

Comment obtenir le contrôle des pensées ?



Très souvent, nous nous retrouvons avec beaucoup de pensées négatives en tête. Ces trains de pensées peuvent devenir très puissants à force de les répéter sans cesse dans notre esprit. Le problème, c'est que plus nous nous concentrons sur les pensées, plus puissantes elles deviennent. Et donc, il peut devenir très difficile de mettre fin à ces cycles sans fin de pensées. Toutefois, il est possible d'y mettre un terme, voici quelques conseils pour contrôler les pensées.

1. Prendre la décision consciente d'arrêter les pensées (polluantes).

Le problème est que, parfois, on s'attache à certaines idées et problèmes, et inconsciemment on obtient une sorte de plaisir à revenir sur un certain problème / question. Si inconsciemment on continue à inviter ces pensées, on ne sera jamais en mesure de les arrêter. Par conséquent, la première étape est de prendre une décision claire et consciente pour arrêter la répétition de la pensée. On doit prendre conscience de leur impact négatif et ne pas leur permettre d'entrer. Cette étape consciente est une étape indispensable dans le processus conduisant au contrôle de nos pensées.

2. Voir les pensées comme étant des éléments extérieurs.

Lorsqu'on essaye d'arrêter les pensées, cela semble très difficile car on a l'impression qu'elles font partie de notre esprit. Aussi, la deuxième étape est de sentir que les pensées sont extérieures. Quand une pensée apparaît à l'esprit, on observe que cette pensée vient de l'extérieur. C'est un moyen très efficace pour réduire l'impact des réflexions sur notre esprit. Une fois que nous réalisons que les pensées sont distinctes de nous, il devient possible de les arrêter.

3. Qui est-ce qui reçoit les pensées?

Ceci est une technique pour essayer de découvrir l'origine des pensées. Chaque fois qu'une pensée apparaît, il suffit de se demander, "[qui est-ce qui pense cela?](#)" Ce que nous faisons est d'essayer de découvrir la source de la pensée. Grâce au fait de se poser cette question on se rend compte qu'il y a une entité qui peut décider d'accepter ou de rejeter les pensées. En se posant la question, on sera en mesure d'arrêter les pensées dès leur entrée. On n'est plus victime du "cycle des pensées", mais on rejette ou donne la vie à des pensées.

4. Saisir les pensées dès qu'elles apparaissent.

Cet exercice exige un effort déterminé de la part de chacun. On doit être vigilant et surveiller toute pensée qui pénètre dans l'esprit. Dès qu'on voit une pensée négative entrer, on la rejette immédiatement et on refuse de la suivre. Plus on suit les pensées, plus il devient difficile de les arrêter après coup. Aussi, il est préférable de les rejeter le plus tôt possible.

5. Changer l'objet d'attention.

Si on a un train de pensées qui a acquis une emprise sur notre esprit, la meilleure solution consiste souvent à simplement faire quelque chose d'autre. On ne doit pas les accepter, mais faire quelque chose qui ne leur donne aucune chance de s'installer. En faisant cela, on ignore complètement les pensées, et elles perdent complètement prise.

“Les mauvaises pensées sont en nous parce qu'on s'identifie à ces pensées.
Dès qu'on s'identifie à autre chose, elles nous quittent immédiatement..”

- Sri Chinmoy -

6. Meditation

La méditation est la meilleure façon d'apprendre à contrôler les pensées. La méditation implique l'art de la concentration et de calmer l'esprit. Dans la méditation, non seulement on essaie de contrôler les pensées, mais on peut également mettre en avant les qualités intérieures de Paix et d'Unité. Si on peut invoquer le pouvoir apaisant du cœur, alors on utilise une force alternative qui se substitue à l'esprit négatif.

“L'esprit a son propre pouvoir, et maintenant ce pouvoir est plus fort que l'ardeur et la détermination actuelle de méditer. Mais si on obtient de l'aide du cœur, progressivement il sera en mesure de contrôler l'esprit. Le cœur, à son tour, reçoit une aide constante de l'âme, qui est toute lumière et toute puissance.”

- Sri Chinmoy -

On devrait méditer chaque jour afin de pouvoir mettre en avant autant que possible la paix de l'esprit. Si on ne médite que quand est envahi de pensées, alors on trouve la méditation très difficile. Mais, si on gagne la paix de l'esprit par la pratique quotidienne de la méditation, alors on développe des capacités propres à contrôler les pensées.

note bibi.

Sri Chinmoy est mon maître à penser du cœur. Je suis devenu l'un de ses disciples en mars 2007, à Lorient. Le principe essentiel de son propos est la Bahkti en tant que maître Hindou, et la pratique de la méditation est basée sur l'ouverture du centre du cœur. (on se focalise sur *le cœur*, sans pensées)