

Faire le bien expliqué aux enfants

24 septembre 2015 N° 3656

Le cahier spirituel à détacher

**la  
vie**

# ***Les essentiels***



**MARIE MILIS**

# **Autolouange ou la route de soi**



# Marie Milis

Grâce à l'autolouange, cette mathématicienne de formation redonne stature et dignité à des personnes en manque d'estime d'elles-mêmes. Elle animera des ateliers lors des États généraux du christianisme.

## « Je suis la poésie de Dieu. »

Lorsqu'il prononça cette parole, rédigée de sa main, je vis ses yeux s'embuer d'émotion. Ce chef d'entreprise venait de déclamer son autolouange, lors d'une de mes sessions. Il y eut aussi Tony, qui décida d'écrire l'autolouange de son père, alcoolique, pour le remettre dans la lumière et lui montrer à quel point il l'aimait. Je reconnus, dans cette bonté débordante, le message évangélique, christique.

**L'autolouange est une manière de louer Dieu.** Elle n'est pas l'apologie d'un « je » d'ego ou d'arrogance, mais celle d'un « je » frôlé par la grâce qui s'est immiscée sous la plume. Il s'agit d'écouter une petite voix tapie sous le silence au fond de soi et de la laisser monter, sans filtre, sans jugement. C'est comme ouvrir la porte du paradis et se trouver face à une immensité qui appelle à être. Dans cette parole amplifiée, libérée, l'inconscient peut s'engouffrer. L'autolouange révèle la vie profonde mais également les talents de la personne ; elle permet de retrouver en soi le lieu de tous les possibles, de s'affranchir du récit de vie dans lesquels, à leur insu, ma culture, ma famille, mon école, m'ont figé(e). Alors, toute la beauté de l'intime peut ressortir.

**J'ai découvert cette pratique ancestrale** lors de l'intervention de Ngo Semzara Kabuta au sein de mon

association, Initiations, créée avec Léonard Appel, mon futur mari, et dont le but était d'apporter une nourriture spirituelle à des personnes éloignées de l'institution, du dogme ou de la pratique religieuse. Ngo Semzara Kabuta avait consacré sa thèse à l'autolouange africaine, le *kasala*. Cette posture, où l'homme verticalisé se tient debout devant son Dieu et exprime toutes les potentialités qui l'habitent, a, de fait, existé sur toute la surface du globe pendant des siècles. Et perdure aujourd'hui sur les territoires de l'oralité.

**Malgré une quête spirituelle constante et infaillible**, mes rapports avec la religion ont longtemps été froids et distants. Très jeune, j'ai baigné dans le rituel catholique, allant tous les dimanches à l'office, affublée d'un blazer vert. J'avais l'impression de devoir

participer à une sorte de cirque dont la sève se désagrégait. Que maman ait été très malade lorsque j'étais petite fille m'a sans doute éveillée au lien entre la parole et la chair. J'ai été choquée par le manque de cohérence observée au sein de l'Église, entre ce qui était proclamé, prôné, et ce que j'observais dans les rapports humains. Si bien qu'à l'adolescence, j'ai obtenu de mes parents d'aller, à la place de la messe du dimanche, visiter une personne souffrant de solitude. Cela n'a pas tenu bien longtemps. Mais ce fut ma manière de sortir du non-sens.

**Marquée au fer rouge par ces blessures d'enfance**, je n'ai dès lors cessé de rechercher une spiritualité incarnée. C'est dans le bouddhisme et la méditation que je l'ai d'abord trouvée. Pendant trois ans, j'ai assisté un maître zen aux



## Les étapes de sa vie

- 1953** Naissance à Bruxelles.
- 1968** Rejette la religion de son enfance.
- 1980** Appel de son maître zen.
- 1988** Création, avec Léonard Appel, d'Initiations, un lieu de recherche et de partage.
- 1989** Commence à enseigner les mathématiques en Belgique.
- 1990** Mariage religieux avec Léonard, en présence d'un maître zen et d'un moine de Chevetogne.
- 1994** Adoption de Sonam et de Kunjok.
- 2000** Voyage en Inde, en compagnie de Christiane Singer.
- 2008** *Souviens-toi de ta noblesse* (Le grand souffle).
- 2009** *Je parie que tu peux* (Chronique sociale).
- 2010** *Exercices pratiques d'autolouange* (Payot).
- 2014** *Je donne des couleurs au monde* (Memory press).





États-Unis, en parallèle d'un doctorat en mathématiques. Lors d'une méditation, son bâton s'est posé sur mon épaule. Ouvrant les yeux, j'ai vu qu'il pleurait devant moi. De l'amour, très pur, circulait. Pas de mots, pas d'enseignement, pas de dogmes, tout était là. Ce fut mon cadeau de vie, et cette scène n'a jamais cessé de m'habiter. D'entrer dans une spiritualité par l'expérience a été un grand apaisement. Après trois ans de vie au sein d'un monastère, mon objectif a été d'aller trouver les gens, là où ils sont, et avec ce qu'ils sont. Je continue la méditation, mais je veille toujours à ce qu'elle soit en congruence avec la vie. L'autolouange est ma façon de rassembler toute ma spiritualité en un lieu empreint de paix intérieure.

**L'autolouange m'a fait découvrir** à quel point l'estime de soi pouvait se travailler, s'acquérir. Je l'ai vu concrètement lors de mes années passées en tant que professeur de mathématiques, en Belgique. Dans mon établissement, dit de « discrimination positive », les élèves qui castagnaient plus qu'ils ne parlaient étaient devenus ascendants par manque d'estime d'eux-mêmes. On leur répète qu'ils vont y arriver mais ils n'y croient plus. Dans l'autolouange, ce sont eux qui se le disent à eux-mêmes, et le résultat est extraordinaire. Dans les cours de religion que je donnais par ailleurs, j'ai ainsi voulu que ces élèves sachent que la dimension spirituelle est capitale, qu'une âme existe en eux, et que, pour croître, elle a besoin de nourriture.



**Retrouvez Marie Milis** aux États généraux du christianisme, à Strasbourg, les 2 et 3 octobre de 10h30 à 12h30, pour des ateliers consacrés à l'autolouange. Inscrivez-vous vite sur [www.lavie.fr](http://www.lavie.fr)

**Les textes qui émanent de l'autolouange** ont une portée prophétique. Ils disent quelque chose de mon âme, ils ont pris ma forme, mes mots, ma texture de langage, mais ont également quelque chose d'universel, permettant à d'autres de se les approprier. Cette technique relève à la fois de l'hyperpersonnel et de l'universel. Je pense que chacun est appelé à manifester sa singularité. Non par individualisme, mais parce que nous avons chacun une mission, un feu sacré à faire brûler.

**Voilà ce que l'autolouange dessine** : des moments de clarté. Il est si beau d'assister au redressement d'une personne, clamant une parole verticale. Bien que non nommé, Dieu est là. Le texte, circulant du cœur à la plume, révèle la grandeur de l'être et, par là même, l'empreinte divine. ♡

INTERVIEW ANNE-LAURE FILHOL,

PHOTOS ALAIN CORNU/SIGNATURES POUR LA VIE

## Plénitude originelle

» *« Je suis la vie qui naît de l'eau, de l'art et des songes. Douceur crépusculaire, tendresse maternelle, câlin nourricier, je suis cascade de jouvence et plénitude originelle. Mon pas lourd monte des temps premiers Pour que s'accomplisse la grâce de la légèreté et de l'élégance. En moi les temps fusionnent, les dates s'éclipsent, Les siècles s'étiolent : je suis de toujours et pour toujours Dans l'espièglerie de mes élans savoureux. »*

Marie Milis, Neuchâtel, février 2012.

Pour connaître les dates de séminaires et formations à l'autolouange : [autolouanges.skynetblogs.be](http://autolouanges.skynetblogs.be)



## MES CONSEILS POUR

# Adopter une posture d'autolouange

**1 ÉCRIREZ À LA PREMIÈRE PERSONNE**  
Le « je » est le lieu du travail, de la recherche. Évitez la 3<sup>e</sup> personne : dans « *Je suis le soleil qui brille* », c'est le soleil qui brille, pas vous. « *Je suis soleil, je brille* », fait remonter des choses extraordinaires. C'est être là où la vie vibre en soi.

**2 AMPLIFIEZ VOS RESENTIS**  
Exprimer ses émotions, même négatives, les fait muter. J'ai vu des personnes blessées aborder la rive du pardon, ou parfois simplement se réapproprier leur « je ». L'essentiel est de ne pas verser dans l'autopromotion.

**3 SOYEZ VRAI**  
Puisse votre inspiration dans le vrai. Imaginons que je ne supporte pas le chant. Si j'écris que je suis Maria Callas, je mens. Mais si je suis dans une famille haïssant le chant et que j'ose chanter deux notes, je peux écrire que je suis Maria Callas. Le texte doit faire écho en moi. Un jour, j'ai écrit : « *Dans la fange des eaux troubles, j'érige des cathédrales.* » Cette phrase contient du vrai dans la mesure où, là où

il y a un marécage, à l'école par exemple, j'œuvre pour que mes élèves réalisent qu'ils sont des cathédrales.

**4 PROCLAMEZ VOTRE LOUANGE**  
C'est en lisant à voix haute mon texte que je le découvre et que je reçois la « bénédiction » des autres. L'autolouange peut être pratiquée chez soi mais elle doit être proclamée. Si vous êtes seul, vous pouvez la proférer face à la campagne, ou imaginer un cercle de personnes à qui vous avez envie de dire votre texte.

**5 BANNISSEZ TOUTE CENSURE**  
Les gens doutent souvent de leur texte. Or ces écrits, prophétiques, nous dépassent. Ouvrons les portes de notre « je » profond, là où coule la source de notre vie, et honorons ce que le cœur nous dit. Et tenons le « je » à bride serrée, sinon s'engouffrent dans notre parole des injonctions étrangères, comme le regard de nos parents, l'idéal emprunté de nos rêves, ou la comparaison avec d'autres. Je ne suis pas uniquement moi, je suis l'humain qui va en s'accomplissant. ♡

# Christiane Singer

**Une femme intègre**, vivante, intense, vraie, dont le cœur siègeait dans les étoiles. Tels sont les premiers mots qui me viennent à l'esprit lorsque je pense à Christiane. Elle rayonnait comme un soleil et a inspiré une multitude de personnes par son être. Ses parents, l'un juif, l'autre chrétienne, étaient tous deux originaires d'Europe centrale.

**Formée à la littérature**, elle a été lectrice à l'université de Bâle et de Munich, puis chargée de cours à l'université de Fribourg. Elle s'installa ensuite près de Vienne, dans le château de son époux architecte, Georg von Thurn-Valsassina. Libre et affranchie de tout dogmatisme, Christiane était une chrétienne nourrissant dans diverses sagesse son intense

appétit d'intériorité ; abreuvant sa soif insatiable dans l'étude des traditions chrétienne, juive, hindoue, musulmane, bouddhiste. Devenue thérapeute, elle sillonna le monde entier pour apporter son savoir lors de séminaires de développement personnel, et clamer de sa délicate voix à l'accent marseillais ce qu'elle considérait comme l'unique devoir de l'être humain : « *Devenir vivant*. » Femme de lettres, Christiane a laissé derrière elle une riche œuvre, imprégnée d'une spiritualité tournée vers l'émerveillement, la recherche de sens, la transcendance... et ce qui, selon elle, constitue le substrat de tout : l'Amour. Femme digne, femme de courage, elle affronta la maladie dans l'espérance et la joie malgré tout. Elle s'est éteinte à l'âge de 64 ans. ♡

UNE SPIRITUALITÉ vivante émane des textes de l'auteure.

## Itinéraire d'une passionnée

**1943** Naissance à Marseille.

**1968** Rencontre son futur mari, le comte Georg von Thurn-Valsassina.

**1973** S'installe avec son mari à Rastenberg.

**1992** *Une passion. Entre ciel et chair* (Albin Michel).

**1996** *Du bon usage des crises* (Terre du ciel).

**2000** *Éloge du mariage, de l'engagement, et autres folies* (Albin Michel).

**2002** *Les Sept Nuits de la reine* (Albin Michel).

**2005** *N'oublie pas les chevaux écumants du passé* (Albin Michel).

**2006** L'ensemble de son œuvre est couronné par le prix de la langue française.

**2007** Mort à Vienne (Autriche).

## À lire



**DERNIERS FRAGMENTS D'UN LONG VOYAGE** de Christiane Singer. Ultime partage de l'expérience de la souffrance, vécue dans la Lumière et l'Amour. Un testament spirituel, hymne à la joie et à l'émerveillement.

Albin Michel, 12,20 €.



**SEUL CE QUI BRÛLE** de Christiane Singer

Ce roman met en scène l'amour fou d'un châtelain pour sa jeune épouse. Dans une langue non dénuée de violence, l'auteure plonge le lecteur dans une méditation sur l'amour absolu, l'emprise, la jalousie et la culpabilité.

Poche, 4,60 €.



**OÙ COURS-TU ? NE SAIS-TU PAS QUE LE CIEL EST EN TOI ?** de Christiane Singer

Une célébration de la vie intérieure, là où silence rime avec naissance à soi-même.

Poche, 5,60 €.



**MONTRE-TOI VIVANT** de Léonard Appel

Dans ce dialogue, l'époux de Marie Milis, qui fut un proche de Christiane Singer, signe un ouvrage retentissant de sagesse, entre récit, méditation sur l'enseignement de Christiane et conversation par-delà les barrières du visible.

Le Passeur, 16,90 €.

« *La vie n'a pas de sens, ni sens interdit, ni sens obligatoire. Et si elle n'a pas de sens, c'est qu'elle va dans tous les sens, et déborde de sens, inonde tout. Elle fait mal aussi longtemps qu'on veut lui imposer un sens, la tordre dans une direction ou dans une autre. Si elle n'a pas de sens, c'est qu'elle est le sens.* »

« *Il existe un lieu en chacun où nous sommes non seulement guéris mais rendus déjà à nous-mêmes. La maladie est un accident, un malheur, une épreuve, qui n'atteint pas le noyau.* »

OÙ COURS-TU ? NE SAIS-TU PAS QUE LE CIEL EST EN TOI ?

« *Ne croyez pas que la mort soit un échec. C'est l'amoureux accomplissement d'une alchimie.* »

« *Il n'y a qu'une manière aujourd'hui de parler de la spiritualité, c'est de l'allier à l'humour, à la légèreté, à la poésie, à une philosophie au pied vif. Ce qui est lourd n'a pas d'avenir.* »

DERNIERS FRAGMENTS D'UN LONG VOYAGE