

« **Le pouvoir du moment présent** » d'**Eckhart Tolle** afin de nous libérer de l'illusion fondamentale. Eckhart Tolle est sorti d'un état d'anxiété continue et de dépression pour trouver la paix intérieure permanente.

Dans son livre, il explique le processus de désidentification au mental, la conscience et le moment présent pour trouver la paix.

1. La désidentification au mental

Le mental, c'est la voix qui habite votre tête, la voix qui parle lorsque vous pensez, la voix qui parle lorsque vous réfléchissez, la voix qui parle lorsque vous lisez dans votre tête.

Et, c'est aussi la voix qui dit « je suis comme ceci » ou encore « j'aime ou je n'aime pas telle chose ! ».

Beaucoup de gens s'identifient à leur mental. Si on leur demande de définir qui ils sont, ils diront ce qu'ils font dans la vie, ce qu'ils aiment ou n'aiment pas, et mille autres choses du même genre.

Pourtant, ils ne répondent pas à la question, car ils se contentent en fait **de décrire leur mental**. Ou plutôt de décrire ce que leur mental leur répète toute la journée en boucle dans leur cerveau.

Le premier axe principal d'enseignement d'Eckhart consiste à vous faire prendre conscience du fait que **vous n'êtes pas votre mental**.

L'identification au mental entraîne l'incapacité à pouvoir s'arrêter de penser. En effet, étant identifiées à la voix qui leur parle dans leur tête, la plupart des personnes ne peuvent plus alors s'arrêter de penser, c'est-à-dire justement s'arrêter d'écouter cette voix, puisque alors réduire leur mental au silence reviendrait à supprimer la définition qu'ils se donnent d'eux-mêmes, et donc à disparaître.

La pensée devient alors **compulsive**. Elle crée un flot permanent de pensées en tout genre, un écran d'idées, de concepts, de mots ou encore de jugements entre la personne qui porte ces pensées et elle-même, entre elle et les autres, entre elle et le monde.

Selon Eckhart, la pensée, qui est un fabuleux outil utilisé par les êtres humains, fini alors par prendre totalement **possession de nous à cause de cette identification au mental**.

Ceci constitue une illusion. Si vous vivez identifié à votre mental, vous vivez alors dans l'illusion. Dans l'illusion que vous êtes votre mental alors que vous ne l'êtes pas, dans l'illusion qu'un tel ou une telle sont comme ceci ou comme cela alors que ce jugement n'est que partie de l'écran de pensées incessantes qui vous sépare des autres.

Mais plus profondément encore, **toutes ces illusions vous mènent alors à poursuivre des objectifs chimériques qui ne vous peuvent vous apporter rien de mieux qu'un bonheur insaisissable**.

Par exemple, vous travaillez d'arrache-pied pour avoir une promotion au sein de votre entreprise, et une fois que vous l'avez obtenue vous n'êtes toujours pas satisfait sans vraiment savoir pourquoi. Et cette insatisfaction est en vérité due à ce que ce n'était pas vraiment vous qui désiriez cette promotion, mais votre mental. Et ce pour la raison que l'écran opaque de pensées et de jugements vous maintenait dans l'illusion que vos proches ne seraient vraiment fier de vous que si vous obteniez cette promotion, ou pour toute autre raison du même acabit.

Pour se libérer de ces illusions néfastes, Eckhart indique le **chemin de la conscience et du moment présent**.

2. La conscience du moment présent

L'observation fondamentale d'Eckhart Tolle est la suivante: **Essayer de se battre contre la souffrance engendrée par l'illusion d'identification au mental entraîne la création d'un conflit intérieur, et par conséquent davantage de souffrance encore**.

Cette souffrance vient de la résistance pour s'opposer à quelque chose qu'on ne peut pas changer. L'identification au mental entraîne beaucoup de souffrance parce qu'elle crée une résistance à la réalité.

Nous n'acceptons pas la réalité parce que cela entraînerait pour nous l'arrêt de l'illusion de la pensée compulsive, et donc, croyons nous, notre propre disparition puisque justement nous nous sommes identifiés à cette pensée compulsive.

Mais lutter contre cette pensée compulsive en entraîne encore davantage. Essayez donc d'arrêter de penser pendant une minute. Y parvenez-vous ? À chaque fois que vous vous dites : « C'est bon. J'arrête de penser. » Vous vous mettez alors à penser à cette tentative !

Comment donc y parvenir ? **Par la conscience** selon Eckhart Tolle

« Observer le penseur » à l'intérieur de vous.

Lorsque la pensée tourne en boucle dans votre tête, écoutez-la simplement sans porter aucun jugement. Écoutez le penseur présent dans votre tête. Vous vous désidentifiez alors de lui. Vous êtes alors parvenu à un état de conscience plus profond.

Bien-sûr, vous n'y parviendrez pas pendant longtemps dès le début. Des jugements vont se présenter à vous qui observez. Lorsque des pensées se présenteront, vous tomberez parfois dans le piège de penser « ce n'est pas bien de penser cela » ou « c'est très bien de penser cela ».

Immédiatement alors, vous vous identifiez de nouveau à votre mental.

Vous sortez alors de l'état de conscience recherché.

Eckhart Tolle présente plusieurs portes d'accès possibles à cet état de conscience. J'en présente ici seulement deux parmi ceux enseignés dans son livre.

- La première est donc « **d'observer le penseur** » **sans rentrer vous - même dans le flot mécanique de la pensée**. Cette observation de la formation des pensées dans votre esprit va créer une profondeur entre vous et vos pensées. Cette profondeur va permettre la prise de conscience que vous n'êtes pas votre mental. Vous serez alors conscient.
- La seconde porte d'accès à la conscience que je présente ici est **le corps**. Il s'agit d'habiter votre corps, de sentir votre corps de l'intérieur, de focaliser toute votre attention sur votre corps. Si vous ne prêtez plus attention aux images, pensées et représentations que vous avez de votre propre corps, mais que vous vous concentrez entièrement sur cette sensation de l'habiter, alors se produira aussi la désidentification au mental. Vous serez alors conscient.

Lorsque l'on est conscient, on est alors totalement dans le moment présent. Et réciproquement, si l'on est dans le moment présent, on se trouve alors ipso facto dans un état de conscience supérieur à l'état d'identification au mental. Pour Eckhart Tolle, il s'agit de deux faces d'une même chose plus profonde, située au-delà des illusions.

3. Le moment présent

En effet, lorsque vous vous identifiez à votre mental, **la pensée compulsive vous entraîne à vivre quasiment toujours dans le passé ou dans le futur**. Ceci parce que pour votre mental, le passé est ce qui vous donne une identité, tandis que le futur vous apporte des promesses d'accomplissement, quelles que soit la forme qu'elles puissent revêtir.

Mais Eckhart Tolle nous rappelle que **le passé et le futur ne sont que des illusions créées par le mental. Ils ne sont pas réels. La seule chose vraiment réelle, c'est le moment présent**. Si vous parvenez à rompre l'illusion du temps, c'est-à-dire l'illusion que le passé vous poursuit et que le futur vous attend, et si au lieu de cela vous vivez pleinement l'instant présent, alors vous vous libérerez de l'identification au mental. Eckhart insiste bien sur le fait que l'illusion du temps et l'illusion de l'identification au mental ne sont que deux façons d'aborder une seule et même illusion. D'une part l'identification au mental entretient l'illusion du temps par le flot incessant de pensées en tout genre se rapportant au passé ou au futur. D'autre part, l'illusion du temps entretient à son tour l'identification au mental parce qu'elle entraîne la recherche d'une identité à partir du passé et en fonction du futur. Eckhart explique cependant que, de même que la pensée, et donc aussi le mental, sont des outils très utiles voire vitaux pour l'être humain, de même passé et futur sont des concepts très utiles : **le passé peut nous permettre de tirer des leçons de nos expériences, tandis que le futur peut nous permettre d'anticiper certains événements**. Mais le problème qu'il souligne est que, pour la plupart des gens, ces outils prennent possession de leur utilisateur. Et ceci crée un dérèglement grave qui engendre énormément de souffrance dans nos sociétés contemporaines. Le but d'Eckhart Tolle est de

nous apprendre comment nous servir de ces outils sans tomber dans les illusions et la souffrance qu'un usage déréglé peut en faire naître.

La conscience et le moment présent sont les deux clefs permettant de se libérer de ces illusions. **Ces deux clefs mènent à la paix profonde.**

4. La paix intérieure

La Paix est située au-delà de l'opposition bonheur / malheur, au-delà de l'opposition bien / mal. La Paix est plus intense que le bonheur, en un sens on pourrait même dire qu'elle est plus réelle. Parce que le bonheur dépend de conditions extérieures que l'on qualifie de positives, alors que la Paix n'en dépend absolument pas.

La Paix est ce qui ressort lorsque l'on prend conscience que les circonstances de la vie ne sont en elles-mêmes ni positives ni négatives. Qu'elles ne sont en elles-mêmes ni bonnes ni mauvaises. La Paix peut alors apparaître comme ce qui est au-delà du bien et du mal, comme ce que l'on pourrait appeler « le bien supérieur ».

Pourquoi les événements de la vie ne sont en eux-mêmes ni bons ni mauvais ? Parce que les notions de bien et de mal sont édictées par les pensées compulsives du mental qui s'interpose de façon permanente entre nous et les événements de la vie.

Par exemple, Eckhart cite en illustration l'échec, dans n'importe quel domaine que ce soit. L'échec constitue pour un grand nombre d'êtres humains un événement négatif, voire un malheur, alors que pour d'autres personnes, l'échec s'est révélé comme leur plus grande source d'enseignement sur la vie.

Mais parfois, lorsque survient par exemple un accident, ou la mort d'un proche, tout va vraiment mal. Eckhart ne nie évidemment pas cela, au contraire il souligne que dans de tels cas, il est impossible d'être heureux. Par contre, il est possible d'être en paix, et c'est pourquoi ses enseignements parlent de paix et non de bonheur. La tristesse sera là, les pleurs aussi sans doute, mais sous ces apparences seront présentes la sérénité et la Paix intérieure.

Eckhart utilise l'image d'un lac profond. La personne qui traverse ces malheurs est le lac. Les événements et les émotions sont la surface du lac, qui peut être très agitée. Mais en profondeur, l'eau est impassible.

Être conscient, accepter le moment présent, correspondent à la réalisation du fait que vous êtes le lac tout entier, et non pas seulement sa surface.