

LE POUVOIR DU MOMENT PRESENT

Guide d'éveil spirituel

ECKHART TOLLE

Ariane Éditions

TABLE DES MATIÈRES

Préface de l'éditeur	XIII
Avant-propos	XVIII
Remerciements	XXIII
Introduction	
L'origine de ce livre	1
La vérité en vous	4
Chapitre un : Vous n'êtes pas votre mental	
Le plus grand empêchement à l'illumination	9
Comment se libérer du mental	15
L'illumination, c'est s'élever au-delà de la pensée	19
Les émotions, une réaction du corps mental	22
Chapitre deux : Se sortir de la souffrance	
Ne créez pas de souffrance dans votre présent	31
La douleur du passé : comment dissiper le corps de souffrance	33
Identification de l'ego au corps de souffrance	38
Origine de la peur	40
La recherche d'intégralité de l'ego	42
Chapitre trois : Plonger dans le moment présent	
Ne cherchez pas votre moi dans le mental	45
Mettez fin à l'illusion qu'est le temps	46
Rien n'existe à part le moment présent	47
La clé pour entrer dans la dimension spirituelle	48
Comment accéder au pouvoir du moment présent	51
Comment se défaire du temps psychologique	54
La folie du temps psychologique	56
Le temps est l'instrument de la négativité et de la souffrance	57
Comment découvrir votre vie derrière vos conditions actuelles de vie	59
Tous les problèmes sont des illusions du mental	61
Un saut quantique dans l'évolution de la conscience	63
La joie de l'être	64
Chapitre quatre : Les stratégies du mental pour éviter le moment présent	
Perdre le moment présent, c'est l'illusion fondamentale	69
L'inconscience ordinaire et l'inconscience profonde	70
Que cherchent-ils ?	73
Comment éliminer l'inconscience ordinaire	74

Le pouvoir du moment présent

Comment se libérer du tourment	75
Où que vous soyez, soyez-y totalement	79
Le but spirituel du périple qu'est votre vie	84
Le passé ne peut survivre en votre présence	85
Chapitre cinq : La présence en tant qu'état	
Ce n'est pas ce que vous pensez	89
Le sens ésotérique de l'attente	90
La beauté naît dans le calme de la présence	91
Comment atteindre la conscience pure	94
Le Christ, réalité de votre présence divine	99
Chapitre six : Le corps subtil	
L'Être est votre moi le plus profond	103
Au-delà des mots	104
Comment trouver la réalité invisible et indestructible en vous	105
Comment entrer en contact avec votre corps subtil	107
La transformation par le corps	108
Sermon sur le corps	111
Créez en vous de profondes racines	111
Il faut pardonner avant d'habiter son corps	114
Le lien entre vous et le non-manifeste	115
Comment ralentir le vieillissement	117
Comment renforcer le système immunitaire	118
Laissez la respiration vous amener dans le corps	119
Utilisation créative du mental	120
L'art de l'écoute	120
Chapitre sept : Diverses portes d'accès au non-manifeste	
Habiter pleinement son corps	123
La source du chi	124
Le sommeil sans rêves	126
Autres portes d'accès	127
Le silence	129
Le vide	130
La véritable nature du vide et du temps	133
La mort consciente	135
Chapitre huit : Les relations éclairées	
Entrez dans le moment présent, peu importe les circonstances	139
Les relations d'amour et de haine	141
La dépendance et la recherche de complétude	143
Des relations de dépendance aux relations éclairées	147
Les relations en tant que pratique spirituelle	149

Pourquoi les femmes sont plus près de l'illumination que les hommes	157
Comment dissiper le corps de souffrance féminin collectif	158
Renoncez à la relation que vous entretenez avec vous-même	164
Chapitre neuf : Au-delà du bonheur et du tourment, la paix	
Au-delà du bien et du mal, le bien supérieur	169
La fin du mélodrame émotionnel dans votre vie	172
Les cycles de la vie et l'impermanence des choses	174
Comment utiliser la négativité et y renoncer	179
La nature de la compassion	185
Comment s'acheminer vers un ordre différent de réalité	188
Chapitre dix : La signification du lâcher-prise	
Acceptation de l'instant présent	195
De l'énergie mentale à l'énergie spirituelle	200
Le lâcher-prise dans les relations interpersonnelles	202
Comment transformer la maladie en illumination	205
Quand le malheur frappe	207
Comment transformer la souffrance en paix	209
Le chemin de croix	212
Avoir le pouvoir de choisir	214
Références	218
À propos de l'auteur	219

INTRODUCTION

L'ORIGINE DE CE LIVRE

Le passé ne m'est pas d'une grande utilité et j'y pense rarement. Cependant, j'aimerais vous raconter rapidement comment j'en suis venu à devenir un guide spirituel et comment ce livre a vu le jour.

Jusqu'à l'âge de treize ans, j'ai vécu dans un état presque continu d'anxiété ponctué de périodes de dépression suicidaire. Aujourd'hui, j'ai l'impression de parler d'une vie passée ou de la vie de quelqu'un d'autre.

Une nuit, peu après mon vingt-neuvième anniversaire, je me réveillai aux petites heures avec une sensation de terreur absolue. Il m'était souvent arrivé de sortir du sommeil en ayant une telle sensation, mais cette fois-ci c'était plus intense que cela ne l'avait jamais été. Le silence nocturne, les contours estompés des meubles dans la pièce obscure, le bruit lointain d'un train, tout me semblait si étrange, si hostile et si totalement insignifiant que cela créa en moi un profond dégoût du monde. Mais ce qui me répugnait le plus dans tout cela, c'était ma propre existence. À quoi bon continuer à vivre avec un tel fardeau de misère ? Pourquoi poursuivre cette lutte ? En moi, je sentais qu'un profond désir d'annihilation, de ne plus exister, prenait largement le pas sur la pulsion instinctive de survivre.

« Je ne peux plus vivre avec moi-même. » Cette pensée me revenait sans cesse à l'esprit. Puis, soudain, je réalisai à quel point elle était bizarre. « Suis-je un ou deux ? Si je ne réussis pas à vivre avec moi-même, c'est qu'il doit y avoir deux moi : le "je" et le "moi" avec qui le "je" ne peut pas vivre. » « Peut-être qu'un seul des deux est réel, pensai-je. »

Cette prise de conscience étrange me frappa tellement que mon esprit cessa de fonctionner. J'étais totalement conscient, mais il n'y avait plus aucune pensée dans ma tête. Puis, je me sentis aspiré par ce qui me sembla être un vortex d'énergie. Au début, le mouvement était lent, puis il s'accéléra. Une peur intense me saisit et mon corps se mit à trembler. J'entendis les mots « ne résiste à rien », comme s'ils étaient prononcés dans ma poitrine. Je me sentis aspiré par le vide. J'avais l'impression que ce vide était en moi plutôt qu'à l'extérieur. Soudain, toute peur s'évanouit et je me laissai tomber dans ce vide. Je n'ai aucun souvenir de ce qui se passa par la suite.

Puis les pépiements d'un oiseau devant la fenêtre me réveillèrent. Je n'avais jamais entendu un tel son auparavant. Derrière mes paupières encore closes, ce son prit la forme d'un précieux diamant. Oui, si un diamant pouvait émettre un son, c'est ce à quoi il ressemblerait. J'ouvris les yeux. Les premières lueurs de l'aube fusaient à travers les rideaux. Sans l'intermédiaire d'aucune pensée, je sentis, je sus, que la lumière est infiniment plus que ce que nous réalisons. Cette douce luminosité filtrée par les rideaux était l'amour lui-même. Les larmes me montèrent aux yeux. Je me levai et me mis à marcher dans la pièce. Je la reconnus et, pourtant, je sus que je ne l'avais jamais

Introduction

vraiment vue auparavant. Tout était frais et comme neuf, un peu comme si tout venait d'être mis au monde. Je ramassai quelques objets, un crayon, une bouteille vide, et m'émerveillai devant la beauté et la vitalité de tout ce qui se trouvait autour de moi.

Ce jour-là, je déambulai dans la ville, totalement fasciné par le miracle de la vie sur terre, comme si je venais de venir au monde.

Pendant les cinq mois qui suivirent, je vécus sans interruption dans une grande béatitude et une paix profonde. Par après, cela diminua d'intensité ou telle fut mon impression peut-être parce que cet état-là m'était devenu naturel. Je pouvais encore fonctionner dans le monde même si je réalisais que rien de ce que je faisais n'aurait pu ajouter quoi que ce soit à ce que j'avais déjà.

Bien entendu, je savais que quelque chose de profondément significatif m'était arrivé, sans toutefois comprendre de quoi il s'agissait. Ce ne fut que plusieurs années plus tard, après avoir lu des textes sur la spiritualité et passé du temps avec des maîtres spirituels, que je compris qu'il m'était arrivé, à moi, tout ce que le monde cherchait. Je compris que l'intense oppression occasionnée par la souffrance cette nuit-là devait avoir forcé ma conscience à se désengager de son identification au moi malheureux et plein de peur profonde, qui en fin de compte n'était qu'une fiction. Ce désengagement avait dû être si total que ce faux moi souffrant s'effondra immédiatement, comme un ballon qui se dégonfle quand on enlève le bouchon. Tout ce qui restait, c'était ma véritable nature, l'éternel *je suis*, la conscience dans son état vierge avant l'identification à la forme. Plus tard, j'appris également à retourner en moi, dans ce royaume intemporel et immortel que j'avais au début perçu comme un vide, tout en restant pleinement conscient. Je connus des états de béatitude et de grâce tels qu'il est difficile de les décrire et qu'ils éclipsent même la première expérience que je viens de décrire. Il fut un temps, pendant une certaine période, où il ne me resta plus rien sur le plan concret. Pas de relations, pas d'emploi, aucune identité sociale. Je passai presque deux ans assis sur les bancs de parcs dans un état de joie la plus intense qui soit.

Mais même les plus belles expériences ont une fin. Il y a peut-être quelque chose de plus important que n'importe quelle expérience, et c'est la paix sous-jacente qui ne m'a jamais quitté depuis ce jour-là. Elle est parfois très puissante, presque palpable, et les autres peuvent la sentir aussi. À d'autres moments, elle est plus en arrière-plan, semblable à une mélodie de fond.

Plus tard, les gens sont venus me voir à l'occasion en me disant : « Je veux arriver à la même chose que vous. Pouvez-vous m'y amener ou me montrer comment faire ? » Et je leur répondais : « Mais vous y êtes déjà. Vous ne pouvez pas le sentir parce que votre mental fait trop de bruit. » Cette réponse s'élabora et devint plus tard le livre que vous tenez entre les mains.

En un rien de temps, je me retrouvai de nouveau avec une identité. J'étais devenu un enseignant spirituel.

LA VÉRITÉ EN VOUS

Ce livre constitue l'essence de mon travail - pour autant qu'il soit possible de le transmettre avec des mots - que j'ai partagé avec des particuliers et de petits groupes de chercheurs de la spiritualité, en Europe et en Amérique du Nord depuis dix ans. Avec tout mon amour et toute mon appréciation, j'aimerais remercier ces gens pour leur courage exceptionnel, leur disposition à accepter le changement intérieur, leurs questions pleines de défis et leur promptitude à écouter. Ce livre n'aurait pas vu le jour sans eux. Ces personnes appartiennent à une minorité infime mais fort heureusement croissante de pionniers du domaine de la spiritualité. Elles sont arrivées au point où elles ont pu se défaire des conditionnements mentaux collectifs qui font partie de l'héritage des humains et qui, depuis toujours, maintiennent ces derniers dans la souffrance.

Je suis confiant que ce livre arrivera jusqu'à ceux qui sont prêts à connaître une transformation aussi radicale et qu'il jouera pour eux un rôle de catalyseur. J'espère aussi qu'il tombera dans les mains de nombreux autres lecteurs qui trouveront son contenu digne d'intérêt, même s'ils ne sont pas encore prêts à vivre et à pratiquer totalement ce qu'il préconise. Il est possible que, plus tard, la graine qui aura été semée à la lecture de ce livre rencontre la semence d'illumination que chaque être humain porte en lui et que, soudainement, elle germe et se mette à pousser en eux.

Le format adopté pour cet ouvrage provient des réponses que j'ai données, souvent spontanément, aux questions posées par des gens dans des séminaires, des séances de méditation et des rencontres en consultation privée. J'ai donc conservé le format question-réponse. J'ai autant appris et reçu qu'eux. Certaines questions et réponses ont été reproduites presque mot à mot. D'autres étant d'ordre plus général, je les ai regroupées et synthétisées en une seule question-réponse. Parfois, en cours de rédaction, me venait une nouvelle réponse plus profonde ou plus appropriée que tout ce que j'avais jamais pu formuler. Certaines autres questions ont été posées par l'éditeur afin de pouvoir clarifier certains points.

Vous verrez que de la première à la dernière page, les dialogues alternent continuellement entre deux niveaux.

En premier lieu, j'attire votre attention sur ce qui est faux en vous. Je traite de la nature de l'inconscience et de la dysfonction chez l'humain, ainsi que de leurs manifestations les plus communes, allant du conflit relationnel à la guerre entre tribus ou nations. Cette connaissance est indispensable, car à moins que vous ne puissiez reconnaître le faux comme tel - comme n'étant pas vous -, il ne peut y avoir de transformation durable et vous serez toujours condamné à revenir dans l'illusion et à retrouver une forme de souffrance ou une autre. À ce niveau encore, je vous fais voir comment ne pas faire de ce qui est faux en vous un moi et un problème, car c'est ainsi que le faux se perpétue.

Introduction

En deuxième lieu, je parle de la profonde transformation de la conscience humaine, non pas comme une possibilité dans un futur lointain mais comme quelque chose de disponible dans l'instant, peu importe qui vous êtes et où vous vous trouvez. Je vous montre comment vous libérer de l'esclavage du mental, comment accéder à cet état éclairé de conscience et de quelle manière le maintenir dans le quotidien. Dans cet esprit, les mots ne sont pas toujours axés sur l'information, mais souvent destinés à vous amener à ce nouvel état de conscience pendant que vous lisez. À plusieurs reprises, je m'efforce de vous entraîner à ma suite dans cet état intemporel d'intense et consciente présence dans l'instant présent afin que vous ayez un avant-goût de l'illumination. Il se peut que vous trouviez ces passages quelque peu répétitifs si vous n'avez pas encore pu faire l'expérience de ce dont je parle. Par contre, dès que vous en ferez l'expérience, je crois que vous réaliserez qu'ils contiennent une bonne dose de pouvoir spirituel. Ces passages deviendront peut-être pour vous les éléments les plus enrichissants du livre. Par ailleurs, étant donné que chaque personne porte en elle le germe de l'illumination, je m'adresse souvent au sage en vous qui existe derrière le penseur, au moi profond qui reconnaît immédiatement la vérité spirituelle, vibre avec elle et s'en sustente.

Le symbole § qui apparaît après certains passages vous invite à vous arrêter de lire pendant un petit moment, à vous immobiliser et à sentir en vous la vérité tout juste énoncée. Il est possible que vous ayez envie de le faire naturellement et spontanément en d'autres endroits du livre.

Allez-y ! Quand vous entamerez votre lecture, il se peut que le sens de certains mots, comme « Être » ou « présence », ne soit pas très clair pour vous. Poursuivez tout de même. Il est possible également que vous viennent à l'esprit des questions ou des objections en cours de lecture. Elles trouveront probablement leurs réponses plus loin ou bien tomberont à plat à mesure que vous approfondirez votre compréhension et plongerez en vous.

Ne lisez pas seulement avec votre tête. Soyez à l'affût des réponses qui arrivent sous la forme de sensations et de reconnaissance intérieure. Je ne peux vous faire part d'aucune vérité spirituelle que vous ne connaissiez pas déjà au fin fond de vous. Tout ce que je peux faire, c'est vous rappeler ce que vous avez oublié. Une connaissance vivante, ancienne et pourtant toujours nouvelle est ainsi réactivée et libérée dans chacune des cellules de votre corps.

Le mental veut toujours catégoriser et comparer. Ce livre fonctionnera cependant mieux pour vous si vous n'essayez pas de comparer sa terminologie avec celle d'autres enseignements, car cela pourrait vous désorienter. J'emploie des termes comme « mental », « bonheur » et « conscience » d'une façon qui peut ne pas correspondre à d'autres enseignements. Ne restez pas accroché à quelque mot que ce soit. Les mots ne sont que des points de repère que l'on doit délaissier aussitôt que possible.

Lorsque je cite à l'occasion Jésus ou Bouddha, Un cours sur les miracles ou tout autre enseignement, je le fais non pas pour comparer, mais pour attirer

Le pouvoir du moment présent

votre attention sur le fait que, essentiellement, il n'y a jamais eu qu'un seul enseignement spirituel, bien qu'il puisse prendre de nombreuses formes. Il s'est cependant rajouté à certaines de ces formes tellement d'éléments superflus, entre autres dans les religions anciennes, que leur essence spirituelle en a été presque totalement éclipsée. Voilà pourquoi, dans une large mesure, leur sens profond est impossible à reconnaître et leur pouvoir transformateur, perdu. Quand je réfère à ces vieilles religions ou à d'autres enseignements, c'est pour souligner leur signification profonde et par la même occasion leur restituer leur pouvoir transformateur, en particulier pour les lecteurs adeptes de ces religions ou de ces enseignements. Je leur dis qu'ils n'ont pas besoin d'aller ailleurs pour trouver la vérité et leur montre comment approfondir ce qu'ils ont déjà à leur disposition.

Par contre, je me suis surtout efforcé d'employer une terminologie qui soit aussi neutre que possible afin de pouvoir atteindre le plus grand éventail de gens. On peut considérer ce livre comme l'expression, à cette époque-ci, du seul et unique enseignement spirituel intemporel, qui est l'essence même de toutes les religions. Cette transmission ne provient pas de sources extérieures mais de la seule véritable source intérieure. Elle ne contient donc aucune théorie ni spéculation. Je m'adresse à vous à partir de mon expérience, et si je m'exprime parfois en termes frappants, c'est pour arriver à traverser toutes ces épaisses couches de résistance mentale et atteindre enfin ce lieu en vous qui sait déjà, tout comme moi, et où la vérité se reconnaît quand elle est entendue. Une sensation d'exaltation et une vitalité accrue en vous émergent alors en même temps que quelque chose en vous dit: « Oui. Je sais que ceci est vrai. »

CHAPITRE UN

VOUS N'ÊTES PAS VOTRE MENTAL

LE PLUS GRAND EMPÊCHEMENT À L'ILLUMINATION

L'illumination, c'est quoi ?

Un mendiant était assis sur le bord d'un chemin depuis plus de trente ans. Un jour, un étranger passa devant lui. « Vous avez quelques pièces de monnaie pour moi ? » marmotta le mendiant en tendant sa vieille casquette de baseball d'un geste automatique. « Je n'ai rien à vous donner », répondit l'étranger, qui lui demanda par la suite: « Sur quoi êtes-vous assis ? » « Sur rien, répondit le mendiant, juste une vieille caisse. Elle me sert de siège depuis aussi longtemps que je puisse m'en souvenir. » « Avez-vous jamais regardé ce qu'il y avait dedans ? » demanda l'étranger. « Non, répliqua le mendiant, pour quelle raison ? Il n'y a rien. » « Jetez-y donc un coup d'oeil », insista l'étranger. Le mendiant réussit à ouvrir le couvercle en le forçant. Avec étonnement, incrédulité et le coeur rempli d'allégresse, il constata que la caisse était pleine d'or.

Je suis moi-même cet étranger qui n'a rien à vous donner et qui vous dit de regarder à l'intérieur. Non pas à l'intérieur d'une caisse, comme dans cette parabole, mais dans un lieu encore plus proche de vous: en vous-même.

« Mais je ne suis pas un mendiant », puis-je déjà vous entendre rétorquer.

Ceux qui n'ont pas trouvé leur véritable richesse, c'est-à-dire la joie radieuse de l'Être et la paix profonde et inébranlable qui l'accompagnent, sont des mendiants, même s'ils sont très riches sur le plan matériel. Ils se tournent vers l'extérieur pour récolter quelques miettes de plaisir et de satisfaction, pour se sentir confirmés, sécurisés ou aimés, alors qu'ils abritent en eux un trésor qui non seulement recèle toutes ces choses, mais qui est aussi infiniment plus grandiose que n'importe quoi que le monde puisse leur offrir.

Le terme « illumination » évoque l'idée d'un accomplissement surhumain, et l'ego aime s'en tenir à cela. Mais l'illumination est tout simplement votre état naturel, la sensation de ne faire qu'un avec l'Être. C'est un état de fusion avec quelque chose de démesuré et d'indestructible. Quelque chose qui, presque paradoxalement, est essentiellement vous mais pourtant beaucoup plus vaste que vous. L'illumination, c'est trouver votre vraie nature au-delà de tout nom et de toute forme. Votre incapacité à ressentir cette fusion fait naître l'illusion de la division, la division face à vous-même et au monde environnant. C'est pour cela que vous vous percevez, consciemment ou non, comme un fragment isolé. La peur survient et le conflit devient la norme, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.

J'affectionne la définition simple que donne Gautama le Bouddha de l'illumination : il affirme que c'est « la fin de la souffrance ». Cela n'a rien de sur-

Le pouvoir du moment présent

humain, n'est-ce pas ? Bien sûr, comme telle, cette définition est incomplète, car elle exprime seulement ce que l'illumination n'est pas, c'est-à-dire qu'elle n'est pas souffrance. Mais que reste-t-il quand il n'y a plus de souffrance ? Bouddha garde le silence là-dessus et son silence sous-entend que c'est à vous de le découvrir. Il retient une définition par la négative afin que le « mental » ne puisse pas en faire une croyance ou un accomplissement surhumain, un objectif qu'il vous soit impossible à atteindre. Malgré cette précaution de la part de Bouddha, la majorité des bouddhistes croient encore que l'illumination est l'apanage de Bouddha et non le leur, du moins pas dans cette vie-ci.

Vous avez employé le terme « Être ». Pouvez-vous en expliquer la signification ?

L'Être est LA vie éternelle et omniprésente qui existe au-delà des myriades de formes de vie assujetties au cycle de la naissance et de la mort. L'Être n'existe cependant pas seulement au-delà mais aussi au coeur de toute forme; il constitue l'essence invisible et indestructible la plus profonde. En d'autres termes, l'Être vous est accessible immédiatement et représente votre moi le plus profond, votre véritable nature. Mais ne cherchez pas à le saisir avec votre « mental » ni à le comprendre. Vous pouvez l'appréhender seulement lorsque votre « mental » s'est tu. Quand vous êtes présent, quand votre attention est totalement et intensément dans le présent, vous pouvez sentir l'Être. Mais vous ne pouvez jamais le comprendre mentalement. Retrouver cette présence à l'Être et se maintenir dans cet état de « sensation de réalisation », c'est cela l'illumination.

§

Lorsque vous utilisez le terme « Être », faites-vous référence à Dieu ? Si oui, pourquoi n'employez-vous pas le terme « Dieu » ?

Le mot « Dieu » s'est vidé de son sens, car on en a abusé pendant des millénaires. Je l'emploie parfois, mais avec parcimonie. Quand j'affirme que le terme est galvaudé, je veux dire que certaines gens, qui n'ont jamais ne serait-ce qu'entrevu le sacré ni même jamais eu le moindre aperçu de l'infinie vastitude que le mot abrite, recourent à ce terme avec grande conviction, comme s'ils savaient de quoi ils parlent. Ou bien que d'autres personnes le rejettent, comme si elles savaient ce qu'elles nient. Cet abus d'emploi a donné naissance, par l'ego, à d'absurdes croyances, affirmations et illusions du genre « Mon ou notre Dieu est le seul Dieu véritable et votre Dieu est faux » ou encore comme le célèbre énoncé de Nietzsche : « Dieu est mort. »

Le mot « Dieu » est devenu un concept fermé. Dès qu'il est prononcé, une image mentale se crée, qui n'est peut-être plus celle d'un vieux patriarche à la barbe blanche, mais qui reste encore et toujours une représentation mentale

Vous n'êtes pas votre mental

de quelqu'un ou de quelque chose qui se trouve en dehors de vous. Qui plus est, inévitablement du genre masculin.

Ni le terme « Dieu », ni « Être », ni quelque autre expression que ce soit ne peut définir ou expliquer l'ineffable réalité qu'abrite le mot en question. En fait, la seule question importante à se poser est la suivante : « Ce mot vous aide-t-il ou vous empêche-t-il de faire l'expérience de ce qu'il désigne ? » Fait-il référence à cette réalité transcendante qui existe au-delà de lui-même ou s'emploie-t-il à tort et à travers pour ne devenir rien de plus qu'une idée à laquelle votre tête peut croire, qu'une idole mentale ?

À l'instar du terme « Dieu », le mot « Être » n'explique rien. Par contre, il a l'avantage d'être un concept ouvert. Il ne réduit pas l'infini invisible à une entité finie et il est impossible de s'en faire une image mentale. Personne ne peut se déclarer être l'unique détenteur de l'Être, car il s'agit de votre essence même et que celle-ci vous est accessible immédiatement sous la forme de la sensation de votre propre présence, de la réalisation de ce « Je suis » qui précède le « Je suis ceci ou cela ». Le pas à franchir entre le terme « Être » et l'expérience d'« Être » est donc plus petit.

§

Qu'est-ce qui nous empêche le plus de connaître cette réalité ?

C'est l'identification au « mental », car celle-ci amène la pensée à devenir compulsive. L'incapacité à s'arrêter de penser est une épouvantable affliction. Nous ne nous en rendons pas compte parce que presque tout le monde en est atteint: nous en venons à la considérer comme normale. Cet incessant bruit mental vous empêche de trouver ce royaume de calme intérieur qui est indissociable de l'« Être ». Ce bruit crée également un faux moi érigé par l'ego qui projette une ombre de peur et de souffrance sur tout. Nous reviendrons plus en détail sur tout cela.

Le philosophe français Descartes a cru avoir découvert la vérité la plus fondamentale quand il fit sa célèbre déclaration : « Je pense, donc je suis. » Il venait en fait de formuler l'erreur la plus fondamentale, celle d'assimiler la pensée à l'être et l'identité à la pensée. Le penseur compulsif, c'est-à-dire presque tout un chacun, vit dans un état d'apparente division, dans un monde déraisonnablement complexe où foisonnent perpétuellement problèmes et conflits, un monde qui reflète l'incessante fragmentation du mental. L'illumination est un état de plénitude, d'unité avec le Tout et donc de paix. C'est un état d'unité avec la vie sous sa forme manifeste, soit le monde, et avec la vie sous sa forme non manifeste, c'est-à-dire votre moi. Un état d'unité avec l'être. L'illumination est non seulement la fin de la souffrance et du perpétuel conflit en soi ou avec le monde extérieur, mais aussi d'un épouvantable esclavage, celui de l'incessante pensée. C'est une incroyable libération !

Le pouvoir du moment présent

L'identification au mental crée chez vous un écran opaque de concepts, d'étiquettes, d'images, de mots, de jugements et de définitions qui empêchent toute vraie relation. Cet écran s'interpose entre vous et vous-même, entre vous et votre prochain, entre vous et la nature, entre vous et le divin. C'est cet écran de pensées qui amène cette illusion de division, l'illusion qu'il y a vous et un « autre », totalement séparé de vous. Vous oubliez un fait essentiel : derrière le plan des apparences physiques et de la diversité des formes, vous ne faites qu'un avec tout ce qui est. Et quand je dis que vous oubliez, je veux dire que vous ne pouvez plus sentir cet état d'unité comme étant une réalité qui coule de source. Il se peut que vous la croyiez vraie, mais vous ne l'appréhendez plus comme telle. Une croyance peut certes vous réconforter. Par contre, seule l'expérience peut vous libérer.

Penser est devenu une maladie et celle-ci survient quand les choses sont déséquilibrées. Par exemple, il n'y a rien de mal à ce que les cellules du corps se divisent pour se multiplier. Mais lorsque ce phénomène s'effectue sans aucun égard pour l'organisme dans sa totalité, les cellules prolifèrent et la maladie s'installe.

Le mental est un magnifique outil si l'on s'en sert à bon escient. Dans le cas contraire, il devient très destructeur. Plus précisément, ce n'est pas tant que vous utilisez mal votre « mental » ; c'est plutôt qu'en général vous ne vous en servez pas du tout, car c'est lui qui se sert de vous. Et c'est cela la maladie, puisque vous croyez être votre mental. C'est cela l'illusion. L'outil a pris possession de vous.

Je ne suis pas tout à fait d'accord. C'est vrai que mes pensées sont souvent sans objet, comme chez la plupart des gens, mais je peux encore décider d'utiliser mon mental pour acquérir ou accomplir des choses. C'est ce que je fais tout le temps.

Ce n'est pas parce que vous réussissez à terminer un jeu de mots croisés ou à fabriquer une bombe atomique que vous savez vous servir de votre mental. Ce dernier aime se faire les dents sur des problèmes, comme les chiens le font avec les os. Voilà pourquoi il fait des mots croisés et invente des bombes atomiques, alors que vous, l'Être, ne portez intérêt ni à l'un ni à l'autre. Laissez-moi vous poser les questions suivantes: « Pou-vez- vous vous libérer du mental quand vous le voulez ? Avez- vous réussi à trouver l'interrupteur qui le met hors circuit ? »

Vous voulez dire arrêter complètement de penser ? Non, je n'y réussis pas, sauf pour un instant ou deux.

Dans ce cas, le mental se sert de vous et vous vous êtes inconsciemment identifié à lui. Par conséquent, vous ne savez même pas que vous êtes son esclave. C'est un peu comme si vous étiez possédé sans le savoir et que vous

Vous n'êtes pas votre mental

prenez l'entité qui vous possède pour vous. La liberté commence quand vous prenez conscience que vous n'êtes pas cette entité, c'est-à-dire le penseur. En sachant cela, vous pouvez alors surveiller cette entité. Dès l'instant où vous vous mettez à observer le penseur, un niveau plus élevé de conscience est activé et vous comprenez petit à petit qu'il existe un immense royaume d'intelligence au-delà de la pensée et que celle-ci ne constitue qu'un infime aspect de cette intelligence. Vous réalisez aussi que toutes les choses vraiment importantes - la beauté, l'amour, la créativité, la joie, la paix - trouvent leur source au-delà du mental. Et vous commencez alors à vous éveiller.

§

COMMENT SE LIBÉRER DU MENTAL

Qu'entendez-vous exactement par « observer le penseur » ?

Lorsque quelqu'un va chez le médecin et lui dit qu'il entend des voix, celui-ci l'enverra fort probablement consulter un psychiatre. Le fait est que, de façon très similaire, presque tout le monde entend en permanence une ou plusieurs voix dans sa tête et qu'il s'agit du phénomène involontaire de la pensée que vous ne réalisez pas avoir le pouvoir d'arrêter. Ce ne sont que monologues ou dialogues continuels.

Il vous est certainement déjà arrivé de croiser dans la rue des déments qui parlent sans arrêt tout haut ou tout bas. En réalité, ce n'est pas très différent de ce que vous et tous les gens « normaux » faites, sauf que vous le faites en silence. La voix passe des commentaires, fait des spéculations, émet des jugements, compare, se plaint, aime, n'aime pas, et ainsi de suite. Ce que cette voix énonce ne correspond pas automatiquement à la situation dans laquelle vous vous trouvez dans le moment. Elle ravive peut-être un passé proche ou lointain ou bien alors imagine et rejoue d'éventuelles situations futures. Dans ces moments-là, la voix imagine souvent que les choses tournent mal et envisage des résultats négatifs. C'est ce que l'on appelle l'inquiétude. Cette bande sonore s'accompagne parfois d'images visuelles ou de « films mentaux ». Et même si ce que la voix dit correspond à la situation du moment, elle l'interprétera en fonction du passé. Pourquoi ? Parce que cette voix appartient au conditionnement mental, qui est le fruit de toute votre histoire personnelle et celui de l'état d'esprit collectif et culturel dont vous avez hérité. Ainsi, vous voyez et jugez dorénavant le présent à travers les yeux du passé et vous en avez une vision totalement déformée. Il est fréquent que, chez une personne, cette voix intérieure soit son pire ennemi. Nombreux sont les gens qui vivent avec un bourreau dans leur tête qui les attaque et les punit sans cesse, leur siphonnant ainsi leur énergie vitale. Ce tyran est à l'origine des innombrables tourments et malheurs, ainsi que de toute maladie.

Le pouvoir du moment présent

Mais la bonne nouvelle dans tout cela, c'est que vous pouvez effectivement vous libérer du mental. Et c'est là la seule véritable libération. Vous pouvez même commencer dès maintenant. Écoutez aussi souvent que possible cette voix. Prêtez particulièrement attention aux schémas de pensée répétitifs, à ces vieux disques qui jouent et rejouent les mêmes chansons peut-être depuis des années. C'est ce que j'entends quand je vous suggère « d'observer le penseur ». C'est une autre façon de vous dire d'écouter cette voix dans votre tête, d'être la présence qui joue le rôle de témoin.

Lorsque vous écoutez cette voix, faites-le objectivement, c'est-à-dire sans juger. Ne condamnez pas ce que vous entendez, car si vous le faites, cela signifie que cette même voix est revenue par la porte de service. Vous prendrez bientôt conscience qu'il y a la voix et qu'il y a quelqu'un qui l'écoute et qui l'observe. Cette prise de conscience que quelqu'un surveille, ce sens de votre propre présence, n'est pas une pensée. Cette réalisation trouve son origine au-delà du « mental ».

§

Ainsi, quand vous observez une pensée, vous êtes non seulement conscient de celle-ci, mais aussi de vous-même en tant que témoin de la pensée. À ce moment-là, une nouvelle dimension entre en jeu. Pendant que vous observez cette pensée, vous sentez pour ainsi dire une présence, votre moi profond, derrière elle ou sous elle. Elle perd alors son pouvoir sur vous et bat rapidement en retraite du fait que, en ne vous identifiant plus à elle, vous n'alimentez plus le mental. Ceci est le début de la fin de la pensée involontaire et compulsive.

Lorsqu'une pensée s'efface, il se produit une discontinuité dans le flux mental, un intervalle de « non-mental ». Au début, ces hiatus seront courts, peut-être de quelques secondes, mais ils deviendront peu à peu de plus en plus longs. Lorsque ces décalages dans la pensée se produisent, vous ressentez un certain calme et une certaine paix. C'est le début de votre état naturel de fusion consciente avec l'Être qui est, généralement, obscurcie par le mental. Avec le temps et l'expérience, la sensation de calme et de paix s'approfondira et se poursuivra ainsi sans fin. Vous sentirez également une joie délicate émaner du plus profond de vous, celle de l'Être.

Il ne s'agit pas du tout d'un état de transe, car il n'y a aucune perte de conscience. Bien au contraire. Si la paix devait se payer par une réduction de la conscience et le calme, par un manque de vitalité et de vigilance, elle n'en vaudrait pas la peine. Dans cet état d'unité avec l'Être, vous êtes beaucoup plus alerte, beaucoup plus éveillé que dans l'état d'identification au mental. Vous êtes en fait totalement présent. Et cette condition élève les fréquences vibratoires du champ énergétique qui transmet la vie au corps physique.

Vous n'êtes pas votre mental

Lorsque vous pénétrez de plus en plus profondément dans cet état de vide mental ou de « non-mental », comme on le nomme parfois en Orient, vous atteignez la conscience pure. Et dans cette situation, vous ressentez votre propre présence avec une intensité et une joie telles que toute pensée, toute émotion, votre corps physique ainsi que le monde extérieur deviennent relativement insignifiants en comparaison. Cependant, il ne s'agit pas d'un état d'égoïsme mais plutôt d'un état d'absence d'ego. Vous êtes transporté au-delà de ce que vous preniez auparavant pour « votre moi ». Cette présence, c'est vous en essence, mais c'est en même temps quelque chose d'inconcevablement plus vaste que vous. Ce que j'essaie de transmettre dans cette explication peut sembler paradoxal ou même contradictoire, mais je ne peux l'exprimer d'aucune autre façon.

Au lieu « d'observer le penseur », vous pouvez également créer un hiatus dans le mental en reportant simplement toute votre attention sur le moment présent. Devenez juste intensément conscient de cet instant. Vous en tirerez une profonde satisfaction. De cette façon, vous écarterez la conscience de l'activité mentale et créez un vide mental où vous devenez extrêmement vigilant et conscient mais où vous ne pensez pas. Ceci est l'essence même de la méditation.

Dans votre vie quotidienne, vous pouvez vous y exercer durant n'importe quelle activité routinière, qui n'est normalement qu'un moyen d'arriver à une fin, en lui accordant votre totale attention afin qu'elle devienne une fin en soi. Par exemple, chaque fois que vous montez ou descendez une volée de marches chez vous ou au travail, portez attention à chacune des marches, à chaque mouvement et même à votre respiration. Soyez totalement présent. Ou bien lorsque vous vous lavez les mains, prenez plaisir à toutes les perceptions sensorielles qui accompagnent ce geste : le bruit et la sensation de l'eau sur la peau, le mouvement de vos mains, l'odeur du savon, ainsi de suite. Ou bien encore, une fois monté dans votre voiture et la portière fermée, faites une pause de quelques secondes pour observer le mouvement de votre respiration. Remarquez la silencieuse mais puissante sensation de présence qui se manifeste en vous. Un critère certain vous permet d'évaluer si vous réussissez ou non dans cette entreprise : le degré de paix que vous ressentez alors intérieurement.

Ainsi, le seul pas crucial à faire dans le périple qui conduit à l'éveil est d'apprendre à se dissocier du mental. Chaque fois que vous créez une discontinuité dans le courant des pensées, la lumière de la conscience s'intensifie. Il se peut même que vous vous surpreniez un jour à sourire en entendant la voix qui parle dans votre tête, comme vous souririez devant les pitreries d'un enfant. Ceci veut dire que vous ne prenez plus autant au sérieux le contenu de votre mental et que le sens que vous avez de votre moi n'en dépend pas.

L'ILLUMINATION, C'EST S'ÉLEVER AU-DELÀ DE LA PENSÉE

La pensée n'est-elle pas indispensable pour survivre en ce monde ?

Votre mental est un outil, un instrument qui est là pour servir à l'accomplissement d'une tâche précise. Une fois cette tâche effectuée, vous déposez votre outil. Je dirais ceci : telles que sont les choses, environ quatre-vingt à quatre-vingt-dix pour cent de la pensée chez l'humain est non seulement répétitive et inutile, mais aussi en grande partie nuisible en raison de sa nature souvent négative et dysfonctionnelle. Il vous suffit d'observer votre mental pour constater à quel point cela est vrai. La pensée involontaire et compulsive occasionne une sérieuse perte d'énergie vitale. Elle est en fait une accoutumance. Et qu'est-ce qui caractérise une habitude ? Tout simplement le fait que vous sentiez ne plus avoir la liberté d'arrêter. Elle semble plus forte que vous. Elle vous procure également une fausse sensation de plaisir qui se transforme invariablement en souffrance.

Pourquoi serions-nous des drogués de la pensée ?

Parce que vous êtes identifiés à elle et que cela veut dire que vous tirez votre sens du moi à partir du contenu et de l'activité du mental. Parce que vous croyez que si vous vous arrêtez de penser, vous cesserez d'être. Quand vous grandissez, vous vous faites une image mentale de qui vous êtes en fonction de votre conditionnement familial et culturel. On pourrait appeler ce « moi fantôme », l'ego. Il se résume à l'activité mentale et ne peut se perpétuer que par l'incessante pensée. Le terme « ego » signifie diverses choses pour différents gens, mais quand je l'utilise ici, il désigne le faux moi créé par l'identification inconsciente au mental.

Aux yeux de l'ego, le moment présent n'existe quasiment pas, car seuls le passé et le futur lui importent. Ce renversement total de la vérité reflète bien à quel point le mental est dénaturé quand il fonctionne sur le mode « ego ». Sa préoccupation est de toujours maintenir le passé en vie, car sans lui qui seriez-vous ? Il se projette constamment dans le futur pour assurer sa survie et pour y trouver une forme quelconque de relâchement et de satisfaction. Il se dit : « Un jour, quand ceci ou cela se produira, je serai bien, heureux, en paix. » Même quand l'ego semble se préoccuper du présent, ce n'est pas le présent qu'il voit. Il le perçoit de façon totalement déformée, car il le regarde à travers les yeux du passé. Ou bien il le réduit à un moyen pour arriver à une fin, une fin qui n'existe jamais que dans le futur projeté par lui. Observez votre mental et vous verrez qu'il fonctionne comme ça.

Le secret de la libération réside dans l'instant présent. Mais vous ne pouvez pas vous y retrouver tant et aussi longtemps que vous serez votre mental.

Vous n'êtes pas votre mental

Je ne veux pas perdre ma capacité d'analyse et de discernement. Je ne suis pas contre le fait d'apprendre à penser plus clairement, de façon plus pénétrante, mais je ne veux pas perdre ma tête. Le don de la pensée est la chose la plus précieuse que nous ayons. Sans elle, nous ne serions qu'une autre espèce animale.

La prédominance de la pensée n'est rien d'autre qu'une étape dans l'évolution de la conscience. Il nous faut passer à l'étape de toute urgence. Sinon, le mental nous anéantira, car il est devenu un véritable monstre. Je reparlerai de ceci plus en détail un peu plus loin. Pensée et conscience ne sont pas synonymes. La pensée n'est qu'un petit aspect de la **conscience et elle ne peut** exister sans elle. Par contre, la conscience n'a pas besoin de la pensée.

Atteindre l'illumination signifie s'élever au-delà de la pensée, ne pas retomber à un niveau situé en dessous de la pensée, soit celui du règne végétal ou animal. Quand vous avez atteint ce degré d'éveil, vous continuez à vous servir de votre pensée au besoin. La seule différence, c'est que vous le faites de façon beaucoup plus efficace et pénétrante qu'avant. Vous vous servez de votre mental principalement pour des questions d'ordre pratique. Vous n'êtes plus sous l'emprise du dialogue intérieur involontaire, et une paix profonde s'est installée. Lorsque vous employez le mental, en particulier quand vous devez trouver une solution créative à quelque chose, vous oscillez toutes les quelques minutes entre la pensée et le calme, entre le vide mental et le mental. Le vide mental, c'est la conscience sans la pensée. C'est uniquement de cette façon qu'il est possible de penser de manière créative parce que c'est seulement ainsi que la pensée acquiert vraiment un pouvoir. Lorsqu'elle n'est plus reliée au très grand royaume de la conscience, la pensée seule devient stérile, insensée, destructrice.

Essentiellement, le mental est une machine à survie. Attaque et défense face à ses « congénères », collecte, entreposage et analyse de l'information, voilà ce à quoi le mental excelle, mais il n'est pas du tout créatif. Tous les véritables artistes, qu'ils le sachent ou pas, créent à partir d'un état de vide mental, d'une immobilité intérieure. Puis, c'est le mental qui donne forme à l'impulsion ou à l'intuition créative. Même les plus grands savants ont rapporté que leurs percées créatives s'étaient produites dans des moments de quiétude mentale. Une enquête effectuée à l'échelle nationale auprès des plus éminents mathématiciens américains, Einstein y compris, a donné des résultats surprenants. Questionnés au sujet de leurs méthodes de travail, ils ont répondu que la pensée ne « jouait qu'un rôle secondaire à l'étape brève et déterminante de l'acte créatif lui-même ». Je dirais donc que la simple raison pour laquelle la majorité des scientifiques ne sont pas des gens créatifs, c'est qu'ils ne savent pas s'arrêter de penser et non pas qu'ils ne savent pas comment penser !

Ce n'est pas la pensée, le mental, qui est à l'origine du miracle de la vie sur terre ou de votre corps. Et ce n'est pas cela non plus qui les sustente. De toute évidence, il y a là l'oeuvre une intelligence qui est bien plus grande que le

Le pouvoir du moment présent

mental. Comment une seule cellule humaine mesurant 1/2500 de centimètre de diamètre peut-elle contenir dans son ADN des informations qui rempliraient un millier de livres de six cents pages chacun ? Plus nous en apprenons au sujet du fonctionnement du corps, plus nous réalisons le caractère grandiose de l'intelligence qui est à l'oeuvre en lui et la petitesse de notre savoir. Lorsque le mental se remet en contact avec cette réalité, il devient le plus merveilleux des outils et sert alors une cause bien plus grande que lui.

LES ÉMOTIONS, UNE RÉACTION DU CORPS AU MENTAL

Qu'en est-il des émotions ? Je me laisse plus souvent prendre par mes émotions que par mon mental.

Dans le sens selon lequel j'emploie le terme, le mental ne fait pas seulement référence à la pensée. Il comprend également vos émotions ainsi que tous les schèmes réactifs inconscients mettant en rapport pensées et émotions. Les émotions naissent au point de rencontre du corps et du mental. Une émotion est la réaction de votre corps à votre mental, ou encore le reflet de votre mental dans le corps. Par exemple, une pensée agressive ou hostile crée dans le corps une accumulation d'énergie que nous appelons colère. Le corps s'apprête à se battre. La pensée d'être menacé physiquement ou psychologiquement occasionne une contraction dans le corps. C'est l'aspect physique de ce que nous appelons la peur. Les recherches ont prouvé que les émotions fortes peuvent même modifier la biochimie du corps. Ces modifications biochimiques constituent l'aspect physique ou matériel de l'émotion. Bien sûr, vous n'êtes généralement pas conscient de tous vos schèmes de pensée et ce n'est souvent qu'en observant vos émotions que vous pouvez les amener à la conscience.

Plus vous vous identifiez à vos pensées, à vos goûts, à vos jugements et à vos interprétations, c'est-à-dire moins vous êtes présent en tant que conscience qui observe, plus grande sera la charge émotionnelle. Et ceci, que vous en soyez conscient ou non. Si vous ne réussissez pas à ressentir vos émotions, si vous en êtes coupé, vous en ferez l'expérience sur un plan purement physique, sous la forme d'un problème ou d'un symptôme physique. Étant donné qu'on a écrit énormément sur ce sujet au cours des dernières années, nous n'avons pas besoin de nous y attarder. Un profond schème émotionnel inconscient peut même se manifester sous la forme d'un événement qui semble simplement vous arriver. Par exemple, j'ai observé que les gens qui portent inconsciemment en eux une grande colère et qui ne l'expriment pas sont plus susceptibles de se faire attaquer verbalement ou physiquement par d'autres gens pleins de colère, souvent sans raison évidente. Il émane de ces premiers une forte vibration de colère qui entre en résonance avec la colère d'autres personnes et qui la déclenche.

Vous n'êtes pas votre mental

Si vous avez de la difficulté à ressentir vos émotions, commencez par centrer votre attention sur le champ énergétique de votre corps. Sentez votre corps de l'intérieur. Ceci vous mettra aussi en contact avec vos émotions. Nous explorerons cela plus en détail plus tard.

À suivre ...

Commande postale :

Canada: www.ada-inc.com ; Europe : www.dgdiffusion.com