



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

AU COMMENCEMENT : « ÊTRE CONSCIENT » À LA FIN : CONSCIENCE

L'humanité a atteint un tournant dans le temps, un tournant qui nous oblige à établir une toute nouvelle relation au temps, une toute nouvelle façon d'être dans le temps, une toute nouvelle conscience du temps. La nature de ce tournant, de cette nouvelle relation au temps, de cette nouvelle façon d'être dans le temps et de cette nouvelle conscience du temps est simple mais profonde. Tout simplement : il est temps d'être conscient. Être, c'est être conscient. Il est temps d'être conscient signifie : il est temps que les êtres humains s'accordent le temps d'être — d'être conscients. Si nous ne nous accordons pas le temps d'être conscients, nous nous appauvrissons.

Car être conscient signifie être conscient de tout ce qu'il y a à être conscient — tout ce qu'il y a à sentir et à ressentir, à expérimenter et à explorer, à apprécier et à se réjouir, à traiter et à réfléchir, à se souvenir et à anticiper, à approfondir et à tirer des conclusions dans le moment présent.

Si nous ne nous accordons pas le temps d'être conscients de tout ce qu'il y a à être conscient dans l'instant, nous devenons surchargés, fatigués, stressés ou malades à cause de tout ce dont nous avons été trop pressés pour nous donner le temps d'être conscients. Nous réduisons la conscience elle-même à la prochaine chose à faire ou à dire, à agir ou à réagir. Nous réduisons l'être à l'action.

Ce faisant, nous réduisons notre vie à une série d'actions qui s'enchaînent le long d'une ligne de temps bidimensionnelle. Nous réduisons l'instant à un simple point dans le temps, et le temps lui-même à un espace apparemment vide entre un point dans le temps et un autre — un espace où nous sommes devenus dépendants de l'action, qu'il s'agisse de parler ou d'agir, de travailler ou de s'engager dans des « activités de loisir ». Même la méditation devient quelque chose à faire — par exemple sous la

forme du type d'étirement corporel pratiqué sous le nom de « yoga », qui se substitue à un étirement méditatif de la conscience.

Faire domine sur être conscient parce que toutes les puissances commerciales de ce monde conspirent pour nous maintenir occupés à tout prix, notamment en nous forçant à vendre notre temps à des employeurs dont le seul intérêt est de l'exploiter au maximum et de le rendre toujours plus productif. La vieille éthique protestante du travail et son célèbre adage — « **le diable fait travailler les mains oisives** » — nous sont tellement inculqués que l'oisiveté elle-même doit être provoquée en tombant malade ou en étant aidée par l'utilisation de drogues, et que tout temps mort dont nous disposons doit être utilisé pour faire quelque chose — ne serait-ce que pour prendre des drogues ou s'adonner à des activités qui ne nécessitent pas de conscience ou dans lesquelles nous perdons toute conscience. C'est ainsi que le « diable » fait travailler les mains oisives.

Nous sommes toujours en train de travailler, sans se donner le temps d'être, d'être conscients. En conséquence, nous vivons comme des êtres bidimensionnels dans un temps bidimensionnel, courant le long d'une ligne d'une action, d'une concentration contractée de la conscience dans le temps, à une autre. Nous avons oublié que le temps n'est pas seulement une ligne bidimensionnelle le long de laquelle les moments sont enfilés comme des perles, mais que chaque moment a un intérieur spacieux et tridimensionnel.

La véritable signification de la méditation est de se donner le temps d'être conscient, ce qui signifie également se donner de l'espace. Se donner ce temps et cet espace, c'est élargir intérieurement l'espace-temps dans l'instant présent. Cet espace-temps est infiniment extensible, mais uniquement de l'intérieur. Nous ne pouvons pas élargir notre conscience de manière méditative si nous ne prenons pas d'abord le temps de nous attarder, de demeurer et de rester dans le moment présent, en explorant tout ce dont il est possible d'être conscient à l'intérieur. Si notre expérience du temps se résume à sauter d'une chose à l'autre, d'une tâche à l'autre, d'une pensée à l'autre, nous ne faisons que survoler les moments et les réduire à des points sur une ligne bidimensionnelle.

Ceux qui vivent dans un temps bidimensionnel ne connaissent que deux dimensions de la vie — l'action et la pensée, ou l'action et la parole. Ils peuvent agir, réagir ou réfléchir à leur expérience passée, présente et future (leur temps bidimensionnel). Mais ils ne s'accordent jamais vraiment le temps d'être simplement conscients de tout ce qu'il y a à vivre

dans l'instant présent. S'ils prenaient le temps d'arrêter de faire et d'être conscients, ils prendraient conscience de tout ce qu'il y a à vivre dans l'instant. Leur vie, leur expérience vécue, serait incommensurablement enrichie par cette conscience élargie, au lieu de se contracter ou de s'évincer de cette même conscience.

Cependant, si nous ne prenons pas le temps d'être conscients, nous nous fermons aux riches dimensions de notre expérience. Au lieu de cela, nous nous identifions à un monde appauvri et limité. Nous nous enfermons dans des façons particulières de faire l'expérience de nous-mêmes, des autres et du monde. Ou bien nous recherchons des expériences toujours nouvelles par l'action plutôt que par la conscience — par le faire plutôt que par l'être. C'est ainsi que les sports extrêmes, l'action à grande vitesse et les sensations fortes provoquées par les drogues remplacent l'expérience enrichissante qui découle du ralentissement et de l'approfondissement de notre conscience dans l'instant présent.

L'identification à des façons limitées de se percevoir, de percevoir les autres et de percevoir le monde est ancrée dans notre utilisation même du langage. Ainsi, au lieu d'être conscient d'éprouver un certain sentiment, comme la colère ou la tristesse, nous disons « je suis en colère » ou « je suis triste ». Au lieu d'être conscient d'avoir une pensée ou un sentiment particulier à propos d'une chose ou d'une personne — par exemple la pensée que « Dupont est un bâtard » — nous nous identifions tellement aux sentiments exprimés dans cette pensée que nous considérons comme un « fait » que « Dupont est un bâtard ». En raison de cette identification à une manière limitée de vivre quelque chose ou quelqu'un, nos pensées et nos sentiments cessent d'être une expression vraie et authentique de tout ce qu'il y a à savoir sur cette chose ou cette personne — et nous empêchent de les vivre de différentes manières. Identifiés au « texte » de nos pensées et de nos sentiments, nous fermons notre conscience à l'ensemble du contexte expérientiel dans lequel ils apparaissent. En limitant la conscience du contexte plus large de notre expérience — en n'étant pas conscients de tout ce qu'il y a à expérimenter dans et à travers toute chose ou personne — nous limitons également le « texte » vécu de notre propre vie et de nos relations. Si l'espace contextuel de notre conscience n'est pas entièrement occupé par ce texte — si nous ne sommes pas entièrement préoccupés par lui — nous nous sentons vides et avons besoin de le remplir d'action ou de drame émotionnel (que ce soit en nous-mêmes ou par le biais de la télévision, du cinéma et des feuilletons par procuration).

C'est là que se trouve le cercle vicieux dans lequel s'enferment les individus et les relations. En effet, toutes les choses dont nous ne nous sommes pas donnés le temps de prendre conscience dans l'instant présent s'accumulent dans le temps, nous causant stress, fatigue ou maladie, nous amenant à un point où nous devons les étouffer ou les réprimer, ou poussant à agir impulsivement sur elles ou à les « mettre en scène » d'une manière inconsciente, émotionnellement réactive et dramatique.

En ne vivant pas de manière méditative, en ne nous accordant même pas le temps d'être pleinement conscients de la manière dont nous nous vivons, nous aboutissons à un monde dans lequel ni les personnes de la vie réelle ni les personnages de fiction n'ont de temps à consacrer aux autres. Au lieu de cela, notre vie se réduit à une série de drames émotionnels, entrecoupés et compensés par des périodes d'expérience sans histoire ou appauvrie.

Être conscient ne signifie pas seulement être attentif à la conscience de nos pensées, mais aussi à toutes les dimensions corporelles immédiates de notre expérience — à notre sens corporel de tout ce qui est présent ou se passe en nous et autour de nous. Cela signifie également que nous devons être attentifs aux espaces, intérieurs et extérieurs, dans lesquels nous faisons l'expérience de nous-mêmes et des autres, des pensées et des choses. En effet, ces espaces dont nous pouvons prendre conscience ne sont pas vides. En prenant conscience de ces espaces, nous faisons l'expérience de l'espace lui-même, intérieur et extérieur, comme quelque chose de singulier — comme un champ singulier ou un espace-temps de la conscience qui est l'étendue spacieuse et intérieure de l'instant.

Être conscient signifie également habiter ou demeurer dans la conscience, de la même manière que nous demeurons dans l'espace. Chaque fois que nous cessons de percevoir l'espace, tant à l'intérieur qu'autour de nous, nous contractons l'espace de conscience dans lequel nous demeurons.

Chaque fois que nous perdons notre conscience dans la pensée et l'action, au lieu d'être attentifs à la conscience de tout ce dont nous faisons l'expérience sensorielle immédiate autour de nous et en nous — espaces et objets, couleurs et formes, sentiments et impulsions ressentis — nous cessons également de maintenir ouvert un espace-temps de conscience élargi. Et chaque fois que nous permettons à notre attention de passer d'une pensée ou d'une action, d'un point de vue étroit à un autre, nous perdons le sens de ce champ de conscience plus large dans lequel nous sommes les seuls à pouvoir véritablement résider ou « être » et dans lequel nous pouvons également apprendre à nous connaître nous-mêmes,

à connaître les autres et à connaître le monde d'une manière moins émotionnelle.

Le « moi » n'est qu'un simple objet perçu par votre conscience ! Sans pensées, je suis toujours. Sans souvenirs, je suis toujours. Sans émotions, je suis toujours. Sans ma personnalité, je suis toujours. Sans les cinq sens, je suis toujours. Sans le corps, je suis toujours. Sans force vitale, je suis toujours. Sans l'esprit, je suis toujours. Sans l'intellect, je suis toujours. Sans l'ego, je suis toujours. Je suis encore quoi ? CONSCIENCE. Je suis toujours conscience. Je suis conscience et j'existe sans aucun de ces adjuvants « autrefois pensés pour être moi ». Mais le plus important, c'est que je suis toujours au-delà du temps... sans « je ». Une conscience sans « moi ». C'est ce qui reste lorsque tout ce qui peut être perdu est perdu.

Un Inconnu

