



LA MÉTÉO et L'INSTANT PRÉSENT !

Notre mental est très fort pour nous raconter plein d'histoires, en particulier celles d'hier et celles qui feront peut-être demain. Monologues ou dialogues continuels !

Comment mettre hors circuit ce magnifique outil qui peut devenir destructeur et maître de nous ?

Le philosophe français Descartes a dit : « je pense, donc je suis. »

Il a formulé l'erreur la plus fondamentale, celle d'assimiler la pensée à l'être et l'identité à la pensée.

En général, le penseur, toi, moi, (ou la penseuse !), s'identifie au mental, ce qui crée un écran opaque de concepts, d'étiquettes, d'images, de mots, de jugements et de définitions qui empêchent toute vraie relation.

Cet écran s'interpose entre moi et moi, entre moi et toi, entre moi et la nature, etc.

Cet écran de pensée amène cette illusion de division, l'illusion qu'il y a moi et un « autre » totalement séparé de moi.

Sans oublier pour certains, le fait essentiel : c'est que derrière les apparences physiques et la diversité des formes, « je sais que je ne fais qu'UN avec TOUT ce qui EST. » Je crois cette idée vraie, mais mon mental m'empêche souvent, trop souvent, de l'appréhender.

Mais je sais aussi que seule l'expérience peut l'appréhender.

Comme ce jour-là, en avion, de retour de Brive, lors d'un vol d'entraînement avec un instructeur IFR du club, où la météo se dégradait de plus en plus, nuages plafonnant à 1000 ft avec une petite pluie, visibilité verticale seulement et au-dessus des nuages, vers 2500 ft, visibilité pas terrible non plus.

De l'IFR presque en vrai car nous sommes hors des nuages.

Entraînement pour le p'tit pilote VFR que je suis et qui veut voir si dans ces conditions, "il" pourrait rentrer à la maison qui est à 50 mn de vol.

C'est long 50mn ! Et combien d'accidents mortels de ceux qui voulaient rentrer à la maison ?

Passer sous les nuages vers 1000 ft ? Trop dangereux car les éoliennes guettent l'aviateur.

L'instructeur IFR du club n'est pas inquiet, et c'est vrai, je ne me sens pas en danger, sauf que si j'étais seul, j'appellerai ma mère malgré le pilote automatique de l'avion qui ne s'embarrasse pas des nuages. Il suit imperturbablement sa route et les variations de cap à ma demande.

Le cap, le cap, le cap, car sinon où aller quand on ne voit que du blanc ? Virage, puis virage engagé, puis 3mn à vivre avant de finir au sol...

Je propose à mon instructeur de changer de direction pour me rapprocher de Niort qui est à 15 mn. Là je pourrais me poser et attendre l'évolution favorable pour rejoindre LFBH. « Fais comme tu le sens... ! »

Mais pourquoi je vous raconte cette histoire sans intérêt ?

C'est pour reparler de mon mental, dans une situation particulière où la vie est mise en jeu. Pour parler de ce basculement de la conscience du temporel à la présence qui se produit naturellement.

Le passé et le futur s'effacent pour être remplacés par une intense et consciente présence.

Je suis dans l'instant présent sans être conscient de ce fait !

Ce moment particulier m'amène dans cet état intensément vivant qui est libéré du temps, des problèmes autres et du fardeau de la pensée.

Pas question d'oublier le moment présent et de se dire « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » Non, cette activité particulière permet de retrouver cet état, comme d'autres activités dangereuses : la course automobile, l'alpinisme, la voltige, nos pilotes de La Patrouille de France en présentations, nos navigateurs du Vendée globe dans des situations où je n'imagine même pas ce que raconterait mon mental en folie.

Bref, des instants vrais du vécu du temps présent car il n'existe rien d'autre.

Le futur se produira dans le présent, et le passé est un ancien moment présent, mis en mémoire !

Mais la frontière est fragile car dans ce cas qui retient ma conscience, imaginons un problème comme une jauge carburant un peu limite. Mon mental viendrait alors me passer un film pour m'annoncer des événements négatifs. On appelle ça l'inquiétude ! Et cette inquiétude me pourrait le vol, ne maîtrisant pas l'outil.

Voilà, simplement cette petite expérience que je voulais partager,
où l'inconscience a vite fait de dominer la conscience.

Imaginons la planète sans humains, juste des animaux et la végétation.

Y aurait-il encore un passé et un futur ?

Quelle heure est-il, demande l'aigle ?

Euh, il est ... maintenant. Nous sommes maintenant. Existe-t-il autre chose ?

Bien sûr que pour fonctionner sur cette planète Terre remplie d'humains, nous avons besoin du mental et du temps. Mais vient un moment où ils prennent le contrôle de notre vie, et c'est alors que s'installent le disfonctionnement, la souffrance, le chagrin, etc.

Pour assurer sa position dominante, le mental cherchera continuellement à dissimuler l'instant présent derrière le passé et le futur !

Oui, c'est vrai, y'a du boulot pour contrôler tout ça ! Mais p'têtre que c'est bien d'y penser.

Tout un programme pour apprendre... à piloter notre mental ...

Pour terminer, profitons de cet instant "présent" pour faire un p'tit exercice :

Bien confortablement calé dans ton fauteuil, ferme les yeux et centre ton attention sur ton corps, les pieds, le contact avec le sol, les jambes, le contact sur le fauteuil, les mains avec les doigts détendus, les bras, le tronc tout entier puis la tête, la bouche. Ajoute-lui un léger sourire, puis les yeux, détendus et le regard derrière les yeux pour essayer de rencontrer le penseur qui observe les pensées.

Oui, observe tes pensées, comme les images d'un vieux film photo négatif, en te concentrant sur l'espace entre les images. L'espace entre les pensées.

Essaye de visualiser cet espace en l'élargissant avant l'arrivée d'une nouvelle pensée. Cet espace, c'est la conscience pure qui est là, présente, mais tellement bien dissimulée...

Ah, un détail : veille à ce qu'une mouche ne vienne pas atterrir sur ton front... ton mental s'en réjouirait !

Bonne méditation,

et merci d'avoir lu jusque-là ...

Jean-Marie Terrasson

Idées de textes empruntés au livre de Eckhart TOLLE

« Le pouvoir du moment présent. »

