



LA METAPHORE DES DEUX NUAGES



LE PREMIER NUAGE

Imaginons un individu, vous, moi, n'importe qui ...

Au fil de la journée, des semaines, des mois, des années il nourrit toutes sortes de pensées, et il est traversé par un large éventail d'émotions et de sentiments ...

Imaginons qu'à certains moments ce personnage nourrisse des sentiments vraiment négatifs vis-à-vis d'autres personnes : jalousie, exaspération, colère, envie, haine, jugements de valeur disqualifiants, mépris, condescendance, rancune ...

Mais comme il est bien élevé, qu'il a certaines valeurs, qu'il sait se contrôler (un peu) et qu'il est sensible à l'influence sociale et à l'image qu'il donne aux autres, il ne traduit pas ses sombres pensées en actes ...

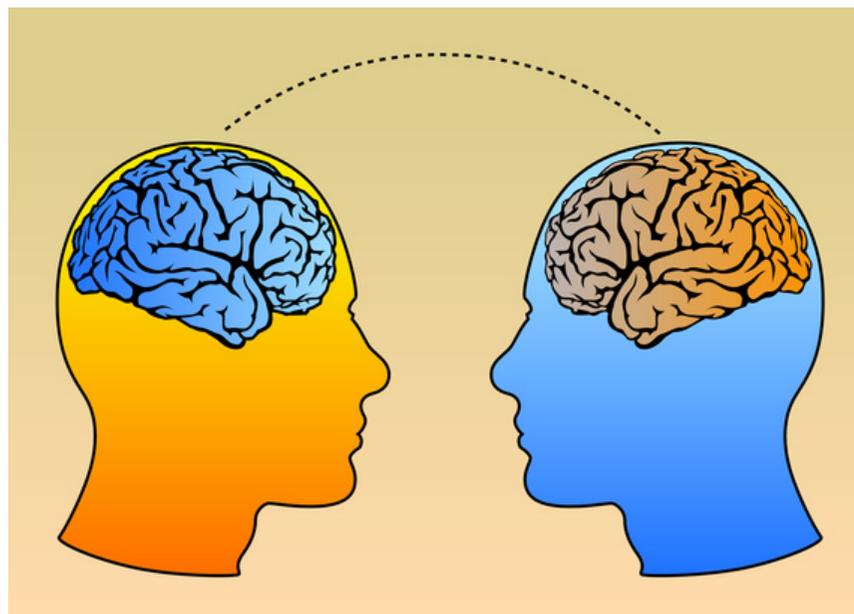
Que deviennent ces pensées et ces sentiments négatifs,
qui ne se sont pas concrétisés dans sa propre vie...



En réalité, nos pensées, nos émotions sont des énergies et elles se propagent bien au-delà de nos propres personnes, sans doute à la manière des ondes qu'échangent à grande distance tous nos ordinateurs, nos téléphones portables, nos tablettes et nos GPS ...

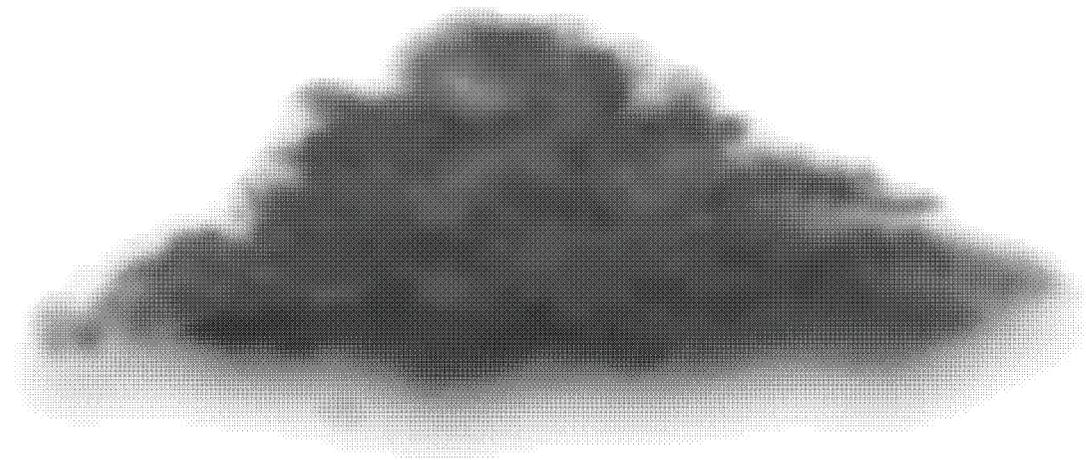


Les pensées négatives, les émotions désagréables, les ressentiments de notre personnage fictif ne vont donc pas se cantonner dans le périmètre de son cœur ou de sa boîte crânienne. Elles vont émaner et rayonner autour de lui ...

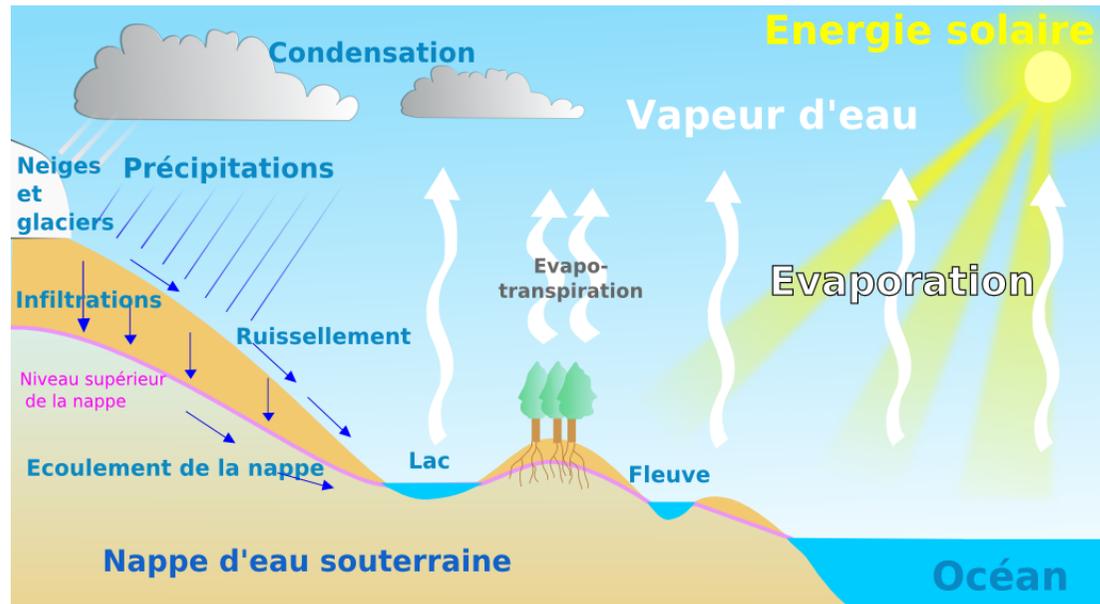


Par affinité, elles vont aller rejoindre d'autres pensées et sentiments de même vibration (négatives) émis par l'ensemble d'un groupe de personnes.

Chaque fois que vous ou moi, nous sommes envahis par des pensées ou des émotions négatives de toutes natures, que nous nous retenons de traduire en actes, il finit par se créer un énorme nuage noir dans lequel s'accumule une énorme charge de frustrations, de préjugés, d'intolérance, de jugements et de violence.



Avez-vous déjà vu un nuage se former ?



Sans doute pas ! A un moment il est dans le ciel, mais nous n'avons pas vu les trillions de gouttes d'eau qui le composent s'évaporer de l'océan, des rivières, des lacs et des ruisseaux ...

Et voit-on sa dangereuse charge électrostatique s'accumuler ? Pas d'avantage ...
Jusqu'à ce que ...



Jusqu'à ce que subitement la foudre s'abatte sur un arbre, sur un clocher ou pire sur une personne qui la décharge dans le sol ...



De manière analogue, dans cette métaphore, cette charge collective d'intentions négatives, de frustrations, de ressentiments et de souffrances s'abat soudain sur une personne, qui elle, passe à l'acte, et exprime concrètement cette négativité avec violence, la rendant d'un seul coup visible au yeux de tous ...

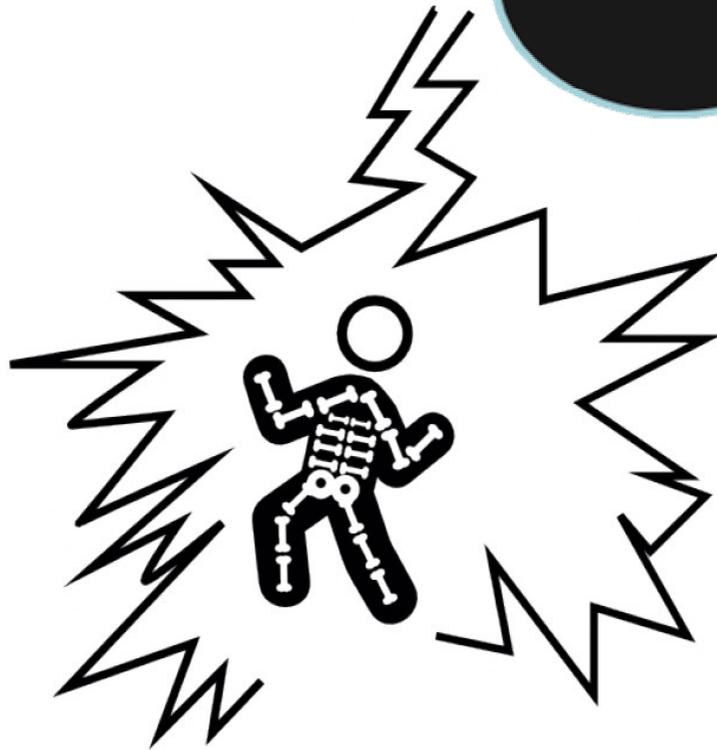


Et là, tout le monde pointe du doigt le coupable au yeux des autres ...

Mais ceux qui condamnent son attitude ont-ils pris conscience qu'ils ont sans doute depuis longtemps contribué à « nourrir » le nuage de négativité qui planait au dessus du groupe auquel appartient cette personne par leurs critiques, leurs sentiments de jalousie, leurs préjugés, leur indifférence ...

Il nous est, hélas, toujours plus facile de condamner une attitude individuelle, que de prendre conscience de notre responsabilité collective ...

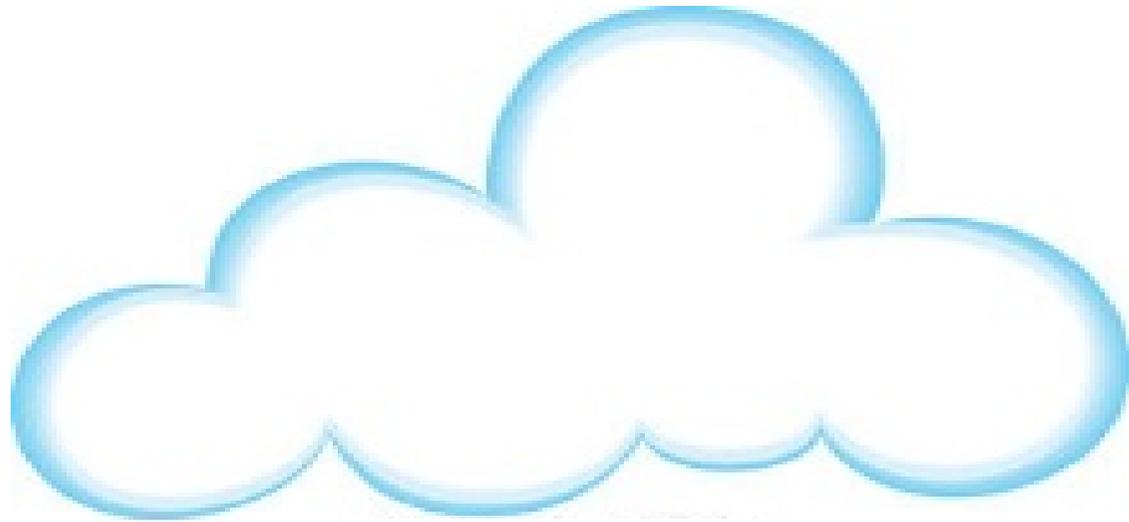
La responsabilité collective



La responsabilité individuelle

Le même raisonnement s'applique à toutes sortes d'événements dramatiques actuels que nous condamnons vigoureusement en lisant le journal ou en regardant la télé, sans même avoir conscience qu'à travers eux, c'est une part de notre propre violence mentale, relationnelle et affective qui a trouvé un exutoire de circonstance ...





LE SECOND NUAGE

Notre personnage n'a pas que des pensées négatives et des émotions désagréables !
Il lui arrive d'avoir des pensées bienveillantes, des bouffées de gentillesse, des élans altruistes et des relations empathiques ...

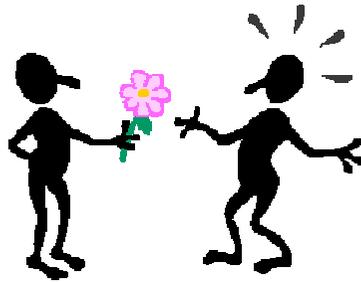
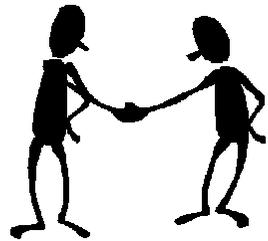
Que deviennent – elles ?



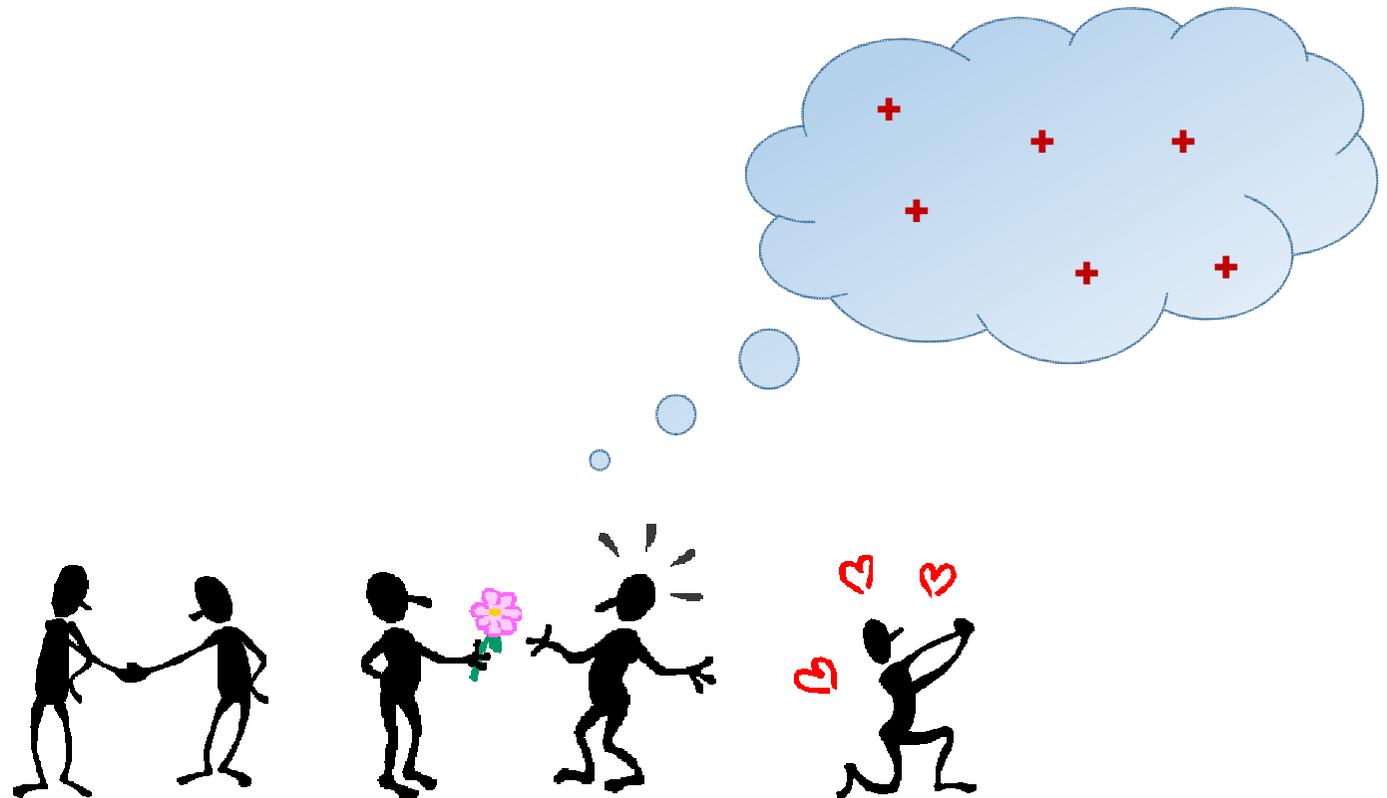
Je vous le donne en mille ...

Par affinités, elles viennent alimenter un second nuage, différent du premier, dans lequel s'accumule une quantité extraordinaire d'énergie positive. Et tout comme pour le premier nuage, qu'arrive-t-il quand une, dix, vingt, cent voire des millions nourrissent les mêmes pensées, cultivent les mêmes intentions et sentiments aimants, bienveillants, serviables ...

Eh bien ce nuage grossit, grossit et il accumule une charge positive de plus en plus forte jusqu'à ce que ...



Et là encore il ne nous vient pas à l'esprit que nos propres pensées et sentiments bienveillants ont trouvé le moyen de prendre forme et de se réaliser





Nous avons donc en nous le pouvoir de rendre notre monde meilleur

Ce que suggère cette métaphore des deux nuages, c'est qu'à notre insu, nous sommes parties prenantes du pire et du meilleur qui se déroule sur cette planète ...

Nous sommes étroitement reliés les uns aux autres, nous nous influençons les uns les autres, d'une manière qui dépend pour beaucoup de notre degré de conscience ou d'inconscience de l'influence de nos pensées, des sentiments et des désirs de notre cœur sur nous-mêmes, comme sur tous les autres !



Dans le corps humain aucune cellule n'est totalement isolée des autres. Ce qui se vit dans le foie, influence aussi bien le colon que le cerveau. La moindre cellule de notre corps est influencée par la totalité des échanges qui se déroulent dans tout le corps ...

En tant que « cellule » d'un corps social (une famille, un immeuble, un quartier, une promotion, un village, une association, un pays ...), nous baignons aussi dans une atmosphère collective.

D'un côté nous influençons les autres par les pensées, les émotions, les sentiments que nous cultivons et qui viennent renforcer tel ou tel nuage. De l'autre ce sont les autres qui nous influencent par leurs pensées, leurs émotions, leurs (re)sentiments.

Quel nuage ai-je envie d'alimenter ?

Vais-je laisser mes pensées et mes sentiments ruminer de la négativité pour renforcer les nuages négatifs et ensuite déplorer les éclairs qui s'abattront aléatoirement ici et là ?
Si j'agis ainsi ne suis-je pas une occasion de chute pour mes frères et sœurs ?

Ou alors, vais-je décider en pleine conscience d'appriivoiser mes pensées, mes émotions, mes croyances, et mes sentiments pour alimenter un nuage qui est lumineux constructif et positif et qui déchargera en permanence des influences qui aideront chacun à avoir envie de devenir une meilleure personne ?