



Gestion de la Désillusion

Les occasions d'être désillusionné se multiplient ces derniers temps...

Tant sur un plan sociétal que personnel. Afin de gérer cette désillusion, deux attitudes sont possibles :

- **Une**, consiste – et c'est celle que j'employais dans le passé – à suivre l'observation d'Elisabeth Kübler-Ross qui nous révèle que le deuil se fait en 5 étapes :

- 1 • Je commence par **nier** l'évidence, c'est trop gros, je ne peux pas y croire.

- 2 • J'arrête le déni et passe à l'étape de la **colère** : mon monde d'illusion s'effondre et je ne peux pas le supporter.

- 3 • Ensuite, je me raconte des histoires pour moins souffrir : **je marchande avec moi-même**.

- 4 • Face à la réalité de la situation, je sombre dans la **dépression**.

- 5 • Enfin, **j'accepte les faits**, mais c'est plutôt de la résignation car l'affaire me reste sur l'estomac et je désire la punition du ou des coupables.

En suivant inconsciemment ces 5 étapes, je reste inexorablement dans mon rôle de parfaite **victime et je souffre** !

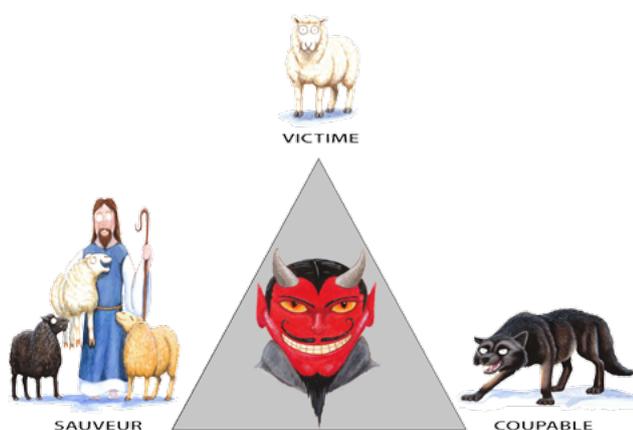
- **L'autre** comportement consiste à reconnaître mon identité de créatrice et je gère ma désillusion de façon radicalement opposée :

- 1 • Je réalise que cette expérience est un **magnifique levier évolutif** et je profite de cette occasion pour apprendre **l'abandon à mon âme**.

- 2 • Je m'affranchis du **faux accomplissement personnel** du monde de mensonge, reflet de la séparation créature/créateur et fais **l'union créatrice-crédation**.

- 3 • Je m'affranchis de **l'animalité** liée à la survie de l'espèce et à la satisfaction de mes besoins physiologique, de sécurité, de valorisation et de relation décrits par Maslow (voir page suivante). Je reviens à moi en mettant mon mental au silence, l'émotionnel à zéro et de l'immobilité dans mes cellules. Je récite mon **mantra** et si je n'en ai pas, je peux prendre celui de Mère* « *Om Namo Baghavaté* » (Je ne fais qu'un avec mon âme) et fais **l'union corps-âme**.

- 4 • Je m'affranchis de la **soumission à l'autorité extérieure**, manifestation de la séparation sujet/maître, aux droits et privilèges, accompagnés des devoirs et obligations. Je fais **l'union autorité-obéissance** et n'attends plus sécurité et protection de l'extérieur. Je sors, petit à petit, au rythme de la fonte de mes peurs, de la citoyenneté.



En suivant consciemment ces étapes, je commence à accéder à mon **vrai moi**. Je remercie ces personnes, attitudes, situations que j'ai créées afin de me révéler là où je dois porter mon attention pour atteindre la **conscience de vérité, et je ris !**

La Vie est une Comédie !



* Mirra Alfassa (1878-1973), surnommée Mère par Sri Aurobindo, est la préceuse de la descente de la vibration supramentale dans les cellules.

La Pouliche • Janvier 2015

