

La Vigilance au quotidien

Un des axes central, présent dans toutes Voies spirituelles quelles qu'elles soient, est la Vigilance ou Présence. Selon les grandes traditions, on la retrouve sous différents vocables tels que la Présence à soi-même, la Vigilance, le Rappel de Soi, la Présence à Dieu, la Pratique du souvenir (dikr) etc. Tous ces termes désignent cette Pratique qui est à la fois le Chemin et le But : être, pleinement, ici et maintenant, au-delà de l'ego et du mental.

C'est à la fois le Chemin et le But, dans le sens où, d'un certains point de vue tout est déjà présent, ici et maintenant. Nous sommes déjà ce But, cette Conscience en Paix sans contraire. La Conscience est au plus profond de nous. Mais celle-ci est recouverte par le flot incessant des pensées émanant du mental et de l'illusion d'un moi séparé du Tout : l'ego. Nous avons certains blocages en nous qui freinent le fait d'être pleinement Présent, ici. C'est donc également un Chemin pour dé-couvrir cette Conscience en ôtant les voiles qui la couvrent. Être Présent, ou Vigilant, nous amène peu à peu à vivre dans le monde de manière fondamentalement différente.

La question qui est souvent posée sur ce thème de la Vigilance est sur les blocages qui empêchent précisément d'être pleinement en Présence. Une raison à cela est qu'il est fréquent qu'au départ, nous abordions d'abord la Vigilance qu'avec le seul niveau intellectuel. Nous abordons la Vigilance avec la tête. Nous pouvons comprendre, intellectuellement parlant, qu'en étant complètement présent, nous sortons précisément du domaine du mental et des pensées, et que nous pouvons nous désidentifier de l'ego. Car ce sont les pensées et les émotions qui nous exilent de l'instant présent. Toutefois, lorsque nous tentons de manière concrète d'être plus Vigilant, au cœur même du quotidien, nous pouvons sentir que nous n'y parvenons pas complètement. Notre Présence va et vient. Nous sommes vigilants, puis au bout d'un moment (variable en heure ou en jour parfois au début) nous nous surprenons à être non-vigilant...

Bien sûr ces fluctuations sont normales et il convient de ne pas se juger soi ni ce qui se présente, mais de simplement revenir à cette vigilance avec une grande détermination. Alors comment solutionner cela ? Simplement en s'exerçant. C'est là une part de la Pratique : s'exercer à revenir à la Vigilance.

Bien que nous soyons déjà cette Paix et cette Conscience d'éveil au fond de nous, la Voie nous propose d'éroder les voiles qui nous empêchent de nous établir dans cet état d'être radicalement différent.

La pratique de la Vigilance demande une forme particulière d'effort de notre part. Une bonne part de celui-ci est d'ordre énergétique. C'est une forme d'Intention. Cet effort à une conséquence au niveau des trois corps, ou « ensembles énergétiques » : physique, émotionnel et mental. La Vigilance englobe et touche l'ensemble. C'est n'est donc pas uniquement une Vigilance qui touche ce que nous pensons (ou précisément notre discrimination de la pensée). La Présence à soi est globale.

D'autre part, il y a ce que nous expérimentons en nous. Souvent, on se dit qu'on ne parvient pas à demeurer en Présence à cause de nos pensées ou d'émotions trop fortes qui se présentent et nous « emportent » etc. Mais c'est précisément dans ces moments de « difficultés » de notre Pratique de la Vigilance que nous devons être encore plus présent. Car c'est véritablement au cœur même de notre quotidien, et non seulement pendant une retraite ou un stage intensif de méditation, que se joue le plus important sur la Voie. Revenir et intensifier notre Vigilance dans ces moments est comme braquer une lumière sur l'objet qu'on souhaite

éclairer, quel qu'il soit celui-ci: une émotion, un trouble intérieur, une sensation etc. Cela demande d'affiner cette qualité d'être au fur et à mesure.

De s'exercer dans ces moments de troubles permet au contraire d'avancer et d'approfondir la Voie, et de transformer et de purifier nos émotions. Du point de vue énergétique de la Voie, ce faisant, nous gagnons beaucoup d'énergie car nous transformons ce qui se présente en nous au départ comme étant à priori « négatif » et nous en faisons une énergie nouvelle. Cette énergie peut alors être réinvestie pour la poursuite du Chemin.

La Vigilance est comme une force, une lumière qui peu à peu grandit à mesure qu'on s'y exerce. Elle se développe simplement et s'affine parce qu'en vérité c'est le mental qui diminue. C'est aussi la force d'identification de l'ego qui s'érode.

Pour être très concret, nous pouvons prendre l'exemple d'une émotion qui se présente. Si nous ne sommes pas en Présence à nous-même, lorsque l'émotion monte en nous, alors, nous sommes simplement happé et identifié par l'émotion. L'émotion prend toute la place dans notre champs de conscience, investi notre corps et la mécanique de nos habitudes physico-émotionnel se met en route. Sans la Vigilance, nous ré-agissons, sans conscience.

Si par contre nous pratiquons la Vigilance, nous avons la possibilité de vivre cette émotion de manière fondamentalement différente : la vivre en pleine conscience, en état de Présence.

Dans cet état de Vigilance, lorsque l'émotion monte en nous, nous pouvons accroître notre Présence de manière à ce que l'émotion soit accueillie. Soyons clairs : ce n'est pas l'ego qui accueille l'émotion. C'est la Présence en nous, ou ce qu'on nomme la Vigilance. Dans ce nouveau mode d'être, la place qui se fait en nous, grâce à la Présence, permet d'accueillir l'émotion. Ce n'est plus l'émotion qui nous prend voire nous dévore, c'est nous qui la laissons être ce qu'elle est en vérité : une énergie brute.

Il faut reconnaître qu'une certaine audace est nécessaire pour s'appliquer à accueillir cette part de nous, plus ou moins désagréable, qu'est l'émotion, d'autant plus si celle-ci se présente sous un aspect fort et dérangent. Mais dans ce processus d'accueil, nous n'avons pas à juger. Ce qui est, est. L'émotion qui se présente en nous, est malgré tout, d'une certaine façon, du point de vue relatif (et non pas du point de vue de l'Absolu) une part de nous.

« Ce qui est », est TOUT ce qui EST. Donc, si ici et maintenant une émotion se présente et que je suis Vigilant à ce moment-là, il s'offre à moi la possibilité de me positionner de manière toute nouvelle : en conscience. Ainsi, il s'offre à nous d'être désidentifier d'elle.

Etant ainsi désidentifié de l'émotion, un espace apparaît, un espace ouvert d'accueil où « je » peut agir ou être (sans agir si cela n'est pas intuitivement considéré comme nécessaire) de manière nouvelle.

La Vigilance n'est pas qu'un aspect lié à ce qu'on voit. La lucidité de l'esprit n'est pas le seul facteur composant la Vigilance, car en vérité la Vigilance est globale. Elle touche le corps physique, le corps énergétique, l'émotionnel et la pensée. Lorsque nous sommes pleinement présent, ancré dans le corps, la pensée s'estompe et s'espace. Nous pouvons nous y exercer par le biais de la méditation par exemple (ou certains exercice de chi gong ou de Yoga aussi). D'autre part, la Vigilance, passant donc par les cinq sens, est aussi à la fois orienté vers l'intérieur de nous (pensées, émotions, sensations) autant que vers l'extérieur (environnement).

En état de Présence, pour l'aspect de notre monde intérieur, nous pouvons accueillir nos propres émotions, mais aussi nos fluctuations d'énergies internes, etc. Pour ce qui est de l'aspect de l'environnement, nous pouvons également accueillir l'autre, quel qu'il soit. Il s'agit là de l'autre, au sens très large : l'autre être humain, mais aussi n'importe quel autre forme de vie, face à soi ainsi que les événements.

Tout cet ensemble (intérieur/extérieur, qui sont en fait non-séparé), découlant de la Présence à soi-même et au monde, engendre donc une dynamique d'être au monde totalement nouvelle.

Par la croissance de la Présence à soi et au monde, c'est notre maître intérieur qui grandit. D'abord petit, faible et fluctuant, venant et disparaissant fréquemment de notre scène intérieure, il finit par gagner en force et donc en Présence. L'inverse est également vrai puisque les deux sont liés et font en fait référence à la même réalité intérieure.

C'est ce maître intérieur, qui est la même chose que ce qu'on nomme la Présence, qui peut accueillir ce qui est, tel que c'est, ici et maintenant. Sans lui, pas d'accueil ni de Présence. Et sans Présence, pas de Voie.

Peu à peu, en étant en état de Présence, vous appréhendez le lâcher prise, la Confiance et la non-résistance intérieure (qui n'a rien à voir avec la résignation). Nous en arrivons en fait au cœur de la Voie et de son aspect alchimique, le cœur de la transformation de soi.

Un des critères précieux pour vous guider dans cette Pratique de la Présence, et ce goût précis de l'Accueil, est votre détente (à tous niveaux). Tout ce qui va dans le sens d'une détente dans l'instant (ce qui ne veut pas dire mou ni amorphe bien sûr) va dans le sens d'un OUI à la Vie. La non résistance, face à une émotion intérieure par exemple, peut vous amener momentanément à traverser des sensations parfois très désagréables. Cependant, si vous rester en Présence et que vous lâchez intérieurement, vous trouverez quelque temps après (selon l'intensité de votre Pratique), un espace de Paix. C'est ainsi que vous accueillez ce qui est en vous.

Non résistance est un lâcher prise intérieur, et non de la passivité laxiste. Certains maîtres, exerçant ce parfait lâcher prise intérieur sont parfois très actifs dans le monde. Cela n'a donc rien à voir. Une s'agit là d'une posture intérieure, d'un espace d'Accueil qui n'empêche nullement d'agir. Au contraire, partant cette Vigilance détendue, vous pourrez agir d'une manière beaucoup plus fine et juste, au-delà du mental ou tout du moins, avec une conscience d'être différente.

Une résistance se présente en vous ? Une colère ? Une tristesse ? Ok : c'est ce qui est en vous, maintenant. Ne résistez pas. Accueillez, tant que vous pouvez, sans juger, sans vouloir autre chose que ce qui est maintenant. Si vous êtes dans cette forme de non résistance à ce qui est, vous pouvez transformer ce « non » en un « oui ». Vous pouvez transformer ce mal être en une forme de Paix ou tout du moins au début en une sensation nettement moins désagréable. Plus vous résisterez, plus l'émotion durera et remuera votre corps. Moins vous résisterez intérieurement, moins longtemps durera votre émotion.

Plus vous lâcherez intérieurement, moins vous serez identifié à l'émotion et à la sensation qui l'accompagne ainsi que son cortège de pensées et de croyances. Votre ego ne peut suivre cette direction. Il ne connaît pas l'accueil et la non résistance.

En accueillant ce qui se produit en vous, vous restez en Présence et inversement. C'est un processus semblable à l'alchimie de la transmutation du plomb en or, le plomb étant l'émotion et l'or, la Conscience qui se révèle au-delà du trouble, une fois la transmutation effectuée.

C'est extrêmement riche au niveau de la purification du psychisme, du cœur et de votre énergie globale. Toute cette Pratique de Vigilance et d'accueil de ce qui est, érode l'ego, « jusqu'à la corde ». C'est ainsi, qu'en s'appliquant à cela, jour après jour, heure après et minute après minute, une certaine forme d'énergie fine et de taux vibratoire élevé s'accumule, en même temps qu'une Conscience nouvelle qui finit par cristalliser. Lorsque celle-ci cristallise, nous passons à une nouvelle étape du Chemin spirituel.

Cependant, avant même qu'elle cristallise votre éveil à ce qui est se fait et votre énergie globale s'élève, s'affine. Toutes les émotions qui sont autant de refus de ce qui est, peuvent être transformées en Oui. Et ce « Oui » est, au niveau énergétique, un nœud d'énergie qui était bloqué et qui se dénoue. En se dénouant, l'énergie qui était stagnante se libère et reprend sa liberté. Cette énergie qui était figée retourne donc à la libre circulation dans le corps et en dehors du corps (lien avec le monde qui nous entoure, digestion, air, transpiration, échange

énergétique de tous ordres). C'est un mouvement qui reprend, comme lorsqu'on ouvre les écluses d'un barrage.

Il faut voir et sentir (donc expérimenter) à quel point les émotions sont de l'énergie brute mais qui est comme contrée (c'est le refus). Lorsqu'on ne résiste plus à ce qui se présente dans le monde manifesté, la transformation du blocage (refus) en souplesse (le « Oui »), l'énergie recircule peu à peu. Même les pensées sont une forme matérielle et donc énergétique, bien qu'elles soient plus subtiles que les émotions. Plus on libère ce qui est bloqué, plus on va dans le sens même du mouvement de la Vie plus l'énergie se fait lumineuse et transparente. Ceux qui sont proches de la mort, de leur propre disparition et qui l'ont acceptée en profondeur laissent passer en eux cette forme de luminosité, cette lumière de la Réalité Ultime. Le sage aussi dégage parfois cette forme de lumière, à dose plus ou moins forte.

Lorsque vous êtes pleinement Présent, il n'y a que l'instant qui est. Votre histoire, créé par le mental, n'est plus. Le Passé est à sa place et vous pouvez laisser l'avenir libre. Bien sûr, vous pouvez continuer de vous référer à vos souvenirs, mais ils ne prennent plus toute la place. Vous avez cette possibilité de vous désidentifier d'eux en revenant à la Vigilance. Cette Vigilance se travaille, s'affine comme l'énergie, avec le temps.

D'autre part, vous pouvez aussi continuer de faire des projets, naturellement, et d'utiliser la pensée pour construire ces projets mais à la manière simplement d'un outil. Si vous avez par exemple un billet de train à réserver, vous utilisez la pensée pour le faire, prévoir, payer etc. Mais pendant et une fois l'action effectuée, vous avez l'espace de la Présence qui demeure, d'autant plus si vous vous y exercez au fil des jours.

En étant en pleine Présence, vous vous préparez peu à peu à la culmination de l'effort, la transformation de soi, le non-effort, la révélation de votre véritable Être, la Paix non dépendante.

Présentation auteur :

Après sept années passées dans les services d'urgences des hôpitaux parisiens comme aide-soignant, il change de vie et continue son chemin spirituel. Il rencontrera entre autres des guérisseurs et des chamans l'interpellant sur la nature profonde de l'Homme.

Sa quête intérieure l'amènera à faire une rencontre déterminante avec Arnaud Desjardins dont il suivra l'enseignement.

Il étudie le shiatsu et l'énergétique chinoise, le massage ayurvédique. Il s'initie à la méditation sans objet qu'il pratiquera dès lors assidûment.

En explorant le Chi gong (ou Qi gong), il approfondit la conscience corporelle et la Présence à soi-même. Le fruit de cette expérience donne naissance au livre : « [Changement et Transformation de soi, l'énergie du chemin spirituel](#) » Editions Altess, 2012, commandable auprès de l'auteur avec un mot personnalisé.

Il travaille actuellement sur un roman initiatique tandis qu'en 2013 sortira son prochain livre « Présence, la spiritualité au quotidien ».

Site web : www.lionel-cruzille.com