

Article paru dans la revue Recto-Verseau, Juin 2022

TITRE : Entendez-vous encore le chant des oiseaux ? L'envahissement du mental par les pensées négatives.

Pour lutter efficacement contre l'envahissement des pensées négatives, le mieux est de les recevoir avec distance et bienveillance car le ressentiment les colle au mental comme de la glu. Mais est-ce facile ? Certainement pas et l'hypothèse de Freud reste valable : tant que l'énergie qui les anime sera active, elle créera des pensées dans notre esprit. Il faut donc transformer l'énergie. Oui, mais comment faire ?

Déjà, parler d'envahissement, c'est se référer à quelque chose qui nous paraît étranger. Est-on envahi par soi-même ? La solution est donc de revenir à soi.

L'esprit, le mental, n'est qu'une grosse boule sensible et réactive, animée par les sensations physiques et l'avalanche « d'urgences » ressenties comme telles, générées par les nouvelles technologies de la communication omniprésentes, les pensées négatives qui nous gênent et sont causes de détresse au premier rang desquelles la peur du futur (anxiété), de la maladie et de la mort ; les représentations que nous avons des autres - et non de ce qu'ils sont réellement - ; les souvenirs du passé et ce que l'on aurait pu faire autrement...L'activité permanente du mental trouble le sommeil et l'inconscient collectif doit l'influencer. Il crée un écran avec le réel qui nous empêche de profiter de la terre, des sensations et de la vie.

Il est rempli de représentations qui ne reflètent pas la réalité ni les personnes auxquelles elles sont rattachées. Si elles n'existent qu'en nous, elles sont donc accessibles à notre influence, remodelables et, théoriquement, l'on pourrait en reprendre le contrôle.

Car souvent l'on pense à des personnes qui ne sont pas là. Et si vous vous surprenez en train de parler à quelqu'un qui n'est pas là, c'est comme si vous vous parliez à vous-même dans un miroir. Alors brisez ce miroir, effacez son cadre et regardez de nouveau le monde qui vous entoure. Revenez à vous, rien que vous.

En faisant le vide, en arrêtant de s'accrocher à ses idées comme si y penser à chaque seconde pouvait résoudre nos problèmes, nous nous donnons une chance de recevoir un autre éclairage. Pour les voir sous un point de vue différent il faut quitter ses pensées, faire de la place dans le mental. Pour cela l'on peut revenir à soi, à son corps, aux sensations.

J'étais alors dans les montagnes du sud de la Corse, à Zonza. La Corse est une île et cela peut nous aider de penser que des vagues d'amour inconditionnel repoussent du rivage tout ce qui nous gêne.

Je suis allé faire une balade. Mais avant de partir il ne faut pas oublier d'abandonner ce sac si lourd que l'on porte depuis trop longtemps sur les épaules. Et j'ai commencé à marcher droit devant, plus léger, en sentant à chaque pas le sol sous mon pied, en voyant le paysage qui changeait au fur et à mesure que j'avancais, en sentant la contraction des muscles, le balancement des jambes et des bras. J'étais seul à voir et à sentir tout cela. L'immersion dans la campagne solitaire est supérieure à un parc où l'on partage le monde avec les autres.

Et je longe un mur immense et sans limites, mur de pierres sèches millénaire qui semble se poursuivre sans fin. Et c'est comme si ce mur séparait de l'agitation des pensées, des gens, des représentations mentales comme une limite visible à l'intérieur de laquelle rien ne peut vous toucher, rien ne peut vous atteindre. Une limite qui vous protège. Un refuge lumineux et ensoleillé où vous seul pouvez aller et enfin vous détendre.

Et si la pensée d'une personne vous dérange, vous savez qu'elle n'est pas vraiment là : ce n'est que sa représentation que vous voyez. Alors, accompagnez-la jusqu'au mur avec bienveillance. Ouvrez une porte dans ce mur et laissez-la partir et poursuivre son chemin : elle a d'autres choses à faire et vous aussi êtes occupé. Refermez bien la porte derrière elle et lissez le mur afin que son passage ne laisse aucune trace puis revenez à vous. Et comme si ce mur pouvait filtrer le négatif mettez un gardien à son pied afin de ne laisser passer que les pensées positives.

L'on pourrait même imaginer, qu'un bouton allumé commande tout ce qui s'agite au-delà du mur. Il suffit alors d'éteindre ce bouton pour tout plonger dans l'obscurité. L'on peut même couper le fil qui conduit le courant.

Et à un moment, je vois de l'eau qui coule, ruisseau ou cascade, et qui passe sous le chemin. Et je demande à l'eau d'emporter tout ce qui me gêne comme si je prenais un bain...de lumière par ce plein soleil de printemps. L'on sent sa chaleur sur la peau qui enveloppe de façon éclatante. Et je me retrouve dans un état de paix, sans aucune émotion. Seulement une sensation de neutralité. Je m'en étonne. Je suis calme mais ne ressens rien...

A ce moment-là, au détour du chemin, je me retrouve nez à nez avec une très belle vache de l'autre côté du mur. Elle a de grands yeux et une belle robe ocre. Nous nous regardons surpris réciproquement et je ressens dans mon cœur une joie qui me rassure sur mon humanité et qui persiste alors que je continue mon chemin.

Je m'arrête quelques instants pour pratiquer mes exercices de Tao-In-Fa, la gymnastique énergétique créée par Fabien Maman au cours de laquelle l'on retient sa respiration pour recevoir ce qui nous entoure : les nuages, le ciel et plus haut le soleil et l'infini de l'espace ; la terre, les prairies, les forêts, les animaux vivants, tout l'univers qui nous donne sa force. Et sentir notre corps, nos sensations, nos pieds s'ils sont bien au chaud, la sensation des doigts quand l'on tient dans les mains un livre, un objet, en ce moment même, notre corps allongé si l'on se repose avec une respiration calme et régulière. Et si une pensée désagréable vient à l'esprit, l'on peut voir cette pensée arriver, comme de loin. Puis je prends le chemin du retour, avec curieusement une sensation désagréable au niveau de l'estomac.

Et je retrouve ma vache. Je lui parle et ressens de nouveau de la joie et la pesanteur gastrique s'efface. La joie, une émotion qui transforme ? Comme celle suscitée par la musique ? Par l'art ?

En médecine chinoise, comme en occident, la joie est l'émotion de l'organe cœur et c'est la joie du cœur qui combat la peur générée par l'organe rein.

Ce contact avec cette vache est comme le lien direct et spontané que l'on peut avoir avec un enfant, sans barrage. Je me dis alors qu'en retournant à l'aéroport quand je quitterai l'île, je vais avoir beaucoup de joie à rencontrer tous ces gens. Mais non, je n'ai rien senti. En tout cas moins qu'avec ma vache. Ils étaient tous fermés. Une protection naturelle comme lorsqu'on est dans le métro parisien.

Et moi, étais-je assez ouvert pour susciter de la joie chez ceux qui m'ont croisé ?

Dans la montagne, revenu à mon point de départ et sans doute à moi-même, j'entends en récompense, les oiseaux qui chantaient depuis le début.