

Le mental, les émotions et le corps physique

L'être humain est un peu sur la Terre comme s'il était dans une sorte de combinaison spatiale. À savoir sa combinaison est constituée d'un mental (qui comprend un mental conscient et un mental inconscient), ses émotions et son corps physique. Effectivement cela semble plausible et assez clair. Il n'est pas son corps, il n'est pas non plus ses émotions et il n'est pas non plus ses pensées. Cela peut commencer à en surprendre certains ou certaines ? Mais si, tranquillement, tu prends le temps de t'observer toi-même tu comprendras que c'est vrai. Tu continues à être même si tu perds un bras ou une jambe. Tu continues à être quelques soient tes émotions et tu peux même analyser tranquillement, avec maîtrise, une situation délicate alors que tu te trouves dans la colère. Tu peux te différencier de celle-ci ou te laisser emporter par elle. Si tu t'exerces à la méditation, alors avec un peu de pratique, tu laisses défiler tes pensées un peu comme l'eau d'une rivière qui coulerait et tu peux te placer au-dessus de ton courant, de ton flot perpétuel de pensées. Tu te trouves en quelque sorte au-dessus, comme un spectateur qui observe ses pensées. Tu peux t'y accrocher ou les laisser filer si tu le désires. Ainsi tu n'es pas dans tes pensées non plus.

Ci-après un texte d'Annie Marquier extrait de son livre : *Le pouvoir de choisir*.

En résumé, notre hypothèse de départ est la suivante : nous avons un corps physique, mais nous ne sommes pas ce corps physique ; nous avons des émotions, mais nous ne sommes pas ces émotions ; nous avons des pensées, mais nous ne sommes pas ces pensées. Nous sommes en essence un être, une conscience qui possède tout cela, et qui doit en acquérir la maîtrise.

Acquérir la maîtrise de ce véhicule peut être perçu comme un changement d'identification de la conscience. Pendant longtemps, la conscience s'est identifiée au corps physique pour en parfaire le fonctionnement. Beaucoup d'entre nous s'identifient encore à leurs émotions, et plus encore à leurs pensées. La maîtrise vient lorsqu'il y a déplacement de la conscience et que nous commençons à nous désidentifier du véhicule de manifestation pour nous identifier à l'essence de ce que nous sommes, au Soi. À ce moment-là, au lieu d'être utilisée en grande partie par notre véhicule, notre énergie devient disponible pour notre Soi. Celui-ci utilise alors le véhicule (corps physique, émotions et pensées) pour manifester concrètement toutes ses qualités dans le monde physique.

Ce modèle se retrouve dans une analogie de l'être humain simple et bien connue, issue des traditions orientales. Comme toute analogie, elle a ses limites, mais nous l'utiliserons de temps en temps car elle permet de commenter le fonctionnement de l'être humain sous certains aspects de façon claire et imagée.

Selon cette analogie, l'être humain est comparé à un ensemble constitué d'une charrette, d'un cheval tirant la charrette, d'un cocher dirigeant le cheval et du Maître assis dans la charrette en arrière du cocher. L'ensemble avance sur un chemin.

La charrette représente le corps physique, le cheval représente le corps émotionnel, le cocher représente le corps mental et le maître représente le soi. Le chemin représente le grand voyage du Soi à travers le monde de la matière pour en faire l'expérience et en acquérir la maîtrise.

Pour avancer sur notre chemin nous avons besoin d'une charrette en bon état, c'est-à-dire d'un corps physique en santé, spécialement un système nerveux et un cerveau au maximum de leur rendements physiques.

Nous avons également besoin d'un bon cheval et plus le cheval sera fort et puissant, plus nous avançons vite et aurons du plaisir sur le chemin. Cela veut dire posséder un système émotionnel fort et puissant. Mais là commencent les ennuis. Car si votre cheval est effectivement très puissant mais non dirigé, il risque parfois de s'emballer et de se mettre à cavalier dans des directions tout à fait inappropriées. À ces moments-là, en général, nous finissons par nous retrouver dans le fossé avec une charrette (le corps physique) souvent bien endommagée. C'est ce qui se passe lorsque notre vie est dirigée par nos émotions et uniquement nos émotions. Pourtant nous avons besoin de ce cheval. Alors la nature nous a donné un cocher pour, en principe, le diriger intelligemment et savoir utiliser avec sagesse toute cette puissance. Le

rôle du cheval (les émotions) est de fournir l'énergie qui fait avancer les choses dans le monde matériel. Le rôle du cocher (corps mental) est de savoir utiliser cette énergie avec sagesse. Pour cela il doit savoir écouter les directives provenant du Soi (le maître assis dans la charrette) et accepter de s'y soumettre.

Cela veut dire que, pour que la partie mentale de l'être humain réalise pleinement sa fonction, il lui faut d'une part développer sa capacité d'être en relation directe et consciente avec le Soi (par ce qu'on appelle l'intuition au sens le plus élevé du terme), afin d'en recevoir les directives ; il lui faut, d'autre part, développer une connaissance de la nature émotionnelle afin d'en rester maître lorsque celle-ci s'emballe et être capable de diriger l'énergie qu'elle représente avec conscience et sagesse. Lorsque ce fonctionnement idéal du mental est réalisé, nous pouvons avoir une personnalité (ensemble physique, émotionnel et mental) qui est totalement au service du maître. Dans ce cas, notre soi peut se manifester complètement avec toutes ses qualités dans le monde physique. Nous avons absolument besoin de notre mental, mais nous devons le former pour qu'il soit réellement capable de faire le travail qui lui revient et pas autre chose.

Or ce n'est pas tout à fait ainsi que les choses se passent au niveau d'évolution où nous sommes actuellement. Notre mental n'est pas, ou pas toujours, en contact avec le Soi. Sa façon de fonctionner est loin d'être une réponse instantanée, intelligente et souple aux directives du Soi, qui, lui, est la seule source de réelle connaissance et de sagesse.

Que suis-je alors ? D'après le petit texte ci-dessus d'Annie Marquier, je représente ce qu'elle nomme « le Soi », ou sous un autre terme « le maître assis dans la charrette ». Comme je le disais, je suis, tu es une présence, une substance indicible.

Et actuellement, alors que tu lis ces lignes, tu te sens solidement bien vissé dans ta réalité d'être humain que tu t'es créée et à laquelle tu sembles croire dur comme fer.

Mais comme je te le rappelle, tout n'est qu'impressions et illusions bien souvent et les choses sont subtiles...