

Les espaces intérieurs

Compte rendu de la conférence de Micheline...

Vendredi 18 mars 2005

Selon un dirigeant de TF1, il n'est pas facile de rendre le cerveau des téléspectateurs, disponible aux programmes. Il serait intéressant que les efforts de ces influenceurs soient vains mais ils font de nous des « vaillants consommateurs ». Ils ont l'art de nous faire désirer des choses dont nous n'avons que faire. Nous voulons le bonheur et eux, résument le bonheur à des stéréotypes. Ces persuasions insidieuses agissent sur nous. Si nous prenions 4 à 5 minutes après la soirée télé, pour observer notre conscience, nous aurions des bribes de chansons, des ritournelles, des gestes incontrôlés pour acquérir des choses qui nous manquent... Tout cela présenté avec des violences, des coups de fusils... Cet examen de nos espaces intérieurs doit nous faire prendre conscience. Cette expérience peut nous donner l'envie d'en faire un espace à nettoyer.

Des personnes savent se « laver » le cerveau en faisant de la relaxation, de la méditation. Notre moi est fragile parce qu'il diminue à chaque fois qu'il ne travaille pas. Il ne disparaîtra jamais mais il diminue au cours du temps si nous sommes passifs.

Nous devons donc résister à ces sollicitations mais pour résister, il faut nous connaître nous-mêmes. Connaître ce moi suppose de savoir ce qu'il est : c'est un lieu à plusieurs étages, mais il ne faut pas se tromper de porte : au premier palier, nous avons un moi qui est l'égo : du clinquant, c'est un être qui aime qu'on le remarque, il veut être original... L'égo peut s'aplatir : pour être heureux, il faut être comme tout le monde. Les possessions matérielles sont à l'honneur. Le « petit moi » est sensible au bonheur matériel et cela nous fait dépenser beaucoup d'argent ; nous le payons très lourdement avec le stress, l'obésité... Il y a une seconde porte : le subconscient : les rêves, les grandes nostalgies. Nous sommes la cible des jeux de la suggestion : nous nous détendons après des tensions importantes dans la journée. C'est presque endormis, détendus, que nous ingurgitons la publicité. Nous sommes l'objet de suggestions inconscientes. Le yoga et les disciplines associées font aussi partie intégrante de la publicité. Aux Etats-Unis, on « vend » le yoga en suggérant que cette discipline rend fort (power yoga)... On cite aussi dans une publicité le portrait de Gandhi pour dire que le taux d'emprunt d'une banque est zen.

Nous sommes loin du vrai, de l'authentique, des origines. Shakespear fait dire à Polonius dans Hamlet : « Sois fidèle à ton être. Il s'ensuivra, comme le jour, la nuit, que tu ne seras infidèle envers quiconque ».

Citation de Romain ROLLAND qui nous renvoie à notre moi profond et qui n'attend de nous qu'un geste, un exercice pour se manifester : «

J'ai toujours vécu parallèlement deux vies, l'une celle du personnage que les combinaisons des éléments héréditaires m'ont fait revêtir dans un lieu de l'espace et une ère du temps. L'autre, celle de l'être sans visage, sans nom, sans lieu, sans siècle, qui est la substance même et le souffle de toute vie. Mais ces deux consciences distinctes et conjuguées, l'une épidermique et fugace, l'autre durable et profonde. La première a, comme il est naturel, recouvert la seconde pendant la plus grande part de mon enfance, de ma jeunesse et même de ma vie active et passionnelle. Ce n'est que par soudaines explosions que l'inconscience souterraine réussissant à forer l'écorce des jours jaillit comme un jet brûlant de puits artésien

quelques secondes parfois, de nouveau disparu et sucé par les lèvres de la terre, jusqu'aux temps accomplis où les coups répétés des blessures de la vie élargissant les fissures de l'écorce, la poussée de l'âme intérieure fraie à l'être caché son lit de fleurs dans la plaine ».

Nous devons faire des efforts pour rendre conscient cet inconscient, pour préserver notre être. Le yoga permet de mettre à jour l'être sans visage, sans nom... Pour y parvenir, nous devons faire du ménage et nettoyer notre moi éphémère.

Cet être n'est accessible qu'en faisant silence intérieur. Nous devons d'abord nous observer, nous écouter, savoir à tout moment ce que nous ressentons, même en regardant la télévision, savoir faire le point après une émission (savoir ce qu'elle a voulu nous dire et ce que nous ressentons).

Le yoga nidra nous met en état de conscience et de silence pour être attentif à ce que nous ressentons. Nous récupérons l'espace de notre corps. Nous recontactons nos sensations sensorielles, avec le rythme du souffle... C'est donc une méditation, un voyage organisé vers notre être. Le mendala et les yentra permettent aussi de nous recentrer. Un retour à soi-même est un gage de santé mentale et physique.

Pour conclure, il ne s'agit pas de vilipender la diffusion de l'information et des connaissances. La publicité peut être un bon instrument. Mais que ce ne soit pas pour cacher notre être profond et tout ce qui fait la qualité de la vie.

Questions de l'assistance :

Deux espaces : l'espace de la matérialité et l'espace intérieur. Ces deux espaces sont reliés. On ne nous demande pas de « partir ailleurs » mais bien de s'accorder du temps pour soi quotidiennement. Pour enseigner aux enfants, il faut connaître leur nature : curiosité, rapidité, désir de changement, et le côté ludique. Il s'agit donc de faire le même exercice qu'aux adultes, avec des histoires. Les enfants ont de grandes capacités de visualisation intérieure, que nous perdons souvent comme adultes.

Retrouver son être profond avec la nature : certains pratiquent la médiation au pied d'un arbre. Le contact avec les éléments naturels permet de nous mettre en contact avec notre être profond. Le « sacré » est probablement d'être en contact avec ces vibrations de l'être profond,

Nous sommes de plus en plus coupés de la nature notamment dans les villes, ce qui pourrait expliquer la baisse de moral de la population. Avec le raga yoga, on retrouve les 5 éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. Nous sommes constitués de ces 5 éléments :

- la terre, ce sont nos os, le squelette ;
- - l'eau : nous sommes faits à 90% d' eau.
- - le feu : notre température interne.
- - l'air : la respiration : toutes les cellules respirent, pas seulement nos poumons.
- - l'éther : c'est notre espace intérieur. On peut compenser la perte extérieure des éléments de la nature, par notre espace intérieur. Il faut donc retrouver tous ces rituels de contact avec les éléments qui sont en nous.

L'Orient nous donne des méthodes pour attendre la plénitude. En Occident, devant les dangers qui nous menacent, ces outils nous sont proposés : « le remède est à côté du mal ». Nous regardons trop en Occident vers l'extérieur, et pas assez vers l'intérieur... Prenons 20 minutes par jour pour observer simplement notre souffle et les changements interviendront... Et si nous n'en avons pas le temps, prenons simplement 5 minutes, toujours à la même heure...