

## Le yoga de l'estime

**E**stimer quoi ? Qui estime ? Voilà deux questions qui nous semblent d'éternelle actualité.

### Estimer quoi ?

En premier lieu, le corps. Pour l'écouter, le corps n'est que sensation. Les sensations sont changeantes, d'instant en instant. Ces sensations sont parfois des indicateurs. Elles traduisent ce que le mental exprime, lui-même restant hors de vue du regard embrumé. A ce titre, les sensations peuvent être honorées, comme un guide qui nous fait prendre conscience des tendances latentes de la personnalité, et nous renvoient à nous-mêmes, connaisseur des sensations. Hommage au corps !

En second lieu, le mental. Pour le regard qui l'observe, le mental est un défilé d'images. Ces images donnent une vision figée de la réalité mouvante. Mieux vaut une vision figée que pas de vision du tout. Le risque est de confondre le figé avec le mouvant. Plonger dans la rivière peinte sur le tableau n'amène que d'inutiles ecchymoses. Le mental est un outil. Il donne naissance au concept. Le concept est une construction géométrique, donnant un aperçu de ce qu'il désigne. Il n'est cependant pas plus ce qu'il désigne que la rivière peinte ne l'était. Par la puissance de son pouvoir d'évocation, le mental est un guide. Son doigt pointe vers la conscience qui le contient. A ce titre, le mental peut être honoré, comme un miroir de l'être. Hommage au mental !

En troisième lieu, la personnalité. Elle est un amas de conditionnements. On peut la définir comme étant comme ceci ou cela. Elle peut être décrite. En s'y identifiant, on devient ceci ou cela : homme ou



femme, équilibré ou déséquilibré, introverti ou extraverti, créatif ou destructif. L'identité réduite à la personnalité est ce que le monde nous demande. Vous êtes cela, et le monde vous désigne en tant que tel. La personnalité est donc un outil, utile dans le fonctionnement spatio-temporel. Identifiée à elle, l'immensité de la conscience devient réduite à une peau de chagrin. La suffocation asthmatique guette celui ou celle qui est prisonnier de ses rets. Utilisée à bon escient, elle prend sa valeur fonctionnelle. Mais le fonctionnel tend parfois à cacher l'essentiel. A chacun de faire le tri. Hommage à la personnalité !

En quatrième lieu, l'autre. Voilà un personnage qui mérite bien son nom. Dès qu'il est évoqué, la division apparaît. Moi et l'autre apparaissent comme deux entités distinctes. L'autre alors nous renvoie à nous-mêmes. Son visage est mon visage. Sa personnalité est ma personnalité, identique ou en miroir. Ses peurs sont mes peurs. Ses aspirations sont mes aspirations. Que la photo soit vue en positif, sur fond blanc, ou en négatif, sur fond noir, elle est la même photo mon-

trant ses deux visages. L'autre est donc le précieux ami, parfois déguisé en l'ennemi, qui nous révèle notre vrai visage. Hommage à l'autre !

En cinquième lieu, le monde. Le monde est la totalité du perçu. Le plus loin est en fait le plus près, émergeant au sein du regard attentif. La distance n'existe pas pour le regard, qui intègre à la fois le distant et le proche, et les réunit en son sein. Pris pour la réalité, le monde devient vivant, comme peut l'être le défilé d'images sur l'écran du cinéma. Les drames et les joies reflètent à merveille les états d'âme successifs traversés par le vagabond errant. Prenant la vessie pour une lanterne, il se brûle jusqu'à temps qu'il comprenne que le feu de son mirage n'est pas plus réel que la main qui s'y plonge. L'expérience renvoie ainsi à l'expérimentateur. Le monde n'est alors qu'un reflet de celui qui l'expérimente. Hommage au monde !

### Qui estime ?

Cette question est un breuvage qu'il convient d'absorber avec quelques précautions. Le boire d'un coup peut entraîner la mort.

**POUR EN SAVOIR PLUS:**  
<http://jmmant.net/>

## Le yoga de l'estime

Non pas, bien sûr, la mort du corps, mais la mort de ce que je crois être. Bu à petites gorgées, il amène le regard à se poser sur les identités conceptuelles successives qui encombrant l'esprit, faisant confondre l'être avec le pays qu'il habite, la religion qu'il vénère, ou la fonction qu'il occupe. Lorsque le breuvage continue son travail d'élagage, le concept "moi" est lui-même érodé. Il se fendille, se lézarde, vacille au gré du vent des attentes. Tant qu'il se maintient, une impression de sécurité est préservée. Sa destruction annoncée est pourtant imminente. Il sait devoir s'effacer pour révéler une lumière plus vaste. Le nuage masque le soleil sans en affecter sa nature. Lorsque le breuvage a fini son œuvre, le terrain est dégagé. La vacuité est sa nature. Non encombré par les projections, l'esprit repose dans sa propre lumière. Celui qui estime et ce qu'il estime découvrent qu'ils ne sont tous deux que l'expression d'une seule et même réalité. Je est l'être, l'être est Je. Le Dieu des religions montre son visage sans visage. Le sans-visage est son visage. Le sans-nom est son nom. Je est Cela. Hommage au Je !

Michel - Je vois bien, au quotidien autour de moi, la difficulté du positionnement face à la demande sociale d'une sorte d'obligation de l'estime de soi. Il y a visiblement une interdiction à se découvrir (ou dé-couvrir) fragile, ou vulnérable, et cela entraîne bien des comportements source de souffrance. Je crois, par expérience, que le premier pas dans l'estime de soi naturelle est l'acceptation de ce qu'on est, sans aucun critère de jugement par rapport à une quelconque norme, ou image à donner. Alors l'esprit se détend et devient apte à la recherche du regard-regardé...

Jean-Marc - Absolument.

Hélène - Vous définissez la personnalité comme un amas de conditionnements. La personnalité n'est-elle pas plutôt ce qui en nous résiste aux conditionnements, faisant en sorte que nous prenions position, que nous, qui subissons ces conditionnements, ne soyons pas tous par trop identiques ?

Jean-Marc - Ce qui résiste aux conditionnements fait aussi partie des conditionnements. Les formes sont toutes différentes, comme le sont les brins d'ADN et toutes les expressions de la vie. Mais la vie elle-même est une. Confondue avec ses expressions, elle donne l'impression de leur conférer ce qui lui appartient. C'est pour cela que se manifeste l'obsession de l'immortalité des formes, qui n'est bien évidemment jamais trouvée. Tout ce qui naît meurt. Seul le non-né ne meurt pas, n'étant jamais né.

Hélène - Qu'entendez-vous par "personnalité", en regard à l'identité ?

Jean-Marc - Observez le concept d'Hélène. Voyez comment il se déploie dans la conscience. Dès qu'il émerge, il s'accompagne d'un lot de sensations, émotions, pensées, qui lui sont rattachées. Cet ensemble est ce que l'on nomme la personnalité. L'identification à cette structure conditionnée est l'identité de surface. Mais l'œil qui la perçoit est en dehors du champ de vision. L'identité fondamentale ne peut être perçue. Elle n'est jamais objet. Mettez-vous donc à la recherche de cela qui n'est pas objet. Les projections mentales se tarissent alors. Sans projection, vous êtes. Être est constamment présent, même lorsque les projections se déploient. Il est un continuum, alors que les projections sont intermittentes. Être est l'unique identité derrière la diversité des apparences.

Antoinette - Pourquoi ce titre: yoga de l'estime ?

Jean-Marc - Le yoga invite tout d'abord à explorer l'objet d'écoute, à savoir le corps et le mental. Cette exploration amène la maturation. Le moment venu, le besoin d'explorer s'éteint. Le regard s'affirme alors dans sa divine solitude, sa liberté par rapport au regardé.

Hélène - Pourquoi parler d'estime et pas d'estime de soi ? Est-ce le mot "soi" qui porte à confusion ?

Jean-Marc - Oui, tout à fait. Le soi, communément nommé moi, n'est que le reflet du Soi. Confondu à lui, il donne l'impression d'en avoir ses qualités, mais reste périssable, lorsque le Soi est l'im-périssable. L'estime est en fait l'auto-reconnaissance du Soi par lui-même. Le Soi en est la source et l'objet.

Hélène - Lorsque les cinq "lieux" dont vous parlez ont été identifiés, il ne reste plus que le Soi, laissant la question sans fondement.

Jean-Marc - Dans l'absence du questionneur, il n'y a pas de question.

Hélène - "Estimer quoi, qui estime ?", n'est-ce pas vouloir éclairer l'ombre au lieu de voir l'aveuglante lumière ?

Jean-Marc - Vous ne pouvez éclairer que ce qui gît dans l'obscurité. Vous ne pouvez éclairer la lumière que vous êtes. La lumière n'a pas besoin d'être éclairée.

Nicole - Peut-on vivre sans estime ?

Jean-Marc - Dès que le concept "moi" s'installe dans l'esprit, il émerge avec ses choix et opinions conditionnés. Les idéaux en sont

## Le yoga de l'estime

son prolongement. L'estime n'est qu'une expression de l'amour qui se réfléchit dans le mental limité de l'apparente individualité. Et l'amour est omniprésent, aussi bien dans la colère du passionné que dans le silence du méditant.

Nicole - Comment peut-on restaurer ou construire l'estime de soi ?

Jean-Marc - Comme l'a laissé entendre Michel, c'est en accueillant votre personnalité telle qu'elle est, qu'une détente s'installe. Cette détente est par elle-même curatrice, car elle permet à la joie et à la tranquillité de se révéler.

Nicole - Les différents aspects mentionnés sont-ils successifs ? D'abord le corps, puis le mental ?

Jean-Marc - D'instant en instant, la notion de chronologie n'existe pas. Faites face à l'instant lui-même, sans projection dans le futur. Ce qui apparaît dans le silence du regard n'est pas soumis à la volonté. Cette manifestation n'est présente que pour vous enseigner l'acceptation. Accueillez-la en tant que telle.

Béatrice - Oui, comme vous le dites si bien : "Le sans-visage est son visage. Le sans-nom est son nom." Pourtant, j'aimerais rajouter quelque chose qui me paraît important. Une fois que l'on a découvert cela, il nous reste quelque chose d'autre à découvrir, qui va nous ramener curieusement à notre point de départ. Devant nos yeux étonnés, et après avoir découvert que le monde n'est qu'une illusion, un rêve, on prend tout à coup conscience que ce monde c'est aussi nous ! L'absolu, c'est AUSSI tout le manifesté ! Rien de ce qui existe n'est autre chose que lui ! Alors, on le reconnaît en tout, et on éclate de rire ! Que de chemins parcourus, que de

souffrances, que de recherches pour finalement se retrouver là ! C'est une blague que l'on s'est faite, et même si on le dit à quelqu'un qui ne le sait pas, il n'a pas d'autre choix que de faire lui aussi le tour complet, s'il veut le "voir"....

Jean-Marc - Merci pour ce témoignage et rappel.

Agnès - Dans le dernier paragraphe "qui estime ?", cette notion de moi qui est détruit, effacé, réveille en moi la dualité, comme s'il y avait d'un côté la lumière, de l'autre le moi, comme si je devais être l'un OU l'autre. Or, depuis quelques mois, résonne plus juste en moi, plus calme, la notion d'un moi imbibé de lumière, comme un baba au rhum. Pour utiliser une image liée au corps, comme si mon corps physique - donc le moi mondain - devenait tellement poreux que la lumière y est à la fois à l'intérieur, mais également DANS le corps, dans chaque cellule, et au-delà du corps. Bref, moi mondain et lumière intimement mêlés sans aucune distinction, la force de la Lumière étant tellement puissante qu'elle éclaire chaque geste, chaque mot, chaque pensée du "moi mondain", et non pas la lumière qui serait seule existante, une fois le moi mondain disparu.

Peut-être cette vision des choses correspond au fait de "maintenir une sécurité", j'en ai bien conscience. Néanmoins, ce texte ayant pour objet de guider peu ou prou, peut-être introduire cette notion, comme une étape faisant partie des autres étapes que vous décrivez. En effet, dans le monde spirituel, notamment dans le monde non-duel, on rencontre beaucoup d'idéalistes cherchant à ne pas vivre le moi mondain, à l'éviter, à rejeter, quand ils les découvrent, les fonctionnements égotiques. Je ne suis surtout pas

cela ! Il me semble que l'étape visant à se réconcilier, à se ré-unir est importante, si tant est qu'après il ne reste que la Lumière - cela, je ne connais pas, je ne peux pas en parler.

Denise - "Le yoga de l'estime", un titre qui interpelle ! Cette lecture dégage une authenticité. Si je peux ajouter un bout de mon histoire comportementale, voici mes regards.

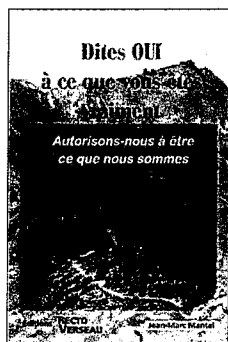
Quand 'je' suis est écoute, le corps s'abandonne aux "fluctuations" de la situation, et le verbe se dit ou se tait, le corps en abandon est complètement parlant et actif ! C'est simple. Quand 'je' - Denise - réfléchit aux questions du quotidien, ou à des projets qui doivent s'incarner, issus d'une créativité spontanée, il y a un bref moment qui perdure où 'je' prend le voile des doutes, des stratégies, des concepts, des, des... et, réaliste de ce qui se trame, rapidement, 'je' est handicapé, 'je' doute, 'je' détruit, 'je' agresse, etc .....

Dans les relations quotidiennes, 'je' bafouille, ne se sent pas concerné et a du mal à 'être' présent, ne trouvant pas les mots ou l'adaptabilité au déroulement des situations. 'je' fait silence et témoigne du 'témoin', en laissant quelques plumes de souffrance qui entraînent la venue d'une tristesse très lointaine et pas nommée, simplement perceptible dans le corps et qui donne un vocabulaire tronqué ('je' ne parle pas comme il sent venir au fond de lui). Impossibilité d'exprimer la joie de vivre, cette expression naturelle et profonde que rien n'arrête, où le 'regard' s'éclaircit et devient lumineux. Rien ! La compréhension du processus est intégrée en ce 'je' et pourtant, il y a ces scénarii présents, que 'je' accepte, sachant très bien que le vouloir est un handicap, juste une inversion en soi, et le Soi est à nouveau perceptible.

## EDITIONS RECTO-VERSEAU

### Dites oui à ce que vous êtes vraiment

Dr Jean-Marc Mantel



Pour tous ceux qui sont en quête de vérité, un grand nombre de questions essentielles qui nous interpellent dans notre vie quotidienne et spirituelle sont abordées dans cet ouvrage. Il ouvre un

vaste champ de réflexion sur les fondements de la connaissance de soi tels que:

- le sens de la vie et de la mort;
- le libre-arbitre ;
- l'identification à l'ego ;
- les conditionnements ;
- la cause de la souffrance ;
- la fonction de la pensée et du mental ;
- la nature de la conscience ;
- la culpabilité, la morale et la responsabilité ;
- acceptation et résignation ;
- l'essence de l'amour ;
- l'illusion et les apparences...

Ici, l'auteur laisse jaillir une parole spontanée, comme émergeant du silence de l'être. Imprégnés de tranquillité et de douceur, ces dialogues sont une invitation à simplement expérimenter l'aperception de la présence, de notre propre source, de ce que nous sommes réellement.

En vente en librairie ou aux  
Ed. Recto-Verseau  
CP 12 - CH 1680 ROMONT  
Site : [www.recto-verseau.ch](http://www.recto-verseau.ch)  
E-mail : [info@recto-verseau.ch](mailto:info@recto-verseau.ch)

Parlons-nous ici d'une programmation, même si le Soi n'est pas né donc ne mourra pas, le véhicule lui, est vivant et mortel. Le yoga de l'estime !

**Richard** - On rencontre parfois des personnes dont l'estime de soi est si basse qu'elles en arrivent à ne plus rien oser entreprendre. Des comparaisons défavorables avec autrui, des échecs répétés ou traumatisants, l'indifférence ou les jugements dévalorisants de l'entourage à l'égard de la personnalité, particulièrement dans l'enfance, peuvent en être la cause parmi d'autres. Certains individus en arrivent même à souhaiter mourir plutôt que d'affronter les défis de leur vie. L'identification à une image très négative de soi est sans doute la raison de cette désespérance. Que diriez-vous à de telles personnes pour les aider à surmonter ces blocages ?

**Jean-Marc** - On ne peut pas savoir ce qu'on dirait, à moins d'être confronté à la situation. Si une telle personne vient consulter un thérapeute, c'est déjà qu'il y a une prise de conscience d'une attitude auto-destructrice, qui génère et maintient la souffrance. A partir de là, on peut bien sûr aider à orienter le regard vers les pensées répétitives qui dominent le champ mental, et tournent en rond comme le ferait un disque rayé. Cette vision va progressivement entraîner un changement dans la perspective, et éveiller la compréhension qu'il ne sert à rien de se complaire dans le schéma de la victime et du perdant. Le lien entre les attitudes mentales et les circonstances peut alors apparaître clairement. Le fait de ne plus nourrir ces schémas du passé va induire leur lente extinction. Il est souvent utile d'approcher en parallèle le corps, d'inciter à la reconnaissance des attitudes déviantes du rachis, des épaules, du

cou, qui sont imprégnés par la sensation d'un poids qui ne leur appartient pas. Le retour à une verticalité corporelle n'a pas que des conséquences physiques. Elle reflète aussi la conscience qui s'éveille d'une beauté intérieure, qui n'appartient pas à l'histoire de la personne, mais à la nature même de l'être.

**Richard** - On parle aussi beaucoup d'apprendre à s'aimer soi-même, mais cela a-t-il un sens et une efficacité dans une perspective non-dualiste ou pourrait-on le dire autrement ?

**Jean-Marc** - Comme nous l'avons laissé entendre dans le texte d'introduction, tout dépend ce qu'on entend par soi-même. Difficile en effet de tomber amoureux d'os, de ligaments, de chairs plus ou moins flasques, de liquides et organes divers et variés qui composent le corps. Difficile aussi de tomber amoureux de la pensée "moi", qui joue sans fin la musique répétitive d'une discothèque désaffectée. Le Soi, conscience suprême, est la source même de l'amour, et donc de toutes formes d'estime. La conscience, en se réfléchissant à l'infini dans le monde des objets, fait briller la lumière qui lui appartient, et fascine les yeux, charmés par de tels miroitements. Ce n'est qu'après une longue quête, consciente ou non, que la lumière réfléchie du monde perd de son charme, et que celle non réfléchie de la conscience s'affirme comme unique réalité.

Jean-Marc Mantel