

A toute lente vitesse

Notre société se répare dans le silence et l'intériorité de soi. C'est la nouvelle tendance déclinée dans de nombreux titres cette semaine en kiosque : la méditation, qu'elle soit pleine conscience, pleine présence, mind fullness ou zen, noirçit des pages de magazine.

Nouvelle tendance ? que nénit!!! Déjà au 3^{ème} millénaire avant JC, des traces archéologiques laissaient apparaître des postures méditatives façonnant quelques statuette, toujours avant JC au VIII^{ème} siècle, la méditation était un exercice fondateur prescrit dans des textes sacrés hindous, etc...

Mais que nous vaut cet engouement pour poser un regard bienveillant et donc bienfaiteur sur notre intériorité? Manquerions-nous à ce point de spiritualité dans nos vies et serions -nous à ce point égocentres pour que notre observation intime soit le remède à tous nos maux?

Notre société marchande et capitalistique renifle le bon filon que voilà : 300 € pour deux jours consacrés à enlacer des arbres en forêt, 300 dollars pour caresser des vaches près de New York ? Quelle mouche nous pique pour contribuer à des telles absurdités ?

Et cependant, sophrologue, praticienne de techniques psycho-corporelles depuis une vingtaine d'années, j'ai expérimenté dans ma chair et dans mon esprit, l'utilité, l'extrême nécessité pour moi de pratiquer encore et encore cette médiation qui fait partie de mon quotidien. Je connais et reconnais sa puissance qui m'a extrait de quelques fossés dans lesquels j'avais choisi sans conscience de m'embourber.

Je tente aujourd'hui de rester simple et authentique envers moi-même, c'est déjà une quête quotidienne. Alors, hier, lorsque je voyais tous ces titres en kiosque dégoulinants d'injonctions, de « y a qu'a faut qu'on » et de conseils bien sentis j'ai éprouvé intérieurement une menace, une peur, qui se transformait en colère sourde. Et paradoxalement, l'achat de certains de ces magazines m'a calmée, notamment l'excellent «Le 1 » n° 248. Poser un acte (merci « le 180 ° » systémique) pour apaiser mon mental, et prendre du recul pour m'observer de plus haut que moi et comprendre ce qui s'est passé à l'intérieur de moi à cet instant, est l'objet de ma méditation. Dans le silence intérieur, je deviens objet de mon sujet, je ne suis pourtant pas phéménologue mais juste curieuse de la vie, passionnément ancrée sur cette terre, dans ce vivant qui m'interpelle à chaque instant, m'enrichit et me permet de me dépasser à mon petit niveau pour m'inscrire dans la vie que j'ai choisie, j'espère en toute conscience.