



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

« Ça » pense en moi : je suis absent

En fait d'action immédiate, il convient avant tout de prendre position vis-à-vis de la pensée et des processus psychiques. La pensée est réputée nôtre, mais la plupart du temps elle n'est jamais en notre pouvoir. **« Généralement "je" ne pense pas mais "ça" pense en moi » et je suis absent.** La pensée chemine toute seule, sans trêve comme un singe vagabondant à travers la forêt selon son bon plaisir. Si nous observons ce qu'il se passe dans notre esprit, nous constatons que la pensée fonctionne spontanément par association. Par exemple : nous décidons d'aller rendre visite à un ami et la pensée est orientée sur lui. En cours de route un panneau publicitaire nous vante les joies d'un séjour au bord de mer. La pensée de l'ami va se transférer à celle d'une période de vacances. Ces vacances peuvent nous remémorer la nécessité d'économiser de l'argent, l'argent à la pensée de notre travail, notre travail susciter des émotions et des pensées diverses...

Constat ? La pensée s'est mise à courir comme le singe qui saute de branche en branche, sans même se maintenir dans une seule et unique direction. Si après quelque temps, nous tentons de nous remémorer ce qui a été pensé, cela s'avérera extrêmement difficile, ce sera une sorte d'amnésie plus ou moins forte, car en toutes ces pensées, ces associations désordonnées, la présence de la conscience était absente. Ces processus de pensée sont irrationnels, parasites. Ils occupent pourtant la plus grande partie de la vie psychique commune. Les moments de présence sont extrêmement réduits. De plus, lorsque la pensée est agitée par quelque émotion, préoccupation, espérance ou crainte, l'état de distraction s'accroît. Ce caractère inconsistant de la pensée commune entretient l'enchaînement au monde conditionné. C'est pourquoi la pacification mentale à l'aide de la pratique de présence/conscience est une mesure indispensable à prendre pour celui qui veut se libérer et ouvrir la porte d'une possible évolution qui transcende toutes les autolimitations. À l'égard d'une telle tâche il n'y a pas lieu de s'illusionner. La force subtile, qui engendre les courants mentaux, agit depuis la subconscience. C'est pourquoi vouloir dominer complètement

la pensée au moyen de la volonté, liée à la pensée même, serait comme vouloir suffoquer un écho en haussant la voix.

Selon la perspective de la voie de l'Éveil, la source de la pensée ne se trouve pas dans le cerveau mais dans la « Caverne du Cœur ». La pensée ne peut donc être considérée dans ses seuls et uniques prolongements mentaux et psychologiques. Maîtriser la pensée par la seule gymnastique mentale est de ce fait impossible. Pour y parvenir on doit procéder à une conversion de la volonté, la déplacer du mental au cœur afin de créer un état de calme en soi-même. **« Il s'agit de penser avec son cœur et de percevoir avec sa tête »**. Penser avec son cœur, ce n'est plus être pensé. Être pensé, c'est être comme déjà mort. L'agitation de la pensée est en relation avec l'angoisse, avec le substrat obscur de la vie conditionnée qui réagit dès qu'elle se sent menacée de disparaître. La vie conditionnée se maintient en suscitant l'agitation mentale et la passivité afin de mettre en défaillance l'émergence de notre véritable nature, libre de tout conditionnement.

Être-présent :

L'état de calme installé dans le cœur s'oppose au « être pensé », au se « laisser penser ». Cette attention intensive c'est « être-présent ». « Être-présent » est le premier pas qui conduit vers le détachement, le feu qui brûle tous les liens. « Être-présent » est l'énergie du véritable vouloir. « Être-présent » est ce qui suscite l'émergence de l'énergie transcendante qui, issue du cœur, y reconduit. Par « Être-présent » l'agitation mentale cesse. À partir d'« Être-présent » il convient alors d'agir sur les tendances récurrentes qui continueront un temps de se manifester. C'est là que commence le véritable combat. À partir d'« Être-présent », les tendances sont progressivement éradiquées. « Être-présent », c'est « mettre la mémoire de soi en face de soi ». Par « Être-présent », on commence à désengager la conscience mentale des saisies et interprétations au moyen d'une considération objective détachée de ce qui constitue l'identification à la personnalité conditionnée et les contenus de ses expériences.

« Et pour ceci tu dois d'abord retrancher de ton intellect tout ce qui est superflu et obsolète. Émonde vigoureusement la frondaison de tes pensées vulgaires. Taille hardiment dans cette futaie des lieux communs et des banalités qui peuvent t'occuper encore. Élague tout ce qui ne représente pas de la vigueur et de la force ; c'est une végétation malsaine qui ne produit que des déperditions d'énergie spirituelle¹. »

¹ Citation de Grillot de Givry.

« Être-présent » c'est le point de départ d'un processus à partir duquel toutes les autres étapes deviennent efficaces. Cet état, bien que relevant de la conscience mentale ordinaire, libère progressivement des parasitages de l'ego. La conscience est regardante, non cogitante. Elle est présente à l'instant sans fluctuations entre le passé et le futur. La conscience du souffle focalisée au centre cardiaque est un point d'appui, jusqu'à ce que cela devienne une habitude. Dès lors, chaque instant est un état ontologique coupé d'avant et d'après. Les rémanences du passé et les projections du futur n'ont plus cours.

« Vis dans l'instant. Avec ta conscience tournée vers ce qui l'entoure, mais sans effort. Quand le mental cesse de se rattacher au passé et de se projeter dans le futur, il devient non-mental. Si d'instant en instant ton mental s'appuie sur ce qui est et abandonne tout effort, il devient non-mental, tout de pureté². »

Par « Être-présent », on va vers l'actualisation de la « Présence » !

Armand d'Ygrande



² Madala, Patrick, *Le Yoga-Vâsishtha*, Eds Accarias – L'Originel, 2001, p. 178.