

Le jour où j'ai renoncé à comprendre... ou comment mon mental a fini par lâcher prise...

Longtemps j'ai essayé de comprendre. Si je fais l'effort de rassembler mes souvenirs d'enfance, la première interrogation consciente qui m'ait laissé un souvenir émotionnel marquant fut « qu'est ce que je fais là et POURQUOI je suis là ? », sous entendu : dans ce corps de fille/femme, dans cette famille et dans ce plan de matière !

Cette question était alors accompagnée d'un fort jugement de rejet à l'encontre de l'ensemble de ces éléments. Je ne comprenais pas ce que je faisais là, je ne comprenais pas pourquoi je vivais ces situations, je me sentais inadaptée à la vie sur terre. J'étais une enfant triste, en colère et effrayée, j'aurais voulu m'endormir et ne jamais me réveiller. Tout ceci se jouait dans mon monde intérieur et je ne laissais rien transparaître à l'extérieur. Déjà mon mental avait pris le contrôle.

J'ai longtemps valorisé ce mental qui dirigeait ma vie et m'a permis de m'en sortir, de rester debout, la tête hors de l'eau et d'atteindre mes objectifs à force de volonté. Il m'a fallu de nombreuses années avant de me rendre compte qu'il avait une fâcheuse tendance à me rendre malheureuse en me maintenant dans des modes de pensée stériles et sclérosants qui me ramenaient à mes expériences passées. Mon mental était devenu ma propre prison. Je me suis alors rendue compte qu'au delà des limites de mes constructions, je ne savais pas qui j'étais.

Force est de constater que la plupart des personnes sur cette Terre ne se questionnent pas, ni sur elles-mêmes, ni sur leur relation aux autres, encore moins sur leur motivation consciente ou inconsciente à agir ou réagir dans des situations données. La plupart des humains sur Terre vivent dans une sorte de coma, un état de non-conscience de ce qui les anime et les entoure.

Ce sont leurs croyances héritées de leur environnement religieux ou familial et le champ de leur éducation et de leurs jugements qui dirigent leur vie et façonnent leur réalité du monde.

Certaines personnes se sont engagées dans des démarches de développement personnel (néanmoins le terme est large et recouvre un certain nombre de réalités bien différentes) et prennent petit à petit l'habitude de s'interroger sur ce qui motive leurs agissements, leurs réactions comportementales ou émotionnelles. Elles acquièrent souvent une certaine facilité à expliquer ce qui sous-tend consciemment ou inconsciemment telle ou telle situation, à analyser les tenants et les aboutissants des événements qui surviennent dans leurs vies.

Ces personnes se sont certes éveillées de leur coma terrestre, mais pour autant, sans forcément vivre de remise en question réelle et profonde d'elle-même, des schémas de survie et de protection qui les animent...

Le mental de ces personnes a pris à des degrés divers les commandes du bateau qui navigue en pilote automatique. Ces personnes en vérité ne savent pas qui elles sont. Elles croient le savoir, mais elles ignorent qui elles sont vraiment, elles ignorent la dimension de leur âme. Ceci est une réalité terrestre fort répandue.

En effet, confrontés aux murs de nos blocages, nous vivons une grande difficulté à lâcher prise du fait du besoin de contrôle de notre ego et de notre mental qui sont devenus tout

puissants afin de pallier à notre insécurité intérieure, à nos peurs les plus profondes. Pourtant paradoxalement, c'est bien notre mental qui entretient les peurs et l'insécurité intérieure, comme un terreau propice à sa toute puissance.

Tant que nous laissons notre mental et notre ego nous diriger, évaluer et juger, nous rêvons tous notre vie à des degrés différents et nous résistons plus ou moins à la fluidité du mouvement de notre âme. Nous pouvons nous illusionner sur ce fait, mais nous pouvons aussi humblement l'accepter.

Ces dernières années, j'ai pu revisiter ce mode de fonctionnement du mental. Face aux multiples événements auxquels je fus confrontée, tous plus dérangeants, difficiles, agaçants, absurdes, interpellants les uns que les autres, je me suis de nombreuses fois interrogée sur ce qui sous-tendait tel événement, ce qui pouvait expliquer telle situation : « POURQUOI est ce que je vis cette situation maintenant ? POURQUOI n'est ce pas fluide ? Est-ce un signe ? Ceci est-il juste ou pas ?

Je réalisais que le simple fait de poser ces questions de cette façon me mettait en position de victime : victime de moi-même ou des autres, peu importe, mais victime d'une situation injuste, difficile, peu valorisante etc

En 2015, la situation commençât à devenir extrêmement délicate pour bien des aspects de moi-même et pour mon système nerveux central. J'avais l'impression- pardonnez l'image- d'être comme un morceau de viande que le boucher bat afin de le rendre plus tendre. Car croyez bien que le mental ne lâche pas comme cela sa toute puissance !

Vous pouvez vous illusionner sur cela et méditer pour tenter de le calmer un temps, il revient ensuite aux commandes ...

Puis un jour, tandis que je revisitais (pour tenter d'y déceler une explication cachée) la liste d'épreuves et de difficultés de ces derniers mois auxquelles venait s'ajouter une dernière contrariété tout à fait sans importance mais d'autant plus agaçante et absurde, j'ai simplement réalisé que je renonçais à comprendre. Et je m'en suis trouvée tout à fait soulagée car il n'y avait rien à comprendre. Ce n'était plus le temps de comprendre.

En effet, là où notre mental veut comprendre, il faudrait simplement pouvoir le remettre à sa place de temps en temps et se demander plutôt : **qu'est ce que j'ai à apprendre, qu'est ce que mon âme apprend de cette situation ?** Alors la perspective est tout à fait différente.

Tout ce qui nous arrive dans nos vies a t'il une autre finalité que de permettre à notre âme d'expérimenter et de grandir, bien au delà de ce que nous pouvons appréhender comme étant correct/incorrect, bien/mal, positif/négatif, facile/difficile ?

Ces notions de dualité appartiennent au monde de notre mental. Elles n'ont aucune tangibilité pour le plan vibratoire de notre âme. Tout simplement, elles n'existent pas. Sur le plan de notre âme, tout est expérience et possible développement vers la connaissance de soi-même et du grand tout.

Notre chère planète Terre est une vaste université où chacun apprend à la mesure de ce qu'il est venu chercher. Non pas que notre âme ne soit pas blessée par certaines expériences, mais elle ne les juge pas. Cette propension que nous avons à séparer les choses et les réalités plutôt qu'à vivre l'unité de qui nous sommes est entretenue par

notre mental, celui là même qui précisément cherche à comprendre, à passer au filtre de ses jugements nos expériences de vie et celles des autres.

Aussi, n'est ce pas simplement une expérience de notre âme que de renoncer à comprendre et de remettre le mental à son service plutôt que de se laisser enfermer par lui ? Faut il nécessairement attendre l'éveil pour vivre cette réalité ? Je ne le pense pas. **Et si je faisais tout simplement confiance à la vie, au mouvement de la vie et que je me laissais guider par mon âme ?**

J'ai ainsi réalisé avec du recul que ce que j'avais vécu ces dernières années et en particulier en 2015 était une expérience de profonde déstructuration du mental, confrontante, certes, mais tout autant salutaire. Mon mental n'a pas disparu, il continue à me jouer des tours parfois, mais il est beaucoup plus fluide et transparent, de plus en plus à sa juste place et il interfère moins avec l'expression et le rayonnement de mon âme. **J'ai appris à lâcher prise.** Ceci est un chemin...

Désormais, lorsque je vis un événement qui me heurte ou me déçoit, au lieu de me demander pourquoi est ce que cela m'arrive, je me demande : **qu'est ce que j'apprends de cette situation ?**

Je vous invite à prendre du recul et à faire de même...puis à observer ce que ce changement de positionnement intérieur génère en vous.

Parfois, vous apprenez simplement à lâcher prise devant l'absurde, parfois vous observez que dans telle situation une mémoire de blessures anciennes s'est manifestée, parfois vous constatez que vous apprenez le discernement, parfois vous apprenez à ouvrir un peu plus grand votre cœur... Il n'y a pas de petite leçon !

Helvise Gallet
www.phenixbleu.com