

Première règle : faire taire l'esprit, déclare le fondateur du yoga chamanique dans un nouveau livre

By teknomers

Tnous avons tous un esprit directeur à l'intérieur. Un « daimon » qui nous conduit à notre mission dans la vie. Tout est à le percevoir, à l'écouter. Car une fois identifié il peut donner un sens à son existence. Du moins d'un point de vue spirituel. *Démon (Piemme, dès le 17 mai en librairie)* est le titre du dernier livre de [Selene Calloni Williams, psychologue, fondatrice du yoga chamanique et écrivain très populaire](#) avec une communauté de milliers de personnes.

Après des livres comme *Wabi Sabi, Mudras et Méditations pour voyager entre les mondes Et Guerriers imaginaires*, pour ne citer que quelques-uns de ses derniers textes, cette fois l'auteur se concentre sur **un thème qui lui tient à cœur : le mythe.** « Parce que – explique-t-il – chacun de nous en met continuellement en scène une. Et le mythe nous raconte l'origine des choses, comment elles se sont manifestées dans le monde pour la première fois. Connaître l'origine des choses est la **point de départ pour les changer ou les transformer** ».

Selene Calloni Williams : « Le mythe est poésie »

Le livre retrace huit figures mythologiques « célèbres » racontées à la première personne puis, et c'est la partie la plus précieuse, rapporte autant d'histoires de cas de patients Williams. Qui, à travers l'analyse du mythe de **Arianna (trahison), Antigone (échec) plutôt que Cassandre (angoisse et peur), Médée (colère) ou Prométhée (boycott)** ils sont guéris en transformant leur inconfort ou en comprenant la raison de certaines situations existentielles.

L'affaire de **Claudia qui ouvre le livre et doit faire face à la tromperie de son mari.** Le même subi par Ariane avec Thésée. La femme comprend que le problème n'est pas la trahison elle-même, mais comment nous nous donnons et nous choisissons.

«Évidemment, le mythe ne doit pas être interprété dans une clé moraliste, mais dans le respect de l'expression esthétique et émotionnelle des contes archétypaux. **Car le mythe est poésie et la poésie est une action capable de donner vie à une réalité.** Abandonner ses croyances et démolir les fausses certitudes », souligne Selene Calloni Williams.

Première règle : faire taire l'esprit

Que signifie le mythe ?

Nous sommes un mythe qui n'est rien d'autre que le langage de l'âme. Et le mythe se répète sans cesse. Trois mille ans se sont écoulés depuis l'époque de la Grèce antique, pourtant tout se répète à l'identique, toujours à l'identique. Et c'est parce que nous n'élaborons pas, nous ne résolvons pas. Freud disait que les choses se répètent jusqu'à ce qu'elles soient résolues. Si nous mettons tous en scène un mythe, nous pouvons également trouver un moyen de le résoudre dans nos vies. Il suffit de revenir en arrière, de revenir au premier temps, qui est toujours un temps des dieux mythologiques. Ce n'est qu'ainsi que nous pourrons guérir.

Pourquoi un livre dédié au Daimon ?

Le Daimon est notre esprit directeur. Et c'est la voix qui met le mythe en scène, c'est le narrateur de l'histoire. Son action est poétique. Le daimon parle à travers le cœur et non avec les mots dont se nourrit l'esprit qui, au contraire, ne fait que du bruit. Pour ressentir le cœur, le divin, il faut se rassembler, méditer, vaincre la peur – générée par le mental – et avoir la foi. Plus vous avez la foi, plus vous êtes capable de garder le silence.

Soixante secondes pour se connecter

Cela commence par Ariane et se termine par Agamemnon : à quel mythe appartient Poutine aujourd'hui ?

Sans doute à Agamemnon. Ou plutôt, il met en scène son mythe. Il était le chef suprême des Achéens et n'hésite pas à sacrifier sa fille Iphigénie lorsqu'un oracle lui dit qu'après avoir offensé la déesse Artémis, c'était le seul moyen d'avoir le vent en poupe et de partir pour Troie. Il arrive à tuer l'âme pour le pouvoir. Il doit montrer sa force. Agamemnon est un mythe social. Il représente des hommes qui veulent le pouvoir et n'hésitent pas à sacrifier le féminin, ou l'âme. Si nous regardons autour de nous, c'est toujours comme ça, n'est-ce pas ?

Vous avez inventé l'OMI, l'immersion d'une minute : 60 secondes suffisent-elles pour se connecter ?

Absolument oui. En effet, je recommande plus « omi » par jour. Ces « mini méditations » servent à déprogrammer l'esprit et à « rester » dans l'ici et maintenant pendant la journée. Le mieux serait de pratiquer le bouddhiste Satipatthana, l'exercice conscient, la voie de l'attention consciente. Mais quand on vit à Milan ou à New York et qu'on n'est pas moine, c'est assez complexe de « rester » à tout moment. Même juste une minute semble peu, mais c'est beaucoup. \