

COMMENT CALMER VOTRE MENTAL ?

par Théo Vogeleisen

Le mental est un outil puissant de création, comme de destruction. Calmer son mental est une condition d'entrée pour la maîtrise de soi-même.

La maîtrise du mental consiste en sa concentration dans l'instant présent et à ne pas se laisser déborder par sa dispersion. Maîtrise est synonyme de calme, sang-froid, d'imperturbabilité.

Le mental est comme un ventilateur, qui continue de tourner même lorsqu'on a appuyé sur le bouton arrêter, du fait de l'inertie de la vitesse des pensées. Alors, ne vous découragez pas lorsque vous commencez à méditer, c'est tout à fait normal d'être traversé par une avalanche de pensées.

Influence des croyances

Il est bon de se conditionner de manière à se dire qu'il est facile de maîtriser son mental. La croyance inverse que notre mental nous domine va en effet nous faire subir les événements. Reprendre le contrôle, c'est aussi reprendre une certaine autorité intérieure de la Conscience.

« Ma Conscience est souveraine en moi. »

Un rythme plus lent

Calmer son mental va de pair avec un rythme plus lent. Le mental se nourrit de calcul et d'informations, en réduisant le débit d'informations, on réduit aussi son terrain de jeu, et donc la dispersion.

Il vaut mieux pour cela s'autodiscipliner sur le temps passé sur internet, et filtrer de manière à ce que l'information

consommée nous nourrisse positivement. Car nous sommes ce que nous mangeons physiquement, mais aussi intellectuellement, émotionnellement...

La Pleine Conscience

Le terme Pleine Conscience fait référence au fait de garder une conscience éveillée à la réalité présente. La pensée machinale, automatique, est à l'opposé de la Pleine Conscience.

« Si nous ne savons pas faire la vaisselle, il y a fort à parier que nous ne saurons pas non plus apprécier notre tasse de thé. »

Thich Nhat Hanh

C'est à dire, si nous ne sommes pas totalement présents lorsque nous faisons la vaisselle, mais que nous sommes dans nos pensées, nous ne le serons pas davantage lorsque nous boirons notre tasse de thé.

Reconnexion au corps

Le mental a pour effet de nous court-circuiter de la réalité, et des sensations.

Reprendre le flux de conscience de nos cinq sens en direct, permet de calmer le mental. En nous donnant le temps de ressentir la sensation du sol sous nos pieds, en prêtant attention aux bruits extérieurs, aux odeurs environnantes, nous reprenons le contact direct avec la réalité, sans le filtre de la pensée.

Un autre exercice est celui de la Rotation de la conscience. Déplacer sa conscience dans son corps, partie par partie, en commençant main droite, puis coude, épaule, taille, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, et pied droit, et ainsi de suite pour le côté gauche. Le fait de déplacer la Conscience dans le corps va naturellement détendre les parties dans

lesquelles elle passe. C'est très efficace avant de s'endormir.

Respiration

« Pour maintenir la Pleine Conscience et prévenir la dispersion, nous nous servons d'un outil naturel extrêmement efficace : la respiration. La respiration est le pont qui relie la vie et la conscience, qui unit le corps et le mental. Chaque fois que votre esprit se dissipe, utilisez la respiration comme moyen de le ramener ici et maintenant. »

Thich Nhat Hanh

Inspirer, bloquer la respiration, expirer, bloquer la respiration...

Pendant vingt minutes, c'est efficace.

Les Mantras

Une autre technique pour calmer son mental est celle de répéter un mantra positif. En forçant notre mental sur une seule phrase, cela l'oblige à se discipliner, à se canaliser un seul objet : celui du mantra.

On peut choisir les mantras traditionnels comme le mantra tibétain « Om Mani Padme Hum », des prières, ou même inventer le nôtre, en fonction du besoin du moment : « Je suis calme et relaxé tel le Bouddha que je suis » ...

Source: <https://delateteaucoeur.com/calmer-son-mental/>