

Conjuguer l'esprit et le coeur en 2010

21-12-2009

Dernière mise à jour : 16-02-2010

Joyeuses fêtes et meilleurs voeux à toutes et tous pour 2010

Voici donc l'année 2010 qui se dessine. La direction dans laquelle évolue la société nous paraît parfois tellement absurde et dépourvue de sens que nous devenons, malgré nous, des individus entraînés vers un processus fou. Nos repères de vie sont donc à redéfinir et à ancrer pour calmer notre mental sur-agité, ce singe fou comme le qualifient les orientaux.

Nous pouvons avoir le sentiment que quelque chose manque à notre vie et que cet état de manque nous pousse à remplir le vide par une forme ou une autre : surconsommation, recherche d'un compagnon virtuel ou physique, fuite vers un autre chose avec le risque d'adhérer trop rapidement à une idéologie, une technologie ou une religion. Or être humain ne peut être résumé par aucune idéologie ou religion, il se situe en dehors de toute définition.

Pour retrouver ses vraies valeurs, il faut tout d'abord marquer un temps d'arrêt, s'aménager un espace de réflexion et de méditation. Pour y parvenir, une panoplie de disciplines nous sont offertes : yoga, taï-chi, qi gong, shintaido, méditation, zazen etc. Retrouver l'art de respirer en prenant conscience du souffle qui nous habite, écouter le silence en soi, maîtriser les énergies disparates qui s'agitent ou dorment en nous, autant de pratiques psycho-corporelles qui nous permettent de briser le rythme effréné de notre vie et d'entamer une véritable démarche de conscience de soi. Cette démarche doit avoir pour but le développement de nouvelles potentialités : détachement face aux problèmes, intuition, visualisation de ce qui est vraiment important dans nos actions, sens du temps qui devient perceptible dans l'instant - ici et maintenant - écoute de soi et de l'autre, humilité, compassion, amour pour tout ce qui vit et existe et régénération quotidienne - un jour, une vie dit un koan zen.

Et Dieu dans tout ça ? Il revient à chacun de percer son mystère. Dieu l'inconnu, l'absolu, l'incontournable, l'invisible et pourtant si présent. Il est le secret même de toutes nos existences : pourquoi sommes-nous là ? Pourquoi y-a-t-il quelque chose plutôt que rien ? Vieilles questions auxquelles les spiritualités tentent d'apporter des bribes de réponses. Mais celles-ci ne peuvent être envisagées et vécues que dans l'expérience personnelle, dans l'intimité de soi.

La spiritualité doit être un espace de liberté où se déploie l'esprit : il s'agisse du latin spiritus, du grec pneuma, de l'hébreu rouhah, du japonais shin etc. Seule une démarche spirituelle peut nous permettre d'aborder cette nouvelle année avec confiance, d'éviter l'intolérance du fanatisme et de l'intégrisme et d'inventer, une fois encore, une civilisation nouvelle.

ABONNEZ-VOUS À LA NEWSLETTER - CADEAU DE BIENVENUE