CATHARSIS MENTALE

Catharsis mentale

* [Imprimer](http://www.bodhiyuga.net/index.php/votre-pratique-spirituelle/exercices/125-catharsis-mentale)

Créé le 19 avril 2011

Catharsis est un mot qui vient du grec et qui signifie "purification". La catharsis mentale est une technique de libération intérieure qui se rapproche grandement de la [méditation véritable](http://www.bodhiyuga.net/index.php/les-enseignements/themes/126-l-art-de-la-meditation-veritable). Il s’agit d’observer les vibrations intérieures qui nous traversent, sans s’y identifier. Réalisée correctement, cette méthode permet de lever progressivement le voile sur les mémoires inconscientes qui conditionnent l’état d’esprit et qui sont la cause profonde des divers maux, névroses, dépendances, mécanismes de défense et autres troubles comportementaux dont le corps physique et la psyché peuvent être affectés. C’est une méthode qui s’inscrit dans la logique du fameux "connais-toi toi-même" de Socrate. Il ne s’agit pas ici de vous connaître au travers d’une réflexion philosophique ou par la compréhension mentale de vos modes de fonctionnement, mais en prenant la position de la Conscience pure, le champ de Présence matriciel que vous êtes, avant toute identification à la forme. Dans cet état d’Être, vous devenez la réponse à la question "qui suis-je ?", non pas intellectuellement, mais en tant que "ce" qui observe. Ainsi, en portant votre regard conscient sur ce que vous croyiez être jusqu’alors, vous observez cette identité qui est l’ensemble des formes-pensées qui vous définit habituellement en tant que faux-moi. Vous reconnaissez alors l’impermanence de ces éléments qui naissent et qui meurent à l’intérieur de la Conscience pure. Vous savez que vous n’êtes pas ce qui se présente à la Conscience, mais la Conscience elle-même.

Sans la Conscience pour les percevoir, les phénomènes n’existeraient pas. Vous ne pouvez donc être autre chose que la Conscience elle-même. Ainsi, pour redevenir qui vous êtes déjà, au-delà des illusions de l’identification à la forme, il vous suffit d’être cette Présence consciente percevant tous les phénomènes qui émergent de l’inconscient et qui se révèlent sous la forme de pensées, d’émotions, de sentiments, d’états d’âme et de manifestations physiques. En accueillant ces énergies telles qu’elles sont depuis l’état de Présence informelle – c’est-à-dire sans réagir en fonction d’elles, sans vous identifier à elles, mais sans les étouffer, ni les juger, les connoter, les analyser ou les occulter –, la conscience de veille s’aligne alors sur la Conscience pure et permet au processus d’Alchimie spirituelle d’avoir lieu. Le processus ne sollicite pas l’intervention de la raison, puisque c’est une Intelligence bien plus vaste que celle-ci qui prend le relais. C’est l’Intelligence contemplative de la Conscience d’Amour-Force qui réalise cette Œuvre alchimique de transmutation des énergies ombrageuses en Lumière. Comprenez qu’il n’y a pas à vouloir se libérer de ces phénomènes vibratoires lorsqu’ils remontent à la surface, mais simplement à les observer de manière équanime, au-delà de toute activité mentale. Dans cet état de conscience, vous n’êtes plus « dans votre tête » car vous avez également la possibilité d’observer l’activité du mental et les ressentis qui attirent votre attention dans la partie du corps qui lui est associée : le cerveau.

L’Amour-Force que vous incarnez dans cet état d’Être n’a pas d’attentes. Il ne cherche pas à modifier quoi que ce soit à l’expérience de la réalité présente, car il est déjà parfait et se suffit à lui-même. Il s’agit d’un accueil inconditionnel. Le bien et le mal n’ont plus de réalité propre car l’Amour-Force les unifie par son amoralité. C’est cette capacité à percevoir depuis cet espace de Conscience pure qui transcende la morale et, par conséquent, la dualité. Toute vibration intérieure que vous observez dans cet état de conscience est enveloppée par l’Amour-Force et ne se sent plus séparée. Alors elle se libère et retrouve sa Lumière.

Sachez que l’exercice n’est pas toujours un moment agréable, car certaines mémoires négatives telles que la culpabilité, la honte, la peur, la colère ou la tristesse, peuvent remonter à la surface et vous inciter à la réaction ou au jugement. Toutefois, si vous restez fermement positionné en tant que Conscience pure, ces schémas vous apparaîtront comme des manifestations d’énergie avec une teinte particulière, ni plus ni moins. Dans cet état de non-réaction, il est impossible de souffrir. Cela dit, si votre capacité de lâcher-prise du moment ne devait pas être suffisante pour vous éviter de souffrir, vous avez toujours la possibilité immédiate d’accueillir cette souffrance comme toutes les autres vibrations. L’accueil inconditionnel signifie que le regard aimant peut être posé sur TOUTES les vibrations sans exception, y compris pour la souffrance générée en réaction à votre incapacité à vous libérer. Sachez également que l’exercice de catharsis mentale est sans danger, car le voile est levé progressivement par le subconscient, sous l’impulsion de l’Âme-Lumière. De toute manière, cette dynamique de libération des mémoires inconscientes a lieu en continu durant vos journées. Quand vous n’êtes pas conscient et vigilant, vous vous identifiez à ces schémas et amplifiez leur emprise sur vous en leur conférant la capacité d’orienter votre pouvoir créateur, qui plus est à votre insu. C’est ainsi que vous ressassez de vieux souvenirs, ruminez et réagissez selon les mêmes schémas de pensée, les mêmes conditionnements, vous privant ainsi de l’opportunité offerte de les mettre en lumière et de vous en libérer.

Cet exercice vous permettra d’approfondir et d’augmenter votre maîtrise de vous-même, en intégrant par la pratique cette position du témoin silencieux qui contemple "ce qui est". En vous positionnant depuis cet "état" de non-réaction dans lequel il vous place, vous accédez à la vraie liberté d’être. Si vous n’êtes plus conditionné par vos mémoires passées, alors vous êtes libre et vous pouvez décider de créer ce que vous voulez dans l’instant présent.

De plus, cet exercice de catharsis mentale vous permettra de diminuer le parasitage de fond de vos mémoires passées, laissant de plus en plus de place à votre petite voix intérieure (ou intuition) afin d’insuffler en votre esprit les idées et les actions qui seront en phase avec vos aspirations profondes et ce que vous voulez vraiment.

|  |
| --- |
| **Déroulement de l'exercice !**  Ménagez-vous un moment de calme où vous ne serez pas dérangé. Prenez une position confortable, de préférence assis sans appui de votre dos afin de limiter au maximum les risques d’endormissement. Faites le silence en vous et tournez votre attention vers l’intérieur. Demeurez simplement dans un état de Présence alerte, vigilante et consciente. Ne cherchez rien, n’attendez rien... Lâchez totalement le besoin de contrôle et accueillez ce qui est là : sensations dans le corps physique, émotions, sentiments, états d’âme, pensées, etc. Soyez très attentif à ce qui se passe en vous, dans l’instant présent.  Si, durant l’exercice, vous vous identifiez à certains schémas de pensée, détachez-vous-en et observez-en la vibration comme si vous en étiez le spectateur. Faites cela pour toutes les facettes qui pourraient profiter de cet exercice pour se renforcer. Soyez particulièrement vigilant par rapport à celle du juge intérieur qui aura tôt fait d’évaluer vos résultats, de chercher la perfection et la libération. Accueillez cette partie de vous qui contrôle l’expérience, qui se demande si elle procède juste ou qui se juge de ne pas être capable d’obtenir quoi que ce soit. Soyez bien conscient, encore une fois, que seul l’état de Conscience pure permet de réaliser la catharsis. Ce processus de purification intérieure se fera de lui-même si vous laissez le champ libre à l’Amour-Force pour œuvrer.  Tout comme l’exercice précédent, la catharsis mentale vous permettra de renforcer en vous ce positionnement bien particulier de la Conscience pure afin que vous puissiez vous y placer dans votre vie de tous les jours, acquérant ainsi de plus en plus de maîtrise. Vivre la Conscience pure durant vos exercices, c’est bien. Mais la vivre dans tous les instants de votre vie quotidienne, c’est encore mieux ! |