

Quiétude

À l'écoute de sa nature essentielle

Eckhart Tolle

Ariane Éditions

Table des matières

	Introduction	vii
1.	Le silence et la quiétude	1
2.	Au-delà du mental	9
3.	Le soi égoïque	21
4.	Le Présent	33
5.	Votre nature véritable	43
6.	L'acceptation et le lâcher-prise	53
7.	La nature	65
8.	Les relations	75
9.	La mort et l'éternel	87
10.	La souffrance et sa disparition	99
	À propos de l'auteur	111

Introduction

Un maître spirituel authentique n'a rien à enseigner au sens conventionnel du terme, rien à vous donner ni à vous remettre ressemblant de près ou de loin à de l'information, des croyances ou des règles de conduite. Un tel enseignant a pour seule fonction de vous aider à éliminer ce qui vous sépare de la vérité, de votre nature véritable, de ce que vous savez déjà au fond de votre être. Le maître spirituel a pour rôle de dévoiler et de vous révéler cette dimension de profondeur intérieure, qui est également la paix.

Si vous recourez à un tel être (ou à ce livre) parce que vous êtes en quête de stimulation sous forme d'idées, de théories, de croyances, d'exposés intellectuels, vous serez déçu. Autrement dit, si vous cherchez matière à réflexion, vous n'en trouverez pas et passerez à côté de l'essence même de l'enseignement, de ces pages, qui ne se trouve pas dans les mots, mais en vous. Il serait bon, au fil de votre lecture, de vous remémorer, de le sentir. Les mots ne sont que des panneaux indicateurs. Ce qu'ils montrent n'est pas du domaine de la pensée, mais appartient à une dimension de vous qui est plus profonde et infiniment plus vaste que la pensée. Cette dimension est notamment empreinte d'une paix intensément vivante. Ainsi, chaque fois que vous ressentez une paix intérieure pendant votre lecture, c'est que ce livre accomplit sa fonction d'enseignant : il vous rappelle qui vous êtes et vous indique le chemin du bercail.

Ce n'est pas le genre d'ouvrage à lire d'un bout à l'autre avant de le ranger. Vivez avec, ouvrez-le souvent et, surtout, refermez-le souvent, ou passez plus de temps à le tenir entre vos mains qu'à le lire. Bien des lecteurs seront naturellement enclins à s'arrêter après chaque passage, pour faire une pause, réfléchir, retrouver la quiétude. Il est toujours plus utile et important d'arrêter que de poursuivre la lecture. Laissez ces pages faire leur oeuvre, vous éveiller des vieux sillons de la pensée répétitive et conditionnée.

On peut considérer l'aspect de ce livre comme un retour actuel à la forme la plus ancienne d'enseignements spirituels qui nous soit parvenue : les soutras millénaires de l'Inde. Ceux-ci font ressortir la vérité d'une manière fort efficace, sous forme d'aphorismes ou de courts préceptes, sans grande élaboration conceptuelle. Les Védas et les Upanishads constituent les premiers enseignements sacrés consignés sous forme de soutras, tels les paroles du Bouddha. Les paroles et paraboles de Jésus peuvent également être vues comme des soutras lorsqu'on les extrait de leur contexte narratif, tout comme les profonds

Introduction

enseignements que renferme le Tao-tô-king, le livre ancien de la sagesse chinoise. Dans sa forme, le soutra offre l'avantage de la brièveté. Il ne sollicite pas le mental outre mesure. Ce qu'il ne dit pas compte davantage que ce qu'il dit : il ne fait qu'indiquer une direction. Les textes qui suivent ressemblent à des soutras, particulièrement au premier chapitre « Le silence et la quiétude », qui contient les passages les plus brefs. Celui-ci renferme déjà l'essence du livre entier, et pour certains lecteurs cette seule lecture suffira. Les autres chapitres sont destinés à ceux qui ont besoin de quelques « panneaux indicateurs » supplémentaires.

Tout comme les soutras anciens, les textes présentés ici sont sacrés : *ils proviennent d'un état de conscience qu'on peut appeler la quiétude*. À la différence des soutras anciens, toutefois, ils n'appartiennent à aucune religion ou tradition spirituelle, et sont immédiatement accessibles à tous. Ils comportent également un sentiment d'urgence, La transformation de la conscience humaine n'est plus, en somme, un luxe réservé à quelques individus isolés, mais une nécessité, si l'humanité ne veut pas céder à l'autodestruction, À l'heure actuelle, la dysfonction de la vieille conscience et la montée de la nouvelle s'accroissent en même temps. Paradoxalement, la situation empire et s'améliore à la fois, bien que le « pire » soit plus apparent, étant plus bruyant.

Évidemment, ces écrits utilisent des mots qui, pendant la lecture, deviennent des pensées dans votre esprit. Mais ce ne sont pas des paroles ordinaires vous n'y trouverez ni répétition tapageuse, ni clameur opportuniste destinée à attirer l'attention. Tout comme chaque véritable enseignant spirituel et les soutras anciens, les pensées de ce livre ne disent pas « Regarde-moi », mais « Regarde plus loin que moi ». Comme elles émanent du calme, elles ont un pouvoir - celui de vous ramener au calme dont elles sont issues. Cette quiétude est aussi la paix intérieure, et les deux constituent l'essence de qui vous êtes. Et c'est cet état d'être qui sauvera et transformera le monde.

Eckhart Tolle

Chapitre 1

Le silence et la quiétude

En perdant contact avec sa quiétude intérieure, c'est avec soi-même que l'on perd contact. En perdant contact avec soi-même, on se perd dans le monde.

Le sentiment le plus intime de soi, de son essence, est inséparable du calme intérieur. C'est le JE SUIS, plus profond que le nom et la forme.



La quiétude est votre nature essentielle. Quelle est-elle, en fait ? C'est l'espace intérieur, ou la conscience dans laquelle les mots de cette page sont perçus et deviennent des pensées. Sans cette conscience, il n'y aurait ni perception, ni pensées, ni monde.

Vous êtes cette conscience dissimulée sous l'apparence d'une personne.

L'équivalent du bruit extérieur, c'est le bruit intérieur de la pensée. L'équivalent du silence extérieur, c'est le calme intérieur.

Chaque fois qu'un silence vous entoure, écoutez-le. Remarquez-le, tout simplement. Accordez-y votre attention. L'écoute du silence éveille en vous la dimension du calme, car ce n'est qu'en toute tranquillité que l'on prend conscience du silence.

Voyez : dès que vous remarquez le silence alentour, vous ne pensez pas. Vous êtes conscient, sans penser.

Lorsque vous prenez conscience du silence, cette vigilance intérieure est immédiate. Vous voilà présent. Vous voilà sorti de millénaires de conditionnement humain collectif.



Regardez un arbre, une fleur, une plante. Laissez votre conscience s'y reposer. Sentez la paix mystique de cet être, profondément enraciné dans l'Être. Laissez la nature vous enseigner la paix de l'âme.



Le silence et la quiétude

Si, en regardant un arbre, vous en percevez le calme, vous devenez calme à votre tour. Vous voilà en relation sur un plan très profond. Vous ressentez l'unité avec tout ce que vous percevez dans et par ce calme. Se sentir uni à tout, c'est aimer.



Le silence est utile, mais non indispensable, pour trouver la quiétude. Même dans le bruit, vous pouvez porter attention au calme de fond, à l'espace dans lequel survient ce bruit. Cet espace intérieur de pure vigilance, c'est la conscience même.

Vous pouvez devenir attentif à la conscience qui soutient toutes vos perceptions sensorielles, toute votre pensée. Dès lors apparaît la tranquillité de l'âme.

Tout bruit dérangeant peut être aussi utile que le silence. Comment ? Si vous abandonnez votre résistance intérieure au bruit, si vous laissez celui-ci être comme il est, cette acceptation vous amène aussi à ce domaine de paix intérieure qu'est le calme.

Chaque fois que vous acceptez profondément ce moment tel qu'il est - quelle que soit sa forme -, vous êtes calme, paisible.

Accordez votre attention à l'écart - l'écart entre deux pensées, l'espace bref et silencieux entre les paroles d'une conversation, entre les notes d'un piano ou d'une flûte, ou l'écart entre l'inspiration et l'expiration.

Alors, la conscience « de quelque chose » devient... la simple conscience. La dimension informe de la conscience pure surgit en vous et remplace l'identification à la forme.

L'intelligence véritable agit dans le silence. Le calme est l'espace de la créativité et des solutions.

Le calme est-il une simple absence de bruit et de contenu ? Non, il est l'intelligence même - la conscience sous-jacente où réside chaque forme. Et comment pourrait-il être séparé de votre être ? La forme que vous croyez être en provient et est soutenue par lui.

C'est l'essence de toutes les galaxies et de tous les brins d'herbe ; de toutes les fleurs, de tous les arbres, de tous les oiseaux et de toutes les autres formes.

Quiétude



Le calme est la seule chose qui soit sans forme en ce monde. Mais ce n'est pas vraiment une chose et il transcende ce monde.

Lorsqu'on regarde dans le calme un arbre ou un être humain, qui regarde ? Quelque chose de plus profond que la personne. C'est la conscience qui regarde sa création.

Dans la Bible, il est dit que Dieu créa le monde et vit que cela était bon. C'est ce que l'on voit en regardant depuis le calme dépourvu de pensée.

Avez-vous besoin d'en savoir davantage ? Le monde sera-t-il sauvé par un surcroît d'information, par des ordinateurs plus rapides ou par une nouvelle analyse scientifique ou intellectuelle ? N'est-ce pas de sagesse que l'humanité a le plus grand besoin, maintenant ?

Mais qu'est-ce que la sagesse, et où peut-on en trouver ? La sagesse accompagne la capacité d'être calme. Il suffit de regarder et d'écouter. Rien de plus. Le calme, le regard et l'écoute activent en vous l'intelligence non conceptuelle. Laissez la quiétude diriger vos paroles et vos gestes.

À suivre ...

Commande postale :

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