



Les cinq formes de bien être de la conscience

Quand Richard m'a demandé d'assurer le début de la conférence de ce matin, je me suis questionné. Par quoi commencer ? Quel thème aborder ?

Pratiquant les arts martiaux depuis 15 ans, il n'y a que très peu de temps que j'ai intégré *l'Ecole de yoga simplifié*. Je n'ai fait qu'une dizaine de cours et n'ai assisté qu'à un seul atelier du samedi matin (le thème abordé était celui de la détermination).

Afin de trouver une idée de sujet, je suis allé visiter le site et naturellement la page concernant les cours du samedi. Mon attention a été attirée par la notion de conscience et par les différentes formes de bien être qu'elle peut atteindre. Mon choix était fait, je tenais mon sujet.

La conscience comprendrait donc cinq formes de bien-être : l'harmonie, la satisfaction, le bonheur, la sagesse et la paix. Je me suis demandé s'il y avait une progression entre ces différents états.

J'ai donc commencé par faire quelques recherches dans les dictionnaires et j'ai retenu les définitions les plus parlantes à mes yeux.

La conscience est la connaissance intuitive ou réflexive que chaque individu a de son existence et du monde qui l'entoure. C'est une représentation mentale claire de l'existence et de la réalité de chaque chose.

L'harmonie est la qualité d'un ensemble qui résulte de l'accord de ses parties. C'est un rapport heureux entre les différentes parties d'un tout.

La satisfaction est synonyme de joie, de contentement (qui peut résulter par exemple de la réalisation d'un souhait)

Le bonheur est un état de satisfaction complète, de plénitude.

La sagesse est la qualité d'un individu qui agit avec un jugement droit, sûr, averti dans ses décisions et ses actions. Cette personne agit avec réflexion, modération et discernement.

La paix est un état de tranquillité. C'est l'état de quelqu'un qui jouit de calme intérieur et de tranquillité d'âme (« avoir la conscience en paix »)

Il semble qu'il y ait une progression dans ces différents états de la conscience de l'harmonie vers la paix. C'est comme cela que je le comprenais déjà sur le site. Ces définitions m'aident à comprendre que cette progression existe bien. En effet une personne doit avant tout connaître l'harmonie, la satisfaction (ou contentement) et le bonheur pour atteindre un état de sagesse et de paix. La personne en paix connaît un degré de conscience plus élevé : la conscience est éveillée.

Pour terminer ma réflexion, je pense qu'il n'y a que l'introspection et la méditation qui permettent d'élever son niveau de conscience. Par définition (encore une) l'introspection est l'observation par le sujet lui-même de ses états de conscience et de sa vie intérieure.

Voilà ma réflexion achevée.

Cet aspect méditatif est celui qui m'attire le plus dans le yoga. Il est complémentaire de ma pratique martiale. L'idée principale de la méditation et de l'introspection est selon moi de mieux se connaître soi-même pour mieux comprendre le monde qui nous entoure et avancer sereinement dans la vie.

Merci de votre attention.

Nicolas T.