

La présence

Nous vous proposons de regarder ensemble ce que veut dire d'être immergé dans la présence et de voir plus clair quand nous sommes à côté.

Dans la présence il y a une joie profonde, injustifiable, sans causes. Elle n'est liée à aucune circonstance, elle est simplement le propre de cette essence. Elle représente un des plus délicieux indicateurs que nous y sommes.

Il y a aussi une acuité de reliance avec mon environnement qui provoque une joie, voire une félicité. Comme le souffle divin imprègne toutes choses, quand nous sommes plongés dans la présence l'évidence de la nature divine du monde nous impacte naturellement et la reliance devient savoureuse.

Nous avons dans la présence une joie sans causes et une joie apparemment causale, et elles se répondent et résonnent entre elles.

Un bénéfice d'être assis dans cet espace est qu'une clarté en émane. Nous voyons le mental penser, nous voyons le conditionnement à l'œuvre et la conscience dissipe cette confusion.

Nous pouvons passer des années à faire du développement personnel, mais il y restera toujours un aspect qui ne va pas, quelque chose à s'occuper. C'est inhérent à cet endroit. Le mental crée des problèmes pour les résoudre et la personne ne peut que tourner en rond dans ses conditionnements. C'est ainsi.

Quand nous revenons dans l'espace de l'être, il est libre, vacant, tout en éclairant ce qui est conditionné. Et cette pure clarté suffit pour que les conditionnements nous quittent. Comme quand nous allumons la lumière dans une pièce elle dissipe instantanément l'obscurité.

Peu à peu une désidentification s'opère. Nous quittons la souffrance, puisqu'elle est créée par l'identification. La conscience ne se sépare pas du mental, mais elle n'est plus prise au jeu, elle n'est plus prisonnière de la dualité. Elle la voit à partir de la liberté.

Quand la personne est plongée dans le méandre de ses constructions, avec la confusion et les souffrances qu'elles engendrent, sa tentation est d'aller vers un devenir, de se fixer un but, de devenir plus sage, plus non-violent, plus quelque chose... Cette énergie du devenir est une des manières d'entretenir le problème. Tant qu'il demeure ce mouvement excentrique d'aller vers, je continue à quitter le cœur de l'être et je continue à perpétuer mes schémas, mais je les rends de plus en plus subtils. Ils vont devenir des schémas spirituels, de plus en plus difficiles à extirper.

Le mouvement salutaire va dans l'autre sens. C'est un mouvement concentrique, de retour à soi-même. Qu'est-ce que nous faisons ? Nous ne faisons rien, nous arrêtons de faire, de vouloir, de vouloir devenir. Nous revenons à la maison. Nous marquons une pause et nous constatons que la maison a toujours été là, mais que nous avons perdu le chemin. Elle attendait que nous la reconnaissons.

Un moment clé est celui où nous voyons la folie de ce devenir et que nous nous arrêtons. Arrêter d'agir, arrêter de vouloir, arrêter de poser de bonnes intentions, arrêter de chercher à transformer. A un moment, dans cette cessation la non-violence surgit.

A partir de là, la vie se révèle fraîche et spontanée dans l'instant. Le mental nous amène dans le passé, le futur, mais l'être n'existe que dans l'instant. Il est simplement, tel qu'il est. Dans la présence, il n'y a plus rien à fabriquer, plus rien à vouloir parce que Cela se révèle. Il y a une profonde acceptation de la vie telle qu'elle est, il n'y a plus quelqu'un qui réagit. Mon conjoint commet une action, une part en moi réagit, les deux sont vus, accueillis et acceptés. Dans la vision globale il y a évidence : l'action est neutre, ma réaction est telle qu'elle est. Il y a l'arrêt de vouloir changer l'autre, changer le monde.

Je reviens à la maison et là mon regard change, mon état vibratoire change. Il y a une présence, une assise, une acceptation, une joie de ce qui est et une conscience de la justesse de ce qui est. Qui suis-je pour dire que le monde doit être autrement ? Je projette ma propre violence à vouloir modifier la réalité parce que je n'ai pas reconnu que je suis déjà complet, que j'ai déjà en moi toutes les saveurs, que tout ce monde est déjà à l'intérieur. Simplement quand je reconnais qui je suis vraiment, je peux être dans le monde et mon action devient efficace (pour employer un gros mot). Il n'y a plus quelqu'un qui veut quelque chose, mais il y a juste « Je suis là » et je rayonne de cette présence, et elle impacte. Il n'y a pas besoin de faire quelque chose, cela se fait à partir de cette présence, à partir de l'évidence.

Ce Je suis est sans projet, sans programme. Il n'a rien de préétabli. Les actions et les paroles surgissent de par l'œuvre de cette liberté. Du fait de cette disponibilité une profonde créativité se déploie, des richesses insoupçonnées surgissent. Je ne suis plus limité par le cadre étroit de l'individu, les ressources viennent d'une reliance globale à l'environnement. Ce qui est dit et fait l'est pour l'environnement, par l'environnement.

Cette créativité est joyeuse et stimulante. Beaucoup de richesses peuvent en émerger, mais elle est très difficile à saisir tant que je suis pris dans les méandres de la confusion de l'individu. Je me lève le matin, je vais prendre ma douche, manger mes croissants, écouter la radio, sans réaliser que toutes ces actions sont déjà des conditionnements. Je crois être dans une forme de liberté, mais du fait même que je préfère ceci, je déteste cela, toutes ces étroitesse de mes envies et dégoûts représentent le champ de mon conditionnement.

J'ai besoin de quitter cet endroit pour réaliser que c'était une prison. Le problème avec elle est que quand j'y suis enfermé je n'en vois pas les murs. Tant que je suis dans la prison, j'ai l'impression que ces murs me composent, me délimitent. Quand cette étroitesse de l'individu me quitte, je réalise que les choses sont infiniment plus souples, plus ouvertes. Il y a d'abord un « Je ne sais pas ». Je ne sais pas ce que je vais manger, faire, aimer demain. C'est juste dans l'instant que surgira ce que je mangerai, ferai ou aimerai.

C'est en s'habituant à voir le jeu de mental, à voir le jeu de l'ego, à détecter ses pièges en se posant dans cet espace de pure conscience, que de plus en plus les jeux apparaissent clairement. Le mental joue à « plus tard », à me faire croire qu'il y a un obstacle, que ce n'est pas pour moi, etc. Un tas d'histoires se déroulent sans cesse, mais je peux le voir. La liberté est simplement cet espace où tout ce fatras peut être observé. L'idée n'est pas de l'arrêter, mais simplement de l'éclairer. Et, là, je suis sorti de la prison. Le fonctionnement joue, mais je ne joue plus. Tant que je l'alimente, il continue. Tant que je m'identifie, il continue. A un moment, je réalise, j'arrête et je ne l'alimente plus. C'est comme quand j'enlève une prise électrique, la lumière peut parfois persister un moment, puis elle s'arrête.

Alors le mental continuera un temps à essayer de trouver de nouvelles histoires, des histoires spirituelles. Il voudra se poser sur le trône de la présence et dire « Je suis elle ». Il voudra raconter « Tu y es arrivé ». Ces histoires porteront la marque de la médiocrité de ces histoires habituelles, simplement elles auront été transposées à un nouveau terrain. Le problème n'est pas dans la qualité de l'histoire, mais dans le fait de raconter. Quand la vie est sans histoires, elle est belle et savoureuse. Tant qu'il y a des histoires à raconter, elle demeure dans la misère de nos conditionnements, qui veulent continuer à ressasser pour ne pas vivre.