

Pratique des gestes conscients toltèques

Paul Degryse

Editions Médicis

ATTENTION ET CONSCIENCE DU CORPS

L'attention est donc la fonction la plus importante de la conscience avec la volonté qui utilise le produit de son activité réceptrice (toutes les informations en provenance du dehors et du dedans de nous). Leur activité coordonnée nous permet d'agir afin de survivre en réalisant tous les gestes nécessaires à cette survie, la mémoire ayant pour rôle de conserver les informations favorables à celle-ci afin que l'attention n'ait pas à réinventer le monde environnant à chaque instant. Son rôle est aussi de conserver les nouvelles informations qui permettent un progrès, une évolution de chaque être vivant par rapport à ses acquis précédents.

Cependant, il y a un revers de la médaille à ce rôle capital : pour conserver le monde tel qu'il est, la mémoire réduit nos perceptions, nos modèles de raisonnement et nos valeurs à ses propres contenus. Elle agit comme un système de filtrage des informations nouvelles qui arrivent en permanence à notre conscience, pour que nous percevions et vivions toujours les mêmes choses. A priori, cela nous semble être un bien mauvais tour qu'elle nous joue mais c'est son rôle : stabiliser le monde et en conserver l'organisation, s'opposant ainsi à son opposée complémentaire, la force de changement qui elle, au contraire, cherche à faire entrer de l'inconnu dans notre champ de conscience. Ainsi, la mémoire est le potentiel du **tonal**¹ tandis que la créativité pure est le soutien et la trame du **nagual**².

Notre attention n'est donc pas libre. Elle est sélective et agit au service de la mémoire sans que nous nous en rendions compte le moins du monde, nous faisant répéter inlassablement les mêmes comportements et les mêmes erreurs et ceci d'autant plus que notre volonté, elle aussi engagée dans notre système de croyances, ne l'est pas plus. Le tonal nous maintient dans son anneau pratiquement fermé à l'immensité de notre inconnu, le nagual. **Il s'est construit sa vérité et sa logique** au détriment de notre créativité existentielle contenue dans cet inconnu. Une partie essentielle du chamanisme consiste donc à rebâtir notre volonté et à reconstruire notre système attentionnel sur de nouvelles bases pour en retrouver la maîtrise. Mais cela ne veut absolument pas dire que le tonal est « négatif », qu'il est « inférieur » au nagual. En fait, le monde ne pourrait pas exister sans l'association paradoxale de ces deux composants de la conscience. Sans tonal, il ne serait que chaos infiniment potentiel mais totalement dénué d'organisation et ne pourrait pas exister dans le temps et l'espace. Sans nagual, il serait pétrifié dans un ordre immuable dénué de toute évolution.

Ce détournement de notre attention et de notre énergie psychique par la force conservatrice de la mémoire est encore renforcé par notre dialogue intérieur (ou vagabondage mental), toujours orienté vers le passé et le futur et trop rarement axé sur l'instant présent.

Mais si nous considérons que nous sommes faits d'un esprit qui pense et ressent d'une part, et d'un corps qui agit et perçoit d'autre part, nous pouvons constater que bien que notre esprit puisse s'échapper dans le passé et dans le futur, **notre corps, lui, est toujours dans le présent**. Il est donc le point d'ancrage idéal dans celui-ci. On constate, par ailleurs, qu'immanquablement les personnes les plus cérébrales sont souvent des personnes déconnectées de leur corps.

Ainsi, non seulement ramener notre attention dans notre corps nous ramène à l'instant présent, champ de la réalité existentielle où nous devons agir, mais cette conscience restaurée du corps nous rapproche de notre corps lumineux³ dont le corps physique est l'interface avec la conscience.

Enfin, ultime avantage et non des moindres, l'expérience montre que c'est ainsi que nous aurons le pouvoir de guérir nous-mêmes notre corps, la volonté de le guérir «*intento*⁴» n'agissant que comme maître d'une attention enfin libérée des programmations sensorielles du passé. c'est pourquoi les chamanes toltèques ont mis au point toute une démarche de rapprochement du corps et de l'esprit appelée «*gestes conscients toltèques*», qui poursuit plusieurs niveaux d'objectifs :

- rétablissement du bien-être, maintien de la santé et disparition totale du stress ;
- participation puissante à l'auto-guérison (la plupart des problèmes de dos, même avancés, peuvent être guéris par une pratique soutenue et régulière des gestes conscients toltèques, le silence intérieur ouvrant le pratiquant au pouvoir de l'intention nécessaire pour s'autoguérir ou guérir) ;
- ouverture de l'attention aux états de conscience élargie par le réveil du corps lumineux et par le silence intérieur;
- développement de la confiance en soi.

Notes

1- **Tonal** : partie de la conscience qui contient tout ce qui est familier (individuel et collectif) : expériences de l'environnement, modèles de raisonnement....

2- **Nagual** : autre partie de la conscience que l'humain ne connaît pas : l'inconnu de l'univers et de lui-même (une croyance que l'on accepte ou refuse).

3- **Corps lumineux** : hologramme de tout le potentiel créatif de l'Univers passé, présent et avenir.

4- **Intento** : Capacité d'attention acquise pour agir sur le corps