

Deux moyens pour mieux vivre le Mouvement

Les deux moyens que nous suggérons comme pistes de travail individuel pour améliorer notre capacité de « vivre le MAPES Monde » sont issus, comme les trois volets de notre optique, de l'observation de ce qui existe déjà au sein de l'humanité et qui semble particulièrement efficace pour nous aider dans ces circonstances.

Ces moyens, comme les volets de notre optique commune, ont aussi été sélectionnés pour leur caractère minimaliste ou essentiel, afin de ne pas restreindre la possibilité d'accéder à un sentiment d'appartenance au MAPES pour tous ceux qui le désirent.

Pour bien vivre le MAPES, nous avons, premièrement, à nous occuper de notre santé, surtout mentale, afin de pouvoir demeurer « paisible » et d'être en mesure de « prendre soin » des autres et de l'environnement le plus possible et cela, dans des circonstances souvent difficiles. Nous disons en bonne santé « surtout mentale » car, pour beaucoup de gens, la santé du corps est déjà une préoccupation assez régulière, tandis que celle de l'esprit ne constitue souvent une source d'intérêt que lorsque nos problèmes à cet égard deviennent très grands : dépression, désespoir, obsessions négatives, etc.

Deuxièmement, nous devons élargir le champ de notre conscience, afin qu'il puisse repousser le plus possible les limites de notre ignorance concernant tous les humains qui existent et notre environnement sous toutes ses formes.

Nos deux moyens d'action peuvent contenir la plupart des façons qu'utilisent les humains pour améliorer leur santé ou pour étendre le champ de leur conscience. Ces moyens sont des indications qui peuvent nous guider, lorsque nous avons l'impression d'avoir trop de difficultés à vivre le MAPES ou lorsque nous voulons améliorer simplement notre situation.

Encore une fois, nous n'inventons rien ici, mais nous ne faisons que mettre en lumière quelques moyens déjà largement utilisés, souvent avec bonheur, dans des situations semblables. Regardons donc plus en détail notre premier moyen.

Notre premier moyen : s'occuper de notre propre santé

Le premier moyen est le travail régulier à améliorer notre propre santé. Ici, la santé est envisagée, en particulier, sur le plan des caractéristiques pouvant améliorer notre compréhension et nos actions permettant de vivre en paix, en amour et en harmonie avec notre environnement. Cette forme de santé, directement liée à l'atteinte du but du MAPES dans ses trois volets, peut se manifester de multiples façons: stabilité de l'esprit, clarté, satisfaction, joie, etc.

Avant d'aller plus loin avec la santé de l'esprit, nous voulons préciser que les effets d'une bonne hygiène physique sont aussi très importants. Bien s'alimenter, faire de l'exercice régulièrement et soigner notre corps adéquatement sont des activités essentielles tant pour la santé du corps que pour celle de l'esprit.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, nous faisons habituellement assez de prévention pour garder notre corps en santé, mais très peu pour maintenir la santé de l'esprit. Nous banalisons souvent les limites ou les problèmes de notre esprit comme s'il n'y avait rien à faire.

Le MAPES nous invite à ne pas nuire et à prendre soin, le plus possible. Ce n'est pas un mince programme. Les obstacles pour accéder à la paix et à l'amour semblent se situer en nous plutôt qu'au dehors. Cela est assez remarquable chez de très nombreuses personnes qui semblent vivre plus aisément ces dimensions. De la thérapie à la quête spirituelle, en passant par l'entraide jusqu'à de multiples formes de cours et d'ateliers, une vaste panoplie de moyens est disponible. Une seule constante semble se dégager : plus les gens s'impliquent dans ce genre de démarches, plus ils accroissent, entre autres, leurs capacités à ne pas nuire et à prendre soin.

Il est de sens commun qu'on peut difficilement aider et ne pas nuire lorsqu'on n'arrive même pas à prendre soin de soi-même. Toutes les grandes problématiques psychologiques de dépendance (aux drogues, à l'alcool, à quelqu'un, à manger, à « jouer », etc.) font ressortir clairement ce fait. Lorsqu'on est en difficulté, on est centré sur soi et même parfois jusqu'à nuire aux autres.

Nos limites de santé psychologique, qu'elles soient grandes ou petites, semblent proportionnelles à nos limites à agir sainement, en paix et en prenant soin. Voilà pourquoi notre premier moyen d'action individuel est de prendre soin régulièrement de notre santé psychologique tout comme on se nourrit physiquement avec régularité. Cela n'est évidemment pas toujours facile, alors on peut parfois avoir envie de tout lâcher.

Un défi pour assurer la continuité : ne pas lâcher !

Évidemment, dans ce genre d'activités, pour améliorer notre santé d'esprit, on rencontre parfois des embûches : des thérapeutes inefficaces, des compagnons de mauvaise foi ou même des *leaders* malveillants. Lorsqu'on se nourrit physiquement, on rencontre inévitablement des repas de mauvais goût et, pourtant, on ne cesse pas de manger. Ce premier moyen individuel du MAPES, nous rappelle qu'il peut être tout aussi judicieux de faire de même en matière de « nourriture pour la santé de l'esprit ».

Ne pas lâcher ou plutôt ne pas abandonner, lorsque les difficultés se présentent, ça peut paraître un peu cliché, mais c'est tout de même un tournant essentiel et pratiquement inévitable qu'il vaut mieux envisager clairement et même s'y

préparer avec minutie. Toutes ces considérations pour favoriser la continuité nous amènent maintenant à examiner notre deuxième moyen pour améliorer notre vécu à travers le MAPES.

Notre deuxième moyen : élargir notre champ de conscience

Le deuxième moyen proposé, pour améliorer notre capacité à bien vivre le MAPES, est l'expansion ou l'accroissement régulier de nos connaissances ou de notre conscience et ce, pour tout ce qui compose les trois grandes visées du MAPES. Ce moyen est aussi un rappel du caractère universel du MAPES (« pour tout le Monde »).

Puisque nous sommes un Mouvement « pour tout le Monde » dont l'optique commune s'ouvre sur l'immensité afin d'attiser notre joie en touchant à nos rêves, chacun est évidemment convié à repousser les limites de son ignorance concernant la composition de ce Monde. Repousser notre ignorance, un peu comme si on soufflait sur les nuages gris de notre champ de vision, pour dévoiler la splendeur du ciel bleu qui les accueille.

Cet élargissement de notre champ de conscience peut aussi se faire dans toutes les dimensions concernant notre passé. L'histoire est un maillon fondamental de la connaissance et de la conscience qui peut en découler. Pour bien cerner les phénomènes d'aujourd'hui, il faut aussi examiner les causes qui se situent souvent... hier.

L'élargissement de notre conscience peut se faire concernant chacune des autres couleurs du MAPES comme pour bien s'assurer de les pénétrer en profondeur, jusqu'aux limites de ce qu'elles peuvent nous livrer, aujourd'hui comme hier.

Élargir notre conscience de chacune des « couleurs » du MAPES

Améliorer d'abord notre conscience de la Paix (**blanc**). Bien examiner ce que représente le fait de ne pas nuire aux autres, autour de nous, puis un peu plus loin, puis un peu partout. On pourrait même dire partout, partout... Bien envisager ce que veut dire « vivre en paix »... ce que vivent les gens à qui nous nuisons autour de nous, puis plus loin et ailleurs... Examiner en détail les conséquences et les causes des guerres et des autres conflits... Explorer cette dimension, toujours plus à fond...

Faire de même concernant le fait de ne pas nuire à l'environnement (**vert**). Approfondir notre connaissance de ce qui compose notre environnement immédiat, puis plus loin et plus loin encore, sans oublier l'immensité de l'espace, en passant par les étoiles... améliorer notre conscience de l'environnement en entrant aussi en contact avec lui de façons plus directes et plus prolongées...

Les reportages à la télévision, les films documentaires au cinéma ou en vidéo, les explorations directes, les discussions avec des personnes-ressources, les groupes d'échange et les découvertes aux quatre coins d'Internet sont autant de façons d'effectuer cet approfondissement de la conscience concernant toutes les dimensions du MAPES Monde.

Concernant la paix, nous pouvons aussi explorer les chemins qui peuvent améliorer la paix en nous-mêmes, améliorer notre capacité à ne pas nuire. D'ailleurs, le fait d'améliorer notre santé, peut aussi être explorée à la lumière de notre conscience qui s'élargie : les diverses sortes de thérapies, de groupes d'entraide, de pratiques de la méditation, de religions, de méthodes de synchronisation du corps et de l'esprit, de formes de détente, de regroupements spirituels, de démarches autodidactes, etc.

Évidemment, l'accessibilité de tous ces moyens d'amélioration de notre santé dépend souvent de l'opulence du coin du monde où l'on se trouve et de notre propre richesse personnelle. Cela nous rappelle encore une fois que le MAPES n'atteindra pas tous les humains du jour au lendemain, mais que si chacun s'implique à la mesure de ses possibilités, au moins, la puissance de propagation de notre ré-union sera maximisée.

Nous pouvons aussi partir à la découverte de l'immense domaine de l'Amour (**rouge**) pour en explorer toutes les nuances aux quatre coins du monde. Du prendre soin aux façons de célébrer, en passant par toutes les formes d'aide. Examiner ceux qui ont besoin d'aide, mieux comprendre ce dont ils ont besoin, écouter, contempler, prendre le temps... prendre conscience des gens qui ont faim, de ceux qui souffrent dans la solitude, de ceux qui n'ont pas d'eau potable à boire, des accidentés en crise, des affres des maladies mentales, de l'angoisse fréquemment vécue aux portes de la mort, etc.

Pénétrer la réalité de plus en plus en profondeur, de plus en plus loin, repousser toujours un peu plus les limites de notre ignorance, de notre grisaille...

Faire aussi de même en ce qui concerne les besoins de l'environnement (**vert**) en difficulté... mieux comprendre le réchauffement de la planète et ses causes, les problèmes de pollution de l'eau et de la terre, les menaces d'extinction pour les espèces animales et végétales, les dangers de la déforestation, etc. Écouter, discuter, être le témoin direct... exprimer sa compréhension pour qu'en la livrant à la lumière de la perception des autres, on comprenne un peu mieux ce qui reste à vérifier ou à explorer ...

Nous avons terminé le tour du jardin de « l'élargissement de notre champ de conscience ». Nous allons maintenant examiner quelques considérations associées autant à nos préoccupations de santé qu'à celles de l'élargissement de notre champ de conscience. Pour débiter, nous allons voir que les effets des améliorations de santé et de conscience des gens du MAPES peuvent parfois se manifester - en dehors - du Mouvement.

Des effets possibles « à l'extérieur » du MAPES

L'élargissement de notre conscience des problèmes tout comme l'amélioration de notre santé peuvent nous mener naturellement vers l'accroissement de notre implication pour « prendre soin ». De tels changements peuvent découler des échanges et des partages au sein du MAPES, mais ils doivent se matérialiser principalement dans un autre « cadre » qui leur soit propre.

L'idée n'est pas d'essayer de séparer précisément où commence le MAPES et où commencent les projets qui en découlent, mais de rester vigilant pour ne pas disperser les énergies du MAPES vis-à-vis l'atteinte de son but. Un mouvement n'est pas la symphonie au complet, et cette structure porte en elle une énergie vitale qu'il vaut la peine de respecter.

Nous allons à présent regarder un aspect très important des deux moyens que nous suggérons ici : la régularité.

Améliorer « régulièrement » notre santé et notre conscience

Quand nous employons l'adjectif « régulier » pour qualifier les démarches liées à l'amélioration de notre santé comme à l'expansion de notre conscience, nous voulons signaler que ces deux moyens de mieux vivre le MAPES ne sont pas des démarches que l'on accomplit une seule fois pour toute la vie. Améliorer notre santé d'esprit et prendre conscience du monde sont des tâches pratiquement inépuisables.

De plus, agir « régulièrement » suggère une fréquence soutenue qui peut se produire chaque jour, chaque semaine, chaque mois ou chaque heure, mais qui s'assure de revenir suffisamment souvent pour que les améliorations souhaitées puissent produire leurs résultats et nourrir chacune des périodes de notre vie dans le MAPES.

Il faut bien reconnaître la difficulté d'adopter ainsi « régulièrement » de nouveaux comportements. Cela éclaire un nouveau défi que nous avons à relever.

Encore un défi : changer nos habitudes et garder une brèche ouverte

Une difficulté importante à surmonter dans ces démarches est notre habitude de grande consommation de divertissements qui laisse souvent peu de place à toute autre activité en dehors de nos obligations. Nous avons beau savoir que les activités améliorant notre santé et notre conscience peuvent être beaucoup plus satisfaisantes et nourrissantes, le poids de l'attraction des divertissements est souvent très lourd à déplacer. Alors, il ne faut pas minimiser les avancées en ce domaine. Soustraire quelques heures à cette puissante attraction est une victoire à célébrer.

On dit qu'une simple brèche dans un barrage en provoquera, tôt ou tard, son effondrement. Voilà une bonne raison de persister peu importe l'importance de nos succès ! Cela rejoint d'ailleurs notre premier défi énoncé, soit celui de la continuité dans nos démarches concernant la ré-union de l'humanité.

Nous sommes tous plus ou moins pris dans nos habitudes, dans les activités de nos regroupements spécifiques (famille, couple, organisme, etc.) et il est parfois très difficile de prendre un peu de ce temps pour améliorer notre santé psychologique ou étendre notre conscience. Une fois de plus, la douceur et l'acceptation de nos limites et de celles des autres s'avèrent des attitudes essentielles pour relever tous ces défis.