

Penser rend-il plus conscient ?

Par Gilles Gandy

La pensée est créatrice

Un jour, devant le flot incessant de pensées qui défilait et s'entrechoquait dans mon mental, je me suis finalement arrêté sur une évidence : je n'étais à ce moment là ni heureux, ni intelligent !

Au contraire, le pouvoir créateur de mes pensées s'acharnait plutôt à me tirer vers le bas et à me rendre encore plus confus qu'à l'habitude. Finalement, je me sentais bien mieux en me centrant uniquement sur mes pieds et je souriais au souvenir d'une conférence que j'avais donnée il y a quelques années et dont le titre était « **Arrêtez de vous prendre la tête, prenez votre pied...** »

Que les pensées ne rendent pas plus heureux, c'est une évidence pour beaucoup... Chacun a pu vérifier par l'expérience que des pensées noires entraînent encore plus de mal-être, alors que des pensées positives amènent un soulagement. Nos pensées et nos sentiments sont en effet étroitement liés et le **cerveau ne sait pas faire la différence entre une pensée et la réalité** (si je pense « il fait froid », cela aura un effet immédiat sur mon corps aussi sûrement qu'une vraie baisse du thermomètre !)

Sachant cela, sommes-nous pour autant plus conscients et plus aptes à vivre au quotidien ? Pas sûr, car nos pensées sont pour la plupart issues de « programmes mentaux », sortes de mini programmes informatiques qui fonctionnent en mode automatique depuis que nous sommes nés. Un bébé est en effet apparemment vierge de toute connaissance intellectuelle, puisqu'il reste à l'état animal sans une éducation, une protection, des stimuli de son environnement. Tous ses schémas de pensée, toutes ses expériences, les informations de l'environnement... viennent s'imprimer au fil du temps dans son disque dur – cerveau – et c'est cela qui donnera au bout de 20 ans la pensée récurrente « je n'ai pas de chance dans ma vie » ou bien... exactement le contraire.

De plus, nous savons maintenant assez largement que tous ces programmes s'impriment dans la matière et que nous vivons grosso-modo ce que nous pensons. Si ma croyance tourne autour de « je n'ai pas de chance », c'est bien cela qui s'incarne dans ma vie...

L'homme est un créateur qui s'ignore !

Deux types de pensée

Ceci dit, il faut distinguer deux types de pensée : celle issue de nos réflexions et celle issue de l'intuition. L'une « croit savoir », l'autre « sait ». Est-ce à dire que l'une est bête et inutile et l'autre géniale ? Pas du tout : elles ont une fonction différente ! L'autre soir, roulant de nuit après l'orage, ma compagne me dit « fait attention, il peut y avoir des cailloux sur la chaussée... » Quelques centaines de mètres plus loin, nos sens en alerte repéraient sur notre trajectoire une pierre qui se confondait avec les feuilles tombées des arbres. La pensée intuitive avait fait son travail d'information, la pensée réflexion son travail d'analyse et permis au corps de réagir...

Bien sûr, nous confondons souvent ces deux types de pensées et nous croyons « sentir » ou « savoir » alors que ce ne sont que nos mini programmes de peurs qui sont en action !

Est-ce que découvrir nos mécanismes de pensée inconscients nous rend plus aptes à les maîtriser ? Par exemple, est-ce que décoder nos programmes nous permettra d'être plus conscient... et d'éviter ainsi des désagréments ?

Encore une fois, pas si sûr ! Après une période de « mieux », le mental s'empare souvent de ce nouvel os à ronger et la gamberge sur nos problématiques recommence, avec cette fois l'illusion que nous sommes enfin sur la bonne piste...

À manier avec précautions !

C'est ainsi que nous devons fixer des critères très concrets pour vérifier notre état d'harmonie : puisque notre pensée est créatrice, il suffit d'observer notre quotidien matériel pour connaître l'état de notre psychisme... C'est vrai pour un cycle long (sur plusieurs années) et pour des cycles courts (un jour – se lever du mauvais pied par exemple).

En fait, l'un des plus gros problèmes lié à nos pensées, c'est la façon « diabolique » que le mental a de porter des jugements binaires de type bien – mal : cette classification est certes utile pour la sauvegarde de notre intégrité physique (je préfère connaître les animaux dangereux et les plantes toxiques !), mais devient catastrophique quand on enferme ses relations, son environnement, la société... bref, la Vie dans cette boîte sécurisante mais forcément erronée.

Pourtant, nous opérons de cette façon pour une très bonne raison : notre cerveau croit ainsi nous protéger et nous rendre la vie plus facile.

J'aime cette phrase qui décrit bien la limite de notre étiquetage mental : « Tout le monde savait que c'était impossible. Un imbécile est venu, qui ne le savait pas... et il l'a fait!! »

La première conclusion que l'on peut tirer de notre fonctionnement mental et donc qu'il faut s'abstenir de trop l'utiliser car sinon, c'est lui qui finit par nous utiliser !

Peut-on appeler cette accumulation de pensées, de savoirs, de connaissances... de la conscience ? Apparemment oui, mais à quoi cela sert-il si cela nous limite un peu plus tard ?

Sans doute à aller plus loin...

La conscience au-delà de la pensée

La conscience, c'est une présence qui observe depuis l'intérieur de notre corps. A-t-elle besoin de penser pour exister ? Non, puisque de multiples témoignages rapportent qu'une personne déclarée morte (encéphalogramme plat, donc cerveau inactif) pouvait voir, sentir, avoir une conscience de ce qui se passe autour d'elle... etc. Comment vérifier cela pour soi ?

En fait, tout tourne autour du « Je » (Je pense, donc je suis)

Effectivement, le plus gros travail de nos pensées, la plus grosse dépense d'énergie, c'est de nous donner le sentiment d'exister !

Observez quelques instants ce qui se passe en ce moment dans vos pensées. Combien de fois depuis le début de votre lecture la pensée « ça, je le sais déjà », ou bien « moi, je pense que... » a-t-elle ressassé ce besoin d'exister ?

Normal bien sûr ! Mais si c'était 90% de nos pensées qui tournaient autour de ce besoin ? Et s'il ne restait que 10% de pensées utiles ?

Est-ce que le fait de penser nous donne plus de conscience D'Être ?

Non, cela nous rassure, surtout. Un matin, je me réveillais d'un seul coup et je vécu une expérience qui m'a marqué définitivement : **j'étais dans le noir et j'existais**, puisque j'étais « réveillé », puis je pris conscience qu'un programme démarrait qui me disait « tu t'appelles Gilles Gandy, tu es dans ta chambre dans ta maison à Chambéry, tu es professeur, il faut que tu ailles au travail, il y a tes enfants, etc. » Tout cela défilait à toute allure... et je « savais ».

Bref, ce programme utilitaire contenait toutes les informations pour que je puisse mener ma vie sociale. Mais le « Je » existait en moi avant de savoir « Qui » j'étais ! Le « Je » n'avait pas besoin de tout ce qui suivait... Il n'en avait besoin que pour mener sa tâche quotidienne de la même façon que l'ordinateur ne peut pas fonctionner sans son programme utilitaire, son DOS.

Il y a une conscience entre les rêves de la nuit et le rêve de la journée, de même qu'il y a une conscience entre deux pensées.

Lâcher son besoin d'exister

On nous dit souvent que notre cerveau ne fonctionne qu'à 10% de ses capacités. Si ces quelques pourcentages sont occupés à 90% à nous donner une « identité », je vous laisse juge du gâchis ! Que reste-il pour créer ... ce que le « Je » a envie de créer ? Observez nos grands hommes, ceux dont l'œuvre a été significative... Combien n'étaient poussés que par cette pensée obsessionnelle, ce besoin de montrer au monde qu'ils existaient ? Heureusement, certains ont laissé de belles choses (d'autres hélas, une terre dévastée et des millions de morts).

Essayons d'expérimenter ceci : arrêtons ce cinéma mental quelque temps et observons les résultats concrets.

Première remarque : quel soulagement et quel calme quand nos pensées cessent de tourner autour de notre nombril.

Deuxième remarque : une autre conscience peut se dévoiler, bien plus profonde, que le simple fait de penser (certaines personnes peuvent même découvrir ainsi... que le corps a une conscience!).

Troisième remarque qui demande une observation dans la durée : est-ce que la Vie ne crée pas ce qui doit être créé sans notre intervention directe? Je veux dire par là que la Vie peut nous apporter ce dont nous avons besoin sans être obligé de vouloir, de penser, de calculer, de prévoir, de réfléchir... Elle peut même nous obliger à faire... ce que nous devons faire !

Y aurait-il donc une pensée plus grande que celle de notre cerveau, une conscience plus large, qui pourrait s'exprimer librement à travers nous... si nous lui laissons un peu de place ?

C'est quand je laisse tomber mon besoin d'exister... que paradoxalement, je peux exister sur un autre plan de conscience.

C'est en mourant que j'atteins la vie éternelle.

C'est en cessant de penser que je suis « La » pensée...