

## **Février 2023 : Ah ce mental !**

Le mental est considéré comme un sixième sens. Il s'exprime par les émotions et les pensées comme le sens de la vue s'exprime par la vision et l'organe : les yeux.

Le mental est une fonction de l'être humain et a donc sa raison d'être. Il est utile au raisonnement, pour appréhender la notion de concept, de l'abstrait, il est lié à l'intellect. Il a des qualités qu'il faut utiliser mais à bon escient.

Car celui-ci a une forte propension à nous faire tourner en boucle dans nos pensées, à ruminer, à nous faire culpabiliser, à entretenir des émotions négatives et donc au final à nous faire souffrir, alors dans ce cas il est stérile voire destructeur.

Il a une tendance à faire prendre les pensées et les émotions pour la réalité. Or ce n'est qu'un prisme ou une paire de lunettes qui nous fait « voir » les choses de manière déformée, illusoire : Quand nous avons une émotion il nous fait croire que nous sommes l'émotion, on parle d'identification, or ce n'est qu'un état passager. Il nous fait croire qu'une pensée est vraie, alors que ce n'est qu'une interprétation d'un état de choses, vu dans l'instant T, en fonction de notre humeur ou de ce qu'on a vécu.

Le mental est conditionné par nos mémoires, notre culture, notre éducation, notre propre histoire mais aussi celles de nos parents, grands parents et même de toute l'espèce humaine. Et toutes ces données guident, « colorent » nos comportements, nos choix, qui sont « soufflés » par notre mental, et dirigent toute notre vie finalement.

On compare le mental à un « singe fou », difficile à maîtriser, capricieux ayant tendance à nous proposer autre chose et surtout l'inverse de ce qui est demandé ou même de ce qu'on a décidé : Demandez lui de rester immobile, il va vous susciter de bouger. Prenez une décision qu'aussitôt le mental vous donne le doute.

Ne le traitons pas en ennemi, apprenons plutôt à le connaître pour qu'il ne nous fasse pas prendre des « vessies pour des lanternes », mais l'utiliser en connaissance de cause.

Le mental est donc programmé comme un ordinateur et nous pouvons le reprogrammer pour qu'il nous fasse moins souffrir. Et c'est bien là l'objectif du yoga et plus spécialement de la méditation : la connaissance du mental et au-delà la connaissance de Soi pour vivre plus en harmonie avec soi-même.