

La compréhension profonde du concept de la Pensée Créatrice est essentielle en Psychologie Spirituelle. C'est cette compréhension qui permet au processus de la Respiration Consciente d'être pleinement constructif et révélateur. Elle amène la personne à se responsabiliser plutôt qu'à se culpabiliser, à agir plutôt qu'à réagir, à dépasser l'univers restreint d'un mental limitant.

Penser, bien penser, est un art. Laisser les pensées contrôler notre univers mental est accepter l'auto-hypnotisme que ces pensées opèrent sur notre libre arbitre. Nous avons le choix de contrôler notre mental plutôt que d'être contrôlé par lui. Le mental est l'instrument et nous sommes le maître. Le mental est un instrument et la conscience notre essence. Si nous acceptons l'envahissement du mental comme une fatalité, cela signifie que nous nous considérons comme victimes de nous-mêmes. Cependant, si nous reconnaissons que nous créons, choisissons et entretenons nos croyances, alors nous avons un pouvoir sur elles : nous pouvons les changer. Si nous acceptons de reconnaître que nous pouvons donner la préférence à notre conscience, et que nous pouvons changer nos pensées et nos croyances, nous observons que notre réalité a une qualité tout à fait différente.

Le concept que la pensée est créatrice repose sur le principe de base que nos pensées créent notre réalité. De la façon dont nous percevons le monde, nous expérimentons notre réalité. Et non l'inverse !

Nos pensées créent notre réalité.

La plupart des gens admettent que si nous avons des pensées positives, alors notre réalité sera positive. Ils entrevoient bien là une relation de cause à effet. Mais ils croient que leurs croyances se sont forgées d'après leurs expériences. Ils croient que si leurs croyances colorent les expériences à venir, elles proviennent elles-mêmes des expériences du passé, telles des conclusions tirées de ces expériences. Cela est contradictoire. C'est l'inverse qui se produit.

La plupart des personnes croient que les expériences forgent nos systèmes de croyances, édifient nos pensées, parce que nous avons pris l'habitude d'en tirer des conclusions. Au lieu d'observer les pensées qui les conduisent à expérimenter une réalité, les gens préfèrent accuser la vie de les amener à penser ce qu'ils pensent. Ainsi, la plupart des personnes croient que leur réalité, c'est-à-dire ce qu'elles vivent, est une fatalité et qu'elles ne peuvent pas la changer. Elles vivent dans la croyance qu'elles sont victimes de la réalité et qu'il faudrait que leur réalité change pour qu'elles changent de croyances au sujet de cette réalité. Elles vivent dans la dépendance. C'est peut-être cela ne pas être libre. Quelquefois le miracle peut se produire. En fait la personne abandonne juste ce qu'il faut de contrôle pour s'autoriser à expérimenter de nouvelles réalités. Mais cela ne se reproduit que rarement, de façon aléatoire, et pas nécessairement dans les domaines de prédilection.

Le vrai miracle existe. La clé est en nous : nous avons cette fantastique possibilité de changer nos croyances. Nous pouvons dissoudre les croyances qui nous limitent et celles qui font que nous souffrons.

Changer une croyance, c'est tout d'abord reconnaître cette croyance et l'identifier comme limitante. En identifiant une croyance, nous la reconnaissons, et ainsi, nous la regardons en face. Nous faisons connaissance avec les croyances qui nous animent. C'est le fameux : "Connais-toi toi-même". Certaines de ces croyances peuvent nous maintenir dans des situations, expérimentées trop souvent, et que nous désirons ne plus vivre. Alors, en identifiant une pensée, ou une croyance, qui nous maintient, par exemple, dans un schéma comportemental qui nous fait souffrir, nous en reconnaissons l'étroitesse, les limites. Au lieu de fermer les yeux, de penser que cela ira mieux

demain, et sans croire cela non plus en profondeur, nous pouvons observer cette pensée qui nous limite. Mieux encore, nous pouvons ressentir en quoi telle pensée nous empêche d'évoluer, d'aller de l'avant, de nous transformer. Nous pouvons apprendre, tout simplement, à ressentir la pensée même qui nous limite. Ressentir nos limites, c'est déjà accepter de reconnaître que nous avons ces limites. En ressentant de la sorte nos limites, nous allons au cœur de nous-mêmes. Nous évitons à notre mental de nous jouer un nouveau scénario, de procéder à des analyses stériles, et par conséquent, de nous faire tourner en rond.

Le fait de nous concentrer sur ce que nous ressentons, plutôt que d'essayer d'analyser ce que nous croyons ressentir, est libérateur. En contactant nos ressentis profonds, nous nous reconnaissons, nous prenons soin de nous. Nous pouvons alors observer quels sont nos besoins, quelles sont nos valeurs. Nous sommes focalisés vers l'intérieur de nous et cette introspection non mentale effectue une sorte de nettoyage, une clarification. Les choses deviennent plus claires en nous, donc plus simples. Les éléments de notre ressenti, reprenant leur place naturelle, perdent de leur pouvoir négatif. C'est un peu comme si dans un bureau en désordre, où tout devenait compliqué et inaccessible, nous rangions chaque chose à sa place et concluions les dossiers en suspens. Le fait de contacter nos propres ressentis permet de clarifier cet espace, et le soulage de sa charge négative. On ne peut pas échapper perpétuellement à soi-même. Et par le ressenti, nous évitons de jouer des jeux qui nous font perdre du temps, ou d'ajouter un masque supplémentaire à notre panoplie.

Nous sommes en constante évolution et le nier serait nous condamner. Cela est aussi une croyance, bien sûr, mais elle va dans le sens de la vie. Accepter cette évolution est tout simplement naturel. Ressentir, à un moment ou à un autre de notre vie, que nous sommes à l'étroit, et désirer plus d'espace est dans l'ordre naturel des choses. Nous ne sommes pas condamnés à vivre toujours dans les mêmes limites, à répéter les mêmes schémas, à vivre les mêmes expériences. Cependant, si après la lecture de ces mots vous croyez toujours cela, il est temps de changer votre croyance.

Nous sommes
ce que nous répétons constamment
que nous sommes.

Vous pouvez changer de croyance, et c'est sans danger. Cela ne veut pas dire que vous ne preniez pas de risque, mais le risque que vous prenez c'est celui d'arrêter d'être une victime : la victime de vos propres pensées.

Est-il facile de changer de croyance ? Si vous pensez que c'est très difficile, vous expérimenterez que c'est très difficile, et vous risquerez de continuer à construire vos anciens systèmes de croyances pour mieux vous sécuriser. Si vous pensez que c'est facile, alors ce sera facile, et la vie deviendra un jeu.

Le secret, c'est que vous avez le choix. Vous avez toujours le choix de penser ce que vous voulez penser. Personne ne vous oblige, maintenant, à penser quelque chose, ou à penser tout court. Cela s'est peut-être produit dans le passé, mais cela n'est plus dans le présent. Votre liberté réside dans le choix sans cesse renouvelé que vous avez de penser ce que vous voulez.

L'essence de la Pensée Créatrice
est de mieux se connaître,
de connaître et reconnaître ses limites,
afin de se respecter,
de s'aimer
et de développer
une véritable estime personnelle.

La Pensée Créatrice est très différente de la pensée positive. Je dirais même qu'elle n'a rien à voir avec elle. J'ajouterais volontiers, pour l'avoir trop souvent constaté, que la pensée positive est le plus gros obstacle à la Pensée Créatrice. Elle est aussi très souvent la cause de l'échec de la Pensée Créatrice.

L'objectif de la Pensée Créatrice n'est pas de penser positivement. Il est seulement d'enlever la charge négative des croyances limitantes. Transformer une pensée négative en pensée positive est une illusion. Comment allez-vous croire, spontanément et consciemment, une pensée positive sous prétexte qu'elle est positive, alors que pendant des années vous avez nourri la pensée opposée ? S'il suffisait d'échanger des pensées négatives contre des pensées positives, comme l'on appuie sur un interrupteur, cela fait longtemps que plus personne ne connaîtrait ni dépression ni souffrance. En fait, on ne change pas une pensée négative contre une pensée positive, mais la plupart du temps, on ne fait que recouvrir la première avec la seconde.

La pensée, ou croyance, n'est que la surface visible de quelque chose de plus profond. Ce quelque chose de plus profond, c'est un ressenti, un vécu, une forme-pensée, une énergie dans le sens large du terme. C'est cela qui est intéressant à dévoiler. Et non à recouvrir !

Par la Pensée Créatrice, nous avons accès à cette partie cachée de l'iceberg. Nous atteignons notre subconscient et la nature même de notre être. Le subconscient est l'arrière-plan, et il est beaucoup plus dense que ce qui ne fait qu'apparaître. Et ce n'est pas en cachant, revêtant, masquant, repeignant même, ou vernissant ce qui est apparent, que nous laisserons transparaître notre richesse. Le travail sur la Pensée Créatrice permet, non pas de transformer le négatif en positif, mais de faire résonner nos limitations, afin de pouvoir connaître notre Loi Personnelle, c'est-à-dire l'ensemble des formes-pensées qui constituent notre être et qui colorent notre personnalité. Lorsque, dans notre Loi Personnelle, ces formes-pensées nous limitent, maintiennent en nous peur, souffrance, inertie, etc., nous pouvons accéder à elles en apprenant à contacter nos ressentis profonds. Lorsqu'un sentiment de sécurité s'installe dans ces espaces, notre subconscient libère vers l'esprit conscient les énergies, les compréhensions nécessaires. Cette sécurité peut s'établir facilement ainsi grâce à la connaissance de soi, à l'acceptation. Elle est nourrie, ancrée grâce à l'énergie libérée par le souffle.

Utiliser la pensée positive, c'est mettre un vernis sur une surface au lieu de la décaper et de voir ce qu'il y a en dessous. C'est cacher les symptômes au lieu d'observer le terrain. C'est nier l'existence et le pouvoir de notre inconscient, et manifester que nous n'avons pas confiance dans notre subconscient.

Comprendre et apprivoiser le travail - difficile parce que fort délicat - sur la Pensée Créatrice, c'est plonger dans l'univers sensible de nos ressentis profonds et laisser se produire naturellement les changements. Accepter de pratiquer ce travail sur le ressenti, c'est manifester la confiance que nous avons en nous, dans notre être, davantage que dans nos actions. C'est manifester l'être au lieu d'essayer de prouver par le faire.

A la racine d'une pensée se trouve un ressenti profond. Et ce n'est pas par l'analyse des pensées que nous pouvons contacter ces ressentis. Car ils se situent en deçà du langage. Ce n'est pas non plus par l'analyse des ressentis que nous pouvons espérer une compréhension véritable de notre être profond. Pourquoi ? Parce que lorsque nous analysons les ressentis, nous sommes dans l'analyse, et non dans les ressentis. Il n'y a qu'en ressentant, en ressentant profondément, qu'une compréhension véritable peut naître. Alors, à cet instant, des énergies s'intègrent, les énergies liées au ressenti. Le ressenti est la manifestation présente d'une mémoire dont des énergies n'ont pas été intégrées. C'est un peu comme si certaines pièces d'un puzzle n'avaient pas reçu l'attention suffisante, l'énergie, pour se mettre à leur place, afin d'offrir la lecture cohérente d'une image.

Le pouvoir des pensées est immense,
il ne faut pas le sous-estimer.
C'est une raison suffisante
pour ne pas attribuer trop d'importance à ce pouvoir.
Si nous attribuons trop d'importance à ce pouvoir,
nous nous éloignons de nos ressentis profonds.
Nous nous transformons en machine à penser
et nous devenons notre propre produit.

Comprendre que la pensée est créatrice, c'est comprendre que si nous pensons qu'une chose est importante, alors elle le devient. La chose la plus importante est ce que nous ressentons. Et pourquoi pas ce que nous pensons? Nous pouvons penser ce que nous voulons. D'une journée à l'autre nos pensées changent. D'une saison à l'autre, elles peuvent s'opposer. D'une année à l'autre, elles peuvent se contredire. Nous sommes là, et nous avons la faculté de passer d'une pensée à une autre. Mais il en est autrement de notre ressenti : il est là, stable, présent, fidèle. Il peut se transformer, se modifier. Mais à l'inverse du monde de la pensée, c'est lui qui a quelque chose à nous dire. Nous faisons dire ce que nous désirons à nos pensées, mais notre ressenti profond a son message à nous délivrer. Le mental nous amène vers un "extérieur", qui est nous-mêmes bien sûr, ou une partie de nous. C'est une création. Le ressenti nous ramène "à la maison", vers l'intérieur. C'est une véritable réalisation personnelle.

De victimes, nous devenons créateurs de notre vie. Nous prenons alors conscience à quel point tout n'est que perception. Nous pouvons d'autant mieux apprécier ce qui nous est donné. Notre gratitude envers la vie n'en est que plus grande. Ainsi que nous le dit le proverbe :

La beauté n'est pas dans l'objet
mais dans l'œil qui regarde.

Le travail sur la Pensée Créatrice n'est réellement accessible que par la compréhension de ce qu'est le ressenti profond. Cette compréhension demande beaucoup de pratique, car les pièges du mental sont subtils et multiples. Souvent les personnes croient "ressentir", mais elles ne font que penser à propos de ce qu'elles ressentent. Alors le mieux est de pratiquer.