

Cours N°11

Vers la maîtrise de soi Apprendre à maîtriser les manifestations extérieures de la vie intérieure

Pour apprendre à connaître les autres nous pouvons commencer à les observer physiquement, dans leurs gestes, leurs attitudes, etc.

Mais bien sûr, l'observation de l'autre doit être discrète, sans que l'autre ne remarque qu'il est observé.

Cette observation nous renvoie souvent à nous-mêmes qui avons les mêmes comportements, les mêmes mécanismes. Elle nous amène à réaliser que l'autre est un miroir. La différence entre l'autre et nous-même n'est que l'apparence et l'illusion : nous fonctionnons tous mécaniquement

L'observation des autres, et par retour le constat pour nous-même nous amènent à voir que l'émotion ou les sentiments qui nous habitent et toute notre vie intérieure sont manifestés extérieurement par nos expressions.

L'effet à long terme si vraiment nous observons de façon neutre est le développement de l'intuition : on perçoit sans se tromper par les signes extérieurs ce que l'autre ressent ou pense.

En apprenant à observer, on réalise à quel point on est endormi, inconscient et à quel point la vie des autres nous semble morne, monotone. Pour nous par contre, cette observation rend la vie plus riche.

D'habitude nous vivons identifiés à ce que la vie nous amène extérieurement, nous ne savons même pas ce que nous sommes en train de vivre.

En retour fréquent à l'observation crée, comme la méditation, un espace entre celui qui observe et ce que nous observons (pensées, émotions). Dans cet espace, une aide, une influence de nature supérieure peut s'introduire, mais uniquement si nous sommes en conscience.

Or nous sommes dépendants en réalité de l'aide supérieure. Seul, l'être humain ne peut rien faire. Quand il prend conscience de sa mécanicité, il risque de basculer dans le désespoir. Il ne nous est possible de sortir de la mécanicité et d'inconscience qu'à travers un chemin, un enseignement qui nous guide, et à travers un travail d'école, qui met la lumière sur ce qui autrement resterait caché.

Seule l'aide fait évoluer, le reste n'est que préparation à recevoir cette aide.

Pour recevoir l'aide il faut s'y préparer par la purification de nos émotions et sentiments négatifs, et cela passe en premier par le constat de l'existence de ces émotions négatives. Ensuite, pour ne pas s'identifier au constat des émotions négatives, il faut apprendre à les observer sans juger ni culpabiliser, et ensuite il s'agit de mettre en place une stratégie pour agir contre. C'est ainsi, en luttant, que l'évolution se fait, et que l'aide vient.

L'être humain maîtrise peu les manifestations extérieures de sa vie intérieure (pensées, émotions...) : soit il les exprime, comme l'enfant naturel et spontané qui crie et trépigne, soit il les refoule et les manifeste alors autrement, sous forme de tensions physiques, de tics nerveux, de tremblements, de regards haineux ou en dernier ressort par des maladies.

Le but d'un être humain adulte est de maîtriser les manifestations extérieures de ses émotions négatives, sans refouler, sans créer de tensions. Il ne manifeste que sous le coup d'une décision, et non sous le coup de la pulsion qui s'empare de lui.

Chez l'homme ordinaire, la vie entre en lui par ses sens et agit sur le centre physique. Puis ces informations entrent dans le centre émotionnel qui réagit, aime, n'aime pas. La vie des pensées découle de ces émotions, et ensuite les actions en découlent dans la vie. C'est ce que l'Homme ordinaire appelle la volonté, alors qu'en fait il n'obéit qu'à des envies et des désirs.

L'homme évolué inverse le processus : un jour il a décidé de se mettre sous l'influence de principes supérieurs. Il agit selon ces principes et sa volonté se place dans l'application de ces principes. D'eux naissent ses pensées, il pense en fonction de sa compréhension réelle, et de cette volonté et de cette pensée vont naître des émotions de qualité.

Le travail de l'homme évolué est donc de sortir de sa mécanicité et d'agir consciemment. Pour cela, il va observer les autres et lui-même et apprendre à maîtriser, après un certain temps, l'expression extérieure de ses émotions jusque dans leurs manifestations les plus subtiles.

Mais ce n'est pas une chose facile. Ce n'est pas facile, un exercice pratique peut aider à avancer plus rapidement dans l'observation, tout d'abord, puis dans la maîtrise des manifestations extérieures : se regarder dans un miroir quand on a une émotion négative, ou parler pour entendre le son de sa voix, regarder sa façon de bouger plus brusquement, de marcher plus nerveusement etc.... On commence alors à voir les moindres petites tensions et à pouvoir les maîtriser.

De nombreuses thérapies se sont d'ailleurs développées à partir de l'observation de la manifestation extérieure de ces émotions.

Bien plus, en commençant à maîtriser notre expression extérieure, on commence à pouvoir maîtriser les émotions en soi et on n'en est plus le jouet.

Mais on le fait, non en refoulant mais parce qu'on a décidé de faire un travail sur soi. On arrive ainsi peu à peu à se séparer en deux, ce qui permet de choisir ce qu'on laisse s'exprimer. Par là on rend ici un grand service à soi et un grand service aux autres, qu'on ne pollue plus.

Car on peut constater qu'on a aussi une influence sur les autres, simplement à travers ce qui est physique, comme les gestes ou les postures, qui ont une action mécanique chez l'autre sur le psychisme et l'intellect.

On peut même un jour décider de manifester extérieurement le contraire de ce qu'on ressent, comme un acteur mais dans la conscience, mais il est préférable avant d'en arriver là de commencer par les choses plus simples.