L'après-grande dépression - L'étape du vide.

Je parle ici toujours à partir de mon point de vue et de mon expérience comme témoignage.

Après la grande dépression et une souffrance atténuée, un nouvel état s'installe par vague. Avec une perte de repères due à l'effondrement des croyances et aux déconditionnements, on réalise que nous ne sommes pas le personnage, mais un ensemble d'idées et d'images conceptualisées. Des idées que nous nous faisons de nous-même, des autres et de la réalité.

On est dans le réveil, le début de la dé-identification au personnage.

Dans cette phase, il est ressenti :

Une perte de sens

Une démotivation, un manque de dynamisme et de vitalité

Manque d'élan et de direction pour toute action, même vers ce qui animait auparavant

Plus de désirs ni d'envies, absence de créativité

Frustration de ne rien faire

Impression de tourner en rond

Dons extra-sensoriels et intuition atténués

L'impression de blocage

On ne se sent plus dans la vie

Une impression de vide de toute manifestation

Mauvaise estime de Soi

Désagréments dans le corps

Cet état peut désorienter avec parfois une envie de mourir. Comme un fond des restes de la dépression. Mais ce n'est qu'une interprétation du mental qui donne cette impression d'être inutile dans ce monde. La déconstruction de ce que nous pensons être le réel. Nous devenons un observateur. Nous réalisons ce que nous sommes et ce que nous ne sommes pas en réalité. On peut avoir une sensation de dissociation, nécessaire par rapport à ce que nous avons toujours cru pour découvrir notre véritable essence. On se sent comme dans un vide avec une absence de toute référence connue. Cette étape est indispensable pour révéler, après la dissolution, notre véritable nature. Ce n'est qu'un passage.

En arrière-plan, commence à émerger, malgré des soubresauts de peurs, des retours d'états dépressifs, comme des allers retours qui équilibrent en profondeur la nouvelle fréquence d'Être. Ce sont des ajustements.

Les doutes, le contrôle, la culpabilité et bien d'autres impressions de l'ancien moi, continuent de s'effondrer tranquillement avec l'incapacité du mental à se raccrocher aux anciens fonctionnements. Il n'a plus de branche ou s'agripper que du vide qui s'installe. C'est là que nous pouvons avoir cette sensation de ne plus croire en rien. Il se demande quel sera l'avenir, ce sont encore de vieux mécanismes qui tentent de relancer la machine. Mais le chemin est déjà bien amorcé, il n'y a plus de retour possible aux anciens automatismes.

Dans cette phase, tous les paramètres qui conditionnent notre vie s'éteignent, avec un changement

dans les expériences : carrière, couple, finance, amitié... On est seul face à une incapacité de créer. Si le but initial de la recherche s'envole, seul le repos, après la tempête, longue et épuisante, s'invite. La projection des désirs avec la volonté du mental a épuisé toutes les ressources psychologiques et physiologiques. Ici, on n'est plus dans l'ancien mode de fonctionnement et pas encore totalement dans le nouveau, mais dans un espace intermédiaire, ce qui provoque des avortements de toute tentative de création qui peut émerger parfois. Tant que nous ne nous sommes pas installés dans cette force incarnée de l'Être que Nous sommes véritablement, toute mise en œuvre et tentative du mental ne tient plus.

Le Mental, avec son rôle de contrôleur, se voit annihiler de son pouvoir et de ses programmes attachants. Tout s'annule dans le passage.

Mais il y a quelque chose de merveilleux qui émet doucement, qui échappe à toute logique, l'émission d'une liberté. L'extérieur et l'intérieur disparaissent pour laisser la place à un instant d'éternité. Un état au-delà de tout état, sans mot, ni sensation qui révèle la conscience en tout chose.

C'est un élargissement du « je ne sais plus rien » vers un ressenti indéfinissable, un changement des perceptions du monde et un nouvel angle de vision. C'est la fin de la temporalité, passé, présent, futur, avec juste une émission de l'Être, une vibration qui honore le vivant.

Même quand les perturbations émotionnelles reviennent, elles disparaissent aussitôt dans l'accueil de tout, sans jugement, sans contrôle ou toute tentative de fuite. C'est la Grande liberté qui crie fort la présence. Le souvenir du passé devient lointain et inaudible, la dépression émet comme un murmure qui se meurt doucement.

La confiance et la foi en la vie deviennent le seul écho de l'instant. Une impression de vivre des situations qui résonnent à partir du corps, le prémisses d'un renouveau, un avant-goût de créations à venir qui s'actionnent par vagues de joie. Tout devient évident, il n'y a plus d'attente sur ce qui peut advenir. Seule la respiration est habitée par un souffle qui informe le seul moment qui existe.

Même si ce passage peut sembler inconfortable, il est l'apprentissage d'un nouveau mode de fonctionnement qui prend forme dans la forme.