

ECKHART TOLLE

LE POUVOIR  
DU  
MOMENT PRÉSENT

Guide d'éveil spirituel

*Œuvre intégrale*



Titres originaux anglais :

*The Power of Now* © 1999 par Eckhart Tolle

*Practicing the power of now* – Essential teachings, meditations and exercices from  
the Power of now © 2001 par Eckhart Tolle

*Stillness Speaks* © 2003 par Eckhart Tolle

Publiés par New World Library, Novato, CA 94949 USA

© 2016 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](mailto:info@editions-ariane.com)

Site Internet : [www.editions-ariane.com](http://www.editions-ariane.com)

Tous droits réservés

Traduction : Annie J. Ollivier, Michel Saint-Germain

Révision : Martine Vallée

Révision linguistique : Monique Riendeau, Michelle Bachand

Graphisme : Carl Lemyre

Première impression : 2016

ISBN : 978-2-89626-302-8

Dépôt légal : 2016

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale de Paris

### **Diffusion**

Québec : Flammarion Québec – 514 277-8807 – [www.flammarion.qc.ca](http://www.flammarion.qc.ca)

France et Belgique : D.G. Diffusion – 05.61.000.999 – [www.dgdiffusion.com](http://www.dgdiffusion.com)

Suisse : Servidis/Transat – 22.960.95.25 – [www.servidis.ch](http://www.servidis.ch)

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt

Pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada  
par l'entremise du Fond du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Membre de l'ANEL

Droits d'auteur et droits de reproduction

Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à:

Copibec (reproduction papier) – (514) 288-1664 – (800) 717-2022

[licences@copibec.qc.ca](mailto:licences@copibec.qc.ca)

Imprimé au Canada

# *Table des matières*

## **Le pouvoir du moment présent**

Préface de l'éditeur .....	5
Avant-propos .....	9
Remerciements .....	15
Introduction .....	17
CHAPITRE UN – Vous n'êtes pas votre mental .....	25
CHAPITRE DEUX – Se sortir de la souffrance par la conscience .....	45
CHAPITRE TROIS – Plonger dans le moment présent .....	57
CHAPITRE QUATRE – Les stratégies du mental pour éviter le moment présent .....	79
CHAPITRE CINQ – La présence en tant qu'état .....	97
CHAPITRE SIX – Le corps subtil .....	111
CHAPITRE SEPT – Diverses portes d'accès au non-manifeste .....	129
CHAPITRE HUIT – Les relations éclairées .....	143
CHAPITRE NEUF– Au-delà du bonheur et du tourment – la paix .....	171
CHAPITRE DIX – La signification du lâcher-prise .....	195
Références .....	217

# Table des matières

## **Mettre en pratique le pouvoir du moment présent**

Introduction .....223

### **Première partie**

*L'être et l'illumination*

CHAPITRE UN – L'être et l'illumination .....227

CHAPITRE DEUX – L'origine de la peur..... 235

CHAPITRE TROIS – Accéder au pouvoir du moment présent ..... 239

CHAPITRE QUATRE – Éliminer l'inconscience..... 249

CHAPITRE CINQ – La beauté naît dans le calme de la présence ..... 257

### **Deuxième partie**

*Les relations en tant que pratique spirituelle*

Chapitre six – Dissiper le corps de souffrance ..... 269

CHAPITRE SEPT – Des relations de dépendance aux relations éclairées .. 279

### **Troisième partie**

*Acceptation et lâcher-prise*

CHAPITRE HUIT – Acceptation de l'instant présent ..... 291

CHAPITRE NEUF – Transformer la maladie et la souffrance ..... 311

Remerciements ..... 323

# *Table des matières*

## **L'art du calme intérieur**

Introduction . . . . .	327
CHAPITRE UN – Le silence et la quiétude . . . . .	333
CHAPITRE DEUX – Au-delà du mental . . . . .	339
CHAPITRE TROIS – Le soi égoïque . . . . .	347
CHAPITRE QUATRE – Le Présent . . . . .	355
CHAPITRE CINQ – Votre nature véritable . . . . .	361
CHAPITRE SIX – L'acceptation et le lâcher-prise . . . . .	369
CHAPITRE SEPT – La nature . . . . .	377
CHAPITRE HUIT – Les relations . . . . .	385
CHAPITRE NEUF – La mort et l'éternel . . . . .	393
CHAPITRE DIX – La souffrance et sa disparition . . . . .	401



*Le pouvoir  
du moment présent*

Guide d'éveil spirituel





*Vous êtes ici pour permettre  
à la mission divine de l'univers  
de se déployer.  
Voilà à quel point vous êtes important !*

– Eckhart Tolle



## Préface de l'éditeur

Marc Allen

Auteur de *Visionary Business* et de *A Visionary Life*

Une fois en dix ans, ou même au cours d'une génération, s'offre à vous un ouvrage comme *Le pouvoir du moment présent*. En fait, c'est bien plus qu'un livre, car une énergie vit en lui, que vous pouvez probablement ressentir alors que vous le tenez entre vos mains. Ce volume a le pouvoir de faire vivre à ses lecteurs une expérience qui changera leur vie.

*Le pouvoir du moment présent* a d'abord été publié au Canada et l'éditrice canadienne, Connie Kellough, m'a rapporté avoir entendu à de multiples reprises des histoires de belles transformations et même de miracles survenus chez les gens qui en avaient entrepris la lecture. « Les lecteurs me téléphonent », m'a-t-elle raconté, « et un grand nombre d'entre eux me dépeignent les merveilleuses guérisons et la grande joie qu'ils connaissent dans leur vie depuis qu'ils se sont plongés dans ce bouquin ».

Ce livre m'amène à prendre conscience du fait que chaque instant de ma vie est un miracle. Et ceci est tout à fait vrai, que je le réalise ou non. Et il me montre, page après page, comment je peux y arriver.

Dès les premières pages de cet ouvrage, il est clair que son auteur, Eckhart Tolle, est un maître contemporain. Cet homme n'a pas d'affinités avec une religion particulière, un maître ou un gourou quel-

conque et ne défend aucune doctrine. Ses enseignements englobent le cœur et l'essence de toutes les traditions. Ils ne contredisent ni le christianisme, ni le bouddhisme, ni l'islam, ni les traditions aborigènes ou autres. Comme tous les grands maîtres, il sait nous dévoiler en termes simples et clairs que le chemin, la vérité et la lumière sont en nous.

Eckhart Tolle commence son livre en nous racontant brièvement son histoire: une histoire de dépression et de désespoir qui, une nuit, a abouti à une formidable expérience d'éveil spirituel, peu après son vingt-neuvième anniversaire. Depuis vingt ans, il réfléchit, médite et tente d'approfondir son discernement et sa compréhension par rapport à cette expérience.

Au cours des dix dernières années, il est devenu un enseignant de classe mondiale, une grande âme qui apporte un message extraordinaire, tout comme Jésus et Bouddha l'ont fait avant lui, à savoir que l'éveil spirituel est accessible ici et maintenant. Qu'il est possible de vivre sans souffrance, sans anxiété et sans névrose. Mais pour atteindre cet état d'éveil nous devons arriver à comprendre que nous sommes nous-mêmes les créateurs de notre propre souffrance. Que notre mental – et non pas les autres et notre monde environnant – est à l'origine de nos problèmes. C'est notre propre mental, avec son flot presque continu de pensées, qui se soucie du passé et s'inquiète de l'avenir. Nous faisons la grave erreur de nous identifier à lui en pensant que c'est ce que nous sommes, alors que nous sommes en fait des êtres bien plus grandioses.

À maintes reprises, l'auteur nous montre comment établir le lien avec ce qu'il appelle l'Être:

L'Être est la vie éternelle et omniprésente qui existe au-delà de toutes les formes de vie assujetties au cycle de la vie et de la mort. L'Être n'existe cependant pas seulement au-delà mais aussi au cœur de toute forme; il constitue l'essence invisible et indestructible la plus profonde. En d'autres termes, l'Être vous est accessible immédiatement et représente votre moi le plus profond, votre véritable nature. Mais ne cherchez pas à le saisir avec votre «mental» ni à le comprendre. Vous pouvez l'appréhender seulement lorsque votre «mental» s'est

tu. Quand vous êtes présent, lorsque votre attention est totalement et intensément dans le présent, vous pouvez le sentir. Mais vous ne pouvez jamais le comprendre mentalement. Retrouver cette présence à l'Être et se maintenir dans cet état de « sensation de réalisation », c'est cela l'illumination.

Il est presque impossible de lire cet ouvrage d'un seul trait. Il vous faut le parcourir à petites doses, puis le déposer pour réfléchir aux paroles que vous venez de lire et les intégrer ensuite à votre expérience de vie. Il s'agit d'un guide exhaustif et d'un cours intégral sur la méditation et la réalisation de soi. C'est là un livre à lire encore et encore. Et chaque fois que vous le reprendrez, vous y trouverez une nouvelle profondeur et une autre signification. Et sans aucun doute, plusieurs d'entre nous voudront se pencher sur son contenu toute leur vie.

*Le pouvoir du moment présent* voit le nombre de ses ardents lecteurs augmenter. On l'a déjà qualifié de chef-d'œuvre. Peu importe comment on le décrit, il a le pouvoir de changer nos vies, de nous amener à réaliser totalement ce que nous sommes.



# *Avant-propos*

*Par Russell E. DiCarlo*  
Auteur de *Towards a New World View*

Sur un fond de ciel bleu azur, les rayons jaune orangé d'un soleil couchant peuvent, à certains moments privilégiés, nous régaler d'un instant d'une telle beauté, que nous en restons momentanément ébahis, le regard fixe. La splendeur de ce moment nous éblouit tellement que nos esprits habituellement si bavards marquent un temps et ne nous entraînent pas mentalement ailleurs que dans l'ici-maintenant. Baignant dans un halo de lumière, nous voyons s'ouvrir en nous une porte donnant sur une autre réalité. Une réalité qui est toujours là mais dont nous sommes rarement les témoins.

Abraham Maslow qualifiait ces instants d'expériences d'apogée étant donné qu'ils constituent les moments forts de la vie où nous nous retrouvons projetés avec joie au-delà des confins de la vie concrète et ordinaire. Il aurait aussi bien pu les qualifier d'expériences furtives. Au cours de ces moments d'expansion de la conscience, nous avons un bref aperçu du royaume éternel de l'Être. Ne serait-ce que pour un bref instant, nous revenons chez nous, vers notre être véritable.

Dans un soupir, nous nous disons: «C'est si grandiose... Si seulement je pouvais rester là. Comment faire pour y demeurer à tout jamais?»

C'est ce que je m'efforce de découvrir depuis les dix dernières années. Durant ma quête, j'ai eu l'honneur de dialoguer avec certains des pionniers les plus audacieux, inspirants et perspicaces de notre époque en ce qui concerne les paradigmes, et ce, dans de nombreux domaines: la médecine, les sciences, la psychologie, les affaires, la religion, la spiritualité et le potentiel humain. Ces personnages fort divers ont en commun l'intuition que l'humanité est en train de faire un saut quantique dans son évolution. Ce changement s'accompagne d'un bouleversement de la vision du monde, de l'image de fond que nous véhiculons en ce qui a trait à la «façon dont les choses sont». Une vision du monde cherche à répondre à deux questions essentielles: «Qui sommes-nous?» et «Quelle est la nature de l'univers dans lequel nous vivons?» Nos réponses à ces questions déterminent la qualité et les caractéristiques des relations que nous entretenons avec les membres de notre famille, nos amis et nos patrons ou nos employés. Sous un angle plus grand, nous pourrions dire qu'elles définissent nos sociétés. Affirmer que la vision du monde qui voit actuellement le jour remet en question de nombreux éléments tenus pour acquis par la société occidentale ne surprendra pas beaucoup.

**Mythe numéro un** : L'humanité a atteint le sommet de son développement.

S'inspirant d'études comparées dans les domaines de la religion, des sciences médicales, de l'anthropologie et des sports, Michael Murphy, un des fondateurs de l'institut Esalen (Californie), a soulevé une polémique en avançant qu'il existe des stades plus avancés de développement humain. Quand une personne atteint ces stades de maturité spirituelle, d'extraordinaires aptitudes voient le jour sur les plans de l'amour, de la vitalité, de la personne, de la conscience corporelle, de l'intuition, de la perception, de la communication et de la volition.

Première étape: reconnaître l'existence de ces stades. La plupart des gens ne les voient pas. Deuxième étape: employer consciemment et intentionnellement des méthodes pour les explorer.



**Mythe numéro deux :** Nous sommes totalement séparés les uns des autres, de la nature et du cosmos.

Le mythe de «plutôt l'autre que moi» est la cause des guerres, du viol manifeste de la planète et de toutes les formes et expressions d'injustice humaine. Après tout, quelle personne sensée désire faire du mal à une autre si elle considère que celle-ci fait également partie d'elle-même? Dans sa recherche sur les états de conscience extraordinaires, Stan Grof récapitule en disant que «la psyché et la conscience de chacun de nous correspondent en fin de compte au Grand Tout parce qu'il n'y a aucune frontière absolue entre le corps-ego et la totalité de l'existence».

Les études scientifiques effectuées sur le pouvoir de guérison de la prière corroborent la médecine Era-3 du docteur Larry Dossey où les pensées, les attitudes et les intentions de guérison d'une personne peuvent influencer sur la physiologie d'une autre personne (la médecine Era-2 concernant surtout l'aspect psycho-spirituel). Selon les principes connus de la physique et de la vision du monde de la science traditionnelle, ceci ne peut pas se produire. Et pourtant, les preuves sont là pour démontrer le contraire.

**Mythe numéro trois :** Le monde matériel est tout ce qui existe.

Confinée à la matière, la science traditionnelle part de la prémisse selon laquelle tout ce qui ne peut pas se mesurer, se vérifier en laboratoire ou être éprouvé par les cinq sens ou leurs remplaçants technologiques n'existe tout bonnement pas, n'est pas réel. Par conséquent, la réalité tout entière a été ramenée au concret. Toute dimension spirituelle ou non physique de la réalité, s'est fait évincer.

Ceci entre en conflit avec la «philosophie de la pérennité», ce consensus philosophique retrouvé à toutes les époques, dans toutes les religions, traditions et cultures, et qui fait état de diverses mais permanentes dimensions de la réalité s'échelonnant des plus denses et moins conscientes – que nous appelons la matière – aux moins denses et plus conscientes – que nous qualifions de spirituelles.

Fait intéressant, les spécialistes de la théorie quantique, dont Jack Scarfetti, qui parle de voyage supraluminal, font référence à ce modèle

multidimensionnel de la réalité. On utilise d'autres dimensions de la réalité pour expliquer les déplacements plus rapides que la vitesse de la lumière, référence suprême en ce qui concerne la vitesse de déplacement. Nous n'avons qu'à nous reporter aux travaux du légendaire physicien David Böhm et à son modèle multidimensionnel de la réalité qui comprend l'explicite (le physique) et l'implicite (le non-physique).

Ce n'est pas qu'une théorie. En 1982, l'expérience Aspect, effectuée en France, a démontré que deux particules étalons anciennement reliées et par la suite séparées par une très grande distance restent reliées entre elles d'une façon ou d'une autre. Si une des particules subissait un changement, l'autre changeait instantanément. Les scientifiques ne connaissent pas le mécanisme derrière ce phénomène du «déplacement plus rapide que la lumière», bien que certains théoriciens avancent que ce lien s'effectue par l'intermédiaire de passages dans des dimensions supérieures.

Donc, contrairement à ce que peuvent penser ceux qui prêtent allégeance au paradigme traditionnel, les personnes avant-gardistes et influentes avec qui je me suis entretenu estimaient que nous n'avons pas encore atteint l'apogée de notre développement, que nous sommes tous reliés à la vie au lieu d'en être dissociés et que l'éventail de tous nos niveaux de conscience englobe aussi bien la dimension matérielle qu'une multitude de dimensions immatérielles de la réalité.

Fondamentalement, cette nouvelle vision du monde nous amène à nous voir, ainsi que les autres et toute la vie, non pas avec le regard de notre petit moi concret qui est né et vit dans le temps, mais bien plutôt avec le regard de l'âme, de notre Être, de notre véritable moi. Un à un, les gens font le saut.

Avec son ouvrage *Le pouvoir du moment présent*, Eckhart Tolle trouve justement sa place parmi ce groupe spécial d'enseignants de calibre mondial. Son message se résume à ceci: le problème de l'humanité est profondément enraciné dans le mental lui-même. Ou plutôt dans notre identification au mental.

Lerrance de notre conscience, notre tendance à choisir le chemin le plus aisé en étant moins qu'à moitié éveillé face au moment présent, crée un vide. Et le mental limité par le temps, destiné à être notre utile

serviteur, compense en se proclamant lui-même le maître. À l'instar d'un papillon qui volette d'une fleur à l'autre, notre mental s'arrête sur nos expériences passées ou anticipe celles à venir en projetant ses propres productions visuelles. Il est rare que nous nous reposions dans la profondeur océanique de l'ici-maintenant. C'est pourtant ici, dans l'instant présent, que nous découvrons notre véritable moi, qui se trouve en quelque sorte derrière notre corps physique, nos émotions changeantes et notre mental bavard.

Le plus grand triomphe du développement humain ne réside pas dans notre capacité à raisonner et à penser, bien que cela nous distingue du règne animal. L'intellect, tout comme l'instinct, est seulement un détail dans l'ensemble. Ultimement, notre destinée consiste à nous rebrancher sur l'Être essentiel qui est en nous et à exprimer notre réalité divine et extraordinaire dans le monde concret et ordinaire du quotidien. Facile à dire, mais pas facile à faire puisque ceux qui ont atteint les étapes ultérieures du développement humain sont encore rares.

Heureusement, il y a des guides et des maîtres pour nous éclairer tout au long du chemin. Le pouvoir formidable d'Eckhart Tolle, lui-même guide et maître, n'a rien à voir avec sa facilité à nous raconter des histoires amusantes, à expliquer l'abstrait par le concret ou à nous procurer des techniques fort utiles. Non, son pouvoir vient du fait qu'il parle en fonction de son expérience propre, comme quelqu'un qui sait. Le résultat? Ses paroles s'appuient sur une force que l'on ne retrouve que chez les plus célèbres maîtres spirituels. En vivant sa vie à partir des profondeurs de la réalité supérieure, Eckhart Tolle trace une route et nous invite à le suivre.

Et qu'arriverait-il si nous le faisons? Il est certain que le monde tel que nous le connaissons actuellement changerait pour le mieux. Nos valeurs partiraient à la dérive avec nos peurs dissipées puisqu'elles auraient été aspirées et vidangées par le tourbillon de l'Être lui-même. Une nouvelle civilisation verrait le jour.

«Où est la preuve de cette réalité supérieure?» demanderez-vous. Je ne peux vous répondre que par cette métaphore: un groupe de scientifiques peuvent bien se rassembler et vous fournir toutes les preuves permettant de conclure que les bananes sont effectivement amères. Néanmoins, il vous suffit d'en goûter une, une fois, pour réali-

ser qu'elles présentent aussi cette caractéristique particulière. En fin de compte, la preuve ne provient pas d'arguments intellectuels, mais du sacré qui nous touche d'une façon ou d'une autre.

Eckhart Tolle nous ouvre, de main de maître, à cette possibilité.

## *Remerciements*

Je suis particulièrement reconnaissant à Connie Kellough de son aimable soutien et de sa participation essentielle à faire de mon manuscrit le livre que vous tenez entre les mains. C'est une joie que de travailler avec elle.

Toute ma gratitude à Corea Ladner et à ces merveilleuses personnes qui ont contribué à ce livre en me laissant de la place – ce plus précieux des cadeaux – pour écrire et pour être. Merci à Adrienne Bradley de Vancouver, à Margaret Miller de Londres et à Angie Francesco de Glastonbury en Angleterre, à Richard de Menlo Park et à Rennie Frumkin de Sausalito, en Californie.

Je tiens aussi à remercier Shirley Spaxman et Howard Kellough pour leur révision première du manuscrit et pour avoir apporté d'utiles suggestions. Je remercie aussi tous ceux qui ont relu le manuscrit à une étape ultérieure et qui ont ainsi apporté leur contribution. Merci à Rose Dendewich pour avoir pris en charge le traitement de texte de ce manuscrit à sa façon unique, pleine d'entrain et professionnelle.

Enfin, je voudrais exprimer mon amour et ma gratitude à ma mère et à mon père, sans qui ce livre n'aurait jamais vu le jour, à mes maîtres spirituels et au plus grand des gourous, la vie.

Eckhart Tolle



# *Introduction*

## **L'origine de ce livre**

Le passé ne m'est pas d'une grande utilité et j'y pense rarement. Cependant, j'aimerais vous raconter rapidement comment j'en suis venu à devenir un guide spirituel et comment ce livre a vu le jour.

Jusqu'à l'âge de trente ans, j'ai vécu dans un état presque continu d'anxiété ponctué de périodes de dépression suicidaire. Aujourd'hui, j'ai l'impression de parler d'une vie passée ou de la vie de quelqu'un d'autre.

Une nuit, peu après mon vingt-neuvième anniversaire, je me réveillai aux petites heures avec une sensation de terreur absolue. Il m'était souvent arrivé de sortir du sommeil en ayant une telle sensation, mais cette fois-ci c'était plus intense que cela ne l'avait jamais été. Le silence nocturne, les contours estompés des meubles dans la pièce obscure, le bruit lointain d'un train, tout me semblait si étrange, si hostile et si totalement insignifiant que cela créa en moi un profond dégoût du monde. Mais ce qui me répugnait le plus dans tout cela, c'était ma propre existence. À quoi bon continuer à vivre avec un tel fardeau de misère? Pourquoi poursuivre cette lutte? En moi, je sentais qu'un profond désir d'annihilation, de ne plus exister, prenait largement le pas sur la pulsion instinctive de survivre.

«Je ne peux plus vivre avec moi-même.» Cette pensée me revenait sans cesse à l'esprit. Puis, soudain, je réalisai à quel point elle était bizarre. «Suis-je un ou deux? Si je ne réussis pas à vivre avec moi-même, c'est qu'il doit y avoir deux moi: le "je" et le "moi" avec qui le "je" ne peut pas vivre.» «Peut-être qu'un seul des deux est réel», pensai-je.

Cette prise de conscience étrange me frappa tellement que mon esprit cessa de fonctionner. J'étais totalement conscient, mais il n'y avait plus aucune pensée dans ma tête. Puis, je me sentis aspiré par ce qui me sembla être un vortex d'énergie. Au début, le mouvement était lent, puis il s'accéléra. Une peur intense me saisit et mon corps se mit à trembler. J'entendis les mots «ne résiste à rien», comme s'ils étaient prononcés dans ma poitrine. Je me sentis aspiré par le vide. J'avais l'impression que ce vide était en moi plutôt qu'à l'extérieur. Soudain, toute peur s'évanouit et je me laissai tomber dans ce vide. Je n'ai aucun souvenir de ce qui se passa par la suite.

Puis les pépiements d'un oiseau devant la fenêtre me réveillèrent. Je n'avais jamais entendu un tel son auparavant. Derrière mes paupières encore closes, ce son prit la forme d'un précieux diamant. Oui, si un diamant pouvait émettre un son, c'est ce à quoi il ressemblerait. J'ouvris les yeux. Les premières lueurs de l'aube fusaient à travers les rideaux. Sans l'intermédiaire d'aucune pensée, je sentis, je sus que la lumière est infiniment plus que ce que nous réalisons. Cette douce luminosité filtrée par les rideaux était l'amour lui-même. Les larmes me montèrent aux yeux. Je me levai et me mis à marcher dans la pièce. Je la reconnus et, pourtant, je sus que je ne l'avais jamais vraiment vue auparavant. Tout était frais et comme neuf, un peu comme si tout venait d'être mis au monde. Je ramassai quelques objets, un crayon, une bouteille vide, et m'émerveillai devant la beauté et la vitalité de tout ce qui se trouvait autour de moi.

Ce jour-là, je déambulai dans la ville, totalement fasciné par le miracle de la vie sur terre, comme si je venais de venir au monde.

Pendant les cinq mois qui suivirent, je vécus sans interruption dans une grande béatitude et une paix profonde. Par après, cela diminua d'intensité ou telle fut mon impression peut-être parce que cet état-là m'était devenu naturel. Je pouvais encore fonctionner dans le monde même si je réalisais que rien de ce que je faisais n'aurait pu ajouter quoi que ce soit à ce que j'avais déjà.

Bien entendu, je savais que quelque chose de profondément significatif m'était arrivé, sans toutefois comprendre de quoi il s'agissait. Ce ne fut que plusieurs années plus tard, après avoir lu des textes sur la spiritualité et passé du temps avec des maîtres spirituels, que je



compris qu'il m'était arrivé, à moi, tout ce que le monde cherchait. Je compris que l'intense oppression occasionnée par la souffrance cette nuit-là devait avoir forcé ma conscience à se désengager de son identification au moi malheureux et plein de peur profonde, qui en fin de compte n'était qu'une fiction. Ce désengagement avait dû être si total que ce faux moi souffrant s'effondra immédiatement, comme un ballon qui se dégonfle quand on enlève le bouchon. Tout ce qui restait, c'était ma véritable nature, l'éternel *je suis*, la conscience dans son état vierge avant l'identification à la forme. Plus tard, j'appris également à retourner en moi, dans ce royaume intemporel et immortel que j'avais au début perçu comme un vide, tout en restant pleinement conscient. Je connus des états de béatitude et de grâce tels qu'il est difficile de les décrire et qu'ils éclipsent même la première expérience que je viens de décrire. Il fut un temps, pendant une certaine période, où il ne me resta plus rien sur le plan concret. Pas de relations, pas d'emploi, aucune identité sociale. Je passai presque deux ans assis sur les bancs de parcs dans un état de joie la plus intense qui soit.

Mais même les plus belles expériences ont une fin. Il y a peut-être quelque chose de plus important que n'importe quelle expérience, et c'est la paix sous-jacente qui ne m'a jamais quitté depuis ce jour-là. Elle est parfois très puissante, presque palpable, et les autres peuvent la sentir aussi. À d'autres moments, elle est plus en arrière-plan, semblable à une mélodie de fond.

Plus tard, les gens sont venus me voir à l'occasion en me disant: «Je veux arriver à la même chose que vous. Pouvez-vous m'y amener ou me montrer comment faire?» Et je leur répondais: «Mais vous y êtes déjà. Vous ne pouvez pas le sentir parce que votre mental fait trop de bruit.» Cette réponse s'élabora et devint plus tard le livre que vous tenez entre les mains.

En un rien de temps, je me retrouvai de nouveau avec une identité. J'étais devenu un enseignant spirituel.

## La vérité en vous

Ce livre constitue l'essence de mon travail – pour autant qu'il soit possible de le transmettre avec des mots – que j'ai partagé avec des particuliers et de petits groupes de chercheurs de la spiritualité, en Europe

et en Amérique du Nord depuis dix ans. Avec tout mon amour et toute mon appréciation, j'aimerais remercier ces gens pour leur courage exceptionnel, leur disposition à accepter le changement intérieur, leurs questions pleines de défis et leur promptitude à écouter. Ce livre n'aurait pas vu le jour sans eux. Ces personnes appartiennent à une minorité infime mais fort heureusement croissante de pionniers du domaine de la spiritualité. Elles sont arrivées au point où elles ont pu se défaire des conditionnements mentaux collectifs qui font partie de l'héritage des humains et qui, depuis toujours, maintiennent ces derniers dans la souffrance.

Je suis confiant que ce livre arrivera jusqu'à ceux qui sont prêts à connaître une transformation aussi radicale et qu'il jouera pour eux un rôle de catalyseur. J'espère aussi qu'il tombera dans les mains de nombreux autres lecteurs qui trouveront son contenu digne d'intérêt, même s'ils ne sont pas encore prêts à vivre et à pratiquer totalement ce qu'il préconise. Il est possible que plus tard, la graine qui aura été semée à la lecture de ce livre rencontre la semence d'illumination que chaque être humain porte en lui et que, soudainement, elle germe et se mette à pousser en eux.

Le format adopté pour cet ouvrage provient des réponses que j'ai données, souvent spontanément, aux questions posées par des gens dans des séminaires, des séances de méditation et des rencontres en consultation privée. J'ai donc conservé le format question-réponse. J'ai autant appris et reçu qu'eux. Certaines questions et réponses ont été reproduites presque mot à mot. D'autres étant d'ordre plus général, je les ai regroupées et synthétisées en une seule question-réponse. Parfois, en cours de rédaction, me venait une nouvelle réponse plus profonde ou plus appropriée que tout ce que j'avais jamais pu formuler. Certaines autres questions ont été posées par l'éditeur afin de pouvoir clarifier certains points. Vous verrez que de la première à la dernière page, les dialogues alternent continuellement entre deux niveaux.

En premier lieu, j'attire votre attention sur ce qui est faux en vous. Je traite de la nature de l'inconscience et de la dysfonction chez l'humain, ainsi que de leurs manifestations les plus communes, allant du conflit relationnel à la guerre entre tribus ou nations. Cette

connaissance est indispensable, car à moins que vous ne puissiez reconnaître le faux comme tel – comme n'étant pas vous –, il ne peut y avoir de transformation durable et vous serez toujours condamné à revenir dans l'illusion et à retrouver une forme de souffrance ou une autre. À ce niveau encore, je vous fais voir comment ne pas faire de ce qui est faux en vous un moi et un problème, car c'est ainsi que le faux se perpétue.

En deuxième lieu, je parle de la profonde transformation de la conscience humaine, non pas comme une possibilité dans un futur lointain mais comme quelque chose de disponible dans l'instant, peu importe qui vous êtes et où vous vous trouvez. Je vous montre comment vous libérer de l'esclavage du mental, comment accéder à cet état éclairé de conscience et de quelle manière le maintenir dans le quotidien. Dans cet esprit, les mots ne sont pas toujours axés sur l'information, mais souvent destinés à vous amener à ce nouvel état de conscience pendant que vous lisez. À plusieurs reprises, je m'efforce de vous entraîner à ma suite dans cet état intemporel d'intense et consciente présence dans l'instant présent afin que vous ayez un avant-goût de l'illumination. Il se peut que vous trouviez ces passages quelque peu répétitifs si vous n'avez pas encore pu faire l'expérience de ce dont je parle. Par contre, dès que vous en ferez l'expérience, je crois que vous réaliserez qu'ils contiennent une bonne dose de pouvoir spirituel. Ces passages deviendront peut-être pour vous les éléments les plus enrichissants du livre. Par ailleurs, étant donné que chaque personne porte en elle le germe de l'illumination, je m'adresse souvent au sage en vous qui existe derrière le penseur, au moi profond qui reconnaît immédiatement la vérité spirituelle, vibre avec elle et s'en sustente.

Le symbole  $\int$  qui apparaît après certains passages vous invite à vous arrêter de lire pendant un petit moment, à vous immobiliser et à sentir en vous la vérité tout juste énoncée. Il est possible que vous ayez envie de le faire naturellement et spontanément en d'autres endroits du livre.

Allez-y! Quand vous entamerez votre lecture, il se peut que le sens de certains mots, comme «Être» ou «présence», ne soit pas très clair pour vous. Poursuivez tout de même. Il est possible également

que vous viennent à l'esprit des questions ou des objections en cours de lecture. Elles trouveront probablement leurs réponses plus loin ou bien tomberont à plat à mesure que vous approfondirez votre compréhension et plongerez en vous.

Ne lisez pas seulement avec votre tête. Soyez à l'affût des réponses qui arrivent sous la forme de sensations et de reconnaissance intérieure. Je ne peux vous faire part d'aucune vérité spirituelle que vous ne connaissiez pas déjà au fin fond de vous. Tout ce que je peux faire, c'est vous rappeler ce que vous avez oublié. Une connaissance vivante, ancienne et pourtant toujours nouvelle est ainsi réactivée et libérée dans chacune des cellules de votre corps.

Le mental veut toujours catégoriser et comparer. Ce livre fonctionnera cependant mieux pour vous si vous n'essayez pas de comparer sa terminologie avec celle d'autres enseignements, car cela pourrait vous désorienter. J'emploie des termes comme «mental», «bonheur» et «conscience» d'une façon qui peut ne pas correspondre à d'autres enseignements. Ne restez pas accroché à quelque mot que ce soit. Les mots ne sont que des points de repère que l'on doit délaissier aussitôt que possible.

Lorsque je cite à l'occasion Jésus ou Bouddha, *Un cours en miracles* ou tout autre enseignement, je le fais non pas pour comparer, mais pour attirer votre attention sur le fait que, essentiellement, il n'y a jamais eu qu'un seul enseignement spirituel, bien qu'il puisse prendre de nombreuses formes. Il s'est cependant ajouté à certaines de ces formes tellement d'éléments superflus, entre autres dans les religions anciennes, que leur essence spirituelle en a été presque totalement éclipcée. Voilà pourquoi, dans une large mesure, leur sens profond est impossible à reconnaître et leur pouvoir transformateur, perdu. Quand je réfère à ces vieilles religions ou à d'autres enseignements, c'est pour souligner leur signification profonde et par la même occasion leur restituer leur pouvoir transformateur, en particulier pour les lecteurs adeptes de ces religions ou de ces enseignements. Je leur dis qu'ils n'ont pas besoin d'aller ailleurs pour trouver la vérité et leur montre comment approfondir ce qu'ils ont déjà à leur disposition.

Par contre, je me suis surtout efforcé d'employer une terminologie qui soit aussi neutre que possible afin de pouvoir atteindre le plus grand éventail de gens. On peut considérer ce livre comme l'expres-

sion, à cette époque-ci, du seul et unique enseignement spirituel intemporel, qui est l'essence même de toutes les religions. Cette transmission ne provient pas de sources extérieures mais de la seule véritable source intérieure. Elle ne contient donc aucune théorie ni spéculation. Je m'adresse à vous à partir de mon expérience, et si je m'exprime parfois en termes frappants, c'est pour arriver à traverser toutes ces épaisses couches de résistance mentale et atteindre enfin ce lieu en vous qui sait déjà, tout comme moi, et où la vérité se reconnaît quand elle est entendue. Une sensation d'exaltation et une vitalité accrue en vous émergent alors en même temps que quelque chose en vous dit: «Oui. Je sais que ceci est vrai.»



## CHAPITRE UN

# *Vous n'êtes pas votre mental*

## **Le plus grand empêchement à l'illumination**

*L'illumination, c'est quoi ?*

Un mendiant était assis sur le bord d'un chemin depuis plus de trente ans. Un jour, un étranger passa devant lui. « Vous avez quelques pièces de monnaie pour moi ? » marmotta le mendiant en tendant sa vieille casquette de baseball d'un geste automatique. « Je n'ai rien à vous donner », répondit l'étranger, qui lui demanda par la suite : « Sur quoi êtes-vous assis ? » « Sur rien », répondit le mendiant, juste une vieille caisse. Elle me sert de siège depuis aussi longtemps que je puisse m'en souvenir. » « Avez-vous jamais regardé ce qu'il y avait dedans ? » demanda l'étranger. « Non », répliqua le mendiant, pour quelle raison ? Il n'y a rien. » « Jetez-y donc un coup d'œil », insista l'étranger. Le mendiant réussit à ouvrir le couvercle en le forçant. Avec étonnement, incrédulité et le cœur rempli d'allégresse, il constata que la caisse était pleine d'or.

Je suis moi-même cet étranger qui n'a rien à vous donner et qui vous dit de regarder à l'intérieur. Non pas à l'intérieur d'une caisse, comme dans cette parabole, mais dans un lieu encore plus proche de vous : en vous-même.

« Mais je ne suis pas un mendiant », puis-je déjà vous entendre rétorquer.

Ceux qui n'ont pas trouvé leur véritable richesse, c'est-à-dire la joie radieuse de l'Être et la paix profonde et inébranlable qui l'accompagnent, sont des mendiants, même s'ils sont très riches sur le plan matériel. Ils se tournent vers l'extérieur pour récolter quelques miettes de