



LE RESENTI

PAR JÉRÔME LEMONNIER

La faculté de ressentir, le **savoir-ressentir** est pour moi la faculté essentielle pour pouvoir évoluer intérieurement, aussi bien à long terme, dans le cadre des grandes directions de toute notre existence terrestre, qu'à très court terme, pour savoir comment se comporter, de la façon la plus juste pour nous-même et pour les autres, dans les situations les plus prosaïques de la vie quotidienne.

Lorsque cette faculté est éveillée en moi, elle devient en toute chose et en tout temps le phare qui me guide et me ramène au port, et à bon port, ainsi que le soutien sans faille qui m'accompagne sur mon chemin.

La formule magique pour revenir à moi, pour me remettre à l'écoute de ma vraie nature et de mes vrais besoins, peut donc être la simple question : « **Qu'est-ce que je ressens ?** » (« Qu'est-ce que je ressens, là, à cet instant ? ») Elle dévoile toute sa force dans un moment de doute ou d'inconfort, voire de souffrance intérieure, car c'est dans ces moments-là qu'elle est particulièrement source de prises de conscience transformatrices. Lorsque tout va bien, que je me sens détendu et en paix, il me suffit juste d'être là (voir ma méditation « *Être Là. Être Ici.* ») et de goûter l'instant sans me poser de questions !

MAIS C'EST QUOI, RESENTIR ?

Il est plus facile de décrire ce que ce n'est pas !

Ressentir, ce n'est PAS penser. La réponse à la question « Qu'est-ce que je ressens ? » ne doit donc pas être cherchée dans et par la tête, elle ne doit absolument pas mobiliser la réflexion cérébrale. Elle ne fait pas appel à la mémoire ou à l'imagination. « Qu'est-ce que je ressens ? », c'est encore une fois, **là, maintenant**. Je suis dans le présent de cet instant, c'est là que je recherche une réponse, pas dans le temps. La réponse à cette question doit venir de mon **for intérieur**, seule source de ma sagesse personnelle, pas de mon intellect limité.

Ressentir, ce n'est pas non plus sentir, au sens d'une sensation corporelle. Mais... c'est une mauvaise réponse acceptable ! Car, comme les deux mots l'indiquent, il y a du sentir dans le ressentir, ce qui crée des similitudes dans les impressions générées, et c'est pourquoi la distinction entre les deux sentirs n'est pas toujours évidente au début. Par exemple, il peut m'arriver de sentir une oppression sans pouvoir vraiment la relier à une sensation purement corporelle, c'est plus profond, plutôt comme une oppression interne ou générale... ; dans ce cas, pour moi, c'est un res-senti. Mais faisons simple : retenez juste que le senti est plus proche du

HEUREUX CELUI QUI RESENT AVANT DE PENSER !

ressenti que ne l'est le penser. Donc, si vous ne savez pas ressentir ou saisir ce que c'est que ressentir, ce sera toujours plus positif, et même jamais négatif, de **sentir** plutôt que de **penser**. Quand je sens, je ne pense pas. Et si je ne pense pas, il ne peut y avoir de problème ! Il y a juste ce-qui-est-là.

Ne vous souciez donc pas au début de savoir si c'est seulement du senti ou vraiment du ressenti. En apprenant de plus en plus à sentir, vous apprendrez en même temps, autoactivement, de plus en plus à ressentir. C'est cela le plus important. Et si vous confondez les deux au début, ce n'est pas grave. Avec la pratique, vous saurez de mieux en mieux discerner l'un de l'autre ; vous apprendrez à reconnaître le ressenti par sa forme plus « légère », plus fine que celle d'un simple senti... Ressentir, c'est un peu la même chose qu'un senti corporel, mais à un niveau plus intérieur.

Ressentir, c'est donc faire appel à et écouter une autre voix que celle de la tête (pensées) ou des sensations corporelles. C'est ce qu'on appelle souvent « la petite voix intérieure », l'intuition. C'est une réponse qui vient de l'essence de mon être, de la conscience que je suis. C'est un senti (plus) profond, un éprouver, une **impression**. Quelque chose d'immédiat, de non-raisonné. Le ressenti peut bien sûr finir par s'exprimer sous forme d'une pensée, mais cette pensée n'aura jamais précédé le ressenti, et c'est là une grande différence avec le sentiment. Le senti-ment est toujours un produit dérivé du ment-al, le ressenti jamais. Le ressenti est au-delà du sentiment, de même qu'au-delà d'une simple émotion.

Comment développer le ressenti ? Comme pour tout : en l'utilisant ! Plus je ferai **appel** à mon ressenti, plus j'en affine ma perception, moins je peux le confondre avec mes pensées ou mes sentiments ou mes émotions. Sachez qu'**il est impossible de ne pas ressentir**, puisque ressentir est une faculté spirituelle (alors qu'il est possible de ne pas penser, au moins pendant quelques instants). De la même façon que vous sentez tout le temps sans en être toujours conscient, vous ressentez aussi tout le temps, même si ce n'est qu'en arrière-plan inconscient ! C'est pour cela que je préfère utiliser le mot ressenti plutôt que le mot intuition, qui fait parfois penser juste à des inspirations ponctuelles. Or je ne dois pas juste attendre passivement des intuitions dans ma vie, je dois au contraire devenir **acteur** de ma vie en m'efforçant "d'intuitionner" consciemment tout le temps, c'est-à-dire de ressentir le plus possible à chaque instant.

LE RESENTI AU QUOTIDIEN

Le ressenti, c'est donc mon « pendule » intérieur, qui me permettra de discriminer, jauger ce qui est bon pour moi et ce qui ne l'est pas, de façon plus pertinente que ne le fera jamais un pendule matériel, car c'est ma faculté **personnelle propre**, autonome et indépendante de toute autre influence.

Que puis-je ressentir ?

Il n'est pas toujours facile d'exprimer en mots ce que l'on ressent, et d'ailleurs je ne vous conseille pas de chercher à le faire, sauf si ça vient naturellement, car le ressenti étant de nature spirituelle, nous le limitons en le restreignant à un mot, une pensée ou une émotion particulière. Apprenez donc à ressentir le langage propre du ressenti, sans chercher à le mentaliser. J'ai envie de dire : **pensez en ressenti**, au lieu de penser le ressenti. C'est ainsi que, comme pour une langue étrangère, vous l'apprendrez le mieux et le plus rapidement. Voici toutefois, pour vous donner une idée, quelques exemples de ressentis **primordiaux** ou **bruts**, avant qu'ils ne soient mentalisés, sentimentalisés, émotionnalisés, bref transformés par notre psychisme :

En « positif » : je peux ressentir de la joie, de l'enthousiasme, de « l'espace », de l'amour, une sensation de liberté, de légèreté...

En « négatif » : je peux ressentir de la perturbation, de la pesanteur, une sensation de mal-être, de crispation, de fixation sur quelque chose...

Mais en vérité, à ce niveau, il n'y a **pas** de ressenti **négatif** ! Encore une fois, si vous ressentez, **c'est positif**, car en ressentant vous êtes toujours en contact avec la **vérité** de votre être, et cela, que le ressenti soit confortable ou inconfortable sur l'instant.

Si le ressenti est confortable, « positif », il me montre le bon chemin. Il me faut juste alors l'accompagner, vibrer avec lui, le laisser résonner en moi, afin d'en trouver et manifester une incarnation concrète (ne serait-ce que de la gratitude par exemple). Je dois bien veiller à ne pas seulement en jouir, mais toujours **l'utiliser**.

Si le ressenti est inconfortable, cela ne signifie pas qu'il est négatif en soi, ni que le fait de le ressentir soit négatif pour moi. C'est juste à prendre comme un voyant qui s'allume sur le tableau de bord de ma conscience. L'avertissement est **positif**, il me signale un danger extérieur ou un déséquilibre intérieur, qui nécessite une action à poser ou un changement à mettre en place si je veux protéger mon intégrité physique ou psychique... Cela devient vraiment négatif pour moi uniquement si je **refuse** de tenir compte de ce ressenti, si je le mets de côté, et, dans le cas d'un avertissement intérieur, si je ne l'accueille pas sans condition, préférant continuer à le refouler parce que je ne vois qu'à très court terme (l'inconfort initial), parce que je crois que je peux continuer à faire sans lui, que je peux trouver une autre solution plus confortable que celle consistant à devoir le laisser m'impregner pour mieux le traverser. Mais ce n'est encore là qu'un piège de l'ego, une fuite pour perpétuer les conditionnements habituels, donc le mal-être sous-jacent...

Le ressenti émane de votre centre et, quelle que soit sa forme, il ne veut et ne cherche qu'à vous **ramener** à votre centre. Or, tel un centre de gravité, ce Centre est **stable, ancré**. Quand vous y êtes, donc quand vous vous y êtes recentré/e, vous êtes fondamentalement en paix et détendu/e, et vous vous y sentez en sécurité, même si c'est la tempête à la surface de votre être ; ce centre est comme l'œil du cyclone. Si vous ressentez alors quelque chose qui veut susciter en vous une forme d'**agitation**, quelle qu'elle soit, vous êtes nécessairement dans quelque chose de négatif pour vous (sauf si vous aimez vivre dans le stress et dans la souffrance intérieure). Ne confondez donc pas joie et plaisir, enthousiasme et exaltation, bonheur et enflammement des sens et des idées... Aussi agréables puissent-ils être à un certain niveau de votre être, ils manifestent une reprise en main par le mental et les sentiments. Vous n'êtes alors plus en contact avec vous-même, vous êtes décentré/e ; vous vous laissez reprendre par la surface de votre être, et vous vous ré-identifiez à celle-ci ; vous avez perdu votre assise intérieure, votre équilibre essentiel.

Cet attachement aux désirs matériels est toujours fondamentalement une souffrance pour l'être, mais parfois la stimulation, la jouissance qu'en retire l'ego nous abuse et occulte à notre conscience leur nature pernicieuse. Un casseur dans une manifestation éprouvera du plaisir à vandaliser et violenter, mais cela ne peut en aucune façon être promoteur pour lui ; cela ne fait que perpétuer la haine qu'il porte **en lui** (donc sa souffrance) et qu'il externalise sur le monde extérieur au lieu de la regarder en face, en lui. Il lui faudrait savoir se poser, et accepter d'accueillir ce qu'il ressent **initialement** profondément, sa frustration fondamentale, avant que cela soit récupéré par ses pulsions et transformé en haine manifestée. Quant à celui qui est si attaché à convertir autrui à ses idées, et dont la volonté de les imposer ne découle que de l'exaltation qu'elles lui procurent, il lui faudra prendre conscience à un moment de la subtile souffrance intérieure que génère toujours en lui le fait de **vouloir-avoir-raison**. S'il arrive à ressentir pleinement cette tension intérieure constante, il pourra alors s'éveiller en lui l'aspiration à moins de crispation et plus de détente, ce qui marquera le début d'un lâcher-prise de son ego, et d'un chemin vers plus de liberté spirituelle pour lui.

JE RESSENS DONC JE SUIS

Connaissez-vous la célèbre parole de Descartes « *Je pense donc je suis* » ? Elle est profondément trompeuse pour moi, et même fautive si elle réduit l'essence de l'être au fait de penser.

Nous connaissons tous dans nos vies, même s'ils sont trop rares, des moments de non-penser, des moments où nous sommes capables d'appréhender les choses

sans mentalisation, sans que la pensée n'intervienne sur le coup, et où la beauté et pureté ressentie alors vient même **au contraire** de l'absence de penser ! Pensez par exemple aux moments d'émerveillement devant la beauté d'une fleur, d'un tableau ou d'un morceau de musique, le sourire d'un bébé, l'apparition inattendue d'un oiseau ou autre animal sauvage devant vous... Dans ces moments-là, qui nous laissent « bouche bée », il y a un « blanc » mental. Certes, une fois l'instant de surprise passé, le mental revient bien vite à la charge pour « pensifier » et commenter l'événement (« oh, la jolie fleur ! », « Qu'il est mignon ce bébé ! », « De quel oiseau peut-il bien s'agir ? », etc.), mais à l'instant même du blanc, où était le « moi qui pense » ? Si je m'identifie au penseur, il n'y avait alors plus personne, il n'y avait plus un « quelqu'un » qui pensait, et le penseur n'existait plus à cet instant. Mais qui ou quoi restait alors, étant (là) et vivant ? Qui ou quoi, dans une simple, pure et nue attention, restait conscient de ce qui se produisait ? Le penseur n'existait plus, mais « quelqu'un » ou « quelque chose » était encore bien là !

Cette simple observation nous prouve que la pensée n'est toujours qu'un **sous-produit indirect** de la conscience de l'être, car elle est avant tout un produit de l'**intellect** terrestre, limité et périssable. Par contre, le ressenti, lui, est et restera toujours un produit **direct** de la conscience de l'être, non limitée à l'espace et au temps terrestres, et immortelle. La pensée est le langage du mental ; le ressenti (ou l'intuition) est le vrai langage de l'être.

Donc la vraie preuve que « je suis », c'est parce que « je ressens », et pas parce que « je pense ». Je peux être sans penser, mais je ne peux pas être sans ressentir. Pourquoi m'en remettre alors autant au penser ? Pourquoi continuer à négliger mon ressenti ?

Penser, c'est réfléchir par mon intellect.
Ressentir, c'est sentir par ma conscience.

M'en remettre au penser, c'est terrestrement me limiter.
M'en remettre au ressenti, c'est m'ouvrir à la vraie vie.

J'ai toujours énormément résonné avec cette parole de l'Évangile de Thomas :

« **Heureux celui qui EST avant d'exister !** »

J'ai donc envie de conclure ce texte par cette maxime, qui lui est équivalente au niveau pratique :

« **Heureux celui qui RESSENT avant de penser !** »



DÉNOUER LES INFLUENCES TRANSGÉNÉRATIONNELLES AVEC LES CONSTELLATIONS FAMILIALES

PAR ISABELLE COLINEAU

Qui n'a pas suivi avec curiosité les événements dans la famille royale britannique en 2020, le fameux « MEGXIT » où Harry et Meghan ont claqué la porte ? On y voit un jeune couple amoureux qui décide de sortir du carcan de ce système très rigide pour aller vivre leur amour et leur liberté aux États-Unis, tout cela au prix de s'exclure de la famille royale et de perdre tous les avantages liés à cette fonction. On pourrait croire que c'est leur décision bien réfléchie et juste. Seulement, quand on étudie un peu la systémie de cette famille si célèbre, on se rend compte que l'arrière-grand-oncle d'Harry, Edward VIII, héritier légitime de la couronne, tombe follement amoureux d'une Américaine deux fois divorcée. La rigidité du protocole royal ne l'autorise pas à l'époque à vivre cet amour avec elle et il fait le choix difficile d'abdiquer et de ne plus être le roi de Grande-Bretagne. Il doit ainsi s'exiler, en France entre autres avec sa bien-aimée. Par amour, il refuse son destin royal et se coupe de toute sa famille. Son frère devient alors roi alors qu'il n'y avait pas été préparé et sa propre fille, Elisabeth, se retrouvera reine jeune alors qu'elle aurait pu avoir une vie relativement libre en tant que nièce du roi.

Un système familial équilibré ressemble à un mobile où chacun a sa place précise. Le mobile est harmonieux et même s'il y a des coups de vents, chacun retrouve sa place facilement et l'équilibre d'origine se refait. La réalité est malheureusement bien différente. Une des blessures fondamentales d'un système est **quand une personne en est exclue ou s'exclut elle-**

même. Dès qu'une des pièces du mobile est enlevée, toutes les autres restantes sont complètement déstabilisées et il leur faut du temps pour retrouver un nouvel équilibre qui ne sera jamais plus optimal. Il va devenir bancal automatiquement.

Et c'est là que la décision d'Harry rappelle au système familial cette grande blessure d'exclusion. Il tombe fou amoureux d'une Américaine, divorcée, et s'exclut à nouveau de la famille en la déstabilisant. L'histoire se répète de façon très similaire. Il est sévèrement jugé par son acte. A-t-il pris sa décision avec son libre arbitre ou a-t-il juste rappelé le traumatisme familial ? Cet exemple fameux est un cas magistral des impacts profonds qui existent sur plusieurs générations.

La deuxième grande blessure d'un système est **un problème de rang ou de place**. Il n'est pas rare qu'une mère ait passé sous silence une ou plusieurs fausses couches ou surtout un avortement. Même si personne ne connaît cette information, le système énergétique le sait et s'en rappelle très clairement. Les enfants qui seront conçus après seront souvent des enfants de réparation ou ils auront l'impression de ne pas être à leur place ce qui aura un impact très important dans leur vie. Il peut également y avoir des problèmes de place quand un cadet prend la place de l'aîné, par exemple dans des décisions importantes. Il y aura déséquilibre quand l'aîné sera démis de son rang de premier au profit du deuxième qui est plus fort physiquement ou mentalement.