

## Rompre le charme

### ~ Composer avec un monde de distractions ~

Beaucoup de personnes voient la vie moderne comme une folle distraction. Ou serait-ce plutôt que la réalité de nos vies quotidiennes se joue continuellement de notre attention ? Car nous ne souffrons pas d'un manque de concentration mais bien d'une hyperstimulation de l'attention. Ainsi, en de multiples occasions, celle-ci s'égaré. Nombreux sont les évènements sociaux, appareils, interactions, etc., qui placent notre attention sur des satisfactions extérieures ; souvent au détriment de notre état d'esprit. Beaucoup d'entre nous font leur vie comme des automates, effleurant à peine le seuil de l'éveil. En effet, nous sommes souvent en décalage avec une réalité qui défile sous nos yeux et il nous faut littéralement les ouvrir. Il y a surabondance « d'informations » mais carence de *significations*. Grand nombre de cultures occidentales misent tout sur la collecte d'informations tels des enfants avides. Pourtant, nous avons en nous les moyens – en termes de capacité et de potentiel – de déployer de grandes énergies de conscience. Par conséquent, la façon dont nous gérons tout évènement ; toute situation, expérience ou circonstance est importante. Ce qui crée du sens ce n'est pas ce qui nous arrive mais comment nous y réagissons.

Etre davantage conscient demande tout d'abord d'être à l'écoute de soi-même. Il faut ensuite faire attention à la manière d'écouter et d'interpréter le monde extérieur. Ce n'est pas un exercice qui nécessite maigreur et austérité, ni mysticisme ou éréthisme. En réalité, il est plutôt question d'humour et de sincérité ; de science plutôt que de superstition. Pour beaucoup, le lien entre les mondes extérieur et intérieur est encore obscure, flou. Au quotidien, la plupart des processus de perceptions et de pensées se retrouvent enfouis sous des couches de conditionnement social et fonctionnent généralement par mécanisme. Cela aide de comprendre à quel point nous perpétons un "mauvais" schéma de réflexion par rapport à tout ce que nous revendiquons comme nous étant propre : pensées, visions, croyances, goûts, habitudes. A vrai dire, notre « bagage » s'est forgé par l'imitation ou par des modèles culturels de conditionnement. Un ancien proverbe dit que « ceux qui boivent du vin vieux n'ont plus de place pour le nouveau ». Notre « vin vieux » prend sa source dans le conditionnement social ; et bien que différant selon les cultures, ils reprennent tous les mêmes bases fondamentales.

A quelques exceptions près, tout individu est élevé au sein de paramètres culturels très clairement définis. Ces paramètres dominants visent à construire des ensembles de normes socioculturelles autour de la pensée et du comportement. Ils agissent par le biais de mécanismes sociaux tels que la religion et la foi personnelles ; la science ; le langage et les émotions ; le déni et le doute ; le bonheur et la peur ; la protection et la sécurité (de l'identité et de la propriété) ; le statut et le matérialisme. En fin de compte, nous renforçons des croyances qui ont grandi en nous, les acceptant et les défendant comme nôtres. Evidemment, nous ne voulons bien croire que ce nous voulons, ou ce qui rentre dans nos paradigmes de perception. Et bien sûr, nous souhaitons rentabiliser cet investissement dans « nos croyances ». Ainsi, les gens cherchent à promouvoir les activités et expériences renforçant et validant leurs propres croyances. Ils ne cherchent que très rarement à mettre en danger leurs perceptions et à créer par la même occasion une souplesse de la pensée. Combien de gens d'extrême-droite passeraient du temps à lire les dernières nouvelles socialistes ? Pourtant, les idées arrêtées sont l'ennemi d'une pensée libre.

Notre réalité consensuelle et collective nous ensorcelle. Nous partageons cette "réalité" illusoire, elle nous fascine et nous trompe. Ainsi, pour « réveiller » ses facultés de perception et de conscience, chacun doit reconnaître ses schémas de pensée et d'action. Ce faisant, il développera sa propre force

intérieure. Le commun des mortels agit bien trop souvent en fonction de ses pensées et ses désirs sans en endosser la responsabilité. Ainsi, il nous faut assumer la charge de notre présence sur Terre. De cette manière, nous pouvons nous réappropriier chaque moment et chaque rencontre. Par contre, en rejetant cette responsabilité, nous laissons les événements nous glisser des mains ; ou nous sommes sans défense contre leur influence perturbatrice. Pour rompre le charme des multiples couches du conditionnement social, un tout nouveau système de perception doit être créé. Ceci implique des réserves mentales, émotionnelles et énergétiques de concentration à même de remplacer l'ancien conditionnement d'une personne par des termes de référence plus positifs et utiles. La revitalisation des capacités énergétiques et créatives est donc en lien avec la maîtrise de l'énergie d'un individu.

### **Maitriser son énergie**

L'énergie est une force de quantité matérielle et doit être considérée en fonction de sa valeur quantitative. Trop de gens, trop souvent, dépensent en vain de l'énergie en gestes, pensées et émotions désagréables. Nous utilisons l'énergie pour nos attentes, nos sautes d'humeur, notre nervosité, irritabilité, fausse imagination, nos mauvaises pensées ou intentions, notre apitoiement, etc. L'attention et les désirs déplacés, par exemple, sont l'un des principaux gaspillages de notre énergie quantitative. Des désirs fantaisistes qui nous viennent de l'extérieur, de la société, nous distraient et pompent toute notre énergie. Si, dans notre vie quotidienne, nous pouvions n'avoir que de petits objectifs bien définis et les atteindre, cela créerait en nous davantage d'énergie permanente. Pour s'exercer, on peut commencer par des buts modestes et réalisables, avant de passer à des objectifs plus importants. Laissons ces buts émerger non pas à partir de nos désirs mais de nos besoins. Car savoir ce dont on a besoin est une forme de pensée supérieure à celle influencée par nos désirs.

Une méthode simple consiste à rassembler son énergie pour la canaliser ; c'est-à-dire à stocker et contenir autant d'énergie que possible afin de renforcer d'autres facultés. Cette énergie peut ensuite être appelée pour réaliser des objectifs avec une intention précise. Une absence de but conscient dans la vie va de pair avec une énergie intérieure éparpillée et indisciplinée. C'est un fait établi : nous dépensons de l'énergie trop facilement. Il est donc nécessaire d'économiser, d'emmagasiner et de gérer son énergie personnelle ; ne serait-ce parce qu'une personne a besoin de suffisamment d'énergie pour évoluer. Nous perdons souvent de l'énergie dans des efforts physiques et musculaires inutiles ; des distractions mentales confuses ; et une nervosité ou un stress émotionnel.

C'est peut-être plus clair si l'on prend en compte que l'une des fonctions de l'être humain est de participer au mouvement de l'énergie. L'Homme est un agent de transmission – pour lui-même, les autres autour de lui et son environnement. On peut dire que les Hommes agissent individuellement et collectivement en transmetteurs d'énergies. Le corps humain est comme une batterie biologique – il accumule, génère, et distribue de l'énergie. En tant que tel, il est nécessaire que chacun ait des interactions harmonieuses avec tous, en toute situation, avec ses émotions et sa posture physique. Ces concepts ne datent pas d'hier... Ils constituent même la base de notre quotidien. Les gens disent souvent qu'ils ne « sentent pas » certaines personnes voire certains lieux. Lorsque quelque chose « cloche », nous devons faire confiance à notre instinct. Il en va de notre responsabilité de trouver et d'inciter les bons ajustements. Par exemple, en présence d'une certaine personne, nous pouvons avoir l'impression d'être vidé de notre énergie. Dans ce cas, on appelle ces personnes des « vampires

psychiques » ; non pas qu'ils soient nécessairement mauvais ou dangereux, simplement leur ajustement énergétique aspire tout autour d'eux. Il y a plusieurs raisons à cela mais le résultat est toujours identique. Si ce n'est pas votre rôle de les "nourrir", alors partez – n'entretenez pas cette dynamique énergétique.

La qualité du champ vibratoire/énergétique d'une personne dépend donc de son état mental et émotionnel. Les états dits négatifs seront accompagnés de vibrations dissonantes. Certaines d'entre elles resteront à l'intérieur de l'énergie corporelle de la personne, l'affectant physiquement, alors que le reste résonnera dans son environnement extérieur. Tout comme la vibration d'une note de musique, celle d'une personne influe sur les gens autour d'elle sous forme "d'induction". Pour faire simple, tout résonne avec tout le reste. Chaque pensée que nous avons, chaque geste que nous faisons a des conséquences directes et indirectes, à travers la résonance et le transfert d'énergie. C'est une loi universelle enseignée par toutes les traditions de sagesse que "tout ce qui se ressemble s'assemble". Une personne est susceptible d'attirer du positif tout comme du négatif. L'état intérieur mental est donc une porte vers les énergies et les conditions extérieures. Etre attentif à ses pensées et son état d'esprit est primordial pour une gestion disciplinée de son énergie personnelle.

Si vous sentez qu'une influence extérieure agit sur votre état mental, une sensation de confusion ou de stress, alors créez un "barrage". Évaluez la situation et reprenez en émettant une *intention*. En projetant une intention mentale de façon volontaire vis-à-vis d'une situation, une personne crée une force énergétique qui le nourrit et le protège à la fois. Pareillement, pour modifier un état d'esprit dérangeant nous devons tous chercher des activités que nous jugeons harmonieuses. Par exemple, lorsque l'esprit est confus et frustré, nous pouvons écouter de la musique relaxante ; ou aller faire une balade dans les bois ou dans la nature. En nous investissant dans des activités qui créent une résonance favorable, nous pouvons apprendre à revitaliser et recharger nos énergies dissipées. C'est un entraînement nécessaire à la gestion de l'énergie. Après tout, si vous aviez un pot rempli d'or, vous n'iriez pas en jetant ci et là des poignées de pièces d'or. Pourquoi ferait-on pareil avec nos quantités d'énergie personnelle ? Dans ce sens, nous avons besoin d'être vigilant à la manière dont nous exerçons notre attention.

La prochaine fois, je vous parlerai de la mise en pratique de l'auto-vigilance et des techniques de prise de distance.