

Mettre en pratique

Le pouvoir du moment présent

Enseignements essentiels, méditations
et exercices pour jouir d'une vie libérée



Eckhart Tolle

Ariane Éditions

Table des matières

Introduction

ix

❖ Première partie ❖

Accéder au pouvoir du moment présent

CHAPITRE UN	
❖ L'être et l'illumination	1
CHAPITRE DEUX	
❖ L'origine de la peur	11
CHAPITRE TROIS	
❖ Accéder au pouvoir du moment présent	16
CHAPITRE QUATRE	
❖ Éliminer l'inconscience	28
CHAPITRE CINQ	
❖ La beauté net dans le calme de la présence.....	36

❖ Deuxième partie ❖

Les relations en tant que pratique spirituelle

CHAPITRE SIX	
❖ Dissiper le corps de souffrance	51
CHAPITRE SEPT	
❖ Des relations de dépendance aux relations éclairées.....	62

❖ Troisième partie ❖
Acceptation et lâcher-prise

CHAPITRE HUIT

❖ Acceptation de l'instant présent.....77

CHAPITRE NEUF

❖ Transformer la maladie et la souffrance.....100

Remerciements.....111

❖ INTRODUCTION ❖

Depuis sa parution en 1997, *Le pouvoir du moment présent* a eu une forte répercussion sur le conscient collectif de la planète, et ce, au-delà de tout ce que j'aurais pu imaginer. En effet, il a été traduit en quinze langues et il amène des lecteurs de partout dans le monde à m'envoyer chaque jour des lettres dans lesquelles ils me confient à quel point leur vie a changé depuis qu'ils ont pris connaissance des enseignements qui y sont divulgués.

Bien que les effets de la folie propre à l'ego fassent encore partie de la réalité dans le monde entier, quelque chose de nouveau est cependant en train d'émerger. Jamais auparavant n'y a-t-il eu autant de gens prêts à se libérer du joug des formes-pensées collectives qui maintiennent l'humanité dans la souffrance depuis la nuit des temps. Mais nous avons suffisamment souffert ! Il émerge en ce moment un nouvel état de conscience, un état qui fleurit en vous alors même que vous tenez ce livre entre vos mains et lisez des mots qui évoquent la possibilité que les êtres humains vivent librement et sans s'infliger de souffrance, ni à eux ni aux autres.

Nombre des lecteurs qui m'ont écrit ont exprimé le souhait que les aspects pragmatiques des enseignements divulgués dans *Le pouvoir du moment présent* soient présentés sous une forme plus pratique pouvant être mise à contribution à tous les jours.

En plus des exercices, cet ouvrage contient aussi des courts passages du livre d'origine qui pourront servir à rappeler certaines notions et à les faire vôtres au quotidien.

Nombre de ces extraits se prêtent particulièrement à une lecture méditative. Lorsque vous vous adonnez à cela, votre intention première n'est pas de colliger de nouvelles informations, mais plutôt d'accéder à un état de conscience modifié. Voilà pourquoi une même section lue à de multiples reprises aura toujours quelque chose de frais et de neuf à vous apporter. Seules des paroles écrites ou dites dans un état de présence totale à ce qui est ont un tel pouvoir de transformation. Un pouvoir qui éveille chez le lecteur ce même état de présence.

Prenez votre temps pour lire ces passages. Arrêtez-vous aussi souvent que nécessaire pour laisser place à la réflexion et à l'immobilité intérieure. Vous pouvez aussi, si tel est votre désir, ouvrir ce livre au hasard et n'en parcourir que quelques lignes à la fois.

Quant aux lecteurs qui se sont sentis un peu dépassés ou intimidés par la lecture du *Pouvoir du moment présent*, cet ouvrage pourra leur servir d'introduction.

Eckhart Tolle
9 juillet 2001

CHAPITRE UN

L'être et l'illumination

*Lorsque votre conscience est dirigée vers l'extérieur,
le monde et le mental voient le jour.
Lorsqu'elle est dirigée vers l'intérieur,
elle actualise sa propre source
et retourne à sa demeure originelle dans le non-manifeste.*

Il y a 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. Plusieurs personnes utilisent le mot Dieu pour la décrire ; moi, je l'appelle « Être ».

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 essence. Le pas à franchir entre le terme « Être » et l'expérience d'« Être » est donc plus petit.

❖ LECTURE MÉDITATIVE ❖

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. 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 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.

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.

L'être et l'illumination

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.

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.

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.

❖ LECTURE MÉDITATIVE ❖

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.

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.

Mettre en pratique le pouvoir du moment présent

Comment se libérer du mental

La bonne nouvelle dans tout cela, c'est que vous pouvez effectivement vous libérer du mental. Et c'est là la véritable libération.

VOUS POUVEZ MÊME COMMENCER DÈS MAINTENANT.

❖ EXERCICE ❖

Écoutez aussi souvent que possible cette voix dans votre tête. 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 temps que témoin de la pensée.

❖ EXERCICE ❖

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 dufait 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

L'être et l'illumination

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.

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.

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.

❖ EXERCICE ❖

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.

Vous en tirerez une profonde satisfaction. De cette façon, vous écartez 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.

❖ EXERCICE ❖

Mettre en pratique le pouvoir du moment présent

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 sensuelles 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.

L'illumination, c'est s'élever au-delà de la pensée

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.

L'être et l'illumination

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

Atteindre l'illumination signifie s'élever au-delà de la pensée. 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.

Les émotions, une réaction du corps 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.

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.

❖ EXERCICE ❖

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

Si vous voulez vraiment apprendre à connaître votre mental, observez l'émotion, ou mieux encore, ressentez-la dans votre corps, car celui-ci vous donnera toujours l'heure juste. Si, apparemment, il y a un conflit entre les deux, la pensée mentira alors que l'émotion dira la vérité. Non pas

Mettre en pratique le pouvoir du moment présent

la vérité ultime de votre essence, mais la vérité relative de votre état d'esprit à ce moment-là.

Mais si vous n'êtes pas encore capable de conscientiser l'activité mentale inconsciente sous la forme de pensées, celle-ci sera toujours reflétée dans le corps sous la forme d'une émotion. Et de cela vous pouvez prendre conscience.

Fondamentalement, on observe une émotion de la même façon qu'une pensée, comme je l'ai expliqué plus haut. La seule différence, c'est qu'une émotion est fortement reliée au physique et que vous la ressentirez principalement dans le corps, alors qu'une pensée se loge dans la tête. Vous pouvez alors permettre à l'émotion d'être là sans être contrôlé par elle. Vous n'êtes plus l'émotion : vous êtes le témoin, la présence qui observe.

Si vous vous exercez à cela, tout ce qui est inconscient en vous sera amené à la lumière de la conscience.

❖ EXERCICE ❖

Prenez l'habitude de vous poser la question suivante :
« Qu'est-ce qui se passe en moi en ce moment ? » Elle vous indiquera la bonne direction. Mais n'analysez pas. Contentez-vous d'observer. Tournez votre attention vers l'intérieur. Sentez l'énergie de l'émotion. S'il n'y a aucune émotion, soyez encore plus profondément attentif à votre champ énergétique, à l'intérieur du corps. C'est la porte d'accès à l'Être.

À suivre ...

Commande postale :

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