

introduction

Quelque chose s'est brisé, a disparu. Quelque chose vous a heurtée. L'annonce d'un divorce, d'une séparation, d'un décès, d'un burn-out a déclenché une rupture dans votre continuum. Le chaos s'est installé dans votre vie. Tout est à revoir. Tout le programme semble obsolète... Où est le bouton *reset* ?

Pas de panique ! Tout est là. Disponible. Nous avons juste oublié l'essentiel : il faut manger pour vivre. Fermer les yeux pour se reposer. Respirer pour continuer.

Le programme est simple : Respirer, Manger, Dormir.

Il est le fruit de mon expérience de femme et de praticienne en Ayurvéda. Il ne vous empêchera pas de sombrer, de pleurer, d'avoir mal. Il vous permettra de vous en sortir sain et sauf. C'est grâce à l'Ayurvéda que j'ai réussi à maintenir ma vitalité physique qui m'a permis de continuer d'assurer le quotidien, de garder le cap et d'accepter de me transformer.

Accepter la transformation est la seule vraie possibilité de tout vivre sans songer à tuer l'autre ou à éradiquer le reste du monde.

La force de l'Ayurvéda, c'est de proposer des mots, des textes, des concepts qui sont notre Intelligence Naturelle de base. Avec l'Ayurvéda, nous pouvons voir le monde autrement. Avec elle, nous avons la clarté, des remèdes, des outils. Nous pouvons appréhender notre vraie nature et la vivre dans le monde tel qu'il est encore. Il devient possible d'envisager comment, en acceptant de nous transformer individuellement, nous transformons la réalité générale.

Selon l'Ayurvéda, votre corps est votre véhicule. Il vous permet de vivre, d'avancer, de découvrir, d'expérimenter. Sans lui, il ne se passe rien. Avec lui faible, douloureux, égaré, tout est difficile. Votre corps incarne votre vitalité qui est votre capacité à tout vivre. Absolument tout. C'est de cette vitalité indispensable qu'il convient de prendre grand soin durant les périodes difficiles.

La vitalité se nourrit de la vie et l'engendre. Elle est une danse, en mouvements, en matières, en transformations. Elle vous transporte d'un jour à l'autre, d'une rencontre à une autre, d'une sensation à une autre. Chaque jour vous comptez sur elle. Chaque jour elle compte sur vous. Vous avez le pouvoir de mieux la nourrir à partir des trois activités principales de votre vie : Respirer, Manger, Dormir. Cela peut paraître simpliste et oublié de tellement d'autres actions importantes,

d'autres mots régénérants et d'idées lumineuses (se laver, danser, faire l'amour...), mais c'est ce que j'ai choisi parce que, là, nous sommes en temps de crise. Il y a urgence. Il faut parler à l'essentiel.

Ce livre est le fruit de mon expérience et ne prétend pas contenir des vérités universelles, des vérités objectives. J'y partage ce que j'ai vécu, expérimenté, compris. J'écris « je » ostensiblement, en réaction à ces millions de livres écrits et publiés par des hommes depuis la nuit des temps et qui se veulent universels, objectifs, impersonnels.

Mon propos est ouvertement, joyeusement et doublement subjectif. Je suis une femme d'ici maintenant. J'écris pour vous d'ici maintenant.

Je m'adresse à vous, qui que vous soyez. J'ai choisi d'écrire principalement au féminin parce que je suis une femme et aussi parce que pendant des siècles les femmes ont été capables de lire des livres écrits au masculin. J'imagine que les hommes trouveront cette flexibilité. Je souhaite que les hommes aient cette flexibilité, qu'ils puissent lire, s'approprier un livre écrit au féminin et en bénéficier. J'aimerais aussi qu'ils envisagent que ma représentation de ce qu'est la réalité masculine est une construction, façonnée à partir de mes expériences personnelles et de mes études d'Ayurvédā, mais que pour moi, fondamentalement, les hommes restent un mystère. Un mystère que je chéris à défaut de le comprendre.

Qui que vous soyez, c'est à votre nature sensible, libre, intuitive, pas conforme que je m'adresse.

La vie est mystérieuse, subjective, temporelle, circonstanciée. Avec l'Ayurvédā, nous apprenons à quitter le monde des réalités quantifiables, vérifiables, expertisées, garanties. Nous entrons dans le monde des qualités, aléatoires, sensibles, incertaines. Nous quittons l'ombre des certitudes pour entrer dans la lumière des sensations.

Pour l'Ayurvédā, la réalité est un ensemble de sensations. C'est ce que vous ressentez qui est vrai, qui a de la valeur, qui parle, qui demande à être écouté, regardé pour être entendu, vu et, autant que possible, honoré et aimé. C'est le « je te crois », mis en avant par nos mouvements féministes, qui change toute la vie. Toutes nos sensations formulées deviennent les pierres angulaires de notre bien-être : « Je te crois quand tu dis que tu as mal, que tu es fatiguée, que tu n'en peux plus, qu'il faut que ça s'arrête. »

Pour que « ça s'arrête », nous devons cesser de nous rendre conformes, de continuer d'essayer de rentrer dans un moule qui ne nous convient pas, n'a jamais convenu mais dure et perdure à force de violences et de répétitions.

Concrètement, la vie est simple et ne demande pas l'impossible. Elle demande à être écoutée et entendue. Manger quand on a faim. Boire quand on a soif.

Se coucher quand on est fatiguée, se lever quand on a assez dormi, allumer un feu, se rafraîchir près d'une source, plonger son regard dans un autre, bercer l'enfant qui pleure à la tombée de la nuit.

La plus grande simplicité, sauf que... pas possible, pas le choix, pas le temps. Nous passons notre vie à compenser, à contourner, à remplacer nos besoins vitaux par des expédients disponibles dans le commerce, à manger pour se rassurer, à fumer quand on a faim, à boire quand on est fatiguée. Cependant, pour l'instant, c'est comme ça et pour quelque temps encore.

L'Ayurvéda propose des contrepoisons, des outils, des remèdes, des images pour trouver ou retrouver la réalité de votre bien-être fondamental, de votre vitalité. La vitalité est votre clé de voûte. Tandis qu'en temps de paix elle reste silencieuse, semble évidente, se nourrit de l'air du temps, d'amour et d'eau fraîche, au moment des crises, des angoisses, des questions, des affronts et des ultimatums, elle a besoin d'une attention particulière, sérieuse, régulière.

Avec ce minimum vital, Respirer, Manger, Dormir, vous allez pouvoir vivre, survivre et atteindre consciencieusement l'autre rive du grand fleuve, saine, sauve et transformée.

Le programme commence par Respirer parce que c'est la plus essentielle de nos activités. Il convient seulement d'en prendre conscience, quelques instants,

quelques minutes chaque jour pour obtenir d'incroyables améliorations de la vitalité. C'est à la portée de tout le monde et ça ne demande rien d'autre que votre présence.

Manger va vous permettre de comprendre que c'est votre capacité digestive qui définit le lien entre alimentation et vitalité. C'est vous ici maintenant qui allez décider de ce dont vous avez vraiment envie et besoin.

Dormir, ah dormir ! C'est vraiment mystérieux. Humblement, je vous propose de bénéficier de la nuit, même si vous ne dormez pas.

Ce programme propose des images, des explications ainsi que des actions concrètes, parfois des détails qui, intégrés en douceur, en conscience dans votre quotidien, peuvent agir comme un révélateur de votre beauté, de votre force, de votre valeur, vous remettre en selle vers de nouvelles aventures.