

Mort et résurrection au quotidien

Inspiré par le temps de Pâques et le vécu de cette semaine, je vous partage une petite réflexion sur les petites morts et les petites renaissances quotidiennes.

Hier soir, en rentrant d'une soirée un peu arrosée, une question m'a traversé l'esprit (et elle était à nouveau présente après ma courte nuit 😊) :

Que voudrais-je être ou faire maintenant si je mourrais demain soir ?

La question peut sembler macabre mais ce n'est pas ainsi que je l'ai ressentie. Je l'ai plutôt perçue comme un appel de mon être profond à se faire entendre ; comme une invitation à laisser un peu de côté tout le « faire » qui remplit mes journées ; comme une inspiration à cesser de nourrir ces peurs qui m'habitent ou cesser de me laisser nourrir par toutes les agitations qui m'entourent ; comme une nécessité de me désencombrer pour pouvoir donner vie à d'autres expériences ; comme un appel à vivre/ressentir maintenant quelque chose d'essentiel pour moi.

Je vous invite à vous poser cette question et à écouter les réponses et ressentis qui surgissent alors.

Chez moi, les premières réponses à cette question sont presque toujours liées à du « faire », en réaction à des manques perçus ou en lien avec des désirs de mon ego. Les ressentis associés alors sont souvent plus agités que bienfaisants.

Mais, si je laisse passer ce premier flot, relativement rapidement des suggestions plus profondes apparaissent sur mon écran de conscience : désirs plus profonds, plus essentiels. Plus liés à mon être profond qu'à du « faire ».

J'illustre cela avec un exemple personnel. Chez moi, un premier type de réponse est souvent lié à une perception de manque vécu; je capte donc souvent des idées d'aller faire une activité « de compensation ». Selon les situations, ce type d'activité de compensation est indispensable à mon équilibre mais, de plus en plus souvent, je remarque qu'elle ne l'est pas autant que mon mental veut bien me le faire croire...

Puis, une fois passée cette forme d'exigence face à la Vie, surgissent en moi des inspirations plus liées à quelque chose que je veux **être**. Par exemple : être clair, être rayonnant, être inspiré, être au service de, être aimant, etc. Je peux alors sentir le bien-être que me procure le fait de me visualiser comme étant clair, inspiré, rayonnant, etc. Car, en esprit, ici et maintenant, je suis clair, aimant, etc. Je vis cela dans mon esprit comme étant une réalité et je peux la ressentir dans tout mon être. Alors,

souvent, une action concrète m'est inspirée pour ancrer plus fortement cette manière d'être dans ce plan physique (par exemple, faire de la photo, aller me promener en forêt, téléphoner à quelqu'un, écrire, lire, dessiner un nouveau projet, etc.).

En procédant de la sorte, je peux aisément laisser mourir des parties de moi qui n'ont plus de nécessité à vivre et (re-)donner vie à des états d'être vivifiants. Ce processus peut prendre beaucoup de temps mais il peut également se produire durant un laps de temps plutôt court.

J'expérimente alors un risque principal et un avantage majeur :

- Le risque fréquent: les bruits de mon mental, les voix de mon ego qui me disent que ce n'est pas possible d'avoir cette caractéristique maintenant dans cette réalité.
- L'avantage : la possibilité de dépasser cette limitation en me disant (et en ressentant l'émotion associée) : ***en esprit, je suis cette caractéristique***. Et c'est « vrai » que dans la réalité de ma pensée d'ici et maintenant, je peux être cette caractéristique. Dans mon esprit, je peux le visualiser et le sentir vibrer réellement, physiquement, ici et maintenant.

J'ai souvent expérimenté un bénéfice collatéral intéressant: si je nourris régulièrement ce « je suis », il a tendance à se matérialiser rapidement dans ma vie physique et par des chemins totalement imprévus 😊.

Ne serait-ce pas simplement cela la notion de renaissance, de résurrection ? Ici et maintenant ? Sans nécessité d'attendre quoi que ce soit d'hypothétique futur ? Ne puis-je pas simplement dépasser mes limitations, mes habitudes, en imaginant être ce qui est important pour moi ? Ici et maintenant en ressentant les bienfaits d'être ainsi ?

Peut-être voudrez-vous méditer, vivre, expérimenter ces questions durant ce temps pascal ? 😊

Belle fête de Pâques et magnifique semaine !

Jean-Pierre Rey, le 3 avril 2015