





REGARDS CROISÉS

CES HOMMES CONSCIENTS

ILS SONT AUTEURS, CONFÉRENCIERS OU ENCORE ANALYSTES DE L'HUMAIN. CES HOMMES ONT EN COMMUN DE CHEMINER DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES VERS LA MEILLEURE VERSION D'EUX-MÊMES. PAUL DEWANDRE, SAVERIO TOMASELLA, VINCENT HOUBA, GRÉGORY POUY ET CARL DE MIRANDA NOUS LIVRENT LEUR REGARD SUR LA PÉRIODE INTENSE ET BOULEVERSAUTE QUE NOUS VENONS DE TRAVERSER, ENTRE PANDÉMIE, CONFINEMENT ET PEURS DU LENDEMAIN.

EN TOUTE HUMILITÉ, CES PLUMES DÉLICATES OUVRONT DES PORTES ENTHOUSIASMANTEES VERS UN AVENIR MEILLEUR DANS LEQUEL LE FÉMININ ET LE MASCULIN S'ÉQUILIBRENT HARMONIEUSEMENT ET LE LIEN À L'AUTRE ET À LA NATURE SE RESTAURE. DES TÉMOIGNAGES SENSIBLES, À SAVOURER DANS LES PAGES QUI SUIVENT.

DEMAIN, UN AUTRE MONDE ?

LE CORONAVIRUS NOUS A PLACÉS À LA CROISÉE DES CHEMINS. QUELLE ROUTE ALLONS-NOUS PRENDRE MAINTENANT ? LE « MONDE D'APRÈS » ADVIENDRA-T-IL ? UNE CHOSE EST SÛRE : POUR QU'UN RÉEL CHANGEMENT SURVIENNE DANS NOTRE SOCIÉTÉ, IL DOIT AUSSI PRENDRE PLACE AU CŒUR DE NOUS-MÊMES.

Par Carl de Miranda

Le temps de quelques mois, l'humanité a été mondialement mise à l'arrêt, comme jamais dans son histoire. Alors que notre monde moderne dérivait dangereusement, menaçant notre écosystème planétaire et échouant à nous rendre heureux individuellement et collectivement, la Nature nous a renvoyé dans nos tanières. Comment ne pas voir dans cette épreuve sidérante une invitation au changement ? Pour concrétiser cette opportunité de renouvellement qui s'offre à nous, soyons lucides et habiles.

Au sortir du Moyen Âge, il y a 500 ans, le monde est entré

dans une nouvelle ère marquée par une emprise toujours croissante de la pensée dans nos vies et dans nos sociétés, jusqu'à parvenir aujourd'hui à une véritable toute-puissance de la pensée. Notre confort matériel s'est certes accru à mesure que foisonnaient les progrès technologiques. Mais la pensée, lorsqu'elle devient impérieusement dominante, conduit à de profonds déséquilibres et à la souffrance qui marquent l'époque actuelle.

Se reconnecter à la Vie

Lorsqu'un humain moderne s'essaie à la méditation, il découvre effectivement en lui un flux continu et permanent de pensées, lequel accapare constamment son attention. Et

tout méditant peut aisément dresser ce constat : la pensée surabondante nous asservit à elle-même et nous empêche d'accéder à notre profondeur intérieure. Ainsi, perchés dans nos têtes tels des êtres hors-sol, nous nous sommes déconnectés de la vie en nous, déconnectés des racines de notre être qui plongent profondément dans le Vivant, là où se rejoignent les racines de tous les autres êtres vivants. Et c'est ainsi que la pensée nous a séparés non seulement de notre profondeur mais aussi des autres, de notre environnement et de la Nature. Voyez comme nous retrouvons là les germes de la dérive du monde moderne. Et voyez comme la Nature, à travers le coronavirus, nous a remémoré

« Perchés dans nos têtes
tels des êtres hors-sol,
nous nous sommes
déconnectés de la vie en
nous, déconnectés des
racines de notre être qui
plongent profondément
dans le Vivant, là où se
rejoignent les racines
de tous les autres êtres
vivants. »



© DR

que nous faisons partie d'elle,
que nous sommes en réalité
interdépendants les uns des
autres et de l'ensemble du
Vivant.
Bâtir le « monde d'après »
requiert que nous

redéveloppons notre
sensibilité intérieure et que
nous n'accordions plus
à la pensée une place si
hégémonique. La méditation
est l'outil par excellence pour
redonner à la pensée sa juste

place : pensons moins et
ressentons plus.

Le besoin d'intelligence objective

Face au coronavirus, le fleuve
débordant de nos

pensées s'est déversé en une cacophonie remarquable où beaucoup parlaient mais peu savaient. Médias, autorités, experts et scientifiques se contredisaient les uns les autres et eux-mêmes, alimentant un tourbillon de paroles où se noyait la vérité. Nul besoin de les blâmer, car ils ne font que refléter le déséquilibre qui prévaut en chacun de nous. Chacun exprime avec grande

conviction des pensées qui sont en réalité conditionnées et biaisées par toutes sortes d'influences plus ou moins inconscientes : émotions, désirs, ego, défenses d'intérêts, préservation de statut, pouvoir, notoriété, aversion pour le risque, rigidités, etc. La pensée ne peut être objective et de bon sens lorsqu'elle est le jouet de forces masquées qui mijotent en nous.

Sans conscience de notre vie intérieure, il n'est donc pas d'intelligence véritable. Et nous vivons alors dans une Tour de Babel des temps modernes où chacun agit selon des forces intérieures qu'il ignore, proférant des opinions à tort et à travers tandis que s'éloigne la possibilité d'échanger et de construire efficacement ensemble. Lorsque notre champ de conscience s'élargit

« L'écosystème naturel de notre planète semble s'être autorégulé en contraignant l'humanité à se mettre en retrait, à cesser ses trop nombreuses activités, à ralentir sa surconsommation et sa surexploitation des ressources naturelles, à réduire ses pollutions. »



© Artem Beliaikin/Unsplash

pour inclure à nouveau notre monde intérieur, notre vision s'élève tout en s'enracinant profondément dans la réalité.

Avant de parler ou d'agir, a fortiori lorsqu'il y a de l'enjeu, accordons-nous un temps de pause pour contempler avec lucidité et honnêteté ce qui se joue en nous derrière le film de nos pensées. Aspirons à moins de compulsion et à davantage de conscience de notre intériorité.

Suivre le chemin que nous indique la Nature

L'écosystème naturel de notre planète semble s'être autorégulé en contraignant l'humanité à se mettre en retrait, à cesser ses trop nombreuses activités, à ralentir sa surconsommation et sa surexploitation des ressources naturelles, à réduire ses pollutions. Nous avons dû nous sevrer temporairement de tout le superflu pour nous recentrer sur l'essentiel, tandis que la mort refaisait irruption dans notre société, nous rappelant que tout est impermanent et que le temps de notre vie est précieux. Pour beaucoup d'entre nous, ces mois furent donc naturellement propices à l'introspection et à la contemplation, si souvent négligées par notre vie moderne. Et ceux qui ont ainsi plongé davantage en eux-

mêmes ont pu constater à quel point ce retour à la profondeur était porteur d'évolution intérieure. Efforçons-nous de préserver cette connexion approfondie tandis que l'activité du monde se réveille.

Et tant que nos souvenirs de confinement sont encore frais, remémorons-nous un ou deux moments qui ont tout particulièrement symbolisé pour nous ce retour à l'essentiel et à la profondeur. Ancrons ces pépites en nous. Lorsque nous nous sentirons repris par le courant tumultueux de la vie moderne, fermons les yeux et reconnectons-nous à l'une de ces pépites, ressentons la qualité de présence qui était la nôtre à ce moment-là.

Trois piliers essentiels pour une vie heureuse

Reconnexion à nous-mêmes, mais aussi reconnexion à nos proches confinés comme nous, et reconnexion à notre cadre de vie quotidien. Tirons-en des leçons et prenons conscience de 3 biens immensément précieux et garants d'une vie heureuse : être en paix avec soi-même, être en harmonie avec ceux qui nous entourent, être en harmonie avec notre environnement.

Orienter nos vies vers ces 3 biens est porteur d'un bonheur essentiel, à la fois

pour chacun d'entre nous mais aussi pour l'ensemble de notre société et de notre planète. Chacun de nos choix, quel que soit le domaine - personnel, relationnel, familial, professionnel, financier, politique - peut nous en rapprocher ou nous en éloigner. Agissons avec discernement et transmettons cette conscience à nos enfants.

Le règne de la pensée exclusive, de l'avoir et du toujours plus, approche peut-être de son terme. Puissent ces 3 piliers - être en paix avec soi-même, être en harmonie avec les autres, être en harmonie avec l'environnement - nous guider dans l'édification d'un nouveau monde.

NOTRE EXPERT

Carl de Miranda s'est engagé il y a plus de vingt-cinq ans dans un intense cheminement intérieur auprès de grandes figures spirituelles contemporaines dont Arnaud Desjardins et Amma. ■

SON LIVRE

Polytechnicien, auteur et conférencier, Carl de Miranda a publié son dernier livre, *Un monde heureux est (encore) possible*, aux éditions Jouvence.



© éditions Jouvence