

*Personne n'est tout à fait libéré de la souffrance et du chagrin. Ne s'agit-il pas de vivre avec cela plutôt que d'essayer de l'éviter?*

La plus grande partie de la souffrance humaine est inutile. On se l'inflige à soi-même aussi longtemps que, à son insu, on laisse le mental prendre le contrôle de sa vie.

La souffrance que vous créez dans le présent est toujours une forme de non-acceptation, de résistance inconsciente à ce qui est. Sur le plan de la pensée, la résistance est une forme de jugement. Sur le plan émotionnel, c'est une forme de négativité. L'intensité de la souffrance dépend du degré de résistance au moment présent, et celle-ci, en retour, dépend du degré d'identification au mental. Le mental cherche toujours à nier le moment présent et à s'en échapper. Autrement dit, plus on est identifié à son mental, plus on souffre. On peut également l'énoncer ainsi: plus on est à même de respecter et d'accepter le moment présent, plus on est libéré de la douleur, de la souffrance et du mental.

Pourquoi le mental a-t-il tendance à nier l'instant présent ou à y résister? Parce qu'il ne peut fonctionner et garder le contrôle sans le temps, c'est-à-dire sans le passé et le futur. Il perçoit donc l'intemporel instant présent comme une menace. En fait, le temps et le mental sont indissociables.

Imaginez la Terre dépourvue de toute vie humaine et n'abritant que plantes et animaux. Y aurait-il encore un passé et un futur? Parler du temps aurait-il encore un sens? La question "Quelle heure est-il?" ou "Quelle date sommes-nous?" - s'il y avait quelqu'un pour la poser - serait vraiment insignifiante. Le chêne ou l'aigle resteraient perplexes devant une telle question. "Quelle heure?" demanderaient-ils. "Euh, bien entendu, il est...maintenant. Nous sommes maintenant. Existe-t-il autre chose?"

Bien sûr, pour fonctionner en ce monde, nous avons besoin du mental ainsi que du temps. Mais vient un moment où ils prennent le contrôle de notre vie, et c'est alors que s'installent le dysfonctionnement, la souffrance et le chagrin.

Pour assurer sa position dominante, le mental cherche continuellement à dissimuler l'instant présent derrière le passé et le futur. Par conséquent, lorsque la vitalité et le potentiel créatif infini de l'Être, indissociable du moment présent, sont jugulés par le temps, votre nature véritable est éclipsée par le mental. Une charge de temps de plus en plus lourde s'accumule sans cesse dans l'esprit humain. Tous les individus pâtissent sous ce fardeau, mais ils continuent aussi de l'étoffer chaque fois qu'ils ignorent ou nient ce précieux instant, ou le réduisent à un moyen d'arriver à quelque instant futur qui n'existe que dans le mental, jamais dans la réalité. L'accumulation de temps dans le mental humain, collectif et individuel comporte également, en quantité immense, des résidus de souffrance passée.

Si vous ne voulez plus créer de souffrance pour vous-même et pour d'autres, si vous ne voulez plus rien ajouter aux résidus de cette souffrance passée qui vit encore en vous, ne créez plus de temps, ou du moins, n'en créez pas plus qu'il ne vous en faut pour faire face à la vie de tous les jours. Comment cesser de créer du temps? Prenez profondément conscience que le moment présent est toujours uniquement ce que vous avez. Faites de l'instant présent le point de mire principal de votre vie. Tandis qu'auparavant vous habitiez le temps et accordiez de petites visites à l'instant présent, faites du "maintenant" votre lieu de résidence principal et accordez de brèves visites au passé et au futur lorsque vous devez affronter les aspects pratiques de votre vie. Dites toujours "oui" au moment présent. Qu'y aurait-il de plus futile, de plus insensé, que de résister intérieurement à ce qui est déjà? Qu'y a-t-il de plus fou que de s'opposer à la vie même, qui est maintenant, toujours maintenant? Abandonnez-vous à ce qui est. Dites "oui" à la vie et vous la verrez soudainement se mettre à fonctionner pour vous plutôt que contre vous.