

IntrospectiO

Par Esteban Monnier, 4 chemnins.ch

S'arrêter un instant, s'asseoir au bord de Soi, et contempler son pays intérieur. Avec ses prairies verdoyantes, ses collines délicatement arrondies, ses sommets, ses failles, ses forêts denses, ses lieux secrets, ses lacs à l'eau limpide, ou ses marécages putrides. Demeurer immobile, sans jugement ni critique, et laisser notre conscience, dans un acte d'abandon, appréhender chaque partie de notre être, reconnaître notre patrie et embrasser notre âme. Réaliser que le mouvement peut être produit par le défilé des paysages, aussi bien que par le déplacement de l'esprit.

Puis, n'ayant rien occulté de notre nature intime, mis à nus dans ce processus d'auto-exploration passive, qui relève à la fois de la transparence, du détachement, et de l'amour, nous sommes à même de dresser une carte de notre pays intérieur. Avec nos forces et nos faiblesses, nos besoins, nos manques, nos qualités et nos défauts, nos croyances, nos représentations et nos valeurs.

Dans ce paysage toujours mouvant, dans ces reliefs en perpétuelle évolution, nous pressentons peu à peu, de par la fréquentation assidue dont ils font l'objet, que certains endroits qui constellent notre esprit sont différents, qu'ils vibrent d'une force d'attraction particulière. Nous devenons alors capables de reconnaître, par delà les manifestations de nos actions quotidiennes et la fluctuation de nos états intérieurs, ces lieux privilégiés, c'est-à-dire ces qualités et ces manières d'être au monde que nous avons tendance à reproduire, à recréer, encore et encore, et qui forment le noyau de notre incarnation. Chacun d'entre eux, quelque soit sa taille ou sa situation, satisfait une intention : une grotte profonde dans laquelle nous aimons à nous réfugier, une rivière dont la musique ou le tumulte font écho à notre dialogue intérieur, une clairière, bordée par la sagesse de mélèzes centenaires, ou le sommet d'une montagne, d'où nous pouvons dominer ce qui nous entoure. Et chacun de ces endroits est teinté, animé pourrait-on dire, par des émotions, ou des ressentis spécifiques : Joie, Orgueil, Harmonie, Sérénité, Peur, Colère, Tristesse, Amour...

A partir de ce moment, nous commençons à nous intéresser aux liens dynamiques entre ces lieux. Nous apprenons à discerner des sentiers, à identifier des voies, des chemins, qui relient entre eux ces différents espaces intérieurs. Alors, nous tentons de comprendre ce qui nous conduit à cheminer d'un endroit à l'autre. « *Tiens? Je me retrouve ici, si souvent, dans ce lieu et dans cet état, rempli par cette émotion, et je ne sais pourtant pas vraiment ce qui m'y amène* ». Nous nous questionnons afin de saisir les raisons qui nous font changer de paysage, qui font que l'on se retrouve tantôt au bord de notre rivière, tantôt allongé dans l'herbe de notre clairière. Est-ce que nous cheminons de manière consciente ? Choisissons-nous les sentiers que nous empruntons ? Ou sommes-nous mus par nos jambes, portés on ne sait où ni pourquoi, menés et joués par un mouvement intérieur dont nous sommes les instigateurs, et duquel nous sommes pourtant profondément déconnectés ?



S'arrêter au bord de Soi

Le premier pas dans cette connaissance de Soi, ou plutôt cette connaissance de sois, consiste, paradoxalement, à savoir où, quand et comment s'arrêter. Est-il mieux de s'arrêter au hasard du chemin ? De choisir son point de vue ? Est-il plus pertinent de s'arrêter une fois, suite à un épisode particulier de notre existence, pour une période s'inscrivant dans la durée ? Ou alors faut-il, quotidiennement, prendre un moment pour soi, en soi, et revenir sur les chemins parcourus durant les dernières heures, ainsi que sur les lieux visités ? Il n'est, je crois, de bonnes réponses à ces questions que celles qui sont personnelles.

Ainsi, il est possible de se laisser surprendre à un moment inattendu de la journée, et d'observer dans quel endroit on se trouve, avec quelles émotions, et comment nous y sommes arrivés. Au travail, dans sa voiture, en se brossant les dents,... Il est alors souvent intéressant de constater, dans ces moments apparemment anodins, et souvent répétitifs, combien nous sommes éloignés de l'activité que nous sommes en train de réaliser. Et combien l'habitude de certaines tâches, ou de certains actes, nous conduit à entretenir un dialogue dont nous ne sommes souvent même pas conscients. Il est également possible de faire, ponctuellement ou une fois dans sa vie, une retraite méditative, dans un monastère, dans la nature ou ailleurs. Ce genre de décision est généralement en lien avec une période tourmentée que nous traversons, ou avec un épisode particulièrement difficile auquel nous devons faire face. Alors la distance que nous désirons prendre avec notre souffrance, ou notre peur, coïncide avec la volonté de trouver un autre lieu pour les comprendre, un autre point de vue pour les observer. Et souvent, cet autre lieu physique nous révèle d'autres espaces intérieurs, riches de nouvelles ressources, de perspectives inédites, et de réponses différentes. Enfin, il peut être aussi bénéfique de s'accorder un moment, quotidiennement, et de laisser un petit passage en revue des événements notables de la journée être effectué.

Concernant ce dernier point, il existe une multitude d'options. En voici deux, susceptibles de nous renseigner, de manière assez pragmatique et concomitante, sur certaines tendances qui nous animent, et sur certains lieux que nous habitons. La première consiste, le matin au réveil, à prendre quelques instants, toujours confortablement installé dans son lit, pour laisser émerger parmi les rêves dits « de digestion »¹, ceux qui ont eu le plus de prégnance. Ce qui apparaît à ce moment-là nous indique en principe les paysages marquants traversés et nous renseigne sur les situations concrètes qui y sont associées. Il est ainsi possible de percevoir un état de stress ignoré jusque là, de comprendre de quelle manière un épisode vécu a permis à une vieille peur de refaire surface, de conscientiser un dilemme, etc... Cet exercice matinal fait en quelques sortes office de photographie instantanée de notre psyché. La deuxième technique, qui s'effectue en principe en fin de journée, s'inscrit dans ce qu'on pourrait appeler une forme de méditation libre. Après s'être plongé dans un état de relaxation particulier, par l'intermédiaire d'une focalisation de l'attention et d'un travail sur la respiration, on peut laisser résurgir les principaux épisodes de la journée. Ceux-ci se manifestent généralement sans ordre établi, en fonction de leur importance, des émotions qui les ont colorés, et des tendances qui les caractérisent. Cette méthode donne assez vite un aperçu de schémas répétitifs et permet d'identifier les lieux fréquentés de façon récurrente.

Des lieux... et des liens entre les lieux

Nous avons déjà dit quelques mots des parties de notre être qui nous constituent et dont le rôle est de fournir une interface d'expérimentation avec l'Univers. Ces espaces intimes se meuvent entre conscient et inconscient, et leurs vérités se révèlent toujours à travers le prisme de notre subjectivité. Ils résultent avant tout de nos expériences, présentes et passées², et du sens que nous leur donnons. Ils se construisent et se nourrissent de nos idées, de nos images, valeurs, croyances et représentations. Mais ce qui anime ces *maelströms* énergétiques, ce qui les met en mouvement et leur donne vie, ce sont les émotions et les ressentis que nous leur associons. Pour ces différentes raisons, qui participent de leur particularité et leur confèrent un aspect singulier, il peut être hasardeux de les enfermer dans des catégories pré-établies qui ne leur correspondent pas forcément, ou de les réduire à des systèmes que d'autres ont conceptualisés. En somme, la carte, et parfois même les outils et les codes utilisés pour sa création, sont aussi personnels et uniques que la patrie qui est figurée.



D'autre part, comme dans la nature, l'existence de chacun de ces lieux est interdépendante, non seulement des espaces contigus, mais également des zones apparemment lointaines. Ce qui se passe dans une partie de notre être affecte donc l'ensemble de notre pays. Ainsi, par exemple, si nous sommes débordés par nos préoccupations de façon répétée, que la rivière sort de son lit, encore et encore, et inonde notre prairie, alors il est très probable que celle-ci finisse, tôt ou tard, par se transformer en marécage. Il se peut aussi qu'un pan de notre montagne s'effondre, sous le poids de notre égo, et détruise notre forêt de mélèzes. Ou alors, bien au contraire, que du fond d'un vallon rempli de mousses, ou d'un lieu secret, émerge soudain une force lumineuse qui irradie notre pays tout entier, et même bien au delà.

Une question se pose ici. Y a-t-il quelque chose derrière ces paysages ? Existe-il une autre dimension, immuable, qui dépasse leurs caractéristiques manifestes et les transcende ? En d'autres termes, connaît-on seulement, à travers l'introspection (ou en l'occurrence la méditation) différents fragments de notre être, changeants et interdépendants, lesquels s'expriment tour à tour dans notre existence ? Ou est-ce que l'on est susceptible d'accéder à un vrai Soi, permanent et transcontextuel, en se branchant directement à la Source ? La réponse n'exclut, je crois, aucune de ces deux hypothèses. Mais ce dont je suis intimement convaincu, c'est qu'il n'y a pas de vrai Soi, pas de faux Soi : il n'y a qu'une conscience infiniment créatrice et des processus de transformation. L'introspection n'est pas une quête du vrai Soi, c'est une quête du Soi total. Elle ne consiste pas à occulter certains éléments de notre psyché, ou à amputer notre âme de certaines de ses parties. Elle a au contraire pour vocation de permettre une exploration minutieuse de chacun des agrégats dont nous sommes faits, et d'autoriser, lorsque nous en avons l'intention, un accès à la dimension première.

Mais revenons-en à nos parties, et aux liens qui unissent nos différents lieux. Par quels mouvements intérieurs passe-t-on d'un endroit à l'autre ? Quels chemins emprunte-t-on ? Et quelles impulsions nous font avancer ? Le premier élément important qu'il faut relever est que, au quotidien, on passe souvent très rapidement, et sans même le réaliser, d'un paysage intérieur



à l'autre. On est en quelques sortes enjoints, ou conduits à emprunter certains sentiers, à suivre certaines empreintes énergétiques. Parfois ces empreintes sont nos propres traces, laissées après que nous nous soyons à maintes et maintes reprises, au gré de certaines habitudes, de certaines préoccupations, de certaines aspirations ou de certaines contraintes, rendus dans tel ou tel lieu. Parfois ce sont des empreintes laissées par nos parents, nos aïeux ou nos ancêtres. Quoi qu'il en soit et une fois que le mouvement est amorcé, c'est, dans la plupart des cas, mus par nos automatismes, agis par nos déterminismes, poussés au sein de couloirs énergétiques pré-établis, que nous cheminons d'un lieu intime à l'autre. Il arrive aussi très souvent que nos paysages intérieurs se situent dans le prolongement de stimuli, de réalités ou, pour ainsi dire, de paysages extérieurs. La connaissance de Soi est ici à penser au sein d'un système d'interaction. Lorsque l'Univers nous place dans une situation particulière, nous allons offrir et permettre, en réponse à cette situation, à telle ou telle partie de se manifester. Ainsi, par exemple, un concert auquel nous assistons, une personne avec laquelle nous nous trouvons, un livre que nous lisons, une odeur, ou même une simple phrase que nous entendons sont capables de nous propulser sur tel ou tel chemin, et de nous faire aboutir dans un lieu particulier.

Est-ce à dire que ce qui se passe en nous est avant tout un phénomène de résonance par rapport à ce qui existe hors de nous (ou réciproquement) ? Réalité extérieure et réalité intérieure ne seraient alors que l'expression d'un jeu spéculaire, et le cheminement au sein de l'une créerait automatiquement un mouvement au sein de l'autre³ ? C'est vrai, en grande partie probablement. Mais la relation et la continuité entre ce qui nous entoure et ce qui nous remplit ne sont pas toujours évidentes, et les frontières que nous érigeons sans cesse entre notre réalité intérieure et le monde extérieur peuvent être aussi bien néfastes que salutaires. Je pense par exemple au père ou à la mère de famille qui passent un moment avec leurs enfants, et qui demeurent pourtant empêtrés dans telle ou telle préoccupation, absents, enfermés dans leur dialogue intérieur ; ou au contraire, à celles et ceux qui vivent l'horreur de la guerre, ou un drame personnel affreux et qui, pour survivre, laissent une partie d'eux se murer, et s'y réfugient afin de trouver un peu de sérénité⁴.

Esprits des chemins, esprits des lieux

Quelle place occupe les esprits, et plus particulièrement nos alliés, dans ce processus de connaissance de Soi, dans cette paradoxale aventure où mouvement et immobilité n'apparaissent plus en contradiction, mais dans leur complémentarité ? Sont-ils là uniquement comme agents de transformation, ou pour nous conseiller dans nos choix et nos actions ? Ou sont-ils également susceptibles de jouer un rôle et de nous aider dans cette exploration de nous-même ?

Peut-être est-il important avant toute chose de distinguer les esprits du monde du Milieu des esprits du monde d'en Haut ou d'en Bas. En effet, la dimension de notre âme que j'ai appelée « pays intérieur » n'est rien d'autre qu'une portion, infime il est vrai, du monde du Milieu. Il est donc tout à fait normal que des esprits qui le peuplent traversent notre territoire, et quelques fois s'y installent. Ces derniers résident dans nos différents lieux intimes en fonction de leur état vibratoire. Leur présence exprime la porosité (ou l'aspect illusoire) des frontières que nous créons, et témoignent en même temps de l'interaction constante entre tous les êtres. Ces esprits du monde du Milieu, lorsqu'ils nous habitent, se nourrissent de notre énergie, là où ils peuvent la puiser, tout en mettant à notre disposition leurs caractéristiques intrinsèques et en contribuant à l'entretien et au renforcement du lieu où ils ont élu domicile. Ce phénomène est à percevoir, non comme un acte de vampirisme pur⁵, mais comme un échange d'énergies qui est établi à des niveaux différents. Ainsi, souvent, bien que cela nous échappe, le bénéfice est partagé. Et même si beaucoup de ces esprits ne sont pas à proprement parler nuisibles, bien au contraire, il est vrai que certains d'entre eux ont un impact néfaste, de par leur nature même, ou de par leur simple contribution à l'existence d'un lieu qu'on voudrait transformer, ou voir disparaître⁶. Pour cette raison, il est primordial, lors de notre introspection, de ne laisser de côté aucun endroit, de se connaître entièrement, et de conscientiser que chacun de nos lieux peut potentiellement servir de résidence à une entité du monde du Milieu.

Abordons maintenant la question du soutien que les esprits du monde d'en Haut ou du monde d'en Bas peuvent nous apporter. En effet, pour autant que nous leur en fassions la



demande, nos alliés sont, comme toujours, tout à fait disposés à nous fournir leur appui. A nous aider à connaître les différents chemins de notre pays, et à aborder nos espaces intérieurs avec la pleine conscience nécessaire à la compréhension dont nous sommes en quête⁷. Esprits bienveillants des chemins, ils nous montrent des sentiers dont nous ignorions l'existence, tracent de nouvelles voies, nous rendent attentif aux dangers de certains passages. Ils nous renseignent sur les forces qui nous poussent à cheminer ici ou là. Ils marquent les bifurcations, nous laissent des indices sous forme de rêves, de ressentis, de rencontres ou de synchronicités, pour nous encourager dans notre exploration. Ou au contraire ils nous avertissent quand nous nous fourvoyons, ou que nous empruntons une direction qui n'est pas celle de la destination où nous voulons nous rendre. Esprits compatissants de nos lieux, essences qui les transcendent, ils nous font prendre conscience que certains de ces espaces intérieurs sont également des portes, des ouvertures vers d'autres dimensions⁸. Ils nous permettent aussi de comprendre quelle intention est satisfaite à tel ou tel endroit. Car la création et la fréquentation d'un lieu répondent toujours à un besoin, et remplissent une fonction bien déterminée, à un niveau personnel aussi bien que global. Eclairer notre part d'ombre, apprivoiser ces espaces sauvages et obscurs, qui nous attirent d'autant plus que nous les redoutons, trouver quelle intention positive se cache derrière l'existence d'un lieu animé par une émotion de peur, de colère, ou une pulsion d'auto-destruction, tout cela nécessite implicitement de dépasser des conceptions pré-conçues (du type « la colère c'est mal ») et des réponses toutes faites.

Et lorsque nous nous sentons chez nous, partout dans notre pays, que nous connaissons les moindres recoins de notre patrie, alors nous devenons libres. Libres de nous arrêter, ou de cheminer. Libres de nous accepter, ou de nous transformer. De remplacer certains lieux, d'en créer d'autres. Libres d'accueillir et de faire écho à certaines énergies de l'Univers. La connaissance de Soi offre un levier propice à un changement totalisant et intégratif, un changement qui tient compte de chacune de nos parties en même temps qu'il considère le Tout que nous formons; et celui, bien plus vaste encore, auquel nous appartenons. A ce moment, nos alliés peuvent à nouveau entrer en action, mais cette fois en tant qu'agents de transformation, et exercer la force nécessaire afin de nous aider à mettre le levier en mouvement. Mais ceci est une autre histoire...

Photos ©Esteban Monnier

1 C.F. HOZHO No 4 -Automne 2011, Intuitions, Rêves et Synchronicités.

2 De cette existence ou d'une autre.

3 Pour reprendre une maxime chère aux alchimistes : « *Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, ce qui est à l'intérieur est comme ce qui est à l'extérieur* ».

4 Au delà de ces deux illustrations, dans les faits il est souvent plus difficile de savoir à partir de quand une frontière nous protège, et à partir de quand elle nous enferme.

5 Quoique ceux-ci puissent exister.

6 Dans ces situations, une extraction ou une négociation avec l'esprit impliqué sont le pendant nécessaire au travail sur soi débouchant sur la transformation de notre lieu intérieur.

7 Bien sûr, la compréhension n'est pas toujours nécessaire, loin s'en faut, mais je crois qu'elle s'avère un outil précieux dans la connaissance de Soi.

8 En particulier celles du Haut et du Bas