



## 12 Rencontres sur la Réinvention du Corps comme instrument de réception et d'expression de la Lumière

### Veillées de sagesse du Laboratoire des Maisons de l'Être : l'Écriture 7, 8, 9 : 3 thématiques d'éveil sur l'Écriture

Sous ce label des Maisons de l'Être, rencontrons-nous pour partager nos éveils spirituels. Dans nos maisons, régulièrement, ouvrons la convivialité aux échanges d'âmes, et partageons nos expériences d'Être. Réfléchissons et cheminons avec d'autres pour enrichir nos recherches et reprendre en mains notre vraie vie. Rassemblons la famille d'âmes dont nous avons besoin pour ouvrir les horizons de la Création.

*Ouvrez votre maison* régulièrement pour un brunch ou un verre en soirée et offrez à vos invités de partager des expériences d'éveil, à chaque fois à partir d'une qualité d'être précise, ... la lumière, la paix, la grâce, l'éveil, la joie... ! Le but est de nous aider à reconnaître dans nos existences les manifestations de l'être, c'est-à-dire l'expression des grandes qualités actives de l'Absolu (comme la beauté, la vérité, l'amour, etc.) à l'origine de nos inspirations et de nos éveils.

Après une présentation générale du thème, les participants sont conviés à exprimer leurs expériences de cette qualité, dans une écoute dynamique et constructive.

Nous faisons en sorte de nous instruire mutuellement en conversant simplement et en témoignant concrètement de nos expériences spirituelles, tout en appelant la grâce de percées lumineuses sur nos ressources de création : notre génie d'être, sa vérité, ses visions, ses messages, son rayonnement ...

Il ne s'agit pas de débattre mais de *recevoir*, et la magie simple de l'authenticité et de la sincérité de chacun attire des révélations puissantes. Attention à préparer la participation aux rencontres.

## La Réinvention du corps par l'Être

### A partir de Trois thématiques d'éveil sur l'Écriture

#### 7- L'écriture, un chemin vers soi 8- Vivre poétiquement le monde 9- L'alchimie du Verbe

La proposition est de témoigner de ces moments où un jour les mots se sont emparés de nous pour fixer nos journées, ou écrire une lettre, ou chanter des poèmes ou interroger des rêves ou créer des contes, ou arpenter des fictions, etc., pour ainsi refonder le monde de sens et de vérité.

Notre être, où était-il alors ?

### Septième rencontre - Réfléchir et cheminer à l'aide du thème :

#### L'écriture, un chemin vers soi

**Programme :** A chaque fois 4 séquences de réflexion à préparer : **1- Généralités** **2- Témoignages** **3- Prises de conscience** **4- Intégration.** Sans préjuger de vos propres apports ou intentions

Reconnaître, dans la découverte du vrai, l'être, l'UN, et leur communion.

**1-Présentation :** Sur le grand sujet de l'Écriture et le thème de cheminer vers soi, c'est à tout un chacun que nous pensons, qui s'est un jour emparé des mots pour écrire et refonder le

monde de sens et de vérité. Est-il alors possible de revivre ces moments puissants de rencontre avec les mots du point de vue de **notre être, selon une vérité de nous-mêmes ? - dans le mystère de l'Un se manifestant dans ces moments à travers la vérité qui appelle en nous ? - Et de reconnaître la possibilité de solliciter leur communion active ? Il s'agira, alors, de mener une triple investigation :**

1-Reconnaître l'être dans notre ouverture de conscience, c'est-à-dire sa vérité et son universalité.

2-Reconnaître l'UN dans cette inspiration puissante et Le nommer selon le pouvoir particulier qu'Il manifeste.

3-Reconnaître la communion active de l'Un et de notre vérité d'être, prometteuse de lumière pour d'autres circonstances semblables ou non.

**2- Échanges et partage d'expériences entre les participants :** Après la présentation de ces généralités par l'animateur et d'un témoignage de référence, les participants interviendront à leur tour. Ils raconteront des expériences de rencontre et de cheminement vers soi par l'écriture, en résonance avec leur être et le Tout.

Témoignant de ces moments habités de vision vivante, ils se questionneront,

- d'abord, sur la vérité de soi-même impliquée, sur la vérité des situations, etc.
- puis sur la surprise de ces moments et la bénédiction qui les sous-tend,
- puis sur l'expression de l'Un qui vient se vivre à travers eux,
- pour découvrir la possibilité de leur communion active et d'apprendre à l'invoquer.

**3- Prises de conscience :** Nous nous appliquerons ensemble à cette triple investigation, dans un esprit de convivialité spirituelle, pour nous stimuler et nous enrichir de conscience.

**4- Expérience d'intégration en fusionnant avec ce qui se reconnaît, là, de l'Être.**

## Matériaux de préparation à vos témoignages

### Trois vidéos pour commencer :

- "L'écriture à la portée de tous - **Laure Limongi** nous parle du livre de Nathalie Goldberg" « Comment écrire rend heureux » sur <https://youtu.be/Fut6jhJxS8>
- **Masterclass Écrire un Livre | Éric-Emmanuel Schmitt | The Artist Academy**  
<https://www.the-artist-academy.fr/ecriture/1524769-masterclass-eric-emmanuel-schmitt>
- **Anne Marie Jobin. Qu'est ce que le journal créatif**  
[https://www.youtube.com/watch?v=UjjGe0nb4\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=UjjGe0nb4_c)

### Commentaire sur ces documents

En vous présentant ces deux documents, nous prenons appui sur le phénomène des ateliers d'écriture pour ouvrir notre réflexion sur l'écriture et nous stimuler au partage de nos expériences. Il n'est pas nécessaire que vous ayez suivi des ateliers de ce genre pour vous exprimer, vous l'aurez compris, mais il suffit de faire jouer les

propos en miroir, vous devriez très rapidement retrouver dans votre mémoire des moments bénis de rencontre avec l'écriture où vous vous êtes emparés des mots pour fixer un événement, ou écrire une lettre, ou chanter des poèmes ou interroger des rêves ou créer des contes, ou arpenter des fictions, etc., pour ainsi refonder le monde de sens et de vérité.

Votre être, où était-il alors ? c'est cela la question qui nous intéresse. C'est là-dessus que nous allons essayer de partager.

## **Alors COMMENÇONS PEUT ETRE PAR IMAGINER à partir de ce que vivent ceux qui fréquentent ces ateliers...**

### **L'atelier d'écriture : en créant on se crée, c'est l'unique secret**

**IMAGINONS** : Un beau jour, vous franchissez la porte d'un atelier d'écriture. Qu'en attendez-vous ? Quel élan vous pousse ? Quels rêves poursuivez-vous et qu'est-ce qui les a nourris ? Autant de questions plus ou moins formulées, mais précieuses pour vous lancer dans l'aventure. Des projets trottent dans votre tête, clairs ou encore imprécis, de quoi manquent-ils pour se concrétiser ?

Peut-être simplement d'un lieu, un peu à l'écart des bruits du monde, des soucis du quotidien, d'un temps pour vous, un temps de partage et d'écoute bienveillante, de découvertes et de stimulation ? Un lieu pour explorer vos territoires, votre arrière-pays comme l'appelle Yves Bonnefoy, et ces terres en vous encore inexplorées, qui attendent. C'est cela un atelier : un cadre, un rythme, et des outils pour aboutir. C'est un travail d'artisan : lorsqu'on est plusieurs à affuter nos plumes et noircir nos feuilles, le plaisir se partage, les échanges s'approfondissent dans le respect et la reconnaissance de chacun.

« *Si je n'écris pas ce matin, je n'en saurai pas davantage, je ne saurai rien de ce que je peux être* », dit Eugène Guillevic. Il y a dans le fait d'écrire une sorte de magie : c'est comme dire et en même temps tenir secret, et lorsque vous pensez parler du plus profond de vous, c'est là que vous touchez le mieux les autres, l'universel. Le travail d'écriture est une forme de naissance, une guérison. Vous n'êtes plus séparé. La sincérité, l'acceptation de soi conduisent à la joie.

Dans « *Lettres à un jeune poète* », Rainer Maria Rilke écrit : « *Rentrez en vous-même. Cherchez la raison qui, au fond, vous commande d'écrire. (...) Et si de ce retournement vers l'intérieur, de cette plongée vers votre propre monde, des vers viennent à surgir, vous ne penserez pas à demander à quiconque si ce sont de bons vers.* » Qu'est-ce qui nous commande d'écrire ? Une poussée intérieure, à laquelle on ne saurait résister sans risquer de passer à côté de nous-même. Qu'est-ce qui veut s'écrire à travers nous ?

Sur le sable humide, voyez ces traces que les oiseaux écrivent avant que la marée les efface. Ecrire comme on s'envole, pour voler de nos propres plumes. C'est un jeu que l'on joue avec le sérieux, l'intensité et la légèreté de l'enfant.

### **Ecrire c'est donner forme**

Tout le monde écrit, un jour ou l'autre, et puis... chemin faisant, quelques-uns font un pas de côté, écrivent en dehors des lignes, écrivent non plus de l'extérieur mais de l'intérieur, ils créent. Certains écrivent des romans, d'autres des pièces de théâtre, des nouvelles, des journaux intimes, des récits de voyage, des lettres, des histoires de vie, des poèmes, de simples phrases sur des feuilles éparpillées.... Tous se servent de cet outil, l'écriture, comme

une façon de saisir le monde, celui qui les entoure, celui qui les habite, comme une mince feuille de papier sur laquelle se joue ce rapport entre l'intérieur et l'extérieur. Entre le monde et soi.

Les ateliers d'écriture ont sorti ceux qui écrivent de la solitude, et c'est énorme. Finie la longue attente solitaire d'une inspiration qui ne vient pas. Un accouchement difficile, dit-on. Finies ces paroles confiées aux carnets que personne n'entendra. La posture de l'écrivain dans sa tour d'ivoire, longtemps célébrée dans notre tradition française, a fait long feu. Et si écrire était, non pas une souffrance, mais un jeu au cours duquel, sans se prendre trop au sérieux, on pouvait atteindre une sorte de jubilation créatrice, une présence à soi-même féconde et généreuse : nous mettre au monde, émettre cette vibration que chacun est, cette note fondamentale, ce qui est unique en nous.

Les ateliers d'écriture sont apparus en France dans les années 90. Déjà très en vogue aux Etats Unis où certains sont devenus de véritables fabriques d'écrivains, une sorte de formatage en lien avec les maisons d'édition, les revues et les auteurs en vogue. Loin de ces pistes commerciales, des ateliers ont fleuri en France pénétrant tous les milieux : des initiatives sont nées à l'Université, dans le travail social et jusqu'en prison.

« L'écriture est à la portée de tous » affirme Laure Limonji, écrivaine, éditrice et universitaire, qui reprend dans ses ateliers la piste de Nathalie Goldberg auteure de « Comment écrire rend heureux » paru en 1986 aux Etats Unis.

« On crée quelque chose de vivant, nous dit-elle. Oubliez tous les mythes du grand écrivain. » Il est vrai qu'en France, territoire littéraire s'il en est, ce mythe en a intimidé plus d'un, plus d'une, avec ses figures légendaires, ses Prix prestigieux, ses poètes maudits ? Ecoutons cette simplicité de Modiano : « on écrit parce qu'il y a quelque chose qui cloche ».

Pour Laure écrire est très libérateur, il y a un plaisir et un rapport au corps. Une résonance, une consistance émerge de quelque chose qui se crée et prend forme avec un peu de technique et beaucoup de persévérance.

« Pratiquée sincèrement, l'écriture permet d'atteindre quelque chose, une vérité, qui nous appartient, à offrir au monde, une intensité. On embrasse le réel. (...) Tous les matins être habité de manière lumineuse par ce projet, cette énergie : écrire, la première chose qu'on a envie de faire. »

« Ecrire c'est découvrir que notre vie est importante, magnifique : c'est une alchimie. » Et citant Nathalie Goldberg « écrire peut être aussi un chemin de réalisation spirituelle, un accomplissement. »

Vous pourrez l'entendre nous parler dans la vidéo placée ci-jointe.

Une autre voix aussi très intéressante pour qui souhaite se lancer dans ce travail de longue haleine qu'est l'écriture d'un roman, est celle d'Éric Emmanuel Schmitt : « je vais vous apprendre à écrire le roman que vous êtes la seule personne à pouvoir écrire » !!! Vous trouverez la vidéo ci-dessus.

Vous en trouverez beaucoup d'autres : chaque auteur a sa méthode, et au fond, c'est une autre chose que l'on découvre en écrivant : même si des techniques existent et peuvent être transmises, vous devez vous aussi créer votre propre méthode.

Enfin vous avez ce que l'on appelle les Ateliers d'écriture créative qui proposent le collage, le dessin, la couleur, la musique... pour mieux s'élancer et faire voler les mots comme des oiseaux traversant nos paysages, et se posant sur nos feuilles pour délivrer leurs messages. C'est aussi magnifique et déjà très pratiqué au Canada, en France, un peu partout.

Trois vidéos vous en parlent ci-dessus.

## Exemple du témoignage de CÉCILE

### **L'expérience du vrai**

*Pour moi, les mots sont venus, plus importants que les rêves, ils sont venus comme une nécessité. Il me fallait dire à quelqu'un, me dire à moi-même, ce que je vivais, mettre de l'ordre, du sens, dans un monde de non-sens, de mensonges, de violences et de faux-semblants dans lequel j'étais plongée. Ce quelqu'un a été un simple cahier. J'avais 13 ans. C'était il y a longtemps.... Bref, au bout de quelques temps le cahier fut découvert et violé.*

*Ce fut une sorte d'éveil à moi-même. Ce que j'avais écrit était vrai, une vérité inaliénable, aucun interdit, aucun acte coercitif n'aurait pu l'empêcher d'exister. C'est là désormais que je me situais, que j'étais.*

*Plus tard les mots sont venus comme un flot, un fleuve, je naviguais. Le plaisir était de rechercher le mot juste pour dire ce que je ressentais, je cherchais la justesse comme en musique on cherche l'accord, les harmoniques. Et la beauté apparaissait, venue d'on ne sait où, comme un accès à une part de moi-même qui savait la reconnaître. Quelle était cette part de moi-même qui savait voir la beauté, non pas forcément là où l'on me disait qu'elle était, mais là où je la ressentais, où je l'étais ?*

### **L'expérience de l'un**

*L'écriture m'a permis de faire l'unité en moi, d'ouvrir un espace à l'intérieur, l'espace du dedans comme l'appelle Henri Michaux. Lorsqu'en 2000 je créais mon atelier d'écriture le monde en moi s'élargissait, je le saisissais, je l'embrassais. J'étais l'arbre, son ombre, le vent dans ses branches, j'étais la rivière, son murmure, les pierres de son lit... tout entraînait en moi avec les mots, je n'étais plus séparée, j'étais tout et tout était un.*

*Puis, toujours naviguant, j'allais vers l'océan, vers l'inconnu. A travers mille jeux d'atelier, des mots venaient inattendus, je m'amusais à en trouver le sens ou les sens. Je jouais à être ce qui se présentait à moi. Et là pouvait surgir un éclair de vérité : j'étais un autre sans cesser d'être moi, j'éprouvais dans l'âme ce qu'il vivait.*

***Ce fut le cas d'un Roi Mage apparu sur ma feuille un jour sans crier gare. J'ai toujours eu avec les Rois Mages un lien mystérieux, toute petite je « savais » que j'étais l'un d'eux. Ils venaient de Perse, d'Arabie, des bords du Nil, ils apportaient la myrrhe, l'or et l'encens. Ils savaient de source sûre, ils l'avaient lu dans la course des étoiles, qu'un Enfant était né, un Roi, à qui ils destinaient ces présents. Ils s'étaient mis en route, confiant aux chameliers leur destinée.***

***Celui qui vint à moi ce jour-là traversait le désert vers le lieu que l'étoile indiquait. La caravane avançait péniblement, l'eau des outres se raréfiait, le sable griffait la peau à travers la laine. Lors d'une halte sans doute, je ne me souviens plus où, l'homme était descendu du chameau, son corps s'était penché, agenouillé, puis il avait posé sa tête sur le sol pierreux. Aucune expression sur son visage, aucune larme, je sentais seulement se déverser de son corps un désespoir sans fin, comme si la vie s'échappait d'une déchirure au plus profond de lui. J'entendais ses mots à l'intérieur : Pourrai-je jamais atteindre ce lieu que montre l'étoile ? Pourrai-je jamais voir l'Enfant dont parlent les Anciens et qu'ils ont annoncé ? La***

**terre aride se désaltérait de ses paroles comme d'une rosée. Je ne sais ce qu'il est advenu de lui. Je sais seulement qu'en lui j'avais connu mon désespoir.**

« Chaque chose que tu cherches, c'est cela que tu es » nous dit Rumi, ce grand poète persan du XIII<sup>e</sup> siècle.

**Comment voir ce témoignage du point de vue du Mystère ? A quoi tient cette rencontre magique par l'écriture ? Ce que j'aime dans cette expérience, c'est cette liberté d'être tout, et ça c'est une expérience formidable qui est donnée à vivre. C'est comme si le Mystère se montrait et se donnait à ressentir. C'est tellement surprenant ! Pour quoi est-ce arrivé ?**

**A vous maintenant !**

**Dans le miroir de ces témoignages de la rencontre avec les mots questionnez votre être sur sa présence expressive par l'écriture et sur la bénédiction qui la sous-tend. Essayez de voir comment le Mystère se montre. Quelle qualité Il exprime de son pouvoir.**

**Appliquez ce questionnement à toutes ces écrits traversés de vision vivante que vous avez pu vivre, ou que vous appelez...**

**Veillées de sagesse du Laboratoire des Maisons de l'Être : PROGRAMME**

**RÉINVENTION DU CORPS COMME INSTRUMENT DE RECEPTION ET D'EXPRESSION DE LA LUMIERE...**

**Introduction : Mercredi 21 septembre 2022**

**1- Témoignages d'éveils dans le miroir des CONTES POPULAIRES**

1-La qualification du cœur : l'appel de l'être **Me 19 octobre**

2-Le recours au miracle : le pouvoir du Saint Désir **Me 16 novembre**

3-La royauté à libérer : l'émergence du Don **Me 14 décembre**

**2- Témoignages d'éveils dans le miroir de la COMMUNICATION ANIMALE**

1- Dans l'œil du dauphin **Me 18 janvier 2023**

2- L'accompagnement de la mort des animaux **Me 15 février**

3- La rencontre en présence **Me 15 mars**

**3- Témoignages d'éveils dans le miroir de L'ÉCRITURE**

1-L'Écriture, un chemin vers soi : Se construire **Me 12 avril**

2- Vivre poétiquement le monde : Exceller dans l'instant **Me 10 mai**

3- L'alchimie du Verbe : Se transformer par les mots **Me 7 juin**