



La Pensée du moment par Sifu Lelaquais

*Printemps 2015
TAOM Université Libre*

Pensée 71

L'esprit innocent

Une de nos difficultés, c'est de conserver à l'esprit, la qualité d'innocence. Votre pratique de la méditation vous aide-t-elle à rester vigilants, à garder une conscience limpide?

La méditation ne consiste pas à rester calme en apparence alors qu'en soi tout se complique. C'est d'apprendre par nous-même à vivre une vie efficace et heureuse, parce que personne d'autre ne peut nous l'enseigner.

Nous vivons en société et, par-là, sommes soumis à des influences diverses, c'est à dire à un conditionnement, à cause notamment de l'existence de traditions solidement établies. Or, un esprit prit dans les mémoires ne peut se régénérer. Il « pense », son souci étant de fuir le présent. Un tel esprit n'est ni innocent, ni libre. Il vit dans sa prison mentale. Il ne connaît ni l'action spontanée ni la détente.



Avec un esprit clair, on est libre en toutes circonstances dès lors que la méditation n'oppose plus aucune résistance à ce qui se lève dans le champ de sa conscience et cesse d'être dans une attitude d'attente.

L'attention vigilante appliquée dans tous les instants de la vie, voilà ce qu'est la vraie méditation.

Quand vous observez intimement les mécanismes de l'esprit, vous vivez pleinement dans le présent, qui est sans limite. Et si, à ce moment, la joie et la compréhension se lève, l'esprit pénétrera de plus en plus dans les profondeurs de l'attention, où il s'épanouira.

La fonction de l'esprit d'investigation est celle d'intervenir chaque fois qu'il y a réaction ou fixation dans un processus mental. Les idées ont de longues racines, si bien que pour les extirper il ne suffit pas de ne plus y penser, l'esprit s'y pétrifie. De plus, elles inhibent le flot d'énergie créatrice, empêchant l'établissement de relations libres avec soi-même et le monde.

Explorez à fond la question des idées, c'est le prix qu'il faut payer pour l'obtention de la sagesse et de la vision éclairée. Remarquez les idées, fouillez-les jusqu'à leurs racines, de façon désintéressée. Examinez-les sans faire aucun plan; votre seul souci devant être celui de la compréhension. Quand celle-ci se lèvera, vous saurez quoi faire des idées.

Dans le processus d'investigation il n'y a pas « espoir » mais observation et approfondissement. Le savoir livresque ne vous y est d'aucun secours. Tout est en vous, laissez-vous instruire par votre univers intérieur.

Les situations perdent leurs pouvoirs perturbateurs dès lors que vous les considérez comme pouvant vous instruire. Observez toutes choses traversant le champ de votre conscience. Comprenez leur impermanence, leur signification par rapport à votre vie, leur nature. Ne rejetez rien et ne vous attachez à rien. Ne tentez ni d'agir, ni de réagir, mais laissez lever l'action juste qui oeuvrera à votre adresse.

L'action juste semble paradoxale à l'esprit qui ne jure que par la pensée et le raisonnement logique; la vérité profonde étant inaccessible à l'intellect. L'esprit parfaitement logique sait lâcher-prise car il pressent qu'il est des choses qui lui échappent.

L'ancien et le nouveau ne peuvent coexister, car mourir à chaque instant, c'est aussi se renouveler à chaque instant, c'est à dire renaître.

Libérez vous de l'ancien, en sorte que votre conscience soit, à tout moment, fraîche et innocente. Dès lors, au lieu de vous conditionner, elle vous fera accéder à une dimension de vie absolument neuve.

V.R. Dhiravamsa