



La Pensée du moment par Sifu Lelaquais

*Automne 2015
TAOM Université Libre*

Pensée 73

Vivre dans le présent

« Vivre dans le présent », c'est vivre pleinement d'instant en instant, sans s'attacher ni au passé ni au futur. C'est le passé et le futur qui inoculent l'esprit l'inquiète et l'empêche d'être libre. Sans la liberté, l'esprit ne peut être réceptif à ce qui se passe en lui et autour de lui; il s'occupe de contenus accumulés et bâtir des murs autour de lui, entre lui et les autres.

A défaut de prendre conscience de cet état de faits, nos conflits intérieurs ne feront que s'aggraver. La vie est un perpétuel apprentissage. Cela ne signifie pas accumuler des connaissances. Apprendre signifie développer ses capacités de voir et d'agir. Sans l'attention, on oscille sans cesse vers les extrêmes de pensées et d'action. L'attention remplit sa fonction et agit à votre place, sans que vous ayez à intervenir. Ce mode d'action, vous l'assimilerez peut-être à de la passivité. En fait, il requiert une extrême vigilance. Le renoncement au « moi » est capital. C'est lui qui fait naître le vrai bonheur. Mais si, le connaissant, vous vous écriez « je suis heureux », celui-ci s'évanouit.



Quand le « moi » n'est pas, on est totalement attentif au mouvement de la vie. Si, à ce moment le bonheur apparaît, ne vous attachez pas à lui, sous peine d'appeler vers vous la souffrance. Laissez le aller et venir à son gré. C'est en voulant s'emparer des choses qu'on met un frein à sa liberté et attire à soi les calamités. Ne confondez pas liberté et laxisme, celui-ci n'étant que le produit d'un état d'isolement où l'on se soumet à tous les caprices de l'esprit pour éviter toute perte et toute tension (lesquelles sont en fait des facteurs d'éveil). Le laxisme renforce l'égo ainsi que son pouvoir de division et d'incompétence.

Dépendre du passé ou du futur empêche le développement de la liberté et de la force intérieure. L'idée de permanence est une cause essentielle de la souffrance de l'homme car, la vie n'étant qu'une succession d'instant, rien n'y est permanent ou statique. La Souffrance n'est, en fait, pas fondamentalement différente du plaisir. Nous avons établi une différence entre eux mais cela est artificiel. Avec cette compréhension, votre attitude devant la vie change. Vous cessez de rechercher l'absolu ici-bas au moment même où vous abandonnez consciemment toute espérance et arrêtez de chercher et d'anticiper, alors vous approchez du but.

Quand on vit dans le présent, le plan du futur existe déjà, il est contenu dans la compréhension même. La pensée ordinaire, qui est accumulative, jette un voile sur votre faculté innée de compréhension intuitive. Quand vous affrontez la roche consistant à vivre hors du passé et du futur, vous expérimenterez l'insécurité. L'ego souffrira mais ce sentiment d'insécurité n'est que psychologique, sans aucune réalité. Dans le « présent », il n'y a rien à perdre. Dès qu'on cesse de poursuivre la sécurité, ou d'éviter l'insécurité, les problèmes de la vie s'évanouissent.

L'esprit n'est pas une entité mais un mécanisme. L'esprit doit mourir, il est source de calamités. La mort engendre la renaissance; sans la mort il n'est pas de renouveau. Chaque instant de la vie apporte une transformation.

Quand on est libéré des comparaisons, la seule chose qui importe c'est la vie dans le présent.

« Voir » consiste en un acte dans lequel il n'y a ni entité qui voit, ni objet vu. En présence d'un observateur et d'une chose observée, la perception va de l'un à l'autre. Tandis que en leur absence, il y a attention totale, d'où surgit la vision véritable.

L'attention s'occupe de ce qui est. Quand elle s'occupe de ce qui était ou sera, ou devrait être, il n'y a plus attention véritable, ni du reste de méditation.

V.R. Dhiravams