Conscience collective et vérité propre

N'avez-vous pas été régulièrement confronté ces dernières semaines à la difficulté de trouver un chemin serein dans le tourbillon d'informations et de fortes et fréquentes stimulations externes (actualités transmises particulièrement moroses, agitation professionnelle, évolution privée, etc.) ?

Ma grande sensibilité me fait ressentir ces périodes où la conscience collective est particulièrement agitée avec passablement d'intensité. Et comme je ne veux pas cacher le cadeau de ma sensibilité derrière un masque de dureté, le truc que j'utilise alors souvent consiste à prendre de la hauteur en observant ce que ces situations génèrent comme ressentis en moi.

Pour faciliter ce rôle d'observateur de soi, j'aime bien par exemple effectuer l'exercice suivant : me visualiser comme étant assis dans une salle de cinéma en regardant se dérouler sur l'écran de la salle, les actions de ma vie de manière détachée (ou dissociée) et en observant, idéalement sans jugement, les émotions que ces événements me procurent et mes réactions à ces ressentis.

Cet exercice très puissant et souvent suivi d'un long moment de solitude dans la Nature, me permet toujours de fortes prises de conscience qui m'aident alors à poser des actions pour lâcher ce qui me blesse et me nourrir d'aliments émotionnels ou spirituels qui me permettent des ressentis plus agréables.

Je partage ci-dessous quelques-unes de ces prises de conscience qui m'ont permis de revenir vers mon « vrai » centre (cette partie profonde de moi qui est pleinement vivante). Et qui peuvent peut-être également être aidantes ou inspirantes pour vous ?

- L'actualité terroriste et guerrière actuelle m'a ainsi permis de me rendre compte que je peux choisir d'agir, à mon niveau microscopique, pour sortir de cette énergie ambiante de rigidité d'esprit, de certitudes solidement ancrées. Tout d'abord en évitant la stigmatisation et le jugement, puis en favorisant la compréhension : comprendre les mécanismes faisant que des hommes puissent en arriver à tuer aussi « gratuitement et cruellement» que cela. Une fois cette prise de conscience réalisée, je crois intimement que, chacune et chacun pouvons contribuer ou non à l'alimentation de cette énergie rappelant étrangement les croisades ou les années qui ont précédé la seconde guerre mondiale. A son niveau, juste en tentant de faire circuler des idées de la manière la plus ouverte et tolérante possible.
- L'habitude véhiculée quasi-systématiquement par les médias consistant à juger et à qualifier toute expérience n'est-elle pas une fermeture majeure et un frein important pour pouvoir transcender ces expériences récurrentes et pour ensuite créer d'autres réalités ? Par exemple, sur le plan professionnel, les indicateurs actuels de la bonne santé d'une entreprise ne fonctionnent-ils pas souvent de manière analogue en ne se focalisant que sur les éléments financiers, occultant souvent totalement tout les côtés humains, sociaux ou environnementaux qui composent l'entreprise ? Et en prédisant demain à partir d'aujourd'hui, avançant moultes certitudes qui ne tiennent que peu compte de l'imprévisibilité (constatée tous les jours) de notre monde actuel ? Et je peux alors

m'interroger sur « Comment puis-je me comporter de la manière la plus holistique possible ? ». Puis écouter les réponses qui viennent ☺.

- Prise de conscience de **la force et de l'imprégnation** de la conscience collective : force que vous avez certainement déjà pu sentir dans la magie d'un concert ou d'un événement sportif rassembleur. Mais certaines de ces pensées collectives ne sont-elles pas également devenues souvent stériles (stérile dans le sens qu'elles ne permettent plus à d'autres dimensions de notre être de croître) ? Par exemple le culte du corps actuel, les critères savamment nourris collectivement de la définition de LA beauté ne nous enferment-ils pas dans une étroitesse d'esprit qui nous fait nous focaliser uniquement sur des actions nourrissantes pour notre ego ou notre dimension physique au détriment d'une croissance émotionnelle ou spirituelle ? Ainsi combien d'émotions de frustration, d'envie, de manque, de jalousie, de dévalorisation sont nourries, inconsciemment, à cause de la foi en ces croyances collectives ? Et s'il y a quelque chose en notre pouvoir, n'est-ce pas de modifier pas à pas notre perception de ce qui se passe à l'intérieur de nous plutôt que de croire que nous pouvons changer les autres ?

J'ai vécu ce matin encore ce pouvoir et ce confort de l'habitude : ayant pris une matinée de congé j'avais imaginé effectuer une randonnée solitaire en montagne. J'aime le faire et cela me procure beaucoup de plaisir et de détente. Souvent beaucoup d'ouverture spirituelle. Et hier j'ai été invité par ma fille à partager une matinée de ski avec elle et sa mère. Mon premier réflexe a été alimenté par un discours mental (je n'aime pas trop le ski de piste puis j'ai besoin d'être seul, etc.) Puis je me suis surpris à constater que je me disais des banalités par habitude et, en écrivant ce billet, j'ai laissé de la place pour une ouverture à vivre quelque chose de différent et à saisir la perche tendue par ma fille de faire quelque chose de différent que d'habitude, de partager avec ma fille dans un autre contexte et un autre jeu d'interactions que d'habitude. De plus, je me suis dit que je pourrais avoir l'opportunité d'aller apprendre à « carver » ; du coup, j'ai visionné la technique basique du carving à skis et j'ai ensuite pu expérimenter et partager ces apprentissages sur les pistes de skis ☺. Exemple banal mais illustrant bien la force et le confort des discours intérieurs qui se bâtissent sur ces habitudes et qui empêchent l'ouverture nécessaire pour réaliser d'autres expériences.

Ça vous parle ?

Jean-Pierre Rey, le 18 février 2015