

" L'Abandon "

Il peut revêtir l'habit de la souffrance ou celui de la délivrance. Pour ma part, je reconnais avoir longtemps porté le premier. Il a grandi avec moi, de la période intra-utérine jusqu'à l'âge de ma renaissance d'âme, en d'autre terme, jusqu'à mes 40 ans terrestre.

Ce sentiment m'a saisi dès le départ avec la perte d'un jumeau dans le ventre maternel. Ensemble, nous avons luttés pour survivre. Malheureusement, j'ai été la seule à sortir indemne. De cette expérience cauchemardesque, j'ai longtemps cultivé la culpabilité et le manque de confiance en moi. Abandonnée par ce frère fusionnel, j'ai de nouveau revécu huit années plus tard un deuxième abandon: celui de ma mère. A succédé ainsi une série de séparations douloureuses, de façon cyclique, jusqu'à ce que je m'abandonne enfin à l'appel de mon âme.

Grâce à des prises de conscience, j'ai pu entreprendre un travail sur mes maux intérieurs et ouvrir mon cœur meurtri pour exister à travers mon identité propre. La respiration et le toucher conscients ont contribué à une véritable renaissance de mon Etre. Cette rencontre avec moi-même, ce face à face, cette transparence du miroir de l'âme s'est faite par l'abandon de mes schémas de vie handicapants, de mes peurs, mes conditionnements, ... pour finalement atteindre un état de sérénité intérieure. Ce re-contact avec mon âme, je le retrouve chaque fois que j'ouvre la porte de mon cœur, dans le rythme respiratoire qui l'accompagne.

S'abandonner c'est s'en remettre à l'autre (à l'extérieur), mais aussi à soi-même (à l'intérieur). C'est comme la respiration. Il y a le mouvement de l'inspiration qui donne la possibilité de se nourrir en de ce que l'on reçoit et l'expiration qui nous pousse au lâcher-prise en nous vidant de toutes les " toxines ": pensées négatives, tensions physiques, émotions retenues, grâce au souffle.

Il en est de même avec le toucher. C'est un échange de Soi à l'autre, dans la confiance et la pureté d'intention, pour une relation véritablement transformatrice. Lorsque j'ai fait l'expérience du Toucher à travers la pratique du Rebirth-Touch, j'ai pu percevoir à quel point mon corps avait souffert de ce manque de contact. Cet acte pourtant naturel du Toucher, présent dès la naissance, disparaît vite en grandissant, souvent par le biais de l'éducation; notamment dans nos sociétés occidentales. Fort heureusement, il y a de plus en plus d'initiatives aujourd'hui autour de la réhabilitation du Toucher, par la reconnaissance de sa valeur thérapeutique, auprès d'un très large public: du nourrisson à la personne âgée.

Au même titre que la respiration, le toucher va agir au niveau de la mémoire cellulaire du corps, permettant la libération des blocages (cristallisations de toutes sortes: physiques, énergétiques, émotionnelles) pour favoriser une revitalisation complète de l'organisme.

S'abandonner, c'est se donner rendez-vous à soi-même. Oser dépasser ses limites, oser s'engager vers l'inconnu, oser lâcher ses résistances, oser ouvrir son cœur pour savourer chaque instant de Vie, dans sa plénitude.

Ayant longtemps pratiqué la méditation à titre personnel, à la recherche d'une quête d'absolu, j'avoue que désormais mon choix se porte sur le Rebirth-Touch, alchimie entre le souffle et le toucher. J'ai pu constater une opérativité remarquable avec un apaisement immédiat du psychisme, tout en restant très

consciente du moment présent. Dans ces moments de lâcher-prise, d'abandon, j'ai la sensation que mon être baigne dans un état de grâce d'une autre dimension de conscience. Pour l'avoir expérimenté et pour l'expérimenter encore, je considère le Rebirth-Touch comme une voie de métamorphose douce et intense, véritable chemin d'éveil, pour l'individu en recherche d'harmonie.

Aujourd'hui, j'ai changé d'habit. C'est désormais celui de la délivrance que je revêts. Il est plus léger à porter et surtout plus coloré, plus doux et plus souple aussi. Je m'y sens bien dedans. Et vous, quel vêtement portez-vous aujourd'hui ?

Marie-France Giavarini
<http://www.rebirthtouch.com>