

Le penseur débusqué



Je ferme les yeux avec juste cette

question :

"Quelle sera ma prochaine pensée ?"

Je me place en observatrice, attendant qu'elle se manifeste et cela prends quelques instants tout de même, quelques dizaines de secondes qui me permettent d'expérimenter le silence, cette position neutre d'observatrice, avant que la pensée ne survienne.

Je l'observe donc lorsqu'elle se présente finalement, sans aucun jugement, juste, je réalise que je ne suis pas elle puisque de toute évidence, je me trouve là à l'attendre et à la regarder passer.

Je ne suis donc pas cette pensée, je ne suis donc pas toutes les autres au final, qui défilent à longueur de journée ... et si je ne suis pas cette pensée ... alors qui suis-je ?

Je suis la conscience de cette pensée, la conscience qui observe la pensée. Silencieusement, sans jugement, je suis juste là. Je ne peux plus m'identifier à elle.

Je conscientise alors toute cette partie de moi, cette partie pensante que je croyais être moi et qui en réalité, ne pouvait pas fondamentalement l'Être, puis que Je suis avant de Penser que je suis.

Je me rends compte de la grandeur de l'illusion qui consiste à nous fier à cette voix sans fin et si fatigante dans notre tête, dans sa quête de contrôle, de réponses existentielles, dans sa soif de problématique et de complexité.

Dans cette position d'observatrice, je goûte au silence, vivant, vide et primordial, celui qui fait que j'existe toujours sans ces pensées qui m'habitent et ce mental pensant qui veut me faire croire que je ne peux être autre chose que lui, puisqu'il s'exprime, puisqu'il me parle constamment, il doit être réel ...

Et définitivement non, je ne suis pas seulement ces pensées qui m'habitent et je réalise toute l'absurdité de ce qui nous arrive, je ne suis pas ces pensées qui m'habitent, de la même façon que vous non plus, vous n'êtes pas vos pensées ...

Quelle libération magnifique de se sentir juste Être, juste là, juste témoin, sans nom et sans plus aucune identité ...

Il n'y a plus personne pour juger, juste, quelque chose d'innommable, une énergie, un silence tellement vaste, qui voit, entend, ressent, qui expérimente finalement tout ce qui est, à travers ce corps. C'est juste phénoménal. Il n'y a pas de mot, il n'y a pas de nom, il n'y a plus rien et pourtant cela vit en nous et partout autour de nous.

Je réalise que je ne suis rien et que je suis à la fois bien présente et tellement vivante.

Tout est juste là, dans ce silence qui contient tout.

A cet instant, l'emprise du mental a disparu, la peur n'est plus crédible.

Je ne ressens plus aucun besoin de savoir, je ne sais rien et tout est parfait.

Je suis le mystère qui se déploie sous mes yeux et tout autour de moi, la vie, juste la vie, sans plus avoir besoin de tout comprendre.

Nous sommes ces machines biologiques, né avec un système vierge que nous avons nous-même formaté au fil des expériences. Nous sommes aussi en train de conscientiser peu à peu ces programmes obsolètes, nous déstabilisant au passage, dans le seul but de nous réveiller.

C'est comme mourir pour renaitre à soi, se redécouvrir avec l'émerveillement du nouveau-né.