



Rester dans le moment présent, par Kim Nataraja

Si nous regardons simplement nos pensées pendant quelque temps, nous nous rendons compte très rapidement qu'elles sont toutes liées au passé ou au futur. Elles tournent autour de nos préoccupations à propos de ce qui s'est passé, sous la forme de souvenirs, bons ou mauvais, ou de ce qui pourrait se passer, nos craintes, espoirs, désirs et projets. Nous ne voyons même pas les personnes et les situations comme elles sont réellement, mais comme colorées par nos pensées, opinions, préjugés, expériences et émotions. En fait, on peut dire sans se tromper que nous marchons dans un paysage créé par notre esprit, nos pensées, un monde illusoire de notre propre fabrication. Nous sommes tellement attachés à notre propre histoire, cette création de notre esprit peut être tellement puissante qu'elle semble être la seule réalité qui existe. Elle peut masquer l'existence d'une Réalité supérieure.

Mais cette Réalité supérieure, Dieu, est vécue par les mystiques comme pur « Être » dans l'« Ici et Maintenant » :

« Parmi tous les noms, aucun ne convient mieux que Celui-qui-est... car il demeure, toujours neuf, dans un Maintenant qui n'a pas de fin » (Maitre Eckhart)

Quand Moïse demande à Dieu qui il est, il obtient deux réponses : l'une met en avant l'aspect historique : « Je suis le Dieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob » (Exode) et la seconde pointe vers le Dieu de l'Ici et Maintenant : « Je suis celui qui est » (Exode), pur être, pure énergie, pure conscience. Dans l'Évangile de Jean, nous voyons Jésus déclarer quelque chose de similaire à propos de lui-même : « Avant qu'Abraham fût, Je suis. »

Laisser partir nos pensées nous permet de demeurer dans le moment présent. C'est « la voie étroite » de l'attention à notre mot de prière qui nous aide à atteindre le silence dans le fondement de notre être, dans l'Ici et Maintenant, en abandonnant notre être conditionné. L'éternité est dans le Maintenant. Nous devons prendre conscience que le temps est en vérité une suite de moments « présents » – tout arrive dans l'instant présent. Mais nous déformons le Maintenant en restant dans nos souvenirs ou en utilisant ce précieux moment comme un simple tremplin pour devancer et préparer le futur.

De plus, une fois que le moment présent est parti, ce qu'il en reste s'intègre au passé, devient un simple souvenir. Ceux-ci sont encore des constructions de l'esprit : des interprétations d'événements colorés par l'illusion, la peur, l'espoir, ou le besoin de consolation, qui ne se distinguent pas vraiment d'un rêve ou d'un fantasme. De plus, cette coloration varie selon nos changements d'humeur et les circonstances. Nous devons lâcher ces mirages ; il n'existe réellement que l'Ici et Maintenant. Être présent, écouter attentivement le mot de prière, nous permet d'y parvenir, d'abandonner les pensées et les images, le passé et le futur et nous permet d'être notre vrai « soi » demeurant dans le Maintenant :

« Être attentif, c'est vivre dans le moment présent, ne pas être emprisonné dans le passé, ni attendre un futur qui peut ne jamais arriver. Quand nous sommes complètement conscients du présent, la vie est transformée, la tension et le stress disparaissent. La vie moderne est pour une si grande part une attente fiévreuse d'activités et d'excitations futures. Nous devons apprendre à prendre du recul et à revenir dans la liberté et la possibilité du présent. » (Bede Griffiths)