

## Des mantras qui vibrent

---

Un exercice analogue au billet [précédent](#) sur l'attention seconde est proposé par Robin [Sharma](#) dans son livre « Le moine qui vendit sa Ferrari » et je le décris ci-dessous :

*"Une autre technique efficace pour débarrasser l'esprit de l'inquiétude et des autres influences négatives est fondée sur ce que Yogi Raman appelle la "Pensée Opposée". J'ai appris qu'en vertu des grandes lois de la nature, l'esprit ne peut saisir qu'une seule pensée à la fois. [...] Le processus est simple : quand une pensée indésirable occupe le point central de ton esprit, tu la remplaces immédiatement par une pensée désirable. C'est comme si ton esprit était un projecteur de diapositives géant, et que chaque pensée dans ton esprit est une diapositive. Chaque fois qu'une diapositive négative est projetée sur l'écran, tu intervies rapidement pour la remplacer par une image positive."*

J'ai souvent expérimenté ce type d'exercice qui consiste à remplacer une pensée ou une croyance récurrente par un mantra à répéter très régulièrement durant mes journées, avec des réussites diverses.

J'ai ainsi constaté que, pour des comportements que je voulais transformer qui étaient fortement ancrés en moi, cette technique ne fonctionnait souvent pas bien. Fréquemment même, elle provoquait encore plus de tensions en moi. J'ai alors compris que ces nouveaux mantras que je récitais entraînaient une résistance dans mon être car ils s'opposaient trop fortement à des croyances profondes qui guidaient mes comportements.

Pour que ces nouvelles pensées puissent résonner positivement en moi, j'ai donc appris qu'il était important de travailler sur le ressenti et la compréhension intime de ces nouvelles phrases de manière telle qu'au moment où je les récite, elles puissent agir et toucher mon être profond.

Pour faciliter la compréhension de ces constats, je vais illustrer ce processus d'intégration sur un exemple vécu.

Une des voix souterraines qui s'expriment régulièrement chez moi m'adresse des messages de dévalorisation ou d'incapacité à réaliser telle ou telle chose. La manifestation physique de cette ombre peut prendre la forme de tensions dans mon corps, d'une énorme énergie investie pour la réalisation de cette action (certainement plus que nécessaire 😊) et/ou d'un retour sur investissement faible au regard d'un travail accompli.

Un exemple de mantra de « pensée opposée » pourrait être « *Je suis parfait tel que je suis ici et maintenant* ».

Cependant, si je le récitais et tentais de le ressentir, ce qui apparaissait sur mon écran de conscience étaient des messages de résistances du style :

- « Ce n'est pas vrai, regarde cette chose qui ne va pas, etc. »,
- Divers jugements empreints de morale (bien/mal),
- « La perfection n'est pas de ce monde »,
- Etc.

J'ai compris alors que ce mantra était trop éloigné de mes croyances du moment et que j'avais un travail préalable à réaliser, une sorte de changement de culture. Dans ces moments où le mental et les croyances de mon ego parlaient plus fort que tout ce que je pouvais ressentir, le truc que je me suis inventé a été le suivant : plutôt que de combattre ces voix de résistance, j'ai décidé de prendre le mental à son propre jeu et d'utiliser sa force créatrice.

Ainsi, dans l'exemple précédent, et si je voulais utiliser ce mantra pour changer une douleur physique chronique, j'ai utilisé un processus qui consistait à me mettre à la place de mes cellules et à engager un discours avec elles :

- Le premier réflexe a consisté à leur parler de mon point de vue : « *Chères petites cellules, que puis-je faire ou être pour que vous travailliez à la perfection, etc. ?* ».
- Puis à laisser passer les voix (souvent culpabilisantes) qui pouvaient survenir : « *Qu'ai-je fait pour que vous me fassiez mal ?* ».

Bref, plein de voix liées à l'ego me parlaient et me laissaient souvent encore plus sur ma faim car le « je » n'a pas le pouvoir volontariste de changer grand-chose.

Alors, j'ai pu jouer avec la beauté de mon mental en imaginant le discours que pourraient m'adresser mes cellules. Ce changement de perspective a donné à peu près ceci :

*« Nous faisons le mieux possible, à tout instant, pour te donner l'énergie maximale que nous pouvons créer. Nous t'aimons inconditionnellement, sans aucun jugement et nous oeuvrons inlassablement pour préserver l'équilibre dans ton corps. Nous créons continuellement le meilleur en fonction de ce que tu veux (consciemment ou inconsciemment). Nous métabolisons toutes les énergies physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles que tu nous donnes. »*

De manière intéressante pour moi, ce changement de perspective a pu me faire comprendre intimement qu'au fond de mon être, la création est parfaite à tout instant, que mon corps fait le mieux qu'il peut à tout instant et que je peux avoir le pouvoir de sentir cette perfection à tout moment en étant attentif aux nourritures physiques (boissons, nourritures, air, mouvement, détente, etc.), émotionnelles (joie, circulation des émotions, amour, etc.), mentales (confiance, calme, optimisme, non-jugement, clarté, douceur, etc.) ou spirituelles (sérénité, paix, ouverture, beauté, pureté, etc.) que je me donne.

Et du coup, la récitation de ce mantra a tout-à-coup résonné complètement différemment en moi. Et j'ai pu alors écouter les petites voix qui me parlaient avec beaucoup plus de douceur et qui m'inspiraient des actions qui me permettaient bien mieux d'aller dans la direction d'une meilleure estime de moi et d'une capacité à réaliser ce qui était bon pour moi que dans celle de la victimisation ou de la dévalorisation.

Cet exemple illustre bien l'attention qu'il me semble important d'accorder à tous les apprentissages spirituels (ou autres) que nous faisons. Trop souvent je vois des personnes (et ça m'arrive aussi 😊) qui intègrent d'abord une nouvelle connaissance de manière purement mentale, sans s'être débarrassés des jugements moraux ou autres, en étant dans la certitude que c'est la vérité sans avoir vérifié si cette connaissance leur est utile, est bonne pour elle ou si cette connaissance est descendue au niveau de leur cœur.

Avoir compris ce mécanisme d'intégration pour des apprentissages profonds a été pour moi une des plus grandes libérations que j'ai pu vivre ! Et il m'a également permis d'être moins consommateur à outrance de nouvelles connaissances mais de m'atteler à beaucoup plus intégrer qu'à accumuler les richesses que je reçois. Et de réapprendre la patience et l'art de me donner le temps d'apprendre ☺ !

Et vous ? Intégrez-vous au fond de vos êtres les apprentissages que vous recevez ?

Jean-Pierre Rey, le 15 juillet 2014