

La Tradition Védique explique que, quel que soit le gouvernement d'un pays, il ne peut être que le représentant involontaire de la conscience collective de ce pays. Lorsque la conscience collective est chaotique, alors le gouvernement prend des décisions incohérentes. Lorsque la conscience collective est ordonnée, alors le gouvernement prend des décisions saines.

La conscience collective est le résultat de la somme des consciences individuelles - et même plus comme on sait, puisque le tout est davantage que la somme des parties. Donc, si on veut un gouvernement cohérent utile pour le pays, il n'y a qu'une seule chose efficace à faire : favoriser la cohérence de sa propre conscience.

La cohérence individuelle se mesure physiologiquement à un ensemble d'indicateurs, par exemple : la tension artérielle est basse ou peu élevée, les rythmes cardiaque et respiratoire sont lents, le taux sérique d'acide lactique est bas, le tracé électroencéphalographique (EEG) et l'IRM montrent une accentuation de la cohérence cérébrale fronto-occipitale et pariéto-pariétale, une activation des centres de l'éveil comme le thalamus et un ralentissement des centres émotionnels comme le système limbique. Psychologiquement, cela se traduit entre autres par une plus grande stabilité émotionnelle, une pensée plus claire, de meilleures capacités d'attention, de concentration et de mémoire, une intuition plus fine, une aptitude à obtenir dans l'activité de meilleurs résultats avec moins d'efforts et de fatigue, plus de créativité, une plus grande empathie pour les autres, plus de satisfaction dans le travail et dans les relations humaines - et bien évidemment une chute de la consommation de tabac, alcool, drogues, somnifères et psychotropes, et de tous les comportements addictifs.

Socialement, lorsqu'un pourcentage même faible (1%, voire racine carrée de 1%) d'une population témoigne d'une bonne cohérence individuelle (ce qui pour la France pourrait revenir à moins de 1000 personnes), alors on observe entre autres une baisse de la criminalité et des actes antisociaux, une baisse des accidents, des hospitalisations, de la consommation médicamenteuse et de l'absentéisme, un apaisement des tensions et une amélioration des échanges avec les communautés environnantes. Tous ces éléments ont été largement démontrés par des centaines d'études menées depuis les années 60-70 un peu partout dans le monde à l'occasion d'expériences scientifiques ou même militaires.

Sur la base de ces connaissances, nous pouvons comprendre que la meilleure façon d'agir pour notre pays est d'agir en faveur de notre propre cohérence - une façon scientifique d'exprimer la position philosophique de Gandhi : sois toi-même le changement que tu veux pour le monde. Bien entendu toutes les techniques de réduction du stress, relaxation, méditation, yoga, sont utiles en première ligne. Toutefois il ne faut pas négliger la liberté et le pouvoir que nous avons tous individuellement de choisir nos pensées. Toutes les actions résultent d'une pensée préalable.

Même si elle n'est pas construite comme une phrase, elle est toujours présente sous forme d'intention, de vague projet. Nous avons tous dans notre cerveau, en permanence, une quantité de pensées de toutes sortes. Rien ne peut nous empêcher, jamais, de choisir une catégorie de pensée plutôt qu'une autre, et par conséquent un comportement plutôt qu'un autre.

On n'améliorera jamais la qualité d'un gouvernement en attisant la haine et la violence dans la conscience collective. Mais on fera beaucoup en stabilisant son propre fonctionnement intérieur, et cela repose sur un micro-acte aussi simple que choisir une catégorie de pensée. Non pas "faire de la pensée positive", c'est à dire fabriquer des pensées artificielles, ce qui représente un effort mental. Mais parmi les pensées ou les intentions qui viennent spontanément, s'exercer à observer qu'il en vient toujours de toutes les sortes et qu'on a le choix de ce qu'on veut nourrir. Un fameux enseignement amérindien dit que deux loups nous habitent, un sage et un destructeur, et que celui des deux qui gagne est celui auquel on donne à manger. Nous avons tous à la même minute des vœux de guerre et des vœux de paix, des vœux de haine et des vœux d'amour, des vœux de

rancœur et des vœux de pardon. Nous avons donc tous la simple possibilité de choisir une pensée plutôt qu'une autre, sans aucun effort, juste un simple exercice d'attention ; un peu de décision consciente au début, et petit à petit le confort, la satisfaction, le sentiment de liberté intérieurs rendent le processus de plus en plus automatique. L'efficacité dans l'action qui en résulte achève de convaincre qu'il s'agit là du contraire de la passivité ou de la soumission. Là est notre véritable puissance, bien plus que dans la rue ou même dans les urnes. Partager les textes de Mandela sur les réseaux sociaux est bien, les mettre en pratique est tout aussi facile.

Profitions du silence proposé par l'actualité pour cultiver notre propre cohérence. Choisissons les pensées et les comportements qui nous apaisent et nous renforcent. Nous contribuerons ainsi le plus sûrement à apaiser et renforcer le pays et à obtenir un gouvernement utile, car notre gouvernement quel qu'il soit ne reflétera jamais rien d'autre que notre propre image. Dans les temps qui viennent, ne négligeons pas cette importante part de notre responsabilité. Puisque nous avons fait l'inverse et que ça ne marche pas pour améliorer la société et le monde, que risquons-nous désormais à essayer d'obtenir ainsi le changement désiré ?

