

Monographie

" Contact avec le profond chez des hommes et des femmes contemporains "
Graciela Romero, Février 2014

Recherche sur l'oeuvre et l'expérience d' Eckhart Tolle

Objet d'étude : L'expérience et l'oeuvre d'Eckhart Tolle.

Intérêt : Recueil de registres et d'expériences de contact avec le profond chez un auteur contemporain. Comparaison de ses expériences ou de ce que l'on déduit de ses affirmations avec les expériences expliquées et développées par Silo, dans *Notes de Psychologie*, Editions Références 2011.

Point de vue : J'ai effectué des recherches dans l'oeuvre d'Eckhart Tolle à partir de mes propres registres et expériences de contact avec le profond. La réalisation de cet écrit est basée sur l'intuition et la comparaison avec quelques états frôlant des expériences extraordinaires, dans le travail d'Ascèse, en suivant toujours l'encadrement général de *Notes de Psychologie*.

Relation avec mon ascèse : Après l'expérience, j'ai eu dans les mains un des livres de Tolle, sa lecture me transporta de nouveau dans l'expérience et je pus reconnaître par résonance interne sa connexion avec le profond. Ainsi a surgi le thème de cette monographie. Une fois passé l'état « amoureux », j'ai commencé une analyse plus rigoureuse de ses livres et affirmations. La lecture des livres de Tolle a généré en moi certitude et reconnaissance de son expérience par résonance interne, mais j'ai pris une infinité de notes dans les marges de ses livres en faisant référence aux carences explicatives par rapport à certains phénomènes déduits et compris. Le fait est que je n'invalide pas l'expérience de Tolle, néanmoins les pratiquants de ce courant rencontreront certainement des difficultés pour avancer au delà de l'enthousiasme initial. La connaissance relativement profonde de l'oeuvre de Silo m'a permis de faire cette interprétation, tout en m'éclaircissant sur les aspects essentiels omis sans doute de façon involontaire dans l'oeuvre de Tolle.

Lors de l'étude et de la construction sont apparues des difficultés, des déviations et des confusions qui ont pu être surmontées grâce à l'aide apportée par mon époux, Juan Carlos Udabe, à Hector Lefer et à Fernando Garcia que je tiens tout particulièrement à remercier pour sa collaboration à la mise en ordre des thèmes qui m'ont permis de développer ce travail. Ce fut des mois d'enthousiasme, d'inspiration et de richesse interne, Merci Fernando.

INDEX

- 1. Biographie de Eckhart Tolle
- 2. Les origines de son enseignement
- 3. L'expérience d' Eckhart Tolle
- 4. Considérations et critiques sur son oeuvre
- 5. La conscience, une structure indivisible avec le monde
- 6. Le présent est « un » des temps de la conscience
- 7. Le ici et maintenant ou conscience de soi, est « un » des niveaux par lequel transite la conscience
- 8. L'attention dirigée, l'action valable et la Force
- 9. La Conscience humaine est « intention » lancée vers le futur
- 10. Références bibliographiques et Notes

1. Biographie d'Eckhart Tolle

Tolle, de son vrai nom Ulrich Tolle, naquit en Allemagne. Il déménagea en Espagne pour vivre avec son père à l'âge de 13 ans (1961) puis emménagea en Angleterre à 20 ans. A partir de l'âge de 13 ans il ne reçoit plus d'éducation formelle mais suit quelques cours notamment de langues. Il alla aux cours du soir pour avoir les conditions requises pour l'admission dans les universités anglaises. Il étudia dans les universités de Londres et de Cambridge. A 29 ans, Tolle expérimenta ce qu'il considère être une transformation spirituelle qui marqua le début de son travail comme conseiller et maître spirituel. Depuis 1996, Tolle vit à Vancouver, British Columbia, au Canada. Tolle n'a pas de religion ni de tradition particulière. Cependant, dans le livre *Dialogues avec des maîtres spirituels émergents*, de John W. Paeker, Tolle a reconnu une forte connexion avec Jiddu Krishnamurti et Raamana Maharshi et il affirme que ses enseignements sont une synthèse des enseignements de ces deux maîtres. Par ailleurs, il dit qu'en écoutant et en parlant avec le maître spirituel Barry Long, il comprit les choses plus profondément. Les influences auxquelles il fait référence dans « Le Pouvoir du moment présent » sont des écrits de Maître Eckhart, l' Advaita Vedanta, *Un cours de miracles*, le soufisme et la poésie de Rumi, ainsi que l'école Rinzaï du Bouddhisme Zen. Le livre interprète aussi des phrases de Jésus recueillies dans la Bible. (1)

2. Les origines de son enseignement

Tout se met en marche depuis l'Inde, depuis les différentes branches et sources de l'hindouisme. En simplifiant, on peut dire qu'à la base il y a le courant dualiste « dvaita » (le divin ou le réel distinct et séparé de l'individu) et le non dualiste ou adualiste « advaita » (le divin ou le réel est la véritable identité de l'individu qui souffre de l'illusion de la séparation). Les deux sont, entre autres, des postures à l'intérieur de la philosophie Vedanta qui vient des textes sacrés des Upanishad; l'emphase est mise dans la "libération" ou "illumination" comprise de différentes manières selon les différentes postures. Le courant non dualiste a eu différents représentants à travers le temps. Récemment (dans les deux derniers siècles) aux yeux des occidentaux, des figures comme Sri Ramana Maharshi, Sri Krishna Menon Atmananda et Sri Nisargadatta ont pris de l'importance. Nous sommes encore dans l'Advaita Vedanta traditionnel.

Quelques disciples occidentaux de ces représentants de l'Inde commencèrent à prêcher en occident leur propre version des enseignements traditionnels, en se présentant comme "libérés" ou "illuminés" dans les termes de l'Advaita vedanta. Cela donne origine à ce qu'il est donné d'appeler "neo advaita" (nouvel advaita). **Ils se caractérisent entre autre par leur emphase sur le fait que le processus de préparation préalable n'est pas nécessaire pour accéder à la "réalisation"; il peut être instantané, et en général ils ont un désintéret pour les aspects éthiques traditionnels qui accompagnent ou devraient accompagner la "réalisation". En général la fonction de maître, disciple, pratiques, effort, etc..., n'est pas non plus reconnue.** Le mode de transmission habituel est un exposé ou discours (satsang) sous forme de questions/ réponses. Cela a généré des controverses parmi les représentants et spécialistes du thème. Quelques uns disent que le courant neo advaita est une erreur d'interprétation ou une simplification excessive et trompeuse de l'advaita vedanta classique. D'autres vont plus loin dans la critique et appellent tout cela "pseudo advaita", en le considérant détourné, inutile, et pour le moins, directement dangereux. En plus des controverses qui entourent la conduite personnelle ou maniement d'argent de quelques uns, dans quelques cas aussi on met en doute la réelle expérience de ce qu'ils exposent. Parmi les plus récents représentants de la neo advaita, on situe Eckhart Tolle et beaucoup d'autres. Il faut ajouter que tous les représentants occidentaux de l'advaita vedanta ne s'inscrivent pas dans le courant neo advaita, mais aussi dans le courant classique. (2)

3. L'Expérience d'Eckhart Tolle

Tolle vécut jusqu'à 30 ans dans un état d'anxiété et d'insécurité permanente, avec des périodes de profondes dépressions et très souvent il eut l'idée du suicide.

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. A 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. (3)

Silo décrit le contact avec le profond et cela cadre assez bien avec la description de Tolle. Il faut bien reconnaître que ce ne fut pas un travail intentionnel, mais un accident, la description du silence, "le bruit" de la conscience, le vide, et l'absence de pensées résonne avec l'explication dans *Psychologie IV*.

"Quand la conscience est capable de s'internaliser vers "le profond" de l'espace de représentation, "le profond" (appelé aussi "soi même" dans certains courants psychologiques contemporains), n'est pas exactement un contenu de conscience. La conscience peut atteindre le "profond" par un travail spécial d'internalisation. Dans cette internalisation surgit ce qui est toujours caché, couvert par le "bruit" de la conscience. C'est dans "le profond" que l'on rencontre les expériences des espaces et des temps sacrés. Autrement dit, dans "le profond", on trouve la racine de toute mystique et de tout sentiment religieux".

Dans *Psychologie IV* Silo dit **"On peut aussi entrer dans un curieux état de conscience altérée par "suspension du moi"... la suspension s'obtient uniquement par des chemins indirects, en déplaçant progressivement le moi de son emplacement central d'objet de méditation. Ce moi, somme de sensations et de mémoire commence bientôt à être silencieux, à se structurer. Une telle chose est possible parce que la mémoire peut arrêter de mettre des données, et les sens (pour le moins externes) peuvent aussi arrêter leurs données. La conscience alors, est en condition de se trouver sans la présence du moi, dans une sorte de vide. Dans une telle situation, une activité mentale très différente de celle habituelle peut s'expérimenter. (5)**

Tolle poursuit : "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 levais 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. Ce jour là, je marchai dans la ville avec un total étonnement pour le miracle de la vie sur la terre, comme si je venais de naître dans ce monde.

Pendant les cinq mois suivants, je vécus dans un profond état de paix et d'embellissement ininterrompu

Par la suite, 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 n'est 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, ce que tout le monde cherchait. Je compris que l'intense pression de la souffrance de cette nuit-là, avait obligé ma conscience à se désengager de son identification au moi malheureux et plein de peurs profondes, qui en fin de compte n'était qu'une fiction. Ce désengagement avait du être si total que ce moi souffrant s'effondra immédiatement, come 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. (6)

Tolle continue son récit en se référant à la volatilité de ces registres "*Mais même les expériences les plus belles viennent et s'en vont. Plus fondamentalement, peut être, que n'importe quelle expérience, c'est la paix sous-jacente qui ne m'a jamais quitté depuis lors. Parfois elle est très puissante, presque palpable, et les autres peuvent la sentir aussi. Dans d'autres occasions, elle est plus en arrière plan, semblable à une mélodie de fond. (7)*

Ici on peut voir comment l'expérience finit au bout d'un certain temps par se diluer en laissant seulement des réminiscences et des souvenirs imprécis.

D'après le récit que fait Tolle de son expérience, nous pouvons déduire qu'il s'agit d'un des états que Silo décrit dans *Psychologie IV*, états extraordinaires d'expérience du sacré.

"La conscience inspirée est une structure globale, capable d'accéder à des intuitions immédiates de la réalité. D'autre part elle est apte à organiser des ensembles d'expériences et d'expressions transmises habituellement à travers la philosophie, la Science, l'Art et la Mystique. Par rapport à notre développement, nous pouvons questionner et répondre un peu scolairement: la conscience inspirée est-elle un état d'immersion en soi ou d'altération? La conscience inspirée est-elle un état perturbé? Est-ce une rupture de la normalité? Est-ce une introjection extrême ou une projection extrême? Il est certain que "la conscience inspirée" est plus qu'un état, c'est une structure globale qui passe par différents états et qui peut se manifester dans différents niveaux. De plus la conscience inspirée perturbe le fonctionnement de la conscience habituelle et rompt la mécanique des niveaux. Enfin, elle est plus qu'une extrême introjection ou extrême projection car elle se sert des deux en alternance, et ce, en regard de son dessein. Celle-ci est manifeste quand la conscience inspirée répond à une intention présente, ou, parfois, quand elle répond à une intention non présente mais qui agit de manière coprésente. (8)

"Dans la Mystique nous trouvons de vastes champs d'inspiration. Nous devons signaler que quand nous parlons de "mystique" en général, nous faisons référence aux phénomènes psychiques "d'expérience du sacré" dans ses diverses profondeurs et expressions. Il existe une abondante littérature qui relate des rêves, des "visions" en demi-sommeil, et des intuitions en veille de personnages référents de religions, sectes et groupes mystiques.

Les états anormaux abondent également (dans ce domaine), ainsi que les cas extraordinaires d'expériences du sacré que nous pouvons classer comme suit: *l'extase*: situations mentales dans lesquelles le sujet reste comme suspendu, plongé à l'intérieur de lui même, absorbé et ébloui;

le ravissement: caractérisé par une agitation émotive et motrice incontrôlable dans laquelle le sujet se sent transporté, emporté hors de lui, vers d'autres paysages du mental, d'autres temps, d'autres espaces:

Enfin *la reconnaissance* dans laquelle le sujet croit comprendre le Tout en un instant. A ce sujet, nous considérons la conscience inspirée dans son expérience du sacré, car la conscience est variable dans sa façon d'être face aux phénomènes extraordinaire, même si par extension, on a aussi attribué ces fonctionnements mentaux aux ravissements du poète ou du musicien, cas dans lesquels "le sacré" peut ne pas être présent."(9 et Notes de Psychologie IV en Français.p 290)

La description de l'expérience de Tolle semblerait être une expérience d'"extase".

Silo aussi fait référence aux phénomènes accidentels qui s'imposent au sujet, puisque Tolle se trouvait dans une situation de grande souffrance proche du suicide.

"La conscience peut se structurer sous diverse formes. Ces formes peuvent varier par l'action de stimuli ponctuels (internes et externes) ou sous l'effet de situations complexes qui opèrent de façon non voulue, de façon accidentelle. La conscience est "prise" dans une situation dans laquelle la réversibilité et l'autocritique sont pratiquement nulles. Dans le cas qui nous occupe, l' "inspiration" surgit dans des mécanismes et des niveaux, agissant parfois de façon moins manifeste comme "tréfonds" de conscience. D'autre part, l'angoisse, la nausée, le dégoût et autres configurations peuvent, elles aussi se manifester subitement ou se maintenir comme tréfonds mental de façon plus ou moins prolongée(...)Nous avons reconnu des structures de conscience qui se configurent accidentellement."10 (N.D.P. IVen Français, p.291)

Tolle reconnaît qu'en réalité il fut forcé d'entrer dans cet état. Dans le Christianisme, il est connu comme étant "Le chemin de croix".

Tolle l'explique ainsi: "*L'illumination à travers la souffrance -le chemin de croix- signifie être forcé d'entrer dans le règne des cieux en criant et en trépignant. Vous vous rendez finalement parce que vous ne pouvez pas supporter plus longtemps la douleur, mais la douleur aurait pu continuer encore longtemps avant que cela ne se produise".* Il reconnaît qu'on peut choisir ce chemin.

"L'illumination choisie consciemment signifie abandonner son attachement au passé et au futur et convertir le maintenant en un point principal de sa vie. Cela signifie rester dans l'état de présence plus que dans le temps. Cela signifie dire oui à ce qui est. Alors vous n'avez plus besoin de la douleur. Combien de temps encore croyez-vous qu'il faut, avant de pouvoir dire: "Je ne vais plus produire plus de douleur, plus de souffrance" ? De Combien de douleur avez-vous encore besoin avant de prendre cette décision ? Si vous croyez qu'il faut plus de temps, vous en aurez plus, et aussi plus de douleur. Le temps et la douleur sont inséparables" . (11)

1. Ici nous avons une différence importante puisque les Neo advaitas, courant auquel appartient Tolle, disent que le processus de préparation préalable n'est pas nécessaire à la "réalisation" comme on propose traditionnellement, et que la réalisation peut être instantanée; on remarque en général un désintérêt pour les aspects traditionnels qui

accompagnent la "réalisation" dans laquelle on ignore, généralement, la fonction de maître, disciple, pratiques, effort, etc...

Silo explique que le fait de prendre contact avec le profond peut être accidentel, mais on peut aussi accéder à ces états par de profondes aspirations, plans et intentions. Un des aspects les plus importants que Silo affronte dans toute son oeuvre est le surpassement de la souffrance comme acte intentionnel et voulu. Techniquement on parle d'un changement de conscience en relation avec le travail sur soi et le développement de l'attention dirigée, qui diffère beaucoup de l'attention simple (veille) dans laquelle nous, êtres humains, nous vivons.

"Nous observons aussi qu'il arrive des configurations qui répondent à des désirs ou à des plans pour qui se "place" dans une situation mentale particulière afin de faire surgir le phénomène. Bien sûr, une telle chose fonctionne parfois et parfois non, comme ce qu'il arrive avec le désir de l'inspiration artistique, ou avec le désir d'être amoureux. La conscience inspirée, ou mieux encore la conscience disposée à parvenir à l'inspiration est ostensible dans la Philosophie, les Sciences, l'Art mais également dans la vie quotidienne. Nous en avons des exemples variés et suggestifs. Cependant, c'est tout particulièrement dans la Mystique que la quête d'inspiration a donné lieu à des pratiques et à des systèmes psychologiques qui ont eu, et ont encore des niveaux de développement inégaux." (12 et en Français, p.293)

Pour Tolle, la souffrance est une résistance créée par nous mêmes et quand on comprend cela à un certain niveau, il se produit l'entrée qui permet l'accès à cette expérience. *"Le chemin de croix est une inversion complète. Il veut dire que le pire de sa vie, sa croix, se convertit en le meilleur qui jamais ne lui est arrivé, en le forçant à se livrer à la "mort", en l'obligeant à se convertir en rien, à revenir à Dieu, parce que Dieu est aussi rien, une non-chose."*

C'est la résistance de l'esprit au fait de se livrer. "Puisque la résistance est inséparable du mental, l'abandon de la résistance -le fait de se livrer- c'est la fin du mental comme son maître, l'imposteur qui prétend être "vous", le faux Dieu. Tout jugement et toute négativité se dissolvent. Le règne de l'Etre, qui avait été obscurci par le mental, s'ouvre alors. Subitement surgit en vous un grand calme, une sensation de paix insondable. Et dans cette paix, il y a une grande joie. Et dans cette joie il y a amour. Et dans le centre plus profond, est le sacré, l'incommensurable, Ce qui ne peut être nommé." (13)

Quand Tolle parle de dieu , que ce soit bien clair ce à quoi il se réfère. *"Je ne parle pas de rencontrer Dieu, comment pouvez-vous rencontrer ce que vous n'avez jamais perdu , la véritable vie que vous êtes ? Le mot Dieu est limitatif, pas seulement par des milliers d'années de perception et d'usage équivoques, mais aussi parce qu'il implique une entité différente de vous. Dieu est le même Etre, pas un être. Il ne peut y avoir de relation sujet-objet ici, ni dualité, ni vous et Dieu. La compréhension et la découverte de Dieu est la chose la plus naturelle qui soit. L'étonnant et l'incompréhensible n'est pas que vous pouvez être conscient de Dieu, mais **que vous ne soyez pas conscient de Dieu**"(14)*

Silo manifeste avec une extrême clarté la religiosité existant à l'intérieur de l'être humain et son registre profond.

"...pendant des millénaires on a présenté une image de l'être humain vue depuis le côté des choses et non vue depuis le regard qui voit les choses. Parce que dire "l'homme est l'animal social", ou dire " l'homme est fait à la ressemblance de Dieu" met la société ou Dieu comme regardant l'homme, ceci étant, la société et Dieu seulement se conçoivent, se nient ou s'acceptent, depuis le regard humain.

"...le langage peut montrer mais non dire quand il se réfère à ce qui "inclus" tout (au même langage aussi). Tel est le cas de "Dieu".

J'appelle "religion externe", toute religion qui prétend dire sur Dieu et la volonté de Dieu au lieu de dire sur le religieux et sur l'intime registre de l'être humain. De plus l'appui dans un culte externalisé aurait du sens si avec de telles pratiques les croyants réveillaient en eux mêmes (montraient) la présence de Dieu. (15)

4. Considérations et critiques sur son oeuvre

De mon point de vue et dans ce moment historique qu'affronte l'humanité, les enseignements de Tolle ont une grande importance et génèrent de l'intérêt et de la disposition pour le travail intérieur. La seule lecture de ses livres autorise une recherche intuitive de ce "plus" qu'ils transmettent. Ils sont écrits dans un langage simple et compréhensible pour tous. Je n'ai aucun doute sur son expérience de "contact avec le profond", qui est écrite dans ses livres. Et, bien que son expérience fut accidentelle, sa simplicité a le pouvoir d'inspirer et d'inciter d'autres à entreprendre les mêmes "recherches" pour atteindre cette expérience.

Tolle affirme dans toute son oeuvre la nécessité de vivre dans l' "ici et maintenant" ou uniquement dans le temps présent. Il témoigne et réitère, que l'unique temps dans lequel l'être humain doit vivre, est le présent, niant le passé et le futur comme des temps existant réellement avec les perceptions, les souvenirs et les imaginations qui se succèdent toujours dans le temps présent, dans le maintenant. Cette proposition est pour le moins impraticable dans la vie quotidienne puisqu'elle impliquerait la disparition du "moi" dans la veille, rendant impossible la coordination des activités très simples en relation avec l'environnement. Le Moi qui est la somme et la structuration des données des sens et de la mémoire, n'est pas une structure statique mais a une dynamique continue. Cela veut dire que les actes de conscience ne sont pas seulement référés aux objets présents, mais aussi aux non présents, qui ont été lancés à la recherche d'objets.

Il est certain que la référence au temps présent, le registre du temps qui passe, le temps psychologique, s'établit avec la comparaison des données de mémoire. S'il n'y avait pas cette comparaison, il faudrait constamment réapprendre les choses les plus élémentaires, comme par exemple, qu'est-ce qu'une porte et comment elle s'ouvre. Ici le fonctionnement simultané ou par chevauchement, est évident dans les temps de conscience. S'il n'y avait pas l'activité de l'imagination, l'intentionnalité s'arrêterait. C'est à dire la relation dynamique entre présent et coprésence attentionnelle arrêterait d'exister. La forme acte-objet ne peut se donner dans une perpétuelle impulsion dans le présent, sans nouveaux actes qui tendent à se compléter avec leurs objets.

Je reconnais par expérience que oui il existe une distorsion avec les temps de conscience et cette distorsion se traduit comme souffrance, quand le passé s'impose ou quand le futur est menaçant, ce qui est équivalent à un passé biographique "projeté" ou comme l'appelle Tolle, le corps de douleur. Pour cela la solution n'est pas de nier les temps de conscience, les trois voies nécessaires pour la vie et son développement, ce dont nous avons besoin c'est de nous "réconcilier" avec ce passé et de l'intégrer, pour pouvoir vivre en accord avec nous mêmes et avec les autres. C'est dans le futur que l'on trouve les meilleures aspirations des êtres humains; ils le savent ou pas. Là, dans ce futur on trouve le surpassement de la souffrance, les états transcendants mêmes s'ils sont à découvrir, et les meilleures aspirations de cette espèce.

Annuler ou réprimer ces fonctions, peut entraîner beaucoup de problèmes et ce regard fait partie du système d'idéation chrétien ("Si ton oeil t'offense, arrache le"(Evangile selon St Mathieu). Le sexe est l'exemple classique. L'approche de ces thèmes doit être transférentielle, ordonnée, re-dirigée. Soit, ce qui nous intéresse n'est pas la fonction mais comment nous l'utilisons en faveur de la vie. Depuis mon expérience personnelle, je peux affirmer que le problème du passé et du futur dans la conscience humaine n'est pas un problème, c'est une solution, une extraordinaire possibilité. Si nous nions le passé et le futur, nous sommes en train de nier notre histoire personnelle, la connaissance

humaine, l'accumulation de l'histoire hors de son horizon temporel, toute l'information qui nous permet d'avancer vers de nouveaux futurs personnels et sociaux. N'importe quel projet humain a besoin de ces temps. En étant dans le présent, je reconnais que **j'ai besoin** de la référence de mon passé et j'en ai besoin pour aller vers le futur. Maintenant, si je ne suis pas réconciliée avec ma vie, mon passé, mes actions, en définitive avec ma biographie, ces aspirations seront compensatoires, illusoire et à un moment, elles me laisseront une sensation d'échec et de non sens dans la vie. Le temps dans la conscience est le véhicule de l'intention humaine. De plus, le temps est ton corps même et la finitude est le grand thème de l'humanité, et la finitude est dans le futur. Demain ou dans 80 ans, et cela est le futur. Comment pourrions-nous continuer ? Comment pourrions-nous nous projeter ? Comment pourrions-nous sortir de la souffrance ? Comment pourrais-je réparer ma grande erreur?

Tolle se réfère peut-être au fait qu'en étant totalement dans le présent et en pleine conscience, je peux remarquer dans l'espace de représentation, sur l'écran, tout ce qui me fait souffrir, ce passé contradictoire, ce futur incertain, qui n'est pas, mais qui pour moi, oui, est, parce que psychologiquement il me produit des sensations corporelles d'évasion, de rejet ou d'insécurité. Une des choses les plus difficiles est d'être dans le présent, conscient(e) que j'existe, conscient(e) de mes images internes, en étant attentif (ve) à ce qui arrive, au dedans et au dehors et en me maintenant dans un état d'observateur neutre, sans jugement, sans rien sentir, en l'observant comme s'il s'agissait d'une étude sur le comportement des fourmis. En général les gens ne résistent pas à ce regard et les résistances apparaissent, la fatigue, les justifications et parfois le refus et l'oubli pour toujours, de ce rapprochement à la conscience éveillée et sans illusions. Le travail interne est un travail pour hommes et femmes courageux-ses pour ceux qui reconnaissent que le mental est l'instrument que la vie et la conscience utilisent pour casser la roue d'ombres dans lesquelles l'être humain est attrapé. Prisonnier mais avec une possibilité de sortie. Oui, la sortie existe, la sortie est douloureuse, mais c'est l'unique chemin non faux.

Silo l'exprime de façon poétique mais avec une totale clarté par rapport au chemin nécessaire à parcourir pour sortir de la souffrance.

"Une nouvelle vie ne se base pas sur la destruction des "péchés" antérieurs mais dans leur reconnaissance, de telle façon qu'il est ensuite évident que ces erreurs ne conviennent plus. Une vie commence quand les actes unitifs commencent à se multiplier de sorte que leur excellence compense le rapport de force précédent. (jusqu'à finalement le déséquilibrer favorablement).

Tu dois être très clair sur ceci: tu n'es pas en guerre contre toi même. Tu commenceras à te traiter comme un ami avec lequel tu dois te réconcilier, car c'est la vie même et l'ignorance qui t'ont éloigné de lui.

Tu auras besoin d'une première décision pour te réconcilier, en comprenant tes contradictions antérieures; puis d'une nouvelle décision pour vouloir vaincre tes contradictions; enfin, de la décision de construire ta vie avec des actes d'unité en rejetant les matériaux qui t'ont attiré tant de préjudices.

Il convient en effet que tu éclaircisses, dans ton passé et dans ta situation actuelle, les actes contradictoires qui te rendent véritablement prisonnier. Pour les reconnaître, tu te baseras sur les souffrances accompagnées de violence intérieure et d' un sentiment de trahison envers toi même. Ces actes ont des signaux nets.

Je ne suis pas en train de dire qu'il faille te mortifier en un inventaire exhaustif du passé et du moment actuel. Je te recommande simplement de considérer tout ce qui a changé ton orientation en une direction malheureuse et qui te maintient pieds et poings liés. Ne te trompe pas une fois de plus, en te disant que ce sont des "problèmes dépassés". Tout ce qui n'a pas été comparé à une nouvelle force qui compense et surpasse son influence, n'est ni dépassé ni compris de façon appropriée.

Toutes ces suggestions seront valables si tu es disposé à créer un nouveau paysage dans ton

monde intérieur. Mais tu ne pourras rien faire pour toi si tu penses seulement à toi. Si tu veux avancer, il te faudra admettre un jour que ta mission est d'humaniser le monde qui t'entoure. Si tu veux construire une nouvelle vie libre de contradictions, qui surpasse de façon croissante la souffrance, tu devras tenir compte de deux faux arguments: le premier se présente comme la nécessité de résoudre les problèmes intimes avant d'entreprendre une quelconque action constructive dans le monde. Le second apparaît comme un total oubli de soi-même, comme un "engagement dans le monde" proclamé.

Si tu veux grandir, tu aideras ceux qui t'entourent à grandir. Et ce que j'affirme, que tu sois ou non d'accord avec moi, n'admet pas d'autre issue. (16 et Le paysage intérieur dans Humaniser la terre p97/98)

Le paragraphe précédent commence avec l'expression incontournable, "peut être", car Tolle ne nous offre pas une description précise sur ses procédés; je me limite à faire mes interprétations depuis mon encadrement conceptuel et depuis mon expérience, pour remplir les espaces en blanc qui sont nombreux. Et évidemment chaque interprétation a diverses conséquences. En dernière instance ce sera à Tolle d'affirmer ou de réfuter ces interprétations. Tolle se réfère peut être simplement à un niveau de "conscience de soi" consolidé comme acquisition quotidienne. Certaines choses qu'il dit, pourraient correspondre aux registres qui se produisent et aux modifications du déplacement et de l'emplacement du moi dans la relation conscience-monde, lesquelles sont propres à ce niveau.

Dans ces thèmes subjectifs et vaporeux, il ne suffit pas de dire: "aie une expérience". Il faut expliquer. Si le dessein est d'indiquer à d'autres le chemin, il est indispensable de donner des explications détaillées et en processus, de comment accéder à ces états ou comment s'en approcher. Un autre aspect important, c'est l'absence dans son oeuvre de fondements qui mettent en relation la transformation personnelle avec le contexte social. Cela est dû peut être aux origines orientales des enseignements qui nourrissent Tolle, où ces considérations sont mises de côté ou niées, donnant à sa proposition des formes neutres c'est à dire, non temporelles, non historiques et ni sociales. En ce sens, l'oeuvre de Silo connecte de manière indissoluble à l'être humain avec son milieu social en proposant de façon simultanée la transformation personnelle en fonction de la transformation sociale;

Tolle affirme dans toute son oeuvre, la nécessité de vivre dans l' "ici et maintenant" ou uniquement dans le temps présent ; mais depuis le point de vue de la compréhension des phénomènes de la conscience, ses explications sont insuffisantes et incomplètes. Dans les définitions il y a une faute de méthode non volontaire et l'absence d'un développement plus détaillé et rigoureux des thèmes principaux.

Ses explications omettent des aspects et des significations très importants pour la compréhension; elles présupposent tous les mécanismes qui interviennent dans la conscience humaine; ainsi tout ce qui se réfère aux niveaux de conscience, dans lesquels ces mécanismes se manifestent, et d'autres aspects similaires, comme les sens internes et externes, la mémoire, le corps, le moi et la possibilité de le transcender, sont omis; il omet aussi des explications et des développements méthodiques sur l'instrument par excellence qui permet d'avancer dans ces thèmes comme le développement de l'Attention dirigée.

Quand nous comprenons comment fonctionne la conscience humaine, nous allons vers le succès ou l'erreur dans les expériences de ces états, qui comme nous le disions peuvent être accidentelles, mais peuvent aussi être planifiées et voulues.

Quand je suis dans le présent, en pleine conscience de moi, quand je suis réconciliée avec mon passé, parce que j'ai pardonné et que je me suis pardonné, quand je me connecte affectivement avec mon processus de transformation, qui vient de très loin et dans lequel j'inclus tous ceux qui laborieusement construisirent l'échelon dans lequel je suis, quand je remarque que je suis sur une marche plus haute, en regardant en bas, je ressens de la joie et une espèce de honte mais en même temps de la compassion pour les autres; je suis attentive et en train d'observer le processus et

indiscutablement cela inclut le passé, le présent et certainement le futur.

Je comprends Tolle, et je situe "le lieu" et la profondeur depuis laquelle il nous parle. Parce que dans l'expérience de contact avec le profond "la vérité interne frappe comme la foudre" et depuis cet état d'inspiration, depuis cette expérience transcendante, unique, le dessein se configure; l'intention, qui est futur transcende l'individu, déployant dans ce cas, l'oeuvre de sensibilisation des êtres humains vers le travail interne, dans cette époque historique si propice pour lui. Ceci, de mon point de vue est le grand apport, le projet d' Eckhart Tolle, et de beaucoup de Maîtres qui ont mis leur vie au service du réveil de la conscience humaine au long de l'Histoire, en développant différents aspects de la réalisation maxima. Tolle développe un des aspects importants: le premier pas mais il y en a beaucoup d'autres: l'être humain doit donner pour accomplir son destin majeur. L'être humain est un être complexe et encore incomplet.

Le regard de Tolle est judicieux et est produit par son expérience personnelle, mais du point de vue de ma propre expérience et après avoir réalisé de très nombreux travaux d'auto-connaissance, après avoir pénétré dans l'espace interne et y être restée, dans le silence, après avoir frôlé des expériences profondes, je peux témoigner sur "les découvertes" qui m'ont permis d'accéder et de vivre dans le présent en comprenant profondément le fonctionnement de mon être et les niveaux et états par lesquels je peux me déplacer intérieurement. C'est dans l'accès à ces niveaux que je reconnais les possibilités infinies de développement interne pour moi et pour qui voudrait les approfondir et les pratiquer.

Ces travaux sont destinés à ceux qui aspirent à prendre contact avec les états les plus élevés de la conscience, à travers l'étude, la réflexion et l'échange permanent avec d'autres personnes qui se trouvent sur le même chemin.

Il pourrait arriver que quelqu'un travaillant de manière soutenue avec les méditations et avec le silence, activité qui permet de développer un certain type d'attention, puisse croire par erreur qu'il n'arrive pas à l'objectif proposé d'être dans "l'ici et maintenant" parce qu'il remarque continuellement dans les pratiques ces "autres" images qui filtrent dans son espace, et qu'il reconnaît appartenir au passé ou au futur. Justement c'est le contraire: le fait de reconnaître les images qui filtrent, est un des indicateurs d'avancée et de progrès du développement.

J'essayerai de mettre un autre regard en relation avec la signification de "ici et maintenant" que mentionne Eckhart Tolle dans ses livres, en m'appuyant sur l'étude et l'expérience suivant les points suivants:

- 1) La conscience est une structure indivisible avec le monde, conscience-monde, ou dit d'une autre façon, le monde externe et le monde interne sont une unité.
- 2) Que le présent est "un" des temps de la conscience, en relation structurelle avec le passé et le futur, par conséquent intérieurement indivisibles.
- 3) Que la conscience de soi, ou le ici et maintenant de Tolle est "un" des niveaux par où transite la conscience, d'autres niveaux de conscience et d'autres états existant aussi.
- 4) Que seul le travail soutenu, le développement de l'attention dirigée, l'action valable et le contact avec l'expérience de la force interne, permettent à l'être humain la possibilité d'accéder à ces niveaux et états qui le connectent avec le véritable sens de la vie et la transcendance personnelle.
- 5) Enfin que ce qui prédomine dans l'univers et par conséquent dans la conscience humaine est l'intention ou le futur.

(Développement 17)

5. La conscience, une structure indivisible du monde

L'être humain et sa conscience se constituent dans le monde. Par conséquent, conscience et monde sont aussi une structure indissoluble.

"Paysage extérieur, c'est ce que nous percevons des choses; paysage intérieur c'est ce que nous en filtrons avec le tamis de notre monde intérieur. Ces paysages ne font qu'un et constituent notre indissoluble vision de la réalité. Et c'est d'après cette vision que nous nous orientons vers une direction ou vers une autre." (18; Silo: Humaniser la terre, Editions Références p85)

Dans la constante évolution de l'être humain, son corps et par conséquent sa conscience ont subi beaucoup de modifications depuis les premiers hominidés. Une des plus visible et notable modification a été justement l'amplification du dit horizon temporel ou amplification de la conscience. Ces premiers hommes s'incorporèrent sur deux pieds, firent irruption et divisèrent l'horizon c'est à dire le futur. Toutes les acquisitions à partir de ce saut évolutif ont été déterminantes pour l'évolution de la conscience, mais le plus impressionnant fut la conservation et ensuite la production du feu, la première technologie interne, qui ensuite se traduit dans l'externe. La conscience est ce registre ou sensation qui coordonne et structure les sensations, les images et les souvenirs. On parle d'une structure qui a beaucoup de mobilité parce que toutes les choses qu'elle enregistre avec les sens externes et internes sont extrêmement mobiles et dynamiques, mais elle a besoin d'unité pour son fonctionnement. La conscience se construit dans l'être humain à mesure qu'il grandit, et que les sensations de son corps s'articulent. Alors nous pouvons affirmer que toutes les sensations, les images et les souvenirs proviennent du corps et sont en étroite relation avec lui. Presque toujours, ces sensations provenant du corps s'identifient avec le Moi et c'est ainsi car à mesure qu'il grandit, les sensations du corps s'additionnent et transforment, modifient sa propre mémoire. Nous savons que nous ne naissons pas avec un Moi mais qu'il se configure avec le temps et qu'il s'articule par l'accumulation des expériences vécues. Le Moi ne peut exister s'il n'y a pas de sensations, images ou souvenirs. Quand le Moi s'expérimente à lui-même, il utilise toujours ces trois voies: la sensation, l'image et la mémoire, qui peuvent être vraies ou illusoire.

Alors nous appelons conscience ce système de coordination et registres de sensations que réalise le psychisme humain.

La conscience accomplit différentes fonctions: parfois elle coordonne, nous l'appelons alors coordinateur et parfois elle enregistre les sensations et nous l'appelons enregistreur. Il arrive habituellement que certaines sensations ne sont pas captées par le coordinateur, parce qu'il est dans un niveau bas, ces sensations ne sont alors pas considérées conscientes, étant donné que le coordinateur, est absent et ne participe pas.

6 . Le présent est « un » des temps de la conscience.

Avant tout, nous différencions « les temps », il existe un temps pur ou temps-horloge qui est linéaire et provient d'une convention sociale. Ici, les temps sembleront être situés les uns à côté des autres sans se toucher ni se superposer ou interférer entre eux. Ce qui arrive avec les temps psychologiques où la conscience se mobilise est très différent. Nous nous référons alors au « temps psychologique » et non plus au « temps pur », et cela, bien que la conscience travaille avec des contenus de mémoire ou des représentations de l'imagination, au moment de l'impression, ou bien quand il apparaît, c'est toujours au présent, bien qu'il se réfère à des moments d'autres temps de conscience.

Les temps de conscience sont inséparables: le présent, le passé et le futur sont une structure en relation avec les sens internes et externes, avec le corps humain et ses impulsions. L'impulsion est l'unité de la force vitale qui circule dans le corps, plus rapide et intense que le sang. Ainsi de même que les voiliers naviguent grâce à l'impulsion du vent dans les voiles, le corps produit des impulsions à travers ses centres végétatif, moteur, émotif et intellectuel qui se traduisent dans sa conscience sur l'écran ou plus proprement dit, dans l'espace de représentation où apparaissent les images et représentations.

Ainsi pour nous éclaircir, nous dirons qu'il existe trois temps pour la conscience: le présent, le passé et le futur. De plus, nous dirons que la conscience peut être dans n'importe quel des trois temps, en percevant: le présent, en se souvenant: le passé et en imaginant: le futur. Elle peut être dans un

niveau d' attention très bas, comme par exemple en demi-sommeil, niveau précédant le sommeil, pour y entrer ou en sortir. Ce qui détermine alors l'état éveillé n'est pas le temps présent mais le niveau dans lequel la conscience est en train de travailler.

Le présent, le passé et le futur forment une structure indivisible, qui en cas de déstructuration portera sérieusement préjudice à l'individu, comme dans certaines maladies, par exemple les différents types d'amnésies et de fuites; dans la maladie d' Alzheimer ou la démence sénile, les mécanismes de déplacement des temps de conscience ont été altérés ou endommagés, empêchant la conscience de la personne de se référer à la mémoire ou à l'imagination.

Vivre dans l' ici et maintenant sans pouvoir accéder aux autres temps de conscience nous mettra dans un état semblable à celui d'un petit oiseau; cet animal par sa conformation n'a déjà pas la conscience de soi , sa vie se passe complètement dans le présent, il compte en plus avec une mémoire génétique de transmission des instincts de survie et de perpétuation de l'espèce et un futur basique actionné involontairement par sa nécessité de s'alimenter lui et sa descendance.

7 . La conscience de soi ou le ici et maintenant est « un » des niveaux par lequel transite la conscience.

Il semblerait que le ici et maintenant dont parle Tolle et qu'il expérimente soit quelque chose de plus élevé que le simple présent qui se déroule devant mes yeux, car quoiqu'il en soit nous sommes toujours dans un présent externe mais sans nous en rendre compte. Il semblerait alors que ce à quoi Tolle se réfère est à un niveau d'attention de la conscience plus élevé qu'il nomme « le ici et maintenant ». S'il y a un niveau d'attention élevé, il y a aussi un niveau d'attention plus bas et quelqu'un peut le remarquer ou pas dans son espace de représentation.

Il y a longtemps, je découvris que je pouvais situer mon propre regard à l'intérieur ou en dehors de moi et cela eut d'importantes conséquences dans ma vie et dans mon comportement.

Je découvris aussi que mon attention était irrégulière et que je ne pouvais rester dans quelque chose plus de 3 minutes sans me distraire.

Ce fut dans ce premier atelier sur l'attention que je pris contact avec cet outil vital dont dépendra tout mon développement intérieur. Je me rappelle alors la phrase de l'instructeur: « sans attention, rien! ».

Dans cet atelier nous recevions l'information théorique de comment fonctionnent les niveaux de conscience.

Nous allons utiliser un exemple imagé pour expliquer les « niveaux de travail » de la conscience et aussi de l'attention. Nous imaginons ces niveaux comme un édifice horizontal dans lequel nous comptons deux sous-sols, un rez de chaussée, un premier étage et une terrasse sans fin.

Le premier sous-sol correspond au niveau du sommeil profond. Quand nous dormons, nous le faisons dans le présent mais nous sommes absents si bien que la conscience est active. Dans le sommeil, il y a deux étapes, le sommeil profond sans images où nous ne nous souvenons de rien, et le sommeil paradoxal où il y a des images ou des rêves dont nous nous souvenons quelquefois ou pas. Le rêve est très utile car il répare le corps et ordonne les images en déchargeant les tensions. Les rêves avec des images sont intéressants : ils nous révèlent des aspects de nos tensions corporelles ou psychologiques.

Le second sous-sol correspond au demi-sommeil. Ce niveau précède le sommeil ou le réveil. Certains moments avant de dormir et quand nous nous approchons du réveil nous sommes dans un

niveau de demi-sommeil. Sans dormir ni être réveillé, nous sommes entre les deux. Là, dans ce niveau, il y a une grande quantité d'images qui défilent et il est très intéressant de les rechercher pour mieux se connaître soi-même et sa direction dans la vie. L'activité sexuelle se réalise dans cet état.

Il est certain que lorsque l'on sort du sommeil et que l'on se réveille, on n'est pas réellement réveillé, même si on ouvre les yeux et que l'on réalise des activités machinales, on reste un moment dans cet état appelé demi-sommeil qui est différent pour chacun. Au fur et à mesure que je mets en marche le corps et que l'énergie vitale commence à circuler, je peux expérimenter un saut de niveau jusqu'à l'état de veille. Aussi, pour la majorité des gens, les images appartenant aux rêves continuent d'agir en tréfonds sans être remarquées par la conscience. Ces images et fantasmes se superposent à la perception sans être remarqués et les images du futur illusoire prédominent en elles, toujours en compensant la situation que la personne vit ou a vécu dans le passé.

Les différents temps de conscience tous mêlés (présent, passé, futur) ou ce que nous appelons aussi le rêve éveillé sont ici aussi présents. La rêverie est une des grandes ennemies de la conscience de l'humanité dans la mesure où la souffrance et les illusions s'y insinuent, se développent à travers elle et empêchent le développement du travail avec l'attention.

Le rez de chaussée correspond à l'état de « veille ordinaire ». C'est le niveau où nous vivons en tant qu'êtres humains depuis très longtemps. Ce niveau permet à l'être humain de réaliser les activités connues: activités physiques, émotives et intellectuelles. Nous l'appelons la « veille ordinaire » car c'est un niveau dans lequel filtre un autre niveau, le demi-sommeil qui serait une espèce d'illusion éveillée appelée « rêverie » sans être remarqué par la conscience. Ce sont des images, des idées et des pensées qui apparaissent superposées ou derrière la perception, l'imagination ou le souvenir et qui n'ont rien à voir avec l'activité réalisée dans le moment. Il s'agit d'images qui font pression sur l'état de veille et qui proviennent des tensions corporelles ou de l'environnement. Elles ont pour fonction en général de décharger les tensions internes douloureuses. Ces rêveries sont très instables, changeantes et représentent un des principaux empêchements au travail de l'attention. Les rêveries comptent un noyau central fixe, chargé de donner direction à la vie. Tous les travaux qui recherchent ce noyau de rêverie sont très intéressants.

Tout le monde vit dans l'état de veille ordinaire avec les rêveries. On peut être en état de veille ordinaire en percevant, en se souvenant et en imaginant mais sans se rendre compte de ce que l'on fait, alors nous pouvons garantir que l'on est complètement perdu entre ses images, l'oubli de soi-même ou le fait d'être en dehors de soi-même.

Les attaques de panique, si communes de nos jours ont à voir fondamentalement avec l'oubli de soi. La personne n'a plus aucune emprise sur ses images et est littéralement à la merci de visions de catastrophes ou bien d'images qui se présentent comme des peurs « réelles » finissant en contractions musculaires intenses, dans la paralysie du corps et la déconnexion de l'esprit, comme mécanisme de survie de toute la structure.

Nous sommes arrivés au premier étage qui correspond au niveau de « conscience de soi » ou de l'ici et maintenant dont parle Tolle.

Quand Tolle parle d'être dans le présent, il se réfère au fait de prendre pleinement conscience de soi, de se rendre compte que l'on existe, respire, perçoit, regarde, répond, non comme un fait intellectuel mais comme une expérience, comme un registre, comme une sensation corporelle. Ce niveau se nomme « la conscience de soi ». Quand j'ai une « pleine attention » et une « pleine conscience », je me rends compte que je suis ici et maintenant, pas seulement que j'y suis mais

aussi je le remarque avec tous mes sens internes et externes; je perçois, je ressens, je parle, j'écris, je réponds, enfin, j'existe ici et maintenant. Le ici et maintenant comme conscience de soi, je l'expérimente dans tout le corps et en particulier dans la tête. Ici nous pouvons parler des sensations qui se reconnaissent dans le corps quand on accède à la conscience de soi, ce qui se traduit par: « je me rends compte que je me rends compte ». Il s'agit d'une sensation énergétique généralisée, avec une sensation de légèreté corporelle, avec un registre prédominant dans la tête et avec le regard situé derrière elle, avec la sensation des yeux agrandis comme ceux de la mouche qui regardent à 360°; c'est à dire avec plus de perception, puisqu'il y a plus d'énergie ou de lumière dans les zones hautes et donc dans les yeux. Dans l'ici et maintenant ou dans la conscience de soi, il y a une brillance toute particulière dans les images et un silence interne notable, mais aussi, des relations ou des occurrences apparaissent comme dictées dans la tête, sont remarquées puisque toute l'énergie de la structure est dirigée dans l'attention sur soi. Ces occurrences ou associations ne sont pas présentes dans les autres niveaux puisque toute l'activité est couverte par les bruits externes et internes comme le sont les rêveries, ces activités que la conscience ne remarque pas étant dans un niveau d'attention bas.

Quand la journée se termine, je dois redescendre le chemin, revenant par les niveaux vers l'état de veille, en descendant au demi-sommeil, ensuite au sommeil avec des images et finalement au sommeil profond, là où la structure de ma conscience s'ordonne, mon corps se répare et l'énergie se recharge. Après une journée d'infinis perceptions, souvenirs et imaginations, la conscience a besoin d'ordonner, d'actualiser, de décharger des tensions, ce pourquoi nous dormons. La perception est très désordonnée et c'est le sommeil qui est chargé de mettre de l'ordre dans les données de la conscience.

Lorsque Tolle parle de la Présence, il se réfère à un « état de conscience », auquel on pourrait accéder, en pratiquant, en étant permanent et en consolidant le niveau de « conscience de soi » dans la durée. Dans l'histoire de l'humanité seulement peu d'hommes et de femmes ont eu accès à cet état, permettant le surgissement de la philosophie, des arts, de la mystique et des religions. A notre époque, chaque jour des êtres humains accèdent à cet état inspiré et chacun en fait son interprétation particulière ou sa traduction dans le monde.

Pour la personne commune, cet état « inspiré » de la conscience, est celle que nous appelions au début allégoriquement « la terrasse sans fin ». Aussi nous avons presque tous ou avons eu à un moment de notre vie, des petits et indescriptibles moments de contact avec cet « état d'inspiration », qui pour la culture rationaliste dans laquelle nous vivons, ont été négligés et oubliés, sans être considérés. Ces moments ou instants sublimes, face à la beauté de la nature ou face à quelqu'un de spécial pour nous, sont comme des perles ou des pierres précieuses qui, gardées en quelque lieu de notre mémoire consciente, peuvent nous ouvrir sans équivoque des pistes sur le chemin vers cet état inspiré de contact avec le profond.

Il semblerait alors qu'en étant complètement réveillé, avec le plein registre énergétique du corps, mais en faisant taire totalement les bruits internes (perceptions et images du passé ou du futur) en respirant et en se plaçant dans une certaine disposition émotive et affective, on pourrait accéder à un autre type d'expérience de contact avec le profond, ce que Tolle définit comme la Présence.

Il est nécessaire de différencier le fonctionnement normal de la conscience dans les différents niveaux de travail, des « états inspirés », dans lesquels il est nécessaire qu'il se produise intentionnellement ou accidentellement un glissement ou une suspension du « moi » pour entrer en contact avec le profond. Mais nous devons dire aussi que cette « conscience inspirée » peut se manifester dans d'autres niveaux de conscience comme par exemples dans les rêves. Il y a eu beaucoup de cas de résolution de problèmes et de conflits qui se sont manifestés dans le sommeil ou

dans les « visions » en demi-sommeil, ou par des intuitions éveillées. Cela a donné lieu par exemple aux expressions artistiques de peintres, poètes et musiciens, sans pour autant que le sacré soit présent comme tel, bien que sans doute, à l'observation de ces oeuvres nous reconnaissons par résonance interne qu'ils entrèrent en contact avec « une réalité » non habituelle pour s'exprimer, comme par exemple Kandinsky, Picasso, Van Gogh ou Gaudi.

8. L'attention dirigée, l'action valable et la Force.

L'attention dirigée.

L'attention est l'aptitude de la conscience à observer les phénomènes internes et externes.(19)

L'attention dirigée n'est pas l'attention que nous utilisons dans la vie quotidienne appelée l'attention simple. Etre dans le présent, dans le ici et maintenant ou comme nous autres disons être en conscience de soi, c'est être en relation avec une attention de grande qualité et celle là est l'attention dirigée, ce qui signifie être attentif aux perceptions externes mais aussi internes. Et c'est dans cette perception de mon intériorité et des activités que se déploie la structure de ma conscience où interagissent les temps de conscience, en se souvenant, en évoquant, en imaginant, c'est à dire en actualisant la mémoire avec ces nouvelles constructions. Le temps est de l'information dans la conscience humaine et l'espace est référence et est en complète relation avec l'espace de représentation où se donnent les phénomènes de la conscience comme un écran tridimensionnel qui est haut, large et profond comme les sensations mêmes.

Tolle parle du Pouvoir du Moment Présent mais l'expression correcte serait, le pouvoir de la conscience dans le ici et maintenant, qui pour nous, équivaut à la conscience de soi. La conscience de soi est un niveau dans lequel nous sommes « éveillés ». La conscience de soi, est clairement un niveau de conscience plus élevé que « la veille ordinaire », où seules se déroulent mécaniquement les activités sans être remarquées par la conscience. Dans l'état de conscience de soi, je me rends compte que je suis dans le présent, en percevant le monde externe, mais simultanément aussi en percevant les registres du monde interne; je prends des références spatiales, je fais des comparaisons et des associations de différents types, je me rends compte aussi lorsque j'évoque un souvenir ou lorsque j'imagine quelque chose. Dans la conscience de soi, j'ai une plus grande facilité à observer les temps de conscience et j'ai une plus grande aisance dans l'attention pour me diriger intentionnellement vers les objets internes et externes sans perdre le centre de gravité, d'où je réalise et observe ces opérations. Dans cet état de conscience de soi, il y a une pleine attention avec laquelle je peux observer les mécanismes de ma conscience.

C'est ce que d'autres appellent « l'observateur » qui de plus, peut se situer dans différents niveaux de profondeur, plus interne, plus externe, et toutes ces activités ont une incidence sur le « Moi », l'ego; mais nous reconnaissons en plus que ce moi remplit une fonction très importante même si son fonctionnement est déformé, puisqu'il « enferme la conscience » et dans beaucoup de courants on le diabolise en argumentant qu'il doit s'enlever du milieu.

Chose qui d'autre part est impossible. L'apparition du Moi a constitué une avancée dans l'évolution de l'être humain dans la mesure où c'est à travers lui qu'on a pu déplacer la conscience du monde, observer ses processus et lui même. Cette aptitude à pouvoir poser l'attention sur la perception sensorielle, nous l'appelons « aperception ». C'est une prise de conscience éveillée de ce que je perçois.

L'action Valable.

A propos de l'action valable, nous pouvons dire que les religions, les systèmes juridiques, les systèmes idéologiques, les écoles de la morale ont travaillé pour donner une réponse à ce sérieux

problème de la conduite humaine en essayant d'établir une morale, une éthique car tous ont remarqué l'importance qu'a la justification ou la non justification d'un acte.

Quelle est la base de l'action valable? La base de l'action valable n'est pas donnée par les idéologies, ni par les préceptes religieux, ni par les croyances, ni par les règles sociales. Même si toutes ces choses sont de grande importance, la base de l'action valable n'est donnée par aucune d'entre elles mais par le registre interne de l'action. Il y a une différence fondamentale entre l'évaluation qui paraît provenir de l'extérieur et cette évaluation de l'action qui se fait par le registre que l'être humain a de ce que précisément il fait.

Quel est le registre de l'action valable? Le registre de l'action valable est celui qui s'expérimente comme unitif; c'est celui qui donne en même temps la sensation de croissance interne, et c'est enfin celui que l'on désire répéter car il a une saveur de continuité dans le temps.

L'unité interne, en général, et l'action valable en particulier, nécessite de l'attention. Avec l'attention, la réversibilité augmente, et avec elle, les mécanismes de la critique et d'autocritique de nos actions et de notre vécu, la capacité à donner des réponses différées, l'imagination des conséquences de nos actions, la comparaison avec les contenus de coprésence, le changement de perspective, et les nombreuses relations significatives.

Sans une aperception des propres registres préalables à l'action, on n'avance pas dans le perfectionnement intérieur. On ne peut avoir beaucoup d'intentionnalité là où il n'y a pas clairement l'aperception de ce que l'on fait, et sans beaucoup d'intentionnalité, il est improbable que l'action valable surgisse ou se maintienne. De tout ceci, il résulte clairement l'importance de l'attention suivant la croissance de la liberté et du bonheur, la croissance de l'unité ou de la contradiction. Ici, la comparaison que fait la conscience entre les actions antérieures et actuelles démontre l'importance qu'ont les temps de conscience. Comment pourrait-on comparer les actions antérieures avec les actions actuelles sans utiliser le passé, le présent et le futur? Comment pourrait-on imaginer une action future et accéder au registre qu'elle me produit sans les temps de la conscience ?

Le ici et maintenant dont parle Tolle est alors pour nous « un » des temps de conscience et aussi un niveau de travail dans le fonctionnement de la conscience. Selon que l'énergie psychophysique a une incidence plus profonde ou plus superficielle dans le corps, il résultera un niveau de conscience ou un autre, comme par ex. le sommeil profond, le demi-sommeil, la veille ordinaire ou la conscience de soi. Ce dernier niveau est ce que Tolle nomme le « ici et maintenant ».

Etre dans le ici et maintenant ou en conscience de soi présente certaines difficultés et certains bénéfices.

Une des grandes difficultés est la fluctuation des niveaux de conscience due à différents facteurs, externes et internes: le sommeil, la faim, les maladies, l'alcool, les drogues, les enregistrements antérieurs, les excès de stimuli externes de basse qualité et le plus important, les rêveries.

Beaucoup de personnes croient être réveillées car elles réalisent des activités très importantes et sont très efficaces. Une personne peut effectivement réaliser toutes ces activités avec beaucoup de savoir-faire sans pour autant accéder à l'attention qui permet le plein développement interne, qui n'est pas l'attention simple et mécanique de tous les jours.

Une autre difficulté est qu'il faut travailler sur ce thème avec beaucoup de « goût » ou de plaisir à réaliser ces travaux ou expériences. Ce travail procure du plaisir et va avancer doucement sans forcer, alors qu'au contraire la fatigue et l'échec éloignent de ce thème. Chaque pas qui se donne est

comme un jeu stimulant où je prends note de ce que j'expérimente.

Une autre difficulté est le travail individuel, sans miroir, sans échange sur les avancées et difficultés. L'échange d'expériences est vital pour nos avancées à tous.

Le processus de développement de l'attention est lent et va de la compréhension intellectuelle des différents niveaux d'attention jusqu'à l'expérimentation agréable et l'avancée grâce à certaines erreurs jusqu'à arriver à prendre contact avec la conscience de soi ou le ici et maintenant de Tolle.

C'est un processus qui va du niveau d'attention simple dans lequel nous vivons au quotidien, peuplé de fantasmes et de rêveries, jusqu'au niveau d'attention dirigée, intentionnelle, sans distractions ni déviations de mes objectifs. Si dans ce dernier état, les rêveries apparaissent aussi, apparaissent toujours, en étant remarquées par la conscience éveillée, elles sont délibérément hors contrôle ou transformées en rêveries avec une direction évolutive. Ce n'est pas la même illusion compensatoire d'être « célèbre » ou reconnu par ce que je fais, qu'être conscient de ce que je fais, qui contribue à la croissance des autres êtres humains et aide à dépasser la douleur et la souffrance. D'une certaine façon, les projets lancés depuis cet état de conscience de soi, vont vers les autres de manière désintéressée et sincère en transcendant le propre Moi.

La force interne.

La force circule dans notre corps et mobilise les centres de réponse pour agir dans le monde. Ces centres ont différentes dénominations dans les divers courants de pensée mais en général même s'ils diffèrent, la majorité font référence aux 4 centres: végétatif /sexuel, moteur, émotif et intellectuel et au sein de chacun, tour à tour, s'organisent des sous-parties. Pour donner un exemple de sous-partie, nous pouvons dire que la partie intellectuelle du centre émotif est l'intuition.

C'est la circulation de l'énergie par les différents centres qui produit les manifestations motrices, émotives et intellectuelles. Les niveaux de conscience sont aussi en relation avec la circulation de l'énergie dans le corps. Un des exemples est l'insomnie qui se produit car l'énergie continue à agir dans le centre intellectuel par telle préoccupation, ce qui l'empêche de descendre au centre végétatif ou sexuel et de là au sommeil. Cette circulation de l'énergie est involontaire, mais l'être humain peut faire un effort conscient pour avoir lui-même le contrôle et accéder aux autres niveaux et états de la conscience.

L'expérience de Force est un procédé qui permet d'expérimenter la force consciente. **« Le contact avec la Force provoque une accélération et une augmentation de l'énergie psychophysique surtout si des actes cohérents sont réalisés quotidiennement, actes qui par ailleurs créent une unité intérieure orientée vers la naissance spirituelle. »**

« Le sacré se manifeste depuis la profondeur de l'être humain, d'où l'importance de l'expérience de la Force, en tant que phénomène extraordinaire que nous pouvons faire surgir dans le monde quotidien. Sans l'expérience, tout est douteux, avec l'expérience de la Force, nous avons des évidences profondes. Nous n'avons pas besoin de la Foi pour connaître le sacré. »(20)

9. La conscience humaine est « une intention » lancée vers le futur.

La structure minimale de la conscience est une relation indivisible entre l'acte de conscience et l'objet auquel la conscience se réfère; entre elle qui cherche et ce qui est recherché. Ici se présente un mécanisme extraordinaire de la conscience humaine qui s'appelle « l'intentionnalité de la conscience ». Ce lien entre les actes que lance la conscience et les objets qu'elle cherche pour se compléter sont incessants

L'intentionnalité de la conscience est toujours lancée vers le futur, ce qui s'expérimente comme une sensation de tension de recherche et d'autres fois elle est lancée vers le passé et s'expérimente comme une évocation de souvenirs. Nous pouvons alors affirmer que les temps de conscience s'entrecroisent dans le moment présent; la conscience se projette dans le futur et se souvient, mais le moment où les données restent imprimées dans la conscience sera toujours dans le temps présent. Aussi lorsque l'on essaie de se souvenir de quelque chose, on le cherche en l'évoquant et quand l'objet apparaît dans l'espace de représentation, il se rend « présent », et tant que cela n'arrive pas, la conscience ne complétera pas son acte et continuera sa recherche. Dans le fait de compléter l'acte avec l'objet, on le registre comme une détente qui génère de l'énergie libre ou plus d'énergie, qui servira pour les autres travaux de la conscience.

Nous pouvons affirmer que toutes ces opérations que réalise la conscience appartiennent au niveau de veille car lorsqu'on est à d'autres niveaux comme le sommeil, la forme dans lequel s'expérimente le temps, change.

C'est seulement en veille ou dans d'autres états supérieurs, qu'on travaille dans le présent et de là on peut réaliser de nombreux jeux temporels comme des projections dans le futur ou des évocations du passé, qui toujours, toujours, s'entrecroisent dans le moment présent. C'est en veille que se produit le temps présent, que se produit la « réversibilité » de la conscience.

« A la différence de ce qui arrive dans le déroulement du temps du monde physique, les faits de conscience ne respectent pas la succession chronologique, mais ils reviennent en arrière, perdurent, s'actualisent, se modifient, se futurisent en altérant « l'instant présent ».

« L'instant présent » se structure par l'entrecroisement de la rétention et de la projection».

(21)

L'image de l'univers est l'image de la transformation du temps. Il pourra seulement se dessiner quand l'homme actuel se transformera. L'optique qui doit s'utiliser, n'est pas celle qui interprète le passé, mais celle qui interprète le futur. Tout dans l'univers tend vers le futur. **« le sens de la liberté vers le futur, c'est précisément, le sens de la Terre et du monde. L'homme doit se surpasser par son intention. Ce dépassement commence quand l'homme s'éveille et avec lui tout l'univers s'éveille. »** (22)

10. Références Bibliographiques et notes

Tous les concepts développés dans cet écrit ont été extraits de l'oeuvre de l'écrivain latino-américain Mario Rodriguez Cobos, plus connu sous le nom de Silo. Cette oeuvre a été exprimée à travers de nombreux écrits et matériels et dans ses Oeuvres complètes. J'ai aussi utilisé des apports d'autres auteurs liés étroitement au siloïsme comme le livre "Autolibération" de Luis A. Ammann; "La importancia de la atencion" production de Fernando Gracia et "Aporte sobre la atencion" de Raúl Santos.

Les références bibliographiques peuvent se télécharger gratuitement sur:

[www.http://www.silo.net](http://www.silo.net)

On trouve des traductions dans toutes les langues

Notes de Psychologie. Silo Apuntes de Psicología. Silo

[www.http://www.silo.net/es/collected_works/psychology_notes](http://www.silo.net/es/collected_works/psychology_notes)

Le Message de Silo

[www.http://www.silo.net/es/message/index](http://www.silo.net/es/message/index)

Commentaires du Message de Silo

[www.http://www.silo.net/es/message/commentaries](http://www.silo.net/es/message/commentaries)

Humaniser la Terre. Silo

http://www.silo.net/es/collected_works/humanize_the_earth

Autoliberation. Luis Ammann
[www.http://imaginatuvuelo.blogspot.com.ar/2009/02/autoliberacion-texto-y-presentacion.html](http://imaginatuvuelo.blogspot.com.ar/2009/02/autoliberacion-texto-y-presentacion.html)

Obras completas. Silo

[www.http://www.silo.net/es/collected_works/index](http://www.silo.net/es/collected_works/index)

Notas

1 Wikipedia.

2 Pagina Web. <http://www.advaitainfo.com/index.html#>

3 El Poder del Ahora. Editorial Norma S. A. 2011 Pág. XXI

4 Apuntes de Psicología. Psicología III. Ulrica Edic

5 Apuntes de Psicología. Psicología III pág. UlricaEdiciones 2006 298

6 El Poder del Ahora. Editorial Norma S. A. 2011 Pág XXI

7 El Poder del Ahora. Editorial Norma S. A. 2011

8 Apuntes de Psicología. Psicología IV pág. Ulrica Ediciones 2006 323

9 Apuntes de Psicología. Psicología IV Ulrica Ediciones 2006 pág. 323

10 Apuntes de Psicología. Psicología IV Ulrica Ediciones 2006 pág. 327

11 El Poder del Ahora. Editorial Norma S. A. 2011 Pág. 218

12 Apuntes de Psicología. Psicología IV Ulrica Edicio

13 El Poder del Ahora. Editorial Norma S. A. 2011 Pág. 219

14 El Poder del Ahora. Editorial Norma S. A. 2011 Pág. 219

15 Obras Completas. Silo Plaza y Valdez 2002. Pág. 126

16 Obras completas. Silo Plaza y Valdez 2002. Pág. 79-80

17 Autoliberación Luis Ammann Editorial Altamira 2004. Pág 118

18 Obras Completas. Silo. Plaza y Valdez 2002. Pág. 70

19 Autoliberación Luis Ammann Editorial Altamira 2004. Pág. 60

20 Comentarios a El Mensaje de Silo. Pág. 23

21 Apuntes de Psicología, Psicología IV Ulrica Ediciones 2006 p. 318

22 Apuntes informales. Silo (1961-1964)

FIN

Traducton en français par Valérie Bellaire et Claire Cabé
Relecture par Eric Perennes