

Michèle RAULIN 12.06.2020

"Ne souhaitez rien de moins que le sublime, car vous obtiendrez ce que vous aurez désiré" nous dit la Tradition Védique ; "Le plus haut d'abord". Nous n'avons généralement pas idée de la puissance créatrice de nos intentions. Nous entrons maintenant dans l' "après" Covid19. Il est donc important que nous ayons individuellement conscience de ce pouvoir, car de toute façon nous contribuerons à alimenter des égrégores collectifs réalisateurs. Autant choisir ce à quoi on participe.

La pensée consciente "frontale" – produite à partir des aires cérébrales du cortex pré-frontal" –, celle que nous utilisons pour vouloir, opère à partir d'un niveau d'énergie grossier où la perception est limitée. Les zones cérébrales impliquées sont alors peu connectées aux autres réseaux neuronaux, et généralement désynchronisées. Par conséquent, cette forme de pensée n'obtient que des résultats fragmentaires, voire contraires aux effets attendus parce qu'on n'a pas tenu compte de toutes les implications. On veut soigner une maladie ou un symptôme, mais on ne voit pas comment ce symptôme est protecteur d'un équilibre sous-jacent, et on mésestime les effets secondaires des médicaments. On veut instruire les enfants, mais on ne voit pas qu'on les entraîne dans un système éducatif dévalorisant. On veut produire de la richesse – par exemple de grandes quantités de blé, mais on répand la pauvreté – on stérilise les sols et on décime les insectes pollinisateurs. On édicte une loi pour protéger Pierre, et on fragilise Paul. Les illustrations abondent de tous côtés. Combien de fois, avec les meilleures intentions du monde, avons-nous provoqué des problèmes en essayant d'en résoudre ?

Nos pensées plus profondes, moins clairement conscientes, sont beaucoup plus chargées d'énergie. Elles opèrent à partir d'un niveau plus global dans lequel les connexions interneuronales sont plus nombreuses et mieux synchronisées. Par conséquent elles sont plus puissantes et mieux corrélées à l'environnement. Parfois elles nous surprennent et nous donnent l'impression d'aller à l'encontre de notre volonté exprimée, dans ce qu'on appelle les actes manqués. Mais si nous examinons honnêtement notre esprit, nous pouvons voir que ce qui a été réalisé correspondait à un vœu plus profond et plus authentique, une "arrière-pensée". Notre langage situe instinctivement ce niveau non plus dans le front mais dans les sphères occipitales où se situent de larges zones de perception sensible. Les arrière-pensées tiennent compte de nombreuses informations intuitives ou subliminales.

On comprend donc que si on peut amener son attention consciente sur les pensées plus subtiles, alors on peut produire des intentions plus puissamment réalisatrices. C'est ce qui se propose par exemple dans les états d'hypnose ou dans la visualisation créatrice, qui commencent par amener l'esprit conscient dans un état de flottement où le volontarisme se dissout au profit d'une sorte d'écoute intérieure, de sorte que les vœux sont émis à partir de niveaux plus profonds du cœur ou de l'âme, mieux informés et donc plus respectueux de l'environnement.



Il est important de s'exercer à identifier les pensées derrière les pensées. Les pensées superficielles sont bruyantes et inefficaces. Si on porte son attention sur ce qui se passe dans la conscience, on peut percevoir qu'il existe aussi des pensées moins formulées, plus silencieuses. Par exemple je veux arroser les fleurs de mon jardin, je vais remplir l'arrosoir mais probablement je n'aurai pas formulé clairement la pensée "je vais remplir l'arrosoir", je l'aurai seulement évoquée. Vous savez, ces pensées dont on dit "ça m'a traversé l'esprit". Si on s'entraîne à identifier ces pensées volatiles derrière les pensées grossières, elles deviennent moins volatiles. On va commencer à les percevoir sous forme de vague

image, vague sensation, vague évocation. Mais ce sont déjà des pensées. Leur pouvoir silencieux tend à faire taire le brouhaha du "Bla Bla Mind" (BBM) et elles deviennent alors plus clairement perceptibles. Plus on porte son attention sur les pensées subtiles, plus les pensées grossières commencent à se taire. Et on devient de plus en plus capable d'orienter son intention vers des réalisations créatrices.

On prend alors conscience que nous n'avons pas à "vouloir" personnellement, mais à confier nos souhaits à l'Univers – au Soi, à Dieu, au Transcendant, que chacun nomme selon ses références. "Ramenez vos désirs vers l'intérieur et soyez patients. Permettez que leur accomplissement vienne à vous. Résistez avec douceur à la tentation de poursuivre vos rêves dans le monde. Poursuivez-les dans votre cœur jusqu'à ce qu'ils disparaissent dans le Soi, et laissez-les-y." *Maharishi Mahesh Yogi*.

Ce processus est aussi bien décrit dans un petit livre dont j'ai fait bon usage et que je recommande pour sa légèreté et son humour, parce que le monde magique de la pensée créatrice est espiègle et joueur : Jonathan Cainer, *Que commandez-vous à votre ange gardien ?* Editions des 3 Monts. Ce petit manuel est un véritable mode d'emploi. Entraînez-vous avec des choses simples : trouver une place de parking, un cadeau de dernière minute, une illustration d'article, retrouver votre chariot de supermarché ou vos clés ... plus vous vous exercerez, plus vous deviendrez efficace. Petit à petit vous en viendrez à souhaiter des choses de plus en plus importantes et de plus en plus belles, pour vous-mêmes et pour le monde, car c'est tellement exaltant. Vous en viendrez à souhaiter la paix sur Terre et la prospérité universelle. Vous relayerez l'amour divin et alimenterez le bonheur de l'humanité. Car il vous deviendra évident que si vous souhaitez "le plus haut d'abord", tout le reste viendra de surcroît. Vous ne voudrez plus souhaiter rien moins que le sublime, et le sublime arrivera.

C'est exactement ce dont la Terre a besoin maintenant. Il n'y a pas de petite participation. Essayez !