

MICHAEL BROWN

Le processus de la Présence

Un voyage au cœur
de la conscience du moment présent

Édition révisée

Traduit de l'anglais par Linda P. Steketee



Titre original anglais : The Presence Process
Copyright © 2010 Michael Brown
Namaste Publishing, P.O. Box 62084
Vancouver, British Columbia, V6J 4A3

© 2012 Ariane Éditions Inc.

1217, av. Bernard O., bureau 101, Outremont, Qc,
Canada H2V 1V7
Téléphone : 514-276-2949, télécopieur : 514-276-4121
Courrier électronique : info@editions-ariane.com
Site Internet : www.editions-ariane.com
Tous droits réservés

Traduction : Linda P. Steketee
Révision : Martine Vallée
Révision linguistique : Monique Riendeau, Claudine Toussaine,
Michelle Bachand
Graphisme et mise en page : Carl Lemyre
Photo de la page couverture : Pierre-Philippe Brunet
Première impression : mai 2012

ISBN : 978-2-89626-107-9

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale de Paris

Diffusion

Québec : ADA Diffusion – 450-929-0296

www.ada-inc.com

France et Belgique : D.G. Diffusion – 05.61.000.999

www.dgdiffusion.com

Suisse : Transat – 23.42.77.40

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
Pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Imprimé au Canada

*Ce livre a été écrit pour vous
afin que vous puissiez trouver la paix
et connaître la fin de la souffrance.*

REMERCIEMENTS

Ma plus profonde reconnaissance à Constance Kellough,
Kathy Cholod, David Robert Ord, Lucinda Beacham
et Nora Morin pour s'être occupés de cet ouvrage avec tant d'amour.
Je vous remercie d'avoir tout fait pour que cette édition révisée
puisse rayonner.

Table des matières

Remerciements	vii
Avant-propos	xiii
Préface	xxi
Réveil	xxiii

1^{RE} PARTIE

S'harmoniser au moment présent 1

Qu'est-que la conscience du moment présent ?	5
Le battement de cœur du renforcement	10
S'aligner sur l'intention	14
Les mécanismes du processus	21
Les questions conscientes	28
Le mouvement au-delà du « mouvement »	32
La voie de la conscience et le cycle de sept ans	38
L'empreinte émotionnelle	48
La charge émotionnelle	51
Au-delà de la dépendance et de la souffrance	57
Échanger les résultats contre les conséquences	67

2 ^E PARTIE	Se préparer au voyage	81
	La trinité du processus	85
	Une approche intégrative	92
	Niveaux d'entrée	102
	Guide de navigation	105
3 ^E PARTIE	Le processus de la Présence	123
	Intuition et perceptions des ressentis	125
	Activation et assiduité – <i>première semaine</i>	129
	Identifier les messagers – <i>deuxième semaine</i>	149
	Capter les intuitions – <i>troisième semaine</i>	163
	Ressentir de manière inconditionnelle permet l'intégration – <i>quatrième semaine</i>	173
	Intégrer notre enfance – <i>cinquième semaine</i>	181
	Intégrer notre charge émotionnelle – <i>sixième semaine</i>	193
	Embrasser la présence physique – <i>septième semaine</i>	207
	La paix est une vibration que nous ressentons – <i>huitième semaine</i>	219
	Intégrer notre définition inconsciente de l'amour – <i>neuvième semaine</i>	233
	Entrer consciemment dans le champ unifié – <i>dixième semaine</i>	247
4 ^E PARTIE	Possibilités	265
	Où il y a un jardinier il existe un jardin	267
	Fruits et fleurs	268

5^E PARTIE

Continuation	315
La liberté est une responsabilité	318
Les roses ont des épines	323
Le potentiel de la Présence	325
Un cadeau d'adieu – Méditation	
<i>L'approche vibratoire de la conscience</i>	329

AVANT-PROPOS

*L'être humain est un lieu d'accueil.
Chaque matin un nouvel arrivant,
Une joie, une déprime, une bassesse,
Une prise de conscience momentanée
Émergent tels des visiteurs inattendus.
Accueillez-les et choyez-les tous!
Même s'ils sont une foule de chagrins
Balayant violemment votre maison
Et la vidant de ses meubles,
Traitez chaque invité honorablement.
Ils peuvent vous débarrasser du superflu
en vue d'un nouveau ravissement.*

– Rumi

J'ai toujours aimé ce poème de Rumi. Un jour, un ami avisé m'a confié : « L'acceptation est la porte d'entrée vers la transformation. »

Une fois encore, le même message : *accueillez les invités à l'intérieur de vous sans jugement, sans résistance, ils vous transformeront et vous permettront de vous nettoyer en profondeur.* La question est : Comment ? Surtout lorsqu'ils paraissent sombres, inamicaux, voire mesquins.

Il y a quelques années, la lecture du *Processus de la Présence* de Michael Brown m'a apporté une voie claire et sûre. Michael nous dit souvent : « Ne tuez pas les messagers. Recevez leur message. » Les messagers sont les personnes et les situations qui nous dérangent, celles qui semblent nous

contrarier et nous diminuer. Nous pourrions dire que ce sont les mémoires émotionnelles non encore intégrées et les blessures de l'enfance se jouant par l'entremise de nos expériences actuelles en tant qu'adultes. Tout comme des enfants négligés, elles ne nous laissent pas en paix et continuent à refaire surface dans notre vie quotidienne, que ce soit sous forme de personnes, d'événements et de circonstances entraînant de la souffrance et du mal-être. Elles s'expriment souvent par l'une des trois émotions de base suivantes : la colère, la peur ou la douleur. Notre réponse habituelle est physique ou mentale. Nous essayons de comprendre avec le mental ou de nous distraire par l'activité physique et l'évitement. Nous mangeons, nous courons, nous sommes hyperactifs ou nous devenons tout simplement cérébraux afin d'éviter de nous engager. Pourtant, notre enfant intérieur apeuré et blessé continue de souffrir dans un besoin et un désir désespérés d'attention et de reconnaissance. Aborder ces blessures, souvent les plus anciennes et les plus sensibles, nécessite une méthode qui soit à la fois sûre et efficace. Heureusement, *Le processus de la Présence* nous procure les deux à la fois.

Michael commence en nous offrant avec sagesse deux approches du livre : soit le lire/l'étudier, soit l'expérimenter directement. Personnellement, j'ai trouvé utile de commencer par me familiariser avec la méthode en lisant les 1^{re} et 2^e parties qui offrent une sorte de vue d'ensemble et permettent de s'adapter à ce qui suit. Toute l'histoire du développement psychologique, les diverses techniques et méthodes à utiliser, les réactions possibles et la manière d'y répondre sont clairement précisées et traitées dans cette section de l'enseignement, ce qui contribue à nous préparer au voyage proprement dit. Lorsque nous abordons la partie dédiée à l'expérimentation, l'approche est à nouveau douce, lente et graduelle. Puis, nous avons dix semaines pour accomplir le processus, chaque semaine apportant un approfondissement et une amplification progressifs. Nous avons amplement le temps de ressentir, questionner et intégrer. Comme pendant «l'exercice d'immersion dans le bain» au chapitre 7, nous sommes invités à lentement et progressivement descendre toujours plus profondément dans les «eaux chaudes et guérissantes» de ce puissant processus.

J'ai été ravi d'apprendre que Michael avait écrit une version révisée de son manuscrit d'origine et heureux qu'il m'ait invité à en écrire l'avant-propos. La question, bien sûr, est de savoir en quoi cette version est différente et ce qui y a été ajouté. Je dirais tout d'abord que l'original se ressent comme un manuel d'instructions et lui ressemble, avec à la fin de chaque chapitre, en italique, les *Affirmations pour activer la Présence* à pratiquer et les *Devoirs pour la semaine suivante*.

La version actuelle est moins formelle, moins « professorale ». Les affirmations mentionnées plus haut ont été modifiées en *Réponses conscientes*, sans italique et il n'y a plus de « devoirs » formels à faire pour la semaine suivante. Je ne ressens pas que je suis enseigné par un professeur attentif, mais plutôt un ami avisé. Il y a plus de chaleur et de cœur dans le ton. Je me sens plus reconnu, comme si l'auteur s'adressait personnellement à moi.

Cette version révisée semble également plus fluide et communique de manière plus claire et efficace. Michael a ajouté des titres aux sections pour chacune des expériences hebdomadaires qui ne figurent pas dans l'original. Ces titres vont droit à l'essence même de chaque chapitre.

De plus, au début de chaque chapitre, il nous est donné la *réponse consciente pour les sept prochains jours*, la phrase qu'il nous faudra répéter comme un mantra tout au long de la semaine pour nous aider à intérioriser l'objectif de la semaine. Ensuite, cet objectif est décomposé en plusieurs idées-clés et développé dans le texte afin d'améliorer notre compréhension. Puis, des exercices ou des pratiques spécifiques nous sont donnés pour que ces idées soient vécues jusque dans notre corps. Chaque chapitre se termine par l'identification des défis qui peuvent apparaître et la manière de les gérer. De cette manière, chaque chapitre se déploie avec élégance et de manière naturelle, intégrant habilement ce qui s'est passé auparavant et conduisant gracieusement à la prochaine étape du processus, toujours de manière claire, toujours avec douceur.

La clé pour travailler avec ce processus est de cesser de fuir ou de projeter sur les autres les charges émotionnelles non résolues de l'enfance qui continuent à refaire surface au sein de nos situations de vie actuelle. Au

lieu de cela, nous apprenons à y être présents avec douceur, leur apportant notre attention et notre soutien inconditionnels. Comme avec des enfants en colère, blessés ou apeurés, nous ne grondons ni n'abandonnons les aspects blessés de notre enfant intérieur, pas plus que nous essayons de les contrôler ou de les manipuler. Agir ainsi ne ferait que les perturber davantage. Nous leur tiendrons plutôt tranquillement compagnie par notre présence bienveillante et inconditionnelle, notre soutien aimant, jusqu'à ce qu'ils se calment le moment venu. Nous n'avons pas besoin de dire ou de faire quoi que ce soit, mais simplement de les laisser ressentir la résonance de notre empathie.

Apprendre à identifier la Présence et demeurer en elle est l'essence même de ce processus. Dans cette nouvelle version, Michael met notamment l'accent sur ce point. Au cours des six premières semaines de la section concernant l'expérimentation, il nous montre comment reconnaître nos «parts d'ombre» et nos charges émotionnelles non résolues. Puis, il nous amène à les identifier par rapport aux parties de notre enfant intérieur qui ont été blessées. Finalement, il nous montre comment les accueillir, les maintenir et les réintégrer grâce à la Présence aimante. Dans les quatre derniers chapitres, soit du septième au dixième, nous allons encore plus en profondeur dans la Présence. Pour ce faire, Michael commence par nous indiquer comment sortir de notre mental et nous éloigner de ses intrigues, et comment nous créons les diversions et sublimations sur le plan physique. Ensuite, il nous invite plutôt à développer notre perception des ressentis – «le ressenti à l'intérieur de notre corps» comme dirait Eckhart Tolle. Ce n'est pas par l'intermédiaire de notre mental ou de notre drame émotionnel que nous pouvons ressentir et être présents à nos résonances émotionnelles non résolues.

Nous avons besoin de développer et de percevoir nos ressentis, ce que j'appelle «l'aspect vibratoire du savoir et du cœur», afin d'être en résonance avec les charges énergétiques qui maintiennent notre enfant intérieur effrayé dans un si grand déséquilibre.

Nous devons aussi apprendre à identifier les intrigues et les croyances qui maintiennent en place ces fréquences vibratoires inconfortables. Nous

commençons par reconnaître la nature originelle de ces histoires. Ensuite, nous apprenons à nous pardonner ainsi qu'aux autres en reconnaissant que nous souffrons tous de la situation inextricable qui est celle de rechercher désespérément l'amour inconditionnel auprès de sources extérieures à nous-mêmes, sources qui sont sans espoir, conditionnelles et instables. Plutôt que de se juger d'avoir ces besoins insatisfaits, nous apprenons à les accepter comme étant inévitables et leur offrons la source unique et immuable de l'amour inconditionnel, cette étreinte disponible en abondance à même notre propre Présence intérieure. Une fois que nous sommes capables de nous donner cela, nous pouvons commencer à l'offrir aux autres, aux parties de leur enfant intérieur effrayé et blessé.

Les histoires les plus difficiles à reconnaître et à libérer sont sans doute les définitions inconscientes de l'amour que nous créons pour expliquer nos premières frustrations dans ce domaine. Michael nous dit que nous possédons tous un « thème » dramatique principal, un talon d'Achille spécifique à l'amour que nous continuons à recréer et à faire revivre. Cela commence par le ressenti d'une résonance particulière, une empreinte énergétique reçue pendant l'enfance, le schéma énergétique d'une rétention, d'une résistance continuelle. En raison de cette empreinte, ou « charge », nous recréons en permanence les mêmes circonstances que celles de nos blessures d'enfant initiales, en espérant que cette fois nous serons en mesure de les dépasser. Malheureusement, du fait que nous attirons les mêmes types de personnages et de situations de vie, nous répétons tout simplement les mêmes drames, les mêmes pertes. C'est la « compulsion de la répétition » de Freud qui se rejoue de nouveau. Dans mon cas, mon histoire ou ma définition inconsciente de l'amour était « ici aujourd'hui, parti demain ». En raison des pertes d'amour vécues au cours de ma petite enfance, j'ai inconsciemment choisi des gens qui m'aimaient pendant un temps, mais qui m'abandonnaient inévitablement. J'ai dû d'abord reconnaître le schéma, l'histoire et ensuite m'autoriser à ressentir, accepter et libérer la charge énergétique de ce scénario de vie débilitant. J'ai dû apprendre à me donner inconditionnellement l'amour que j'avais si désespérément essayé « d'obtenir » à partir d'archétypes parentaux. Sans que ce

soit de leur faute, mes parents étaient totalement incapables de me donner ce dont j'avais besoin. Une fois que j'ai pu libérer cette histoire – ce schéma énergétique compulsif répétitif – et réintégrer dans mon être cette « charge » ou empreinte énergétique du passé, j'ai pu trouver l'amour indéfectible.

Le point culminant de l'expérience du déploiement de cette méthode se situe à la dixième semaine et s'intitule « Entrer consciemment dans le champ unifié ». Dans ce chapitre, Michael identifie de façon brillante l'objectif final de son processus de transformation : *pénétrer dans une expérience de non-dualité, demeurer dans le ressenti de l'unité dans une présence totale et indéfectible*. Il offre un certain nombre de guidances extraordinaires de cette réalité. Tout d'abord, il souligne la loi de cause à effet « demandez et vous recevrez, cherchez et vous trouverez » soutenue par la loi quantique de l'intention « il sera fait selon votre foi ». Il affirme que la qualité de nos croyances qui est ressentie par rapport à l'amour détermine inévitablement notre expérience actuelle de celui-ci. En effet, il existe une parfaite correspondance entre notre résonance intérieure concernant l'amour et les circonstances extérieures de notre vie amoureuse. Il place l'entière responsabilité créative sur nos épaules : « Chaque fois que nous ne nous sentons pas en harmonie avec la qualité de notre expérience [dans mon cas, mes situations amoureuses], il est de notre responsabilité d'intégrer l'empreinte qui est à l'origine de cette situation. »

Par la suite, Michael explique comment et pourquoi, bien que nous vivions continuellement dans le « champ unifié de l'expérience humaine », nous connaissons la séparation et le non-amour, l'isolement et la solitude. Il mentionne que tant que chacun de nous est sous l'impression d'avoir un cerveau, un corps physique, un corps émotionnel et vibratoire « séparé », il ressent un « vide » entre lui et les autres. Le monde prend naissance au sein de ce vide, de cet espace se situant entre ces formes apparemment différentes. Nous commençons alors à accorder de l'importance et de la signification aux objets ou aux choses que nous plaçons au cœur de ce vide. De cette manière, notre focus mental, émotionnel et physique se matérialise dans les personnes et les objets individuels qui semblent créer notre

monde ainsi que le vide existant entre nous qui maintient le tout. Tant que nous percevons les choses de cette manière, nous continuerons à nous sentir séparés, distincts et isolés. Ce qui est au-dedans se reflète au-dehors. Toutefois, lorsque nous apprenons à être présents, à accepter et à calmer le mental et ses charges émotionnelles, nous pouvons alors ressentir tout doucement le champ unifié de la Présence, qui est l'essence même de qui nous sommes. Mais également, la présence de ce champ unifié qui se situe à l'extérieur de nous, sous-tendant des formes apparemment différentes et séparées qui nous paraissent lointaines et isolées. Ensuite, vient la «Présence partagée» que nous avons tous en commun et qui se trouve à l'intérieur de ce champ unifié. Cette *unité dans la diversité* qui nous relie et nous soutient dans notre prise de conscience et notre reconnaissance de la dynamique fondamentale et durable de l'être. Finalement, nous invitons la conscience de la Présence à être continuellement avec nous, en la reconnaissant et en la célébrant dans le *ici et maintenant*. Nous activons cela par la loi de cause à effet en recherchant consciemment par l'expérimentation les preuves que nous sommes un corps unifié, une matrice mentale unifiée, un cœur unifié et un champ vibratoire unifié. En recherchant des preuves de cela, nous l'appréhendons, car les états de cause à effet que nous percevons sont ce que nous recherchons. Tandis que nous cherchons en permanence à «voir et à apprécier la Présence», il nous est donné des occasions incessantes de la ressentir et de la célébrer à la fois dans sa globalité et dans son expression unique et individuelle en cet instant précis. Bien que ces idées et transmissions apparaissent dans la première édition du *Processus de la Présence*, elles sont beaucoup plus claires et cohérentes dans la version révisée, avec ses ajouts, ses suppressions et sa restructuration.

À la fin de cette version, Michael a ajouté un «cadeau d'adieu» en concluant avec une méditation qu'il nous recommande de faire chaque jour pour nous aider à rester connectés avec le ressenti de la Présence. En nous permettant de ressentir et d'écouter le souffle, de donner un sens et de vivre l'étendue du vide entre l'inhalation et l'expiration, d'entrer en résonance avec les différentes sensations survenant dans le champ qui

nous entoure. Pour ce faire, nous devons focaliser ostensiblement notre attention sur le troisième œil et les sons vibrants d'abord à l'extérieur... puis à l'intérieur. Il nous invite à connaître intimement et à respecter cette présence vivante en étant « avec », « en » et « comme » elle. En nous faisant simultanément répéter le mantra intentionnel *Je suis ici... maintenant dans ce qui est*, il nous permet également de créer et de vivre l'expérience à laquelle nous aspirons, c'est-à-dire *exprimer, faire et être cela*. Il nous montre que nous pouvons instantanément pénétrer dans le royaume de la Présence en nous en rappelant et en l'honorant chaque fois que nous le souhaitons. Bien que nous puissions avoir besoin de retourner travailler sur nos ombres de temps à autre, il désire que nous gardions notre focalisation sur notre identité véritable et impérissable, sur la lumière vibrante et la joie du grand Soi, la Présence divine éternelle existant à l'intérieur et tout autour de nous en tant que champ quantique unifié.

(Bill) Gorakh Hayashi

Professeur de sciences humaines et de psychologie

Université Columbia à Chicago

PRÉFACE

APRÈS AVOIR TRAVAILLÉ avec la respiration transformatrice pendant plus de 35 ans et dirigé la plus grande école au monde dédiée au souffle, j'ai découvert *Le processus de la Présence* que j'ai commencé il y a un an environ. Après avoir expérimenté les deux premiers cycles, j'ai réalisé qu'il était le chaînon manquant dans le travail de la respiration transformatrice.

Ce fut un agréable cadeau et un honneur de réaliser la préface de la nouvelle édition de cet ouvrage de Michael Brown et donc d'accomplir le processus une troisième fois à l'aide de ce nouveau texte.

J'ai été absolument émerveillée par ce que cette méthode a apporté à ma vie ainsi qu'au travail que j'accomplis, soit la formation annuelle de plusieurs centaines d'«accompagnants du souffle», ainsi qu'un travail direct avec des milliers de nouvelles personnes venant apprendre à respirer de manière consciente. Ce fut également remarquable d'observer les changements chez ces personnes et ceux qui les accompagnent et tout aussi remarquable est le résultat de leur travail de participation au processus de la Présence.

Fait intéressant, j'ai remarqué un grand changement au sein de mon expérience après avoir accompli deux fois le cycle du processus de la Présence avec la première édition et une troisième fois avec la nouvelle édition, nettement améliorée.

Il apparaît que la nouvelle version est non seulement plus facile à lire et ses concepts plus aisés à intégrer, mais qu'elle va droit au but et m'a ainsi conduite plus profondément en moi. À mon sens, cela reflète réellement

une plus grande clarté de conscience chez l'auteur, qui est transmise dans cette nouvelle édition.

J'ai également observé que les degrés de mon intégration émotionnelle ont augmenté en intensité. Cette nouvelle version m'a paru aller directement à la source de mon corps émotionnel et m'a conduit vers de nouveaux lieux de guérison et de liberté. Elle m'a emmenée au plus profond de mes inhibitions passées et m'a m'offert la résolution finale d'un grand nombre de vieux schémas émotionnels et comportementaux.

La nouvelle édition du *Processus de la Présence* est un don et même une nécessité pour tous ceux qui veulent vraiment faire l'expérience de la Présence plus en profondeur.

Elle nous offre une voie puissante et précise et nous conduit vers une existence véritablement emplie de joie.

Merci, Michael.

Dans la respiration de l'amour

Judith Kravitz, Ph.D.

Fondatrice et directrice de la Fondation

La Respiration Transformatrice

(Transformational Breath Foundation)

RÉVEIL

IL EST PROFONDÉMENT SATISFAISANT de savoir que *Le processus de la Présence* est à votre disposition. Ce processus est conçu pour accueillir toute personne qui choisit de se reconnecter avec notre Présence commune. Le processus est sûr, doux et facile à suivre. Ses bénéfices sont réels et ses effets sont durables. C'est un voyage guidé qui nous offre des techniques pratiques et les outils de perception nécessaires pour extraire notre attention des pièges d'une mentalité basée sur le temps, qui nous permet de progressivement entrer à nouveau dans le moment présent où notre expérience se déroule.

Le processus de la Présence est le résultat d'une quête qui a commencé consciemment dans le désert d'Arizona en 1996. Ce fut là, sans doute pour la première fois depuis ma plus tendre enfance, que je me suis uni à mon *Être* authentique et que j'ai expérimenté le profond rayonnement d'une telle communion. Tout au long de ce texte, je réfère à cet *Être* authentique comme étant «la Présence» et j'appelle «la conscience du moment présent» cette expérience rayonnante qui devient possible lorsque cette divine essence prend les rênes de notre vie.

Avant que ces rencontres avec mon *Être* ne se produisent, j'avais été préoccupé pendant près de dix ans, ayant dû faire face à une douloureuse maladie neurologique aigüe appelée «la maladie de Horton», et chercher à m'en guérir. Cette maladie, qui avait commencé en 1987, se manifestait quotidiennement par de nombreux moments d'atroces souffrances. Il n'est pas nécessaire que j'entre dans les détails concernant les symptômes, sinon pour partager le fait que l'un des plus grands neurochirurgiens d'Afrique du Sud m'a avoué qu'on ne connaissait pas les causes de cette maladie et

qu'il n'existait aucun traitement. Ce spécialiste m'a également averti qu'étant donné la gravité de ma maladie, j'étais susceptible de devenir dépendant de drogues, voire d'être suicidaire.

Dans ma tentative de trouver un soulagement, j'ai d'abord utilisé une variété d'ordonnances médicales. Comme mon désespoir augmentait, j'ai exploré un grand nombre de moyens alternatifs, m'ouvrant à tout ce qui promettait une chance de guérison. Cela a englobé des injections de cortisone au visage, l'extraction de mes dents de sagesse, une visite chez un sangoma xhosa sud-africain, ainsi que d'autres rencontres fascinantes avec des «guérisseurs». Rien ne m'a apporté de soulagement, de libération ou de solution.

En 1994, après avoir poursuivi pendant des années d'interminables voies qui ne menaient nulle part, j'ai été confronté à la possibilité que rien ni personne «là-bas à l'extérieur» ne pourrait soulager ma souffrance. À ce stade, mes options se résumaient à *rester – ou partir*.

Comme je n'étais pas encore prêt à mourir, je me suis lancé dans une quête afin de me guérir *moi-même*. Cela a commencé par l'étude du massage suédois et l'obtention de mon diplôme de maître reiki. Tandis que j'expérimentais sur moi diverses techniques physiques, mentales et émotionnelles, j'ai découvert que lorsque je maintenais ce que j'appelais alors «une haute fréquence énergétique personnelle», je diminuais de manière considérable l'intensité de ma douleur et la fréquence de ses réapparitions. Ce fut le premier murmure de ce que j'appelle aujourd'hui la *conscience du moment présent*.

Ma première rencontre significative avec la Présence et le rayonnement de la conscience du moment présent eut lieu en 1996 dans une hutte de sudation à Tuscon en Arizona, sous la guidance d'un homme médecine indien Yaqui. Je n'oublierai jamais la manière dont j'ai rampé sur mes mains et mes genoux pour sortir de la hutte de sudation après un voyage de deux heures dans la chaleur, la vapeur, les tambours, les chants et les prières. Alors que je me tenais là dans l'air frais de la nuit, tout s'est mis à vibrer harmonieusement avec la vie, à l'intérieur et tout autour de moi –

c'était comme si je venais tout juste de naître. Ce moment particulier fut l'avant-goût de ce que j'ai ressenti comme étant « mon entrée » dans la vie.

Après avoir quitté la hutte de sudation, je suis resté longtemps dans la nuit auprès du feu crépitant, dans un silence respectueux, ressentant mon sang chaud circuler dans mes veines, ma respiration vive massant mes poumons et le rythme réconfortant de mon cœur. Pendant les heures qui ont suivi, j'ai expérimenté une connexion directe avec la Présence et le rayonnement de cet *Être* vibrant dans chacune des cellules de mon corps physique, qui, je le comprends à ce jour, est tout simplement un véhicule pour la manifestation de la Présence. En effet, je me réfère souvent au corps comme « le véhicule du corps », donc lorsque j'utilise le mot « corps » dans ce texte, c'est dans le sens du corps en tant que véhicule.

Ma seconde rencontre avec la Présence et la conscience du moment présent eut lieu quelques mois plus tard, facilitée par l'ingestion d'une infusion de peyotl. Le peyotl est l'une des substances les plus alcalines sur la planète. C'est également, et indiscutablement, l'un des liquides au goût le plus infect que ma bouche ait jamais rencontré ! Les Amérindiens autochtones qui ingèrent cette plante comme sacrement au cours de leurs cérémonies au sein de la Native American Church (l'Église des Amérindiens) s'y réfèrent comme étant « la médecine ». Ma première expérience d'ingestion de cette substance fut profonde. Après une heure de malaises empirant et de nausées, je me suis éveillé en ayant l'impression de sortir d'un rêve profond et obscur dans une expérience de conscience du moment présent. J'ai expérimenté, bien qu'il fût fugace, l'indéniable sentiment d'unité qui se produit en se connectant intimement à la Présence. Je me suis senti physiquement présent, mentalement clair, émotionnellement équilibré et « en harmonie » vibratoire.

Comme lors de ma première expérience dans la hutte de sudation, le fait d'avoir pu ressentir et communier consciemment avec la Présence tout au long de cette expérience avec le peyotl m'a réuni avec la précieuse partie de ma nature authentique qui avait été obscurcie par le bruit, l'hyperactivité et les distractions de la vie quotidienne. Le peyotl m'a permis de traverser un voile de perception de l'autre côté duquel la vie se révèle comme

une unique Présence intime, intelligente et commune à tous. J'ai vu comment la beauté lumineuse du monde naturel, une beauté à couper le souffle, nous est cachée par nos préoccupations dues à nos traumatismes passés, à nos projections emplies de craintes pour le futur.

À cet instant, j'ai pris conscience que ma douloureuse maladie se révélait non pas mon ennemie, mais mon amie et mon accompagnatrice. C'était la Présence qui me demandait de revenir de l'état dans lequel j'avais inconsciemment attaché mon intention au réseau mental du temps, entraînant la dispersion de mon attention.

Lors de cette rencontre avec « la médecine », il est devenu évident que la plus importante quête que je pouvais entreprendre serait de découvrir une manière concrète d'accroître mon expérience de la conscience du moment présent. À moins que je ne découvre un moyen d'accomplir cela pour moi-même, mon utilité aux autres resterait limitée puisque je n'étais *pas authentique*.

Il était également évident que des expériences telles que les huttes de sudation et le peyotl n'étaient pas à la portée de tout le monde. Les mécanismes d'un voyage dans la conscience du moment présent doivent être aussi naturels que possible – un chemin que tout le monde peut suivre, quelles que soient les situations. L'une des questions que j'ai posée à la Présence fut donc : *Comment la conscience du moment présent peut-elle être réalisée essentiellement par un travail intérieur au lieu de dépendre de conditions extérieures, de substances, d'outils, de cérémonies, de rites et de rituels ?*

La première indication pour y arriver m'a été révélée au cours de la même année : je fus introduit à la technique évidente, mais quelque peu oubliée, de la respiration consciente et connectée. La respiration consciente et connectée est une pratique de respiration délibérée, sans pause significative entre notre inspiration et notre expiration. En d'autres mots, il n'y a pas d'arrêt entre les respirations.

Après mes quelques premières séances de respiration consciente et connectée, je me suis aperçu qu'utiliser cette modalité produisait un sentiment croissant de bien-être acquis grâce à l'augmentation de la présence personnelle. Pour des raisons que je n'ai alors pas comprises, cette respira-

tion conduisait également à une diminution progressive, mais régulière, de l'intensité de ma douleur physique. Pour la première fois depuis de nombreuses années, j'ai ressenti une lueur d'espoir quant à une véritable solution pour la maladie de Horton dont je souffrais.

Ces séances de respiration apportaient également des intuitions fulgurantes. Par exemple, en me permettant d'expérimenter des moments de détachement par rapport à mes activités routinières quotidiennes. Cette pratique de respiration naturelle m'a aidé à discerner la nette différence entre ce qu'est la Présence et le déroulement de mon expérience humaine. Pour identifier cette différence, je n'ai pas eu la capacité de perception avant de commencer la respiration consciente et connectée. J'étais tellement empêtré dans ma vie de tous les jours que ce que je traversais était devenu l'alpha et l'oméga de ce à quoi je m'identifiais.

En utilisant cette technique de respiration, j'ai peu à peu remarqué que chaque fois que je rencontrais la Présence, je connaissais l'unité et la complétude de l'être. C'était une expérience de paix sans effort dans laquelle j'étais en parfaite harmonie avec tout ce qui transpirait dans ma vie. J'ai compris que c'était le déroulement continu de mon *expérience* physique, mentale et émotionnelle qui était devenu extrêmement déséquilibré et nécessitait un ajustement, et non pas ce que je *suis* en réalité. La notion que « notre Présence puisse avoir besoin d'être guérie » s'est révélée comique.

En utilisant la respiration consciente et connectée afin de devenir de plus en plus présent, je me suis retrouvé à faire des choix qui ont restauré mon sentiment de bien-être. Par exemple, j'ai commencé à répondre aux situations au lieu d'y réagir. Ce simple changement dans mon comportement a influencé chaque facette de mon expérience. Mes rencontres avec le monde extérieur qui m'entourait, dont les gens, ont manifesté de plus en plus d'harmonie ainsi qu'un sentiment de réconfort.

Dans un même temps, l'intensité de ma douloureuse maladie a continué à s'apaiser. Après avoir souffert pendant des années de cette douleur neurologique atroce – ainsi que de la frustration, l'anxiété, la colère, le chagrin et la dépression engendrés – j'ai vu une lumière briller dans l'obscurité.

Il m'est apparu qu'il n'existait pas de plus grand outil de guérison à ma disposition que la respiration consciente et connectée permettant la conscience de la Présence. Pour découvrir et approfondir cet outil et en observer de près les effets, j'ai commencé à accompagner d'autres personnes dans cette pratique. L'autre intuition-clé qui m'est venue fut que mon intention de me guérir – de « me débarrasser de mon inconfort » – était erronée. Était-ce la raison pour laquelle je n'avais pas réussi à guérir malgré tous mes efforts? À un certain moment, j'ai arrêté d'employer le mot « guérir » par rapport au fait que quelque chose n'allait pas et avait besoin d'être « réparé ». Je me suis mis à utiliser de préférence le mot « intégrer » qui, pour moi, signifiait qu'une partie de mon expérience était inconsciente – c'est-à-dire que je résistais, que je contrôlais et que cette partie était endormie – et demandait à être intégrée dans le Tout. Alors que la guérison signifiait que j'excluais quelque chose de mon expérience, l'intégration signifiait que j'embrassais tout ce que j'expérimentais.

Ces moments importants dans lesquels j'ai été introduit à la conscience du moment présent sont devenus un repère par lequel j'ai mesuré mes futures explorations dans ce qui s'est avéré être pour moi *l'art de l'intégration*. Lorsque j'explorais quelque chose qui conduisait à une élévation de la conscience du moment présent, je l'embrassais comme étant authentique. Dans le cas contraire, je ne m'y attardais pas. À ce jour, l'expérience de la conscience du moment présent demeure mon baromètre de confiance, car celui-ci m'aide à balayer les activités inefficaces et les modalités séduisantes, mais impuissantes, qui ne sont rien d'autre qu'une façade.

En plus d'explorer sérieusement la respiration consciente et connectée, j'ai également commencé à faire des recherches sur le paradigme chamannique. Pendant plus de quatre ans, j'ai été apprenti en tant que gardien du feu au sein de la Native American Peyote Church (Église amérindienne du Peyotl). J'ai également traversé la frontière de l'Arizona vers le Mexique et participé à des cérémonies avec des Indiens Huichol, ancêtres pratiquant toujours la « Voie du Peyotl ». Chaque fois que l'occasion s'est présentée, je suis devenu moi-même le laboratoire de mes expérimentations

d'activation de la conscience du moment présent et mes expériences ultérieures sont, pour leur part, devenues le terrain d'observation des effets du fait d'être présent.

Ce périple personnel peut sembler romanesque pour certains et il est vrai que j'ai vécu beaucoup de bons moments sur la route. Cependant, cela a rarement été facile et le chemin fut souvent obscur. Au départ, il n'existait aucun point de référence pour communiquer aux autres ce qu'étaient la Présence et la conscience du moment présent. Je n'avais pas le vocabulaire pour expliquer ce que j'étais en train de découvrir et ce que je cherchais à accomplir. J'ai mis un pied devant l'autre, suivant des traces qui souvent n'avaient de sens que pour moi.

Il y eut de nombreuses occasions où je fus confus et découragé. Il y eut des moments où j'ai douté de mes intuitions. Heureusement, j'ai toujours trouvé un moyen de me reconnecter à ma quête : en rétablissant une connexion consciente avec ma respiration et en entrant de nouveau dans le rayonnement de la Présence. Chaque fois que j'ai fait cela, je me suis rappelé la simplicité de ma quête. À l'époque, j'étais incapable de le verbaliser, aujourd'hui je le peux : *comment puis-je devenir de plus en plus présent de manière à laisser une trace pour ceux qui désirent aussi se révéler à eux-mêmes par leur expérience de vie ?*

Je n'avais pas réalisé qu'en fait, en m'embarquant dans une telle quête, je recherchais un *procédé spécifique*. Toutefois, avec le recul, j'ai compris que c'était le résultat de mon intuition. Effectivement, j'ai été conduit par diverses expériences à découvrir des techniques pratiques, des outils de perception et de profonds éclaircissements qui ont évolué jusqu'à devenir aujourd'hui *Le processus de la Présence*.

Essentiellement, j'ai « amené » mon intention de me réunifier avec la Présence et d'atteindre, hors du plan mental, la conscience du moment présent. Je l'ai fait en ancrant celle-ci sur terre sous la forme d'un processus pratique, méthodique et intégré, équilibrant ainsi les aspects physique, mental et émotionnel de notre expérience.

En 2002, après neuf ans d'absence loin de l'Afrique du Sud, je suis rentré en sachant que j'avais accompli le premier pas de ma quête : *l'acqui-*

sition d'outils de base pour un procédé permettant l'activation, le maintien et la continuation du processus afin d'accroître la conscience du moment présent. Plus tard cette année-là, quinze ans après m'être écroulé au bord d'une route dans le Transkei lors de ma première crise de maladie de Horton, j'ai commencé à vivre consciemment ma mission en partageant *Le processus de la Présence* avec les autres.

Peu importe le nombre de personnes que j'ai personnellement accompagnées avec ce processus ou combien de fois je l'ai partagé par l'entremise de consignes et par la suite par des écrits, je demeure toujours dans l'émerveillement de ce qu'il accomplit pour toute personne prête à l'entreprendre. Cette méthode est sans contredit une perle rare. Elle nous offre une approche méthodique pour résoudre des traumatismes passés non intégrés et des projections de peurs sur l'avenir qui nous distraient de la possibilité de connaître ce que nous avons tous en commun : *la Présence et l'expérience profonde de vivre dans la conscience du moment présent.*

Le processus de la Présence est une invitation à prendre un chemin nous libérant de la prison de la distraction mentale inconsciente. J'ai été témoin de la manière dont tous ceux qui se sont engagés à mener ce voyage à terme perçoivent leur renaissance et deviennent éventuellement des ambassadeurs de la vie. Aujourd'hui, ils vivent au sein de leur famille et de leur communauté en tant que véritables artisans de la paix.

Après avoir accompagné pendant quatre ans de manière intensive d'autres personnes afin qu'elles puissent faire l'expérience du processus, il est devenu clair pour moi que la possibilité de former des « facilitateurs » au processus de la Présence n'était pas une approche que j'avais envie de prendre. Il m'apparaît qu'une telle approche ouvre la porte à ce que l'impact de ce procédé soit amoindri, que sa complexité soit mal interprétée ou encore qu'elle soit transformée par ceux qui se disent des spécialistes en tout ce qui concerne la *business* de la « spiritualité » et qui cherchent un moyen de faire de l'argent. J'ai réalisé par expérience que seule la vie elle-même peut nous préparer à avoir l'intégrité d'être le facilitateur de quelqu'un et qu'elle accomplit cela en nous invitant à d'abord développer cette intégrité en nous accompagnant *nous-mêmes*. En accord avec cette

idée, Le processus de la Présence se focalise alors sur *l'art de l'auto-accompagnement*.

Mon intention est que ce procédé soit un outil d'intégration émotionnelle accessible à chacun. Par conséquent, au lieu de le transformer en une modalité qui devrait être partagée grâce à des accompagnants qui auraient été formés, j'ai choisi qu'il puisse vous être directement accessible par ce livre. De cette manière, vous l'aurez dans sa forme la plus pure. *Le processus de la Présence* est écrit et présenté d'une manière qui vous permettra de devenir le facilitateur de *votre* voyage dans la conscience du moment présent.

Maintenant, toute personne cherchant à s'éveiller de la malédiction déstabilisante de la mentalité basée sur le temps a accès à ce processus pour le prix d'un livre. Cela étant dit, je vous encourage tout de même à être des compagnons de route les uns pour les autres tandis que vous vous embarquez dans ce magnifique voyage. *Puisse l'essence de cette camaraderie entre vous être expérimentée par l'exemple, libre de toute prétendue autorité.*

Je suis dans la gratitude envers les enseignants qui m'ont offert leur expérience afin que je puisse découvrir ce profond procédé. Il permet à la Présence et à la conscience du moment présent d'être expérimentées par tous sans avoir à emprunter le long et difficile chemin qui fut le mien.

Avec le recul, je m'aperçois qu'une grande partie de mon voyage concernait l'apprentissage de ce qu'il ne faut *pas* faire. En suivant les simples consignes de ce livre, vous naviguerez sur le chemin qui mène au cœur de l'expérience de la Présence, et ce, sans perdre de temps, dépenser de l'énergie inutilement ou encore explorer les conséquences d'une intention mensongère.

Il est également évident pour moi que même si une utilisation respectueuse des plantes médicinales et la participation à des cérémonies activent une prise de conscience de la Présence, pour la plupart d'entre nous, ces outils peuvent être au mieux considérés comme des poteaux indicateurs et non pas comme le chemin en lui-même. Très peu de gens sont appelés à adopter le mode de vie des «hommes médecine». Je considère ces outils, ces cérémonies, ces médecines et leurs fidèles gardiens comme des alliés.

Ce sera toujours ma façon de les voir. Je sais qu'ils ont été placés sur notre route afin de nous aider à nous souvenir de ce qui a été oublié et de nous offrir un regard sur ce qui est possible. Cependant, je n'adhère pas à leur approche qui dit que c'est *une voie accessible à tout le monde*. Les mécanismes d'*une voie accessible à tous* sont déjà intégrés en chacun de nous, révélés par l'entremise d'un dessein intérieur, d'un plan délibéré et d'un héritage acquis.

Bien que les rituels et les substances ingérées stimulent une prise de conscience de la Présence et nous permettent d'expérimenter la conscience du moment présent, nous offrant ainsi un regard important sur l'évolution de l'humanité, leur impact se désintègre après un certain temps. Étant donné qu'ils n'encouragent pas forcément l'expérience d'accompagnement au jour le jour nécessaire pour soutenir la conscience, ils sont potentiellement aussi trompeurs qu'ils peuvent être utiles. En conséquence, ceux qui utilisent cette approche de manière répétitive pour accomplir et soutenir la conscience sans utiliser simultanément la volonté et la discipline afin de développer cette capacité naturellement, risquent de succomber à la contradiction de *développer une dépendance extérieure au nom du développement intérieur*.

Selon mon expérience, pour la plupart d'entre nous le développement d'une véritable relation avec la Présence et la conscience du moment présent s'accomplit le mieux et d'une façon naturelle en y accédant de manière consciente et sobre. On y arrive par une discipline soutenue et par une volonté personnelle sans cesse grandissante.

Atteindre la conscience du moment présent est une manière de vivre, une approche quotidienne de la vie sur cette planète et pas une solution unique et rapide. *C'est un voyage et non une destination*. Cette approche naturelle rend cette méthode désormais possible pour tous. Elle ouvre la voie pour que nous puissions revenir à notre état authentique d'une manière qui ne nécessite aucun instrument ni aucune activité extérieurs – aucune cérémonie ou croyance ni aucun rite et dogme élaborés. Elle demande seulement une utilisation consciente et disciplinée de l'attention et de l'intention. Entrer dans ce processus par l'expérimentation – et pour

nombre d'entre nous, en le répétant trois fois – active progressivement la capacité que nous avons tous en commun d'accroître notre prise de conscience de la Présence et du rayonnement de la conscience du moment présent qui en découle. Ceci peut être accompli à présent en toute sécurité au sein du cadre de notre expérience quotidienne, peu importe où et comment nous sommes situés dans ce monde complexe où tout va si vite. Cela ne demande, à aucun stade, de quitter l'endroit où notre destinée nous a placés.

Le processus de la Présence nous introduit également à un concept étranger à ce monde aux conditions changeantes, qui est : *pour la Présence, aucune difficulté n'est insurmontable*. Par cela je veux dire que la Présence possède la capacité miraculeuse de manifester au sein de notre expérience quotidienne les circonstances exactes nécessaires pour intégrer le dysfonctionnement qui nous empêche actuellement d'expérimenter la conscience du moment présent.

Comme beaucoup d'entre vous qui sont amenés à lire cet ouvrage, je suis entré dans cette aventure à cause des symptômes de mon inconfort. Du fait de ma souffrance, je me suis tourné intérieurement afin de rechercher ce qui causait ma détresse. J'ai pu être personnellement témoin de l'impact de ce processus sur les maladies symptomatiques, sur moi-même et sur les autres – maladies telles que la dépression, les phobies, les dépendances aux drogues et à l'alcool, le chagrin, la colère, la peur, les allergies, le manque et de nombreux autres indicateurs extérieurs d'inconforts intérieurs. Ce texte aide également à réparer les blessures physiques, à améliorer les capacités sportives et créatives, et vivifie les pratiques allant du yoga à la méditation.

Ce processus démontre que ce sont nos profondes empreintes émotionnelles refoulées qui nous distraient inconsciemment d'une prise de conscience du présent. Ce sont les états de confusion mentale conduisant aux manifestations physiques d'inconfort qui deviennent les symptômes de la maladie.

Par essence, *Le processus de la Présence* est un chemin concret qui nous guide et nous amène à prendre la responsabilité de l'intégration de nos

blocages émotionnels. En d'autres mots, c'est un chemin pour «grandir» en toute conscience.

Lorsque nous amorçons délibérément l'intégration émotionnelle, nous réalisons inmanquablement que le grand cadeau de ce processus n'est pas le soulagement symptomatique qu'il offre souvent, mais la capacité dont il nous dote de pouvoir assumer la pleine responsabilité de déterminer la qualité de notre expérience tout entière.

S'engager intimement avec la Présence et accroître la conscience du moment présent est un voyage profondément gratifiant qui semble ne connaître aucune limite. Il se poursuit aujourd'hui pour moi avec la même résonance intime que lorsque j'ai débuté avec mes expériences dans les huttes de sudation et avec le peyotl. Il active une *façon d'être* qui permet de répondre à la vie au lieu d'y réagir. Il nous mène vers la prise de conscience de ce que nous partageons plutôt que de nous focaliser sur les choses nous menant à expérimenter la séparation. À moins de commencer de façon consciente notre voyage personnel dans la conscience du moment présent, l'expérience de la Présence demeure cachée par les exigences et les distractions du monde extérieur.

Activer une expérience consciente de la Présence est l'un des plus grands cadeaux que nous puissions nous offrir. C'est également une manière responsable de contribuer à l'humanité, car en entrant dans la conscience du moment présent nous apportons l'immense potentiel de la Présence au cœur de toutes nos interactions et activités.

C'est aussi une invitation à activer notre Présence commune, lui permettant de nous guider vers la conscience approfondie de *ce qui Est*. C'est un cadeau qui nous permet de transformer notre perception des possibilités de l'existence. Pour cette raison, il est recommandé de ne pas se précipiter ni dans la lecture du livre ni au cours du processus. Nous ne sommes pas mieux servis lorsque nous sommes conduits par le désespoir «d'en finir au plus vite».

Il n'est pas utile de considérer cette méthode comme quelque chose que nous sommes tenus d'accomplir pour arriver ailleurs. Tout ce que nous recherchons est déjà là et disponible à l'intérieur de nous.

Effectivement, il est vrai que j'ai réussi à résoudre l'état émotionnel qui se manifestait par ma douloureuse maladie neurologique. J'ai accompli cela en entrant dans une relation intime avec la Présence et en permettant à cette « connaissance intérieure » de devenir mon guide au sein de la conscience du moment présent.

Cette même qualité toute-puissante réside également en vous, car c'est ce que nous partageons – un aspect de ce que nous *sommes*. Cet état d'*Être* vous est facilement accessible.

Puisse ce voyage magique, mystique et mystérieux bénir la qualité de toute votre expérience comme il l'a fait pour moi – et pour les nombreuses personnes qui ont déjà accepté l'invitation de se révéler totalement au cœur de leur expérience.

Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, la conscience du moment présent est une frontière inconnue au même titre qu'elle est une porte constamment ouverte sur notre libération personnelle. La Présence est le guide de confiance dans notre engagement et notre persévérance. Comme vous, je suis un explorateur curieux. Plus loin, plus profond, plus haut.

Je vous remercie de vous faire ce cadeau.

Ma sincère amitié,

Michael

1^{re} PARTIE

S'HARMONISER AU MOMENT PRÉSENT

CE TEXTE EST CONÇU pour faciliter l'expérience du procédé appelé Le processus de la Présence. En le lisant, nous sommes doucement amenés dans ce processus, invités à l'expérimenter et guidés vers la transformation de notre vie quotidienne.

En faisant l'expérience de la Présence, nous devenons présents.

En accomplissant ce processus, nous sommes formés à être les propres accompagnants de notre voyage continuels vers la conscience du moment présent. Nous sommes reconnectés à un aspect de notre Être qui est en permanence à notre disposition pour nous guider, ce qui nous libère de devoir rechercher cette guidance auprès de sources extérieures.

Le processus de la Présence est un voyage que nous entreprenons à l'intérieur de nous-mêmes. Il nous amène vers des souvenirs oubliés et dans un territoire émotionnel inconnu. Ce faisant, il nous donne les moyens d'intégrer la crainte, la colère et la douleur enfouies qui s'infiltrent dans notre expérience quotidienne. Ce terrain émotionnel peut au départ nous paraître étranger, mais c'est ce paysage énergétique oublié qui nous réunit avec notre innocence inhérente, notre joie et notre créativité.

Même s'il peut nous sembler que nous entreprenons ce voyage seuls, nous ne le sommes pas. La 1^{re} partie du texte nous aide à en prendre conscience puisqu'elle est écrite pour éveiller une relation directe avec la Présence. Bien que nous ne puissions savoir où nous nous dirigeons en ce moment même ni comment nous allons trouver la bonne direction, il existe un aspect de notre Être qui le sait parce que lui sait tout. C'est lui qui nous invite à nous engager sur cette voie intérieure.

Cette Présence sait ce que nous recherchons et ce qui est nécessaire pour l'atteindre.

La Présence est notre alliée et notre compagne la plus proche, notre champion et notre garde d'honneur. Elle porte notre drapeau et nos couleurs. Elle nous stimule avec enthousiasme et elle est là pour nous accueillir alors que nous accédons à la conscience du moment présent.

La 1^{re} partie du processus nous prépare à être réceptifs à la communication de la Présence. En lisant cette information, nous apprenons le langage de l'authenticité qui est la langue dans laquelle la Présence communique.

Il n'est pas nécessaire de mémoriser quelque partie de ce matériel écrit. Cependant, il est dans notre intérêt de lire ce texte aussi souvent que possible, en particulier dans des moments de calme, quand nous nous sentons détendus et réceptifs.

Si, à un certain point, nous nous sentons dépassés, c'est un indicateur que nous devrions fermer le livre et nous accorder l'espace pour intégrer ce que nous sommes en train de lire. Dans ce contexte, « l'intégration » signifie nous offrir à nous-mêmes le calme et l'espace pour laisser pénétrer physiquement, mentalement et émotionnellement ce que nous sommes en train de lire, tout en assimilant l'expérience que ce texte met en mouvement pour pouvoir absorber la nourriture qu'elle nous offre. En conséquence, permettez-moi de souligner à nouveau que nous ne sommes pas pressés. Il est essentiel que nous lisions ces mots avec attention et que nous nous laissions le temps nécessaire pour les assimiler.

En conséquence, pour être accessible à tous, Le processus de la Présence a deux façons d'y accéder : par *l'introduction* et par *l'expérimentation*. Pour s'y introduire, il s'agit de simplement d'en faire la lecture. Pour l'expérimenter, il faut mettre en pratique un procédé qui se déroule de manière progressive sur une période de dix semaines. La 1^{re} partie de ce livre nous aide à faire un choix éclairé quant aux possibilités qui nous conviennent le mieux. La 2^e partie nous aligne sur l'intention générale du processus, ouvrant la porte et montrant le chemin. En formulant notre intention, en concentrant notre attention et en activant notre guidance intérieure, cette partie nous prépare et nous encourage.

Qu'est-ce que la conscience du moment présent?

La conscience du moment présent est un état d'être et non pas quelque chose que nous faisons. La définition la plus simple de la conscience du moment présent pour chacun est : *être pleinement conscient du moment dans lequel il se trouve ou être présent dans l'instant.*

L'accent est mis non pas sur le moment, mais sur l'Être que nous amenons dans notre expérience de vie lorsque nous accordons toute notre attention à l'instant.

Lorsque notre expérience est empreinte de reconnaissance, c'est un indicateur fiable que nous sommes entrés dans la conscience du moment présent, peu importe à quel point l'expérience nous paraît confortable ou non à ce moment.

Lorsque je parle de reconnaissance, je ne parle pas du genre de gratitude basée sur la comparaison, comme le sentiment d'être reconnaissant parce que nous sommes en meilleure santé ou que nous sommes plus riches qu'un autre. Ce n'est pas non plus le genre de gratitude qui provient du fait que la vie se déploie comme nous le voulons et que tout est facile. C'est plutôt une gratitude qui n'a pas besoin de raison d'être – la gratitude pour l'invitation, pour le voyage et pour le don de la vie elle-même.

La reconnaissance est l'unique point de référence sur lequel nous pouvons compter comme indicateur du degré de présence à notre expérience. Lorsqu'il y a absence de gratitude envers la vie elle-même, c'est que nous nous sommes éloignés du présent pour entrer dans un état mental illusoire appelé « le temps ».

Puisque nous sommes nés au sein d'une culture existant presque entièrement à l'intérieur d'un monde basé sur le temps, peu d'entre nous sont capables d'être continuellement présents. C'est le fléau de la civilisation moderne. Nous avons soif de progrès, mais dans de nombreux cas ce progrès mène à une telle structuration de la vie que nous ne sommes plus tenus d'être présents lorsque les événements se produisent. Plus notre expérience devient automatisée, moins nous nous engageons dans l'art de vivre.

Dans le monde du temps, c'est un défi de ressentir de la reconnaissance car rien ne semble se dérouler de la manière dont nous « pensons » que cela devrait se faire. Le passé détient ses regrets, l'avenir détient sa promesse d'une amélioration, alors que le moment présent nécessite une adaptation constante.

Par conséquent, nous passons nos moments éveillés à réfléchir sur ce qui n'a pas fonctionné dans le passé et à planifier les ajustements que nous estimons nécessaires afin d'atteindre la paix et l'épanouissement recherchés. Du fait que ces ajustements sont orientés vers un « lendemain meilleur », nous avons oublié comment vivre un aujourd'hui qui ait du sens. En conséquence, l'expérience que nous vivons dans l'instant est simplement considérée comme un moyen que justifie la fin. Puisque nous n'avons pas accès à une expérience différente avec laquelle nous pourrions comparer notre situation actuelle, vivre de cette manière nous paraît normal.

En vivant de cette manière, nous jouons systématiquement à saute-mouton avec le présent. Même si le passé est passé et ne peut être modifié et que l'avenir n'est pas encore manifeste, nous choisissons d'occuper mentalement ces lieux illusoire plutôt que d'entrer et d'expérimenter pleinement le seul moment dans lequel nous nous trouvons de manière effective – ce moment-ci... maintenant.

En ayant l'habitude de nous attarder dans un état mental – ce qui nous fait projeter notre attention sur un passé ou un futur illusoire –, nous passons à côté de l'authenticité des expériences physique et émotionnelle qui, elles, se déroulent en ce moment même. Nous sommes tout sauf conscients de l'unique moment qui contient tous les dynamismes de la vie. Nous pensons que nous vivons, mais en fait, nous existons à peine. Nous croyons que nous allons de l'avant, mais en réalité nous tournons en rond. Tout est regardé par le « filtre » de notre mental. Ainsi, l'expérience d'être physiquement présents et émotionnellement équilibrés est sacrifiée. En conséquence, la confusion règne en abondance même si nous nous percevons comme des êtres mentalement très évolués.

Nous sommes tellement habitués à cet état de « non-être » – cette condition qui fait que nous existons à peine – que non seulement celui-ci

nous semble naturel, mais plus encore, nous y aspirons. Cet état n'est évidemment pas naturel puisqu'il n'est pas harmonieux.

Malgré le fait que notre mental soit en perpétuel rebondissement, nous percevons bien que quelque chose ne va pas. L'absence de paix intérieure se reflète extérieurement par un chaos continu et la façon dont nous évitons toute expérience tranquille et silencieuse. Le thème principal de cet âge mental que nous connaissons est : *que le mouvement et le bruit soient.*

Puisque nous avons oublié ce que nous avons perdu, nous ne savons pas qu'il nous manque. Et nous ne pouvons pas le trouver parce que nous le recherchons par l'entremise d'images du passé ou en «scannant» l'avenir. Notre comportement de dépendance envers tout, lequel comportement est toujours en quête de quelque chose, est un témoignage du vide que notre approche actuelle de la vie ne peut remplir. À nos yeux, le mot «assez» n'a aucun sens.

Dans notre angoisse, nous retournons chaque pierre de cette planète dans la recherche désespérée de trouver la paix de l'âme, mais rien n'apporte la conscience de la paix dans notre «faire» frénétique. C'est que nous avons depuis longtemps oublié que la paix n'est pas un «faire», mais un ressenti. C'est quelque chose qui ne peut être appliqué ou mis en place machinalement, mais qui est réalisé uniquement en pénétrant dans cet instant grâce au ressenti.

Notre état d'agitation intérieure se manifeste par des symptômes extérieurs de mal-être et de maladies physiques, mentales et émotionnelles. Peu importe ce que cela nous coûte, peu importe où nous courons pour tenter de lui échapper et comment nous nous distrayons avec nos «agissements» continus, le soulagement semble constamment hors de portée. Tout comme une personne insomniaque entre inévitablement dans une dépression physique, mentale et émotionnelle, notre négligence de l'oasis qu'est la conscience du moment présent nous conduit également rapidement vers une désintégration planétaire et sociale toujours croissante.

Cet état mental qu'est celui de «vivre dans le temps» – fuyant sans relâche le passé et courant frénétiquement après le futur sans jamais nous

reposer ni nous arrêter pour ressentir la paix – est la situation difficile à laquelle Le processus de la Présence s'adresse afin de l'apaiser. En nous aidant à reconnaître l'origine de notre situation difficile, ce processus nous offre un moyen de sortir de notre dilemme. Il nous tend la main de la prise de conscience et nous donne le pouvoir de sortir de notre égarement par rapport au passé et au futur, nous permettant de retourner vers l'unique terre ferme, sécurisante et paisible – le présent.

Le comportement que nous générons pour nous sentir en sécurité et acceptés au sein du monde est un substitut de la véritable paix et ce comportement n'est pas ce que nous sommes. Le processus de la Présence guide notre conscience vers l'authentique Présence de qui nous sommes réellement. Il accomplit cela en encourageant le démantèlement conscient de l'inauthenticité et du faux-semblant que nous mettons en place pour nous protéger de la peur, de la colère et de la douleur que nous endurons du fait d'être séparés du moment présent.

Le processus de dix semaines que nous sommes sur le point d'entreprendre démontre que la manière de changer réellement notre expérience du monde consiste à nous libérer du virus qui est de «vivre dans le temps». Nous libérer de ce désordre mental est le plus grand service, le plus bel acte que nous puissions accomplir actuellement.

Peu importe ce que l'avenir nous réserve, le moment actuel, l'ici-maintenant, n'a rien à voir avec hier et ce qui peut advenir demain. Tant que nous réagissons inconsciemment aux événements de la vie en nous concentrant principalement sur *cela – là-bas – plus – tard*, nous ne voyons même pas ce qui est juste devant nous. Au lieu de cela, nous nous trouvons dans un envoûtement induit par le mental, reculant devant les fantômes du passé et les fantômes des projections futures. Ce n'est pas une manière de vivre. En fait, ce n'est même pas vivre du tout, car la résonance vibratoire de ce qu'est réellement la vie ne peut pénétrer dans le temps. Notre expérience actuelle, celle qui est basée sur le temps, est un enfer perpétuel protégé par les barreaux de nos peurs, de nos colères et de nos peines non intégrées. Cela ne nous mène nulle part. Cela ne l'a jamais fait et ne le fera jamais. Dans ce que nous percevons comme le « temps », rien

d'authentique ne se produit – nous *pensons* simplement qu'il se passe quelque chose.

La bonne nouvelle est que ce n'est certainement pas la seule qualité d'expérience disponible, même si c'est la seule que nous connaissons. Il existe un autre paradigme parallèle au monde du temps. Nous l'appelons «le moment présent». Son gouvernail sacré est notre Présence commune à tous et son étendue sans fin est expérimentée par la conscience du moment présent. Nous savons qu'elle existe, car nous la recherchons continuellement, même lorsque nous en sommes inconscients. Nous savons qu'elle existe, car de nombreux êtres ordinaires venant d'horizons de vie différents y sont déjà entrés à nouveau et la vivent en ce moment même. Il existe une communauté grandissante partageant la Présence sur cette planète et se réjouissant de la conscience du moment présent. Ce livre et la méthode qu'il contient sont votre invitation personnelle à participer à la fête.

La conscience du moment présent est accessible où que nous soyons. Nous n'avons pas besoin d'aller quelque part ou de «faire» quoi que ce soit pour l'activer. Cependant, nous ne pouvons y pénétrer consciemment aussi longtemps que nous nous accrochons inconsciemment à des traumatismes passés non intégrés et aux peurs projetées dans le futur.

Une vie joyeuse, saine et abondante jaillit sur nous tous en cet instant même. Toutefois, lorsque nous vivons «dans le temps», le réceptacle que nous sommes réellement est renversé. Dans cet état sens dessus dessous, nous commettons l'erreur de passer notre temps à essayer d'obtenir quelque chose au lieu de simplement recevoir ce qui nous a déjà été donné depuis l'éternité.

La conscience du moment présent n'est pas un concept – c'est une expérience. Que nous soyons à présent de plus en plus nombreux à y entrer est la conséquence de l'accélération de notre évolution. Pour quiconque souhaite recevoir ses bénédictions, son invitation est faite ici, maintenant, en ce moment, dans cet ensemble de circonstances. Une voix intérieure nous appelle : «Arrêtez-vous. Il n'y a nulle part où aller ni rien à faire. Il y a tout simplement à Être le Tout.» Elle est l'invitation, le voyage et le don que Le processus de la Présence rend possible.

Nous avons aujourd'hui l'occasion d'embrasser une plus grande compréhension de la conscience du moment présent comme étant *un état d'être où nous intégrons sans effort la Présence authentique que nous sommes, à chaque instant, en chaque endroit où nous nous trouvons*. Ainsi, nous sommes en mesure de répondre consciemment à chaque expérience. Notre réponse est celle de la gratitude dont le courant nous purifie des illusions.

Nous sommes tellement habitués à vivre dans le temps que pénétrer dans un tel état peut sembler difficile et compliqué. C'est le contraire, puisque la conscience du moment présent est notre droit de naissance et que vivre de cette façon nous est naturel et s'accomplit donc sans effort. C'est le royaume de la conscience vers lequel reviennent les enfants prodiges maintenant éveillés.

Le battement de cœur du renforcement

Le processus de la Présence fonctionne à partir de l'hypothèse que *ce que nous sommes réellement n'est pas en fait le mental*. Nous sommes la Présence éternelle.

Dans le cadre du processus de la Présence, «le mental» est le véhicule par lequel nous interagissons avec notre expérience humaine transitoire. Il est composé du physique (notre corps), de l'attitude mentale (nos pensées) et du ressenti (nos états émotionnels). Dans d'autres littératures, lorsque les gens parlent de leur «mental», ils se réfèrent en général uniquement à leurs pensées.

Le processus de la Présence est une expérience de conscience du moment présent livrée sous la forme d'un livre. C'est la raison pour laquelle, ce livre est écrit et structuré d'une manière qui ne nous est peut-être pas familière. Bien qu'il utilise l'aspect raisonneur du mental comme outil (auquel on se réfère dans ce livre comme étant «le corps mental»), il n'est pas écrit dans le but de nous encourager à réfléchir. Puisque l'aspect raisonneur du mental opère principalement au sein d'un paradigme basé

sur le temps, il se débat pour comprendre la conscience du moment présent. Le raisonnement et la conscience du moment présent cohabitent rarement bien ensemble.

Alors que nous entrons dans la conscience du moment présent, l'une des indications nous montrant son efficacité est une diminution constante de l'analyse mentale. Toutefois, étant donné que nous sommes devenus les serviteurs de cet aspect raisonneur du mental, au lieu d'être servis par ce dernier, arriver à apaiser l'activité mentale demande une intention délibérée – un processus intuitif de «démantèlement». Le processus de la Présence est également cela – un procédé de *démantèlement*. Pour cette raison, le rythme de ce texte peut apparaître parfois peu orthodoxe.

Notre corps mental peut être amené à se débattre avec le rythme de cette information et à déclarer : «C'est trop répétitif. Cette explication-là a déjà été donnée, pourquoi devons-nous y revenir encore? L'auteur croit-il que nous manquons d'intelligence?»

La raison pour laquelle le corps mental est susceptible de réagir à ce texte est qu'aussi longtemps que nous demeurons retranchés dans la perception d'un paradigme basé sur le temps, l'aspect raisonneur du mental ne cherche qu'une seule chose : comprendre. Rechercher la compréhension par le raisonnement est ce que le corps mental fait le plus souvent. Le fait de comprendre est effectivement quelque chose de quasiment sacré pour lui!

Si le côté raisonnement du mental croit qu'il a déjà compris quelque chose, il devient offusqué et est ennuyé lorsque le sujet est répété, surtout s'il est répété de la même manière. Le mental n'accorde aucune raison d'être à l'information au-delà de son rôle en tant qu'outil de compréhension et d'analyse. Néanmoins, l'information contenue dans ce livre a un dessein plus profond que de simplement nous aider à comprendre. L'information dans ces pages nous permet d'avancer doucement «en formation» avec le flux de ce procédé complexe.

Lorsque l'aspect raisonneur de l'esprit rencontre un livre, il suppose qu'il a été écrit pour *lui* et il veut donc que chaque phrase apporte quelque chose de nouveau et de passionnant, que chaque chapitre se termine par

un moment de suspense. Étant donné qu'il a soif de changement et d'excitation et qu'il est dépendant de cela, il veut être continuellement diverti. Il ne peut appréhender le silence et le calme inhérents aux expériences cycliques. Et il a particulièrement peur de la profondeur du silence et du calme d'où émerge la Présence, au sein de laquelle nous sommes invités.

Pour lui, les cycles sont des répétitions futiles. C'est pourquoi il a souvent du mal à s'asseoir sur une plage et à regarder tranquillement les vagues en savourant le silence d'un coucher de soleil ou à profiter de la tranquillité de la compagnie d'un arbre. La répétition a tendance à l'ennuyer et à le pousser à se plaindre, «à quoi ça sert de répéter cela?». Il réagit de cette manière malgré le fait que la plupart des pensées qu'il entretient *sont* elles-mêmes des cycles futiles!

Dans son essence vibratoire, la vie n'est pas quelque chose de nouveau. La vie est déjà complète en elle-même et ne change pas dans sa nature essentielle. Dans cette perspective, la vie dans ce monde est une immobilité sans fin et un silence circulant en nous aussi bien qu'au-dehors, telle une marée de cycles continuels. Toutefois, ces cycles ne sont pas une simple répétition. Ils sont un renforcement émergeant de l'éternelle danse de l'expression. Dans ce monde des phénomènes, ces cycles de renforcement sont les battements de cœur de l'état d'*Être* qui nous est commun.

Le processus de la Présence n'est pas écrit pour divertir le corps mental, mais plutôt pour le réaligner et l'inspirer. Ce qui apparaît au mental comme étant répétitif, est en fait un renforcement se traduisant par l'éveil progressif de la conscience du moment présent. La tâche de notre corps mental au cours de ce voyage est de nous aider dans la lecture et de nous permettre de contenir cette information afin que nous puissions l'assimiler dans le cadre de notre expérience physique et émotionnelle. *Réfléchir* à ce sujet n'est ni nécessaire ni souhaitable. Nous ne pouvons *penser* notre chemin à travers l'aspect de la conscience du moment présent. Nous ne pouvons penser en dehors de la boîte alors que la pensée *est* la boîte!

En prenant du recul, tout prend un sens et on comprend la raison pour laquelle le texte s'écoule de cette manière et certaines informations

reviennent cycliquement au cours de notre lecture. Toutefois, avant d'entrer pleinement dans le texte, il est utile d'être conscients de l'intention structurée qui le dirige. Cela calme le côté raisonneur du mental et nous protège de sa tendance à l'ennui, à l'agacement ainsi qu'à la résistance.

Le processus de la Présence est conçu pour faire en sorte que l'inconscience remonte à la surface de notre conscience. Cela nous permet de démanteler les perceptions erronées qui masquent notre conscience de la Présence. Tandis que cette inconscience remonte, il est utile que certaines informations soient renforcées de manière répétitive afin que nous demeurions conscients de la valeur de ce qui transpire.

Le texte active également avec douceur une prise de conscience de ce qu'on peut appeler notre « enfant intérieur » – un aspect essentiel de notre *Être* qui a été abandonné lorsque nous avons quitté l'enfance. Alors que cet aspect remonte pour être intégré, le renforcement de certaines informations permet à notre enfant intérieur de savoir qu'il est en sécurité de quitter le *cela – là-bas – plus tard* et de nous rejoindre dans le *ceci – ici – maintenant*. En d'autres mots, en plus de s'adresser à la partie de nous qui tourne consciemment ces pages en ce moment, le texte communique simultanément avec cet enfant intérieur ainsi qu'avec d'autres aspects de notre *Être* qui nous sont encore inconscients. Les enfants ont besoin de ce renforcement tout comme les adultes empêtrés dans des comportements inconscients.

Une fois que nous abordons le processus, non seulement nous commençons effectivement un processus de dix semaines mais également l'aventure de toute une vie. La Présence est quelque chose avec laquelle nous devenons plus intimes, jour après jour, tandis que notre conscience du moment présent augmente. Le processus de la Présence est un fleuve qui active l'expérience de l'information et nous emmène vers l'océan éternel de la conscience du moment présent.

Il est essentiel de comprendre qu'il ne nous sert à rien de sauter d'une section du livre à une autre ou de sauter des phrases ou des paragraphes. L'enseignement présenté est intentionnellement donné en couches successives, dans un ordre d'importance spécifique. En respectant les instruc-

tions qui sont simples, en progressant une page à la fois, jour après jour, nous nettoignons doucement notre perception. Cela permet d'ancrer en permanence la conscience du moment présent au cœur de chaque aspect de notre expérience. Lorsqu'elle est abordée consciemment et régulièrement, la *routine* devient ce que la structure du mot révèle –, notre *route intérieure*.

S'aligner sur l'intention

Activer la conscience du moment présent et les possibilités illimitées de la Présence est l'intention générale du processus. Puisque, pour la Présence, aucune difficulté n'est insurmontable, activer cette capacité nous permet de traiter toute expérience non intégrée.

Le paradigme de la Présence et de la conscience du moment présent ne peut être trouvé ni validé dans des concepts. Nous ne pouvons entrer dans ce paradigme au moyen d'explication donnée par une autre personne. Au contraire, il nous est demandé d'expérimenter la Présence et la conscience du moment présent de manière directe, avant même de saisir ce que le mot «Présence» implique.

Tout ce qui est contenu dans ce livre est donc proposé comme *une invitation à faire une expérience*. C'est une invitation à ouvrir une porte et à entrer nous-mêmes dans cet état de Présence afin de savoir, grâce à l'implication personnelle, ce qu'est le don de la conscience du moment présent.

Cela n'a en fait aucune importance que nous sachions si l'information contenue dans ce livre est valable. Ce qui importe, c'est de savoir si l'expérience activée par la lecture et l'application de ce que nous lisons réoriente l'attention de notre mentalité basée sur le temps vers la conscience du moment présent.

Pour voir comment cela fonctionne, observez combien les paroles qu'une mère utilise pour chanter une berceuse à son nouveau-né sont sans importance puisque l'esprit de l'enfant ne peut les comprendre. L'efficacité

d'une berceuse est déterminée par le fait que son contenu émotionnel apaise l'enfant. De la même manière, l'efficacité de ce texte est déterminée par le fait qu'elle active une prise de conscience de la Présence et déclenche l'expérience de la prise de conscience du moment présent.

En entrant dans Le processus de la Présence par l'expérimentation, nous prenons en même temps l'engagement d'aller jusqu'au bout de ce processus. Il est nécessaire que nous prenions cet engagement de manière inconditionnelle, car nous ne saurons pas vraiment ce qu'est l'expérience du processus de la Présence avant de l'avoir complété.

La 1^{re} partie de ce texte est conçue pour apporter l'information et l'encouragement dont nous avons besoin afin de nous y engager inconditionnellement. Le processus de la Présence nous guide en des espaces intérieurs avec lesquels nous ne sommes pas encore familiers. Par conséquent, *nous ferons inévitablement des expériences dans lesquelles nous ressentirons ne pas savoir où nous nous dirigeons ou ce qui est en train de se passer*. Ceci est normal et est censé se produire. Une accélération de la croissance personnelle se déroule au cours de ces moments où l'on « ne sait pas ».

Même lorsque ce processus est accompli, il se peut qu'il soit tout de même difficile d'expliquer à quelqu'un d'autre ce qui s'est passé. L'essentiel du processus concerne la perception des ressentis et non pas la compréhension mentale de ce qui se déroule. En fait, Le processus de la Présence est avant tout un processus d'éveil de la perception des ressentis. Une fois le procédé achevé, nous n'aurons plus aucun doute que cette expérience a été un précieux don d'amour que nous nous sommes offerts.

Également, en entrant dans ce processus *aucune expérience spécifique n'est censée être vécue*.

Cela dit, dès l'achèvement du processus de la Présence, nous n'aurons plus aucun doute que ce processus déclenche *des* expériences et que chacune d'elles est salutaire. L'information fournie par cet ouvrage est conçue non seulement pour nous aider à naviguer au sein de cette expérience en conscience, mais aussi pour l'intégrer.

Une fois que nous arrivons à assimiler l'intuition émanant de notre expérience, nous sommes libérés. Nous n'avons plus besoin d'analyser les

expériences et les idées des autres comme moyen d'avancer sur notre chemin de vie. *Notre expérience est dorénavant notre guide. Rappelez-vous*, notre expérience est toujours valable. En effet, chaque aspect de notre expérience nous est présenté avec précision, car il représente *ce que nous avons actuellement besoin d'apprendre*. C'est ce que notre voyage par l'expérimentation va nous révéler par l'entremise du processus de la Présence.

Dans la vie, nous grandissons physiquement en nourrissant de manière appropriée ce que je préfère appeler le véhicule de notre corps, mais pour des raisons de simplicité – comme je l'ai mentionné plus tôt – je m'y réfère ici tout simplement comme étant notre « corps ». Notre croissance mentale est également nourrie lorsque nous entrons dans l'expérience fondamentale de la scolarité. Notre développement émotionnel qui, lui, commence à ralentir considérablement vers l'âge de sept ans, ne reçoit que peu ou pas d'attention véritable alors que nous abordons et nous nous dirigeons vers l'âge adulte.

Nous, les humains, avons prouvé de façon remarquable que nous savons nous adapter physiquement à notre environnement. Au siècle dernier, nous sommes devenus des géants sur le plan mental, mais nous sommes demeurés impuissants sur le plan émotionnel. La turbulence que l'on retrouve partout en ce monde en est la preuve, au point d'être sans contredit la cour de récréation de l'émotionnel sous-développé. Le voyage dans lequel nous nous embarquons tout au long du processus de la Présence est donc essentiellement un voyage d'acquisition du développement émotionnel. Nous y arrivons grâce à l'activation de la conscience de notre présence physique associée à la clarté mentale.

L'expérience de la présence physique se produit lorsque nous découvrons comment ancrer notre conscience dans notre corps physique. Beaucoup d'entre nous pensent habiter leur corps physique alors qu'ils ne le font que rarement. Réfléchir au passé et à l'avenir appartient au domaine du mental qui ne se limite pas à l'emplacement de notre seul cerveau, mais s'étend aussi loin que nous en avons la capacité.

Lorsque nous pensons à un ami dans un autre pays, en nous rappelant peut-être notre dernière rencontre, nous croyons être encore présents

dans notre corps physique alors qu'il est clair que nous ne le sommes plus. *Nous sommes là où est notre attention.* Quelque chose se déroule peut-être juste sous nos yeux, mais nous en sommes inconscients parce que nous laissons nos pensées aller à la dérive. Nous ne sommes absolument pas présents dans notre corps physique!

Bien que le corps physique reflète les symptômes des expériences passées et des projections futures, le corps lui-même demeure toujours bien présent. Il le demeure totalement dans les subtilités mêmes de son fonctionnement, comme en témoigne le fait que chaque battement de notre cœur ne se produit que dans l'instant. Toutefois, l'expérience de la présence physique n'est activée que lorsque nous entrons dans la conscience du moment présent. Par exemple, lorsque nous sommes présents sur le plan physique, nous sommes capables de *ressentir* le battement de notre cœur.

Malheureusement, nous n'arrivons à nous approcher au plus près de l'expérience de la présence physique que par défaut, comme lorsque nous frôlons un accident et ressentons la frayeur. Dans les instants qui suivent l'apparition de la peur, notre conscience pénètre pleinement dans notre corps; nous ressentons alors le sang circuler dans nos veines et notre cœur battre dans la poitrine. Lorsque nous passons nos journées dans la pensée mentale, nous ne sommes même pas conscients d'avoir un cœur et encore moins capables de l'entendre ou de le ressentir.

Le processus de la Présence nous enseigne une pratique de respiration qui ancre consciemment notre conscience dans notre corps physique. À partir de ce point de conscience plus élevé, nous nous préparons ensuite à atteindre la clarté mentale et l'intégration émotionnelle. Réaliser l'intégration affective en atteignant d'abord la présence physique, puis la clarté mentale, est un moyen efficace d'aborder le développement émotionnel. Plus loin dans ce livre, nous examinerons en détail pourquoi notre intention d'aborder le développement émotionnel est le moyen naturel d'intégrer les symptômes d'inconfort physiques et mentaux.

Le développement émotionnel est un défi. Le fait qu'il soit nécessaire est rarement compris et encore moins soutenu par ceux qui nous entou-

rent. Bien que les consignes données dans cet ouvrage soient destinées à rendre cette expérience plus douce, le processus lui-même n'est pas conçu pour être facile ni pour qu'on se sente « mieux » ou « bien ».

Se sentir « mieux », « bien », « à l'aise », « correct », sont des termes que nous utilisons lorsque nous sommes émotionnellement engourdis. Pendant la durée de cette expérience, nous sommes encouragés à ne pas juger de nos progrès par ce que nous ressentons, peu importe ce qui est ressenti. Encore une fois, tout est valable.

Cette méthode a pour but de se rappeler comment ressentir les choses avec authenticité. Cela tend tout d'abord à englober l'expérimentation d'états émotionnels réprimés tels que la peur, la colère et la douleur. Le processus de la Présence se qualifie en nous aidant à accéder doucement à ces émotions refoulées – émotions que nous préférons habituellement ne pas reconnaître. Au cours du processus, nous permettons délibérément que cela se produise car ces émotions étouffées sont les causes énergétiques inconscientes des comportements et expériences qui ne nous sont plus d'aucune utilité. En accédant à la charge de ces émotions réprimées et en les libérant, nous rétablissons la résonance de l'authenticité dans la qualité de notre expérience.

Ce processus nous transmet grâce à *l'expérimentation* – au-delà de notre capacité à *comprendre* pourquoi une telle tentative est nécessaire – la raison pour laquelle nous nous engageons dans ce travail de développement émotionnel. Comme nous le découvrons également le long du chemin, la compréhension mentale fait rarement partie de l'intégration émotionnelle. Comme tout voyage dans l'inconnu, nous ne percevons où nous en sommes et pourquoi certaines circonstances se déroulent comme telles que lorsque nous atteignons un point d'achèvement, ce qui nous offre alors une possibilité de réflexion.

Tout au long du Processus de la Présence, le mot « émotion » est une abréviation qui désigne « l'énergie en mouvement ». Le développement émotionnel nécessite tout d'abord que nous libérions les émotions refoulées et bloquées, puis que nous apprenions à canaliser cette énergie de façon responsable afin d'améliorer la qualité de notre expérience. Pour ce

faire, nous utilisons de simples outils de perception, qui vont nous servir dans toutes nos expériences et nous permettre de naviguer sur notre chemin de vie en conscience, quoi qu'il advienne.

Le processus de la Présence ne consiste pas à changer ce que nous sommes déjà, cela est impossible. Il s'agit plutôt de *libérer notre attachement* à une identité construite afin de revenir avec douceur à la conscience de la Présence authentique. En nous libérant de l'identité que nous avons fabriquée, nous nous connectons consciemment à un aspect de l'Être qui demeure constant et continuellement présent dès l'instant où l'on s'incarne en ce monde.

En d'autres mots, ce processus *nous fait passer du faux-semblant à la Présence*.

Il ne consiste pas à devenir *quelque chose ou quelqu'un d'autre*. Il est question ici de se souvenir et d'expérimenter *ce que nous sommes déjà*. Il n'est pas question non plus de changer la nature de ce que les astres ont inscrit sur notre front, nos mains et nos pieds. Il s'agit plutôt de nous éveiller au plein potentiel de chaque instant, tel qu'il se déroule en ce moment, de répondre à la vie par la présence au lieu d'y réagir comme si quelque chose d'autre était censé se passer.

Ce procédé nous révèle que notre désir de manipuler toutes nos expériences afin de nous sentir plus à l'aise est né d'une incapacité à nous dévoiler en profitant pleinement de l'émerveillement de notre expérience *telle qu'elle est exactement*. Il éveille en nous la prise de conscience que c'est la façon dont nous interagissons avec ce qui se passe *en cet instant* qui permet de semer les graines de ce qu'il adviendra au-delà des frontières de notre expérience actuelle. Cela nous aide à voir que la qualité des graines que nous semons à chaque instant dépend du choix que nous faisons : soit *réagir*, soit *répondre*.

Réagir à nos expériences signifie prendre des décisions fondées sur ce que nous croyons qu'il s'est passé hier et sur ce que nous croyons qu'il peut arriver demain. En revanche, nous *répondons* à nos expériences lorsque nous faisons des choix en fonction de ce qui se passe ici et maintenant. Cette réponse s'appuie sur *la sagesse* que nous tirons de l'expérience

passée, alors que la réactivité est entraînée *par le trauma non résolu qui est enfoui à l'intérieur de nous*. Une fois que nous intégrons les schémas énergétiques qui sous-tendent nos comportements et nos croyances, il est possible de répondre à toutes nos expériences plutôt que d'y réagir.

Puisque le processus de la Présence ne peut être expérimenté *pour* quelqu'un d'autre ou *pour plaire* à autrui et puisque l'activation de la conscience du moment présent est du ressort de notre responsabilité individuelle, c'est une expérience qui, de par sa nature, ne peut être comparée ni jugée. En d'autres termes, puisqu'il s'agit d'un voyage entrepris par engagement, curiosité et intention, il n'existe pas de notion d'échec avec ce procédé. Quelle que soit l'expérience que nous avons à traverser, elle est salutaire. Il n'y a pas d'autre choix que de suivre le mieux possible les indications simples, il n'existe pas de manière «convenable» ou «appropriée» de s'y déplacer – il n'y a que *notre* façon personnelle de traverser le processus.

Tandis que nous cheminons dans le processus, nous découvrons que notre manière d'y évoluer *est toujours une fractale reflétant la manière dont nous nous engageons dans la globalité de notre expérience de vie*. En d'autres termes, notre voyage sert de miroir à notre façon d'aborder notre expérience quotidienne.

Le processus de la Présence n'est pas la «fin» de quoi que ce soit, comme si quelque chose faisant partie de nous ne devait jamais avoir existé. C'est plutôt simplement la *continuation* du voyage de notre vie que nous avons entrepris au cœur de la Présence et de la conscience du moment présent. Puisque nous sommes à cette étape de notre vie, prenons l'engagement que, pour le reste de nos jours, nous nous consacrerons à notre développement émotionnel.

Avant de poursuivre notre lecture, cela vaut la peine de prendre un moment en toute tranquillité afin de considérer attentivement la question suivante :

Quelle est mon intention en abordant Le processus de la Présence?