenu est secondaire – quel que remarquable, archétypal ou inhabituel le sens puisse en être. Ce qui est premier est toujours l'expérience vécue, incarnée, lorsque l'image est « vue ». C'est l'énergie en circulation dans le corps, l'énergie créatrice de l'image qui œuvre au changement authentique, et non l'histoire induite par l'image.

Dans les deux premiers cas, la mouveuse peut être en mouvement ou pas. Dans le premier, la mouveuse voit une image hors d'elle-même, une image dont elle ne fait pas l'expérience dans son corps. Si nous retournons à la femme qui se tient le pied, qui est assise au sol pleine d'émotion et de gratitude, elle devient maintenant consciente d'une image visuelle. L'image lui apparaît en deux dimensions et se tient

là-bas, à distance d'elle, et est peut-être une image de la mouveuse elle-même. Il n'y a aucun lien sensible entre l'image et la conscience qu'a la mouveuse de son corps. Lorsqu'une telle image apparaît, il est naturel de se demander « Mais, qu'est-ce qu'elle veut dire ? ». Ici, la mouveuse est rappelée à la tâche qui consiste à essayer de demeurer dans les sensations corporelles tout en étant consciente de l'image.

Pendant que je tiens mon pied dans les mains, je me vois assise dans une grotte, au bord de la mer.

Dans le second cas de figure, l'image apparaît aussi, dans un premier temps, « là-bas », hors du corps. Mais si la conscience que la mouveuse en a persiste, elle remarque peut-être que l'image est infusée de texture, ou bien de mouvement, et elle choisit de l'intégrer à son expérience physique en commençant à sentir les qualités multidimensionnelles et vivantes qui, à présent, résonnent en elle. La mouveuse apprend à discerner : est-ce qu'elle fait l'expérience de l'image alors que celle-ci entre dans son corps depuis l'extérieur et commence à la vivre en mouvement ? Ou est-ce qu'elle va consciemment vers l'image qu'elle voit, y pénètre et l'éprouve maintenant en mouvement – y amenant son corps conscient ?

Je vois mes mains quitter mon pied. Ma main droite se tend vers l'avant et attrape un rebord en pierre qui affleure juste au-dessus de la surface de ce qui ressemble à l'eau d'un océan. Je me hisse en tirant et monte jusque dans une grotte marine. Je m'y assois.

Lorsque corps et image se rencontrent, l'intérêt pour la signification personnelle de la cavité marine peut bien sûr encore s'accroître. Quelle est l'histoire de la mouveuse avec une telle image ? Quelle est l'histoire de la relation entre mouveuse et témoin avec cette image ? Quelle est l'histoire familiale de la mouveuse avec cette image ? Et ainsi de suite... Ici, l'esprit de la mouveuse devient curieux. Avec l'éclat de la lumière, des couleurs de l'eau et de la roche, et du poids du corps qui change de niveau, peut-être voudrait-elle en savoir plus sur ce flux spontané de sensations, d'émotions et de pensées. Cette mouveuse a de nombreux choix, dont celui de rester simplement avec l'expérience corporelle pendant qu'elle s'enfonce consciemment dans l'image ou que l'image entre consciemment en elle. Avec la confiance que le sens de tout ça, s'il y en a un, peut apparaître sous forme de savoir intuitif lorsque la *gestalt* de l'ensemble de son être y est prête.

Le troisième cas de figure dans lequel une image traverse le travail d'une mouveuse se produit lorsque le mouvement lui-même crée l'image ou la série d'images. Dans ce cas, le corps forme ou modèle spontanément les sensations qui surgissent dans l'image. La personne bouge avec concentration, présence et confiance, quand tout à coup, elle ne voit pas une image, mais se trouve dans celle-ci. La mouveuse a une connaissance directe de l'image, elle devient l'image. La mouveuse a de nombreux choix, dont celui de rester simplement avec l'expérience corporelle, dans la confiance que si cette image a un sens, il apparaîtra comme savoir intuitif quand la *gestalt* de l'ensemble de son être y sera prête.

Je suis assise, je me tiens le pied. Mes mains le quittent et l'une d'entre elles se tend vers l'avant, dans une certaine lumière qui ressemble à celle du crépuscule. Ma main touche la roche, froide et humide. Je peux la sentir et c'est comme si je pouvais la voir, parce que sa couleur est grise, comme striée, mais je ne la vois pourtant pas avec mon regard intérieur.

Je le sais parce que j'y suis, je suis dedans. Je me hisse sur le rebord de pierre en levant chaque jambe, et me retrouve à genoux dans un endroit lisse, humide, tout juste à la surface. Je me retourne et m'assieds les jambes croisées dans une grotte marine. La paroi courbe, derrière moi, en fait le tour, jusqu'à ses bords. Je peux voir l'océan face à moi, large, de plus en plus vibrant, mais une fois encore, autrement qu'avec mon regard intérieur. La lumière est celle du crépuscule. Lumière de crépuscule et je suis ici, j'ouvre, j'ouvre les bras, en rond, devant mon torse.

Me voici.

Cette expérience est très différente que de choisir d'entrer dans une image extérieure à soi, ou d'être pénétrée par elle. Il ne s'agit pas d'une expérience guidée par les stimuli visuels, mais plutôt par le savoir intuitif. La mouveuse ne « voit » pas la grotte marine, pourtant elle la connaît dans ses détails vibrants. Quand une mouveuse vit ce genre d'expérience, elle passe le plus vraisemblablement d'une expérience personnelle à une expérience transpersonnelle. Le contenu n'en est pas personnel. Il n'y a pas d'émotions ici, ce qui est très commun chez les mouveuses lorsque l'expérience ne semble pas prendre source dans le caractère unique de la personnalité. L'importance centrale du matériel égoïque et associatif commence à se dissoudre.

Dans le quatrième cas de figure, la mouveuse est dans une image incarnée et en modifie les formes, ce qui est similaire au cas discuté ci-dessus. Mais cette fois, la mouveuse suit le corps qui forme les images en se déplaçant dans et à travers elles

jusqu'à atteindre une expérience où il n'y a plus de forme, plus de soi, plus de choses, une expérience directe de la vacuité.

Je suis dans une grotte marine, au seuil d'un aplat léché par les vagues. Je suis assise sur la roche. Les parois sont en pierre lisse, elles délimitent un espace courbe, un espace vide, un espace de lumière. Mes bras forment un cercle devant mon torse. Je contiens le vide, je contiens la lumière. Je deviens le vide... le vide et maintenant, la lumière.

Un autre cas peut encore se présenter. Cette fois, il dépend d'une totale absence d'image depuis le début. Dans cette expérience, il y a une conscience très vive du corps, avec un sens délicat du positionnement dans l'espace, mais pourtant sans être guidé par la forme du corps ou par une image. Sans aucune référence symbolique, langage narratif ou perception égoïque, c'est le corps qui sait que l'expérience directe est présente. Si des mots sont prononcés après ce type d'expérience, ils semblent tout particulièrement façonnés par le savoir intuitif, et non par une mise en forme symbolique.

Dans ces deux derniers exemples, l'image de la grotte et toutes les sensations qui y sont associées s'intègrent. L'image de soi déjà connue se dissout à travers la perméabilité ressentie de toutes les membranes. Le témoin intérieur devient clair, silencieux, n'est plus que conscience alors que la mouveuse s'éveille à un état unifié. Elle vit une expérience qu'elle connaît comme sacrée. Temps et espace apparaissent infinis. Dans une situation comme celle-ci, telle personne pleure et connaît le mot « gratitude », telle autre « émerveillement », telle autre encore « humilité ». Telle commence à tourner sur son axe en silence. Telle parle d'union avec le Dieu intérieur, une autre dit qu'elle n'est rien. Telle autre encore s'assoit simplement sans un mot, sans un désir, sans besoin ni élan. Il n'y a pas de sens dans ces expériences directes de vacuité. Le sens est l'expérience elle-même.

Et il y a encore un cas de plus que je veux nommer, une autre manière de connaître une image qui peut accompagner mouveuses et témoins : le cas des visions. Les visions peuvent créer, ou non, l'expérience d'une vacuité réelle. Inévitablement, elles déposent la mouveuse ou le témoin en un lieu intérieur particulier dans lequel le sens de ce que c'est que d'être une personne est élargi. Elles peuvent apparaître là-bas, au dehors, à distance du corps personnel, ou ici, complètement au dedans. Elles peuvent être créées par le mouvement, et contenir la mouveuse en elles, ou elles peuvent évoluer en dehors du corps en mouvement. Ce qui distingue les visions des

autres modes nommés ci-dessus est avant tout la substance dont elles semblent faites.

L'imagerie des visions est faite d'une certaine qualité de lumière, ressentie comme si les formes, les couleurs, le mouvement étaient façonnés dans une énergie électrique. Pour beaucoup, cette énergie est vécue comme des sensations incandescentes qui brûlent directement dans le corps des lignes, des couleurs, des mouvements et des sons. L'intensité de la brûlure peut varier de physiquement terriblement douloureux à complètement indolore, comme s'il n'y avait pas de corps physique pour ressentir la brûlure. Enfin, le contenu des images, aussi bien que le développement de leur thème si elles apparaissent en série, révèle une absence des lois de la gravité, de la logique, de forme, de temps et de vitesse des trajets telles que ces qualités peuvent être connues dans le domaine terrestre, ou à proximité de celui-ci. À nouveau ici, le contenu, quel qu'il soit, est secondaire par rapport au changement littéral dans la conscience du corps, dans la manière de savoir intuitivement ce qui est vrai.

Les visions peuvent être vécues comme des manifestations directes de la source sans forme, la force éternelle, le rien²⁰. Parues dans un article qui compte beaucoup pour moi, les paroles de Daniel Matt ont toute leur place ici :

Le mot « néant » [*nothingness*] dénote bien sûr la négation et la non-existence, mais le néant divin est une qualité positive. Dieu est plus que n'importe quelle chose [*thing*] qui peut être imaginée, pareil à nulle chose [*no thing*]. Puisque l'être de Dieu est incompréhensible et ineffable, la description la moins offensante et la plus juste qui s'en puisse donner est, paradoxalement, rien, néant [*nothing*].²¹

Pour terminer, j'en reviens à la patiente de Robin van Loben Sels, qui fait référence à ce que je comprends comme étant son témoin intérieur, cette force intérieure totalement mystérieuse et pourtant essentielle et qui peut-être connue comme l'une des plus grandes bénédictions qui soit :

²⁰ NdT : Ici, Janet Adler joue avec le mot « *nothing* », rien, en écrivant « the "no thing" », c'est-à-dire la non chose ou nulle chose.

²¹ D. C. Matt, « Varieties of Mystical Nothingness: Jewish, Christian and Buddhist Perspectives », dans *The Studio Philonica Annual, Studies in Hellenistic Judaism* 9, p. 316. Ndt : sur les termes anglais, voir note précédente.

Un autre lieu en moi a continué d'être témoin de tout ça, parce que moi, je ne pouvais pas, j'étais finie, ce que je connaissais comme « moi » avait complètement éclaté. J'ai laissé faire, mais le témoin a tout contenu, inébranlé et inébranlable, attentif à rien et à tout. J'ai senti la force de son attention : claire, ouverte de part en part, toujours.²²

Toutes ces expériences de savoir intuitif qui émergent d'une incarnation consciente peuvent mener à un sens nouveau des responsabilités, comme le dit la femme qui passe de « la masse » à « la tige » et se retrouve dans le « courant direct ».

L'engagement véritable auprès d'un parent, ou d'un partenaire, d'un travail, de la Terre ou de notre propre corps est une expérience d'amour. Silencieusement ou avec éclat, sauvagement ou avec douceur, c'est l'amour qui explose depuis la source de l'expérience directe. Nous connaissons l'amour quand nous faisons directement l'expérience de celle qui voit et de ce qui est vu comme un, de celle qui connaît et de ce qui est connu comme un, et que nous sommes un tout. Et c'est un amour comme celui-ci qui imprègne, affûte et rend sincère la responsabilité à laquelle nous engage une telle bénédiction.

²² van Loben Sels, *op. cit.*, p. 22.

Janet Adler (1941-2023) est la fondatrice de la Discipline du Mouvement Authentique. Elle a enseigné et exploré l'émergence du mouvement en présence d'un témoin à partir de 1969. Elle est l'autrice de trois livres : *Intimacy in Emptiness* (éd. Bonnie Morrissey et Paula Sager, 2022), *Offering from the Conscious Body* (2002, trad. française : *Vers un corps conscient*) et *Archiving Backward* (1995). Elle a également réalisé deux films, *Looking For Me* (1968), une réflexion sur son travail avec des enfants autistes au début de son parcours, et *Still Looking* (1998), qui témoigne du travail qu'elle faisait alors avec la Discipline du Mouvement Authentique. A partir de 1988, elle s'est engagée à un travail bénévole en maison de retraite, principalement en tant qu'aumônière interconfessionnelle. Ses archives, *The Janet Adler Collection*, sont disponibles à la *New York Public Library for the Performing Arts*.
<https://disciplineofauthenticmovement.com/>

> Initialement paru sur *Traversée d'un souffle* — <https://www.traverseedunsouffle.be/>

Tous droits réservés.

Titre original : *From Seeing to Knowing*

Paru dans *Intimacy in Emptiness : An Evolution of Embodied Consciousness*, Janet Adler, éd. Bonnie Morrissey et Paula Sager, Rochester (Vermont), Inner Traditions, pp. 193-207.

Traduction autorisée par le *Circles of Four*.

Traduit de l'anglais (USA) par Julien Bruneau. Merci à Françoise Broillet pour son suivi attentif de la traduction, à Maya Dalinsky pour ses conseils, et à Céline Gimbrère pour sa confiance et son précieux soutien.