

Témoignage de "Point de Bascule"

Avant de vous parler du point de bascule ou un changement radical de paradigme a eu lieu, j'aimerais d'abord vous partager les souvenirs de ma réalité avant que cela n'arrive. D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été fasciné par la vie et par les comportements humains, je me questionnais à propos du sens de tout cela. J'étais très étonné que la plupart des gens autour de moi ne semblaient pas s'intéresser au fait que nous ne savons pas d'où nous venons, ni pourquoi nous sommes là ou que nous vivions accroché à une boule suspendue dans le vide qui tourne autour d'une énorme boule de feu, elle aussi suspendue dans le vide au sein d'un univers infini dont nous ne pouvons même pas imaginer l'ampleur. J'ai aussi été bousculé dès mon jeune âge par des émotions et des pensées qui me faisaient souffrir et face auxquelles je me sentais impuissant. Je voyais mon père malheureux et très agressif avec nous et bien que je m'efforçais de le résonner, rien ne semblait pouvoir l'aider et cela aussi me faisait vivre beaucoup de souffrance. Cela ne s'est pas arrangé et a même empiré lorsque je me suis rendu compte que je reproduisais malgré moi les comportements que je reprochais à mon père lorsque j'étais moi-même en relation avec ma conjointe de l'époque ou avec sa fille.

J'ai très tôt eu l'intuition qu'il devait y avoir une autre façon d'aborder tout cela, que mon mental était très limité dans ces domaines et que bien qu'il générât des tas de questions, il ne pouvait faire que des hypothèses à propos des réponses sans qu'aucunes ne soit satisfaisantes ou ressenties comme une vérité.

J'ai alors essayé de trouver les réponses à mes questions dans des livres et plus tard en participant à des stages et des séminaires en développement personnel. J'essayais de maîtriser les circonstances extérieures de ma vie, ainsi que mes émotions face aux circonstances. J'avais l'impression que je pourrais en me formant adéquatement, contrôler l'ensemble de ma vie dans l'espoir de pouvoir enfin être en paix. L'image que je partage souvent lors de mes conférences pour évoquer comment je me sentais est celle d'un artiste de cirque qui fait tourner des assiettes sur des tiges en bois en essayant de les faire toutes tenir en équilibre en même temps. J'avais l'assiette de mon travail, celle de mes finances, celle de ma santé, celle de ma relation amoureuse, celle des amis, etc...

Je me disais que lorsque tout serait en équilibre, je pourrais enfin me poser, enfin être en paix et pouvoir profiter de la vie. Avez-vous remarqué que lorsqu'on semble proche du but, presque prêt à se poser, il y a toujours une assiette qui recommence à vaciller, un imprévu, un malentendu relationnel qui provoque une crise, un accident, une facture qui fait mal, une mauvaise nouvelle, un souci de santé, etc.

Lorsque ces événements arrivaient, j'en voulais aux autres, aux événements, à la vie, à Dieu... Une voix intérieure criait : "Ça ne s'arrêtera donc jamais? Aurai-je droit un jour à un peu de paix ?"

Ensuite je me disais que je ne devais certainement pas faire les choses comme il faut, qu'il ne m'arrivait que ce que je méritais, car je n'étais pas assez bon et je payais pour mes erreurs passées, que je devais apprendre à être meilleur en communication ou en gestion de mes émotions ou que je devais apprendre à voir la vie sous un angle plus positif, que j'avais certainement une mauvaise attitude qui attirait à moi les épreuves et que je devais changer ma façon d'être, etc...

Cette course folle pour essayer de maîtriser les circonstances extérieures et intérieures de ma vie a duré plus de 20 ans, 20 ans de travail sur moi, de séminaires, de formations, de lecture de centaines de livres. Un jour je serai en paix, j'y arriverai, cet espoir me faisait tenir le coup. On dit que l'espoir fait vivre, ce n'est pas vrai, l'espoir fait survivre. Tant que nous croyons que demain sera mieux que maintenant, nous vivons pour demain donc nous ne vivons pas, car la vie ne peut se vivre que dans l'instant présent tel qu'il est et la paix aussi mais je ne le savais pas encore.

Parmi mes nombreuses lectures, j'ai lu il y a plus ou moins 10 ans "Le Pouvoir du Moment Présent" de Eckhart Tolle et je l'avais trouvé pertinent mais impossible pour moi à mettre en pratique à l'époque car je n'étais vraiment pas intéressé à vivre le moment présent tel qu'il était. Cependant quelque chose en moi était interpellé par cette possibilité d'être en paix avec ce qui est, au-delà même de ce qui en moi le refusait, y résistait. Être présent à peu importe ce que la vie met sur mon chemin, de façon à ce que mon état intérieur ne dépende plus des circonstances intérieures. Je

ressentais quelque chose de possible là, mais il suffisait que quelque chose que je jugeais comme désagréable ou indésirable se produise pour remettre la machine à résister en marche et la volonté de changer les choses plutôt que de les accueillir reprenait le dessus. Il y avait là un mécanisme bien ancré qui prenait le dessus. Ainsi l'enseignement d'Eckhart Tolle est resté longtemps en moi comme un concept intéressant, mais aussi une utopie complète en ce qui me concernait.

Quelques années plus tard, une de mes amies me parlait souvent de son guide spirituel en Inde qui était selon elle un être éveillé qui avait réalisé sa nature profonde. Elle me racontait qu'il incarnait la paix de l'être, l'amour et l'empathie et que ce genre de personne n'était plus soumise à la souffrance et aux conditions habituellement expérimentées par les autres êtres humains et que cet état de conscience faisait d'eux des phares, des guides pour ceux qui le sont toujours. Je me disais que ce genre de personne devait être (selon mes références) l'équivalent de Jésus à son époque et que cela devait être formidable de pouvoir le côtoyer et profiter de ses enseignements. Cette amie pratiquait régulièrement la méditation et je remarquais que dans sa vie elle semblait accueillir les circonstances avec une ouverture et une confiance qui m'impressionnaient vraiment, moi qui ne faisais confiance qu'à moi. Je dois même avouer que je l'ai quelque fois jugée comme étant insouciant ou nonchalante, car sa confiance en la vie mettait en évidence mon insécurité et mon besoin de maîtrise des circonstances.

Cette amie m'a fait voir une vidéo d'Eckhart Tolle en me disant qu'il était comme son guide spirituel en Inde aussi un être éveillé à sa nature profonde. J'ai vraiment été cette fois profondément touché de voir de mes yeux l'incarnation de ce que j'avais considéré jusqu'alors comme une belle utopie. Sa présence résonnait avec ce qui en moi savait que c'était vrai et a toujours secrètement su que c'était possible. Il y a eu une vraie rencontre, j'ai été bouleversé par cette reconnaissance, je pleurais toutes les larmes de mon corps, non pas de tristesse mais de gratitude pour cette confirmation dans la forme, dans le monde, de ce que je ressentais au plus profond de moi sans trop oser y croire.

J'ai donc décidé de relire "Le Pouvoir du Moment Présent", mais cette fois ma lecture ne se faisait pas à partir de ma tête, mais d'un endroit que j'apparentais plus au cœur (pas forcément le cœur physique, mais quelque chose qui s'en rapproche).

Alors que je lisais le chapitre consacré au temps psychologique, j'ai été touché par une phrase dont je ne me souviens plus exactement mais elle parlait de la notion d'éternel instant présent. Cette phrase a agi comme un Koan (un Koan est une phrase zen qui a pour objectif de confondre et arrêter le mental), je ne pouvais concevoir un lien entre éternité et instant présent. Ma vision de l'éternité était quelque chose comme "long longtemps" comme on dit au Québec, très long, très longtemps, infiniment long et cela semblait l'opposé de l'instant présent que je concevais comme la plus petite durée possible. Je suis resté un moment avec cette apparente contradiction et là quelque chose s'est produit, j'ai senti que quelque chose s'était arrêté. Eckhart Tolle invite ses lecteurs à fermer ses livres plus souvent qu'à les ouvrir (ce qui fait encore un excellent Koan ;-)). En fait, il nous invite lorsque l'on ressent quelque chose qui bouge ou qui est touché en nous, à fermer le livre et à nous arrêter pour accueillir ce qui est vivant là dans l'instant, plutôt que de continuer la lecture dans l'espoir de lire quelque chose de plus intéressant encore sur la page suivante (ce que j'ai toujours eu tendance à faire). J'ai donc choisi de suivre son conseil et je suis resté avec cette impression d'arrêt. Pour tenter de vous décrire cette impression, c'est un peu comme si j'avais vécu toute ma vie à bord d'un train et que soudainement le train venait de s'arrêter. Je ne me rendais pas compte de cette impression de mouvement et de vitesse perpétuels, car ce mouvement était toujours présent, même pendant la lecture du livre, mais là ce léger stress permanent venait de s'arrêter, un peu comme lorsqu'on est dans la cuisine et que le moteur du frigo s'arrête soudainement de tourner, on ne se rend compte qu'il tournait que lorsqu'il s'arrête.

Tout est donc arrêté, c'est le calme le plus total autour de moi et en moi, je suis simplement assis dans mon lit étonné par cette paix soudaine et non raisonnable, car aucune circonstance extérieure favorable n'en était la cause. J'ai bien sûr comme tout le monde connu des moments agréables d'apaisement causés par une bonne nouvelle; la signature d'un gros contrat par exemple avec à la clé une bonne rentrée d'argent qui masquait momentanément mon insécurité financière, la rencontre d'une nouvelle compagne et la promesse de jours meilleurs. Ce genre d'apaisement circonstanciel ne

durait malheureusement pas, mais était bien sur apprécié et participait à la course sans fin qui consiste à créer ou à rechercher des circonstances favorables.

Cette fois, une paix m'habitait, mais sans raison apparente. Il n'y avait plus de préoccupation, de stress, d'anxiété d'aucune sorte et aussi beaucoup moins de pensées, un genre d'état contemplatif et de béatitude.

Je me souviens avoir observé l'aiguille des secondes de l'horloge sur le mur en face de moi dans la chambre qui semblait toujours pointer sur cet éternel instant présent à l'intérieur duquel la vie se produit, un peu à la façon de ces horloges qui ont à la place de chaque chiffre le mot NOW.

Je regardais le mouvement de l'aiguille, mais je ne sentais plus la sensation du temps qui passe. Un changement de paradigme complet avait eu lieu, je n'avançais plus au fil du temps dans la vie, mais la vie se déroulait éternellement ici et maintenant en moi.

Cet état de grâce a duré presque trois semaines, rien ne semblait pouvoir perturber cette paix intérieure. Je travaillais encore à cette époque dans le domaine de la publicité et du marketing, un métier dans lequel tout doit être fait pour hier et où les sources de frustration sont presque quotidiennes, des clients exigeants, des erreurs d'impression qui coûtent cher etc. Malgré cela, un sentiment de paix profond persistait et la possibilité d'accueillir toutes les circonstances était réelle, autant pour les circonstances extérieures que pour les circonstances intérieures comme les pensées ou les émotions. Tout était parfait. Cela étant dit, au bout de trois semaines, la partie de moi qui était habituée à maîtriser les circonstances a repris le dessus progressivement et la grâce nouvelle et encore fragile qui m'avait été offerte de pouvoir vivre chaque instant en paix a petit à petit été de nouveau enfuie en arrière plan.

Cependant quelque chose avait radicalement changé, je savais pour l'avoir vécu que ce n'était pas une utopie, mais bien la réalité, la vérité qui était maintenant momentanément cachée par un conditionnement. J'ai saisi pendant ces trois semaines que tout ce que j'avais cherché durant toutes ces années se trouvait ici et maintenant et que je n'avais plus à chercher ailleurs. Je savais que j'allais consacrer ma vie à cela. J'ai donc commencé à ressortir les pratiques que j'avais apprises dans les nombreux stages auxquels j'avais participé mais que je n'avais jamais vraiment mises en pratique dans mon quotidien, car la motivation et la foi que cela pourrait m'aider me manquaient. J'en ai créé d'autres qui correspondaient à mes besoins ou à mes difficultés. J'ai découvert que je pouvais par la pratique quotidienne de ces outils très simples, développer cette aptitude à mettre et à maintenir mon attention dans l'instant présent à l'intérieur duquel la vie se produit telle qu'elle est.

J'ai découvert que le simple fait de mettre et de maintenir mon attention dans l'instant présent grâce à ces pratiques que je partage aujourd'hui dans les stages que j'anime, me permet d'être conscient de mes pensées et de mes émotions sans plus les subir ou vivre la vie à travers elles. Je le vis toujours aujourd'hui comme une grâce, car la vie a fait en sorte que tout cela se produise. Je sais que ce n'est pas le fruit de cette partie de moi qui est volontaire et qui veut maîtriser, mais plutôt de la prise de conscience de ce schéma conditionné permettant un lâcher-prise total. Lâcher prise, c'est reconnaître et accueillir ce qui résiste ou ce qui veut en nous (ce qui revient au même).

Je rends grâce à la vie qui a mis sur mon chemin tous ces gens qui participent chacun à leur façon, consciemment ou inconsciemment, à l'éveil de la conscience que nous sommes tous. Merci à ceux qui ont mis ce qui souffre en moi en évidence, merci à ceux qui m'ont partagé leurs expériences, merci à ceux qui me permettent aujourd'hui d'approfondir encore et sans fin la connaissance de l'être humain et du mystère infini que nous sommes.

Pascal Hastir