

# UN Special

N° 712 - Décembre 2011



- WHO / OMS: reform and proposals
- Estelle Fallet: Musée Rath

[WWW.UNSPECIAL.ORG](http://WWW.UNSPECIAL.ORG)

# LES POISONS DE NOTRE VIE



**Prenez un verre d'eau boueuse et laissez la reposer. Que se passe-t-il? Au bout d'un certain temps l'eau va s'éclaircir et une fine couche de boue va se déposer au fond. La structure cristalline de l'eau se révèle alors. Cette métaphore peut nous donner une indication de l'impact du fonctionnement de nos pensées sur notre bien-être.**

**OTTO MIHAM / JEAN LUC LA PLANETA**

En effet, notre activité mentale tend à troubler la quiétude dans laquelle nous devrions reposer normalement. Voyons quelques-unes de nos expressions: Je suis troublé(e)... Je suis agité(e)... Je suis remué(e)... Je tempête... Je suis sens dessus-dessous... Je suis confus(e)... Je suis embrouillé(e)... Tout se mélange dans ma tête... Je nage en eaux troubles... J'aimerais y voir clair... Je dois prendre du recul... Je suis tourmenté(e)... J'ai besoin de calme... Ça m'a tout(e) retourné(e)... etc.

Si nous avons la propension à laisser aller nos pensées sans les contrôler, laissant ainsi notre petite cuillère personnelle remuer notre espace intérieure, nous avons aussi,

par nos actes et nos paroles, la capacité de remuer celui des autres. De même les actes et paroles d'autrui viennent nous remuer en retour. Il existe des «boues» particulièrement redoutables qui seraient de véritables poisons dans notre vie. Certains nous pompent notre énergie comme les désirs, l'avidité, la colère, la jalousie ou l'orgueil. Tandis que d'autres nous stimulent, pensez à la joie ou à l'amour. Curieusement, dans les deux cas, nous pouvons être dans tous nos états! C'est un peu comme si dans nos pensées qui s'activent (la boue) nous rajoutions une couleur rendant plus difficile encore l'action de nettoyage: rouge de colère, vert de rage, blanc/bleu de peur, noir de tristesse. A ce rythme-là, en plus d'une décantation naturelle, il va bientôt nous falloir un détachant!

Que pouvons-nous faire pour calmer le jeu (le je), existe-t-il un moyen de cultiver un espace intérieur exempt de ces graines indésirables? Pour se débarrasser d'une mauvaise herbe, la couper ne suffit pas, il faut en supprimer les racines. On dit que l'orgueil émerge lorsque les circonstances n'emmènent pas l'homme ou la femme fière où il veut. La colère est un mécanisme de défense. La jalousie serait la conséquence d'une peur de perdre ce qui nous est cher, le désir, la recherche de la satisfaction d'un manque. Les peurs composeraient le socle de tout: peur de manquer d'amour, de nourriture, peur de l'inconnu, de mourir, de souffrir, d'être seul, d'être abandonné, de ne pas y arriver...

Comment retrouver la source de calme et de bonheur? Avant de pouvoir choisir (filtrer) nos pensées nous devons faire un point sur notre fonctionnement en laissant «décanter» notre mental.

Voici une proposition de recette: prenez  $\frac{1}{3}$  d'Immobilité +  $\frac{1}{3}$  de Concentration +  $\frac{1}{3}$  d'Attention. Pour le premier ingrédient, il nous faut un support où «s'attacher» pour ne pas se laisser balloter par nos tempétueuses distractions. Cet ancrage doit toujours dépendre de l'un de nos cinq sens. Par exemple, la vue en fixant un point, l'ouïe

avec un bruit de la nature, le toucher avec la sensation du contact entre vos doigts ou votre respiration. Trouvez une posture confortable que vous pourrez tenir sans sombrer dans le sommeil, puis selon ce que vous avez choisi comme sens: observez, écoutez, sentez votre point d'ancrage. L'IMMOBILITE va faciliter le lâcher prise, la CONCENTRATION de rester dans le présent, l'ATTENTION de capter ce qui se passe. Lorsque vous lâchez votre point, et cela arrive souvent même avec une grande pratique, revenez doucement vous «amarer» à lui. Si des pensées vous en éloignent, acceptez de ne pas les suivre et une nouvelle fois, revenez. Pensées, émotions ou sensations, observez leur passage et laissez-les vous traverser avec bienveillance. L'attitude mentale à adopter est d'accueillir sans jugement, d'observer sans suivre. Ne cherchez rien, même pas à faire le vide. Observez comme notre mental est rusé et nous attire sans cesse dans ces tumultes. Son habileté se manifeste par l'ennui, le découragement, l'impatience, des douleurs, et des wagons de pensées. Tenez bon, il finira par se lasser et vous commencerez à sentir votre «eau intérieure» se clarifier. Alors vous sentirez une paix profonde vous envahir par petite touche furtive, puis de manière plus présente. C'est encourageant, vous êtes sur le bon chemin.

## **Exercices du mois pour le Corps et pour l'Esprit**

Fermez les yeux et comptez vos cycles d'inspirations/respirations. J'inspire, j'expire, je compte: 1. J'inspire/j'expire: 2. Ne changez pas de rythme, l'amplitude doit être naturelle. Soyez attentif à ce qui vous détourne de ce comptage. Lorsque vous perdez le fil, notez le dernier chiffre atteint, puis reprenez en essayant de battre le score. Pensez-vous dépasser les 50 aisément?

## **A méditer**

*Pour trouver un trésor dans de l'eau boueuse, si tu ne peux la filtrer, il te faudra attendre.*

Proverbe Zen ■