

L'ÉTERNEL PRÉSENT EN SPIRITUALITÉ

Définition et signification.

Comment entrer dans l'éternel présent ?

Comment atteindre la sagesse et la sérénité ?

L'**éternel présent** est une notion spirituelle qui décrit un espace de vie situé entre le souvenir du passé et les attentes du futur. Il s'agit en réalité d'un **espace mental stable**, marqué par un état de paix et de **sérénité**.

La notion d'éternel présent repose sur l'idée que le passé et l'avenir constituent deux phénomènes mentaux qui empêchent l'Homme d'accéder à la **réalité**, et qui lui barrent le chemin de l'accomplissement spirituel.

En effet :

- Le **souvenir du passé** génère nostalgie, mélancolie, tristesse, rancune, **haine**, regrets et culpabilité. Ces sentiments négatifs peuvent être dus au souvenir d'un temps meilleur (ce qui crée un manque) ou au contraire de jours sombres (ce qui nous rend triste). En outre, le passé nous ramène à nos erreurs (et à celles des autres), nous laissant croire que nous aurions pu agir autrement. Ceci peut entraîner une perte de confiance en soi, susceptible de mener à l'accablement et à la dépression,
- Quant à l'**avenir**, il crée attentes, désirs, projections, attachements, craintes et crispations. C'est d'abord la peur de perdre ce que nous avons, ce qui nous fait souffrir à l'avance. Ce sont aussi les ambitions et les faux espoirs, qui nous projettent dans un futur qui ne surviendra sans doute jamais. Ceci cause déception et désespoir.

Ainsi, passé et futur nous maintiennent dans l'**illusion** que les choses auraient pu être autrement, ou qu'elles pourraient demain être conformes à nos désirs.

Pourtant, deux choses sont sûres : il est impossible de refaire le passé, et il est très difficile d'anticiper l'avenir.

On peut toutefois se demander dans quelle mesure nous aurions pu agir différemment dans le passé, et d'autre part si nous avons un réel pouvoir sur l'avenir...

Précisément, **le sage est celui qui sait qu'il n'a aucun pouvoir sur le cours des choses**. Il sait que chacune de ses pensées et de ses actions est influencée par une infinité de causes qu'il ne maîtrise pas. Ancré dans le grand Tout, il s'en remet entièrement au **destin**. Humble, il n'a aucune ambition. N'attendant rien, ne regrettant rien, n'imaginant rien, il s'en remet au présent, au cours des choses, en lequel il a entière confiance. Le **bonheur** durable se situe là, dans le constat que les choses sont conformes à ce qu'elles doivent être : voilà l'**éternel présent**.

La première étape consistera donc à chasser notre **ignorance**, en l'occurrence l'oubli que nous sommes des êtres influencés, déterminés, dépendants. Prendre conscience de cela, c'est **lâcher prise** et s'autoriser à vivre vraiment.

L'éternel présent en spiritualité : définition et signification.

L'éternel présent peut être défini comme l'espace de la **vie véritable**, espace qui se révèle sous la lumière de la **connaissance spirituelle**.

L'éternel présent reconnecte l'Homme à son état réel. Le présent est un temps sans épaisseur, à l'image de l'homme éveillé qui se voit lui-même comme n'ayant aucune épaisseur. Cet homme est un point, un carrefour d'influences, un **centre** invisible pourtant bien inclus dans le Tout cosmique.

A cheval entre tout et rien, entre matière et esprit, l'éternel présent est un point d'équilibre, un espace de libre conscience. C'est le lieu d'un contact privilégié avec le Principe ; c'est pour les bouddhistes l'accès au **nirvana**, et pour les chrétiens le point d'entrée dans le **Royaume de Dieu**.

Les caractéristiques de l'éternel présent.

Renoncer au passé et à l'avenir permet de se laisser traverser par l'évidence que nous ne pouvons être que ce que nous sommes. C'est nous rappeler que nous sommes des enfants du **cosmos** et de **Dieu**, loin de l'illusion de l'autonomie et de la séparation. Nous comprenons alors que nous devons accepter notre condition : c'est ce qui nous permettra de "vivre vraiment".

Dans l'éternel présent, l'individu ne connaît **ni bonheur ni malheur** : il jouit tout simplement de la vie, il s'**émerveille** de tout ce qui l'entoure. Il ne connaît ni bien ni mal, car il accepte toute chose comme étant conforme à l'Ordre et à la volonté divine.

L'éternel présent est donc un espace de compréhension, d'**acceptation** et d'**Amour** au sens d'unité.

Cependant, il faut reconnaître qu'il n'est pas facile de s'extraire du passé, de l'avenir et des pensées qui y sont liées. Nos **instincts**, notre **ego** et tout ce qui fonde notre personnalité nous ramènent sans cesse à nos peurs, à nos angoisses et à nos attachements. Cela est normal et permet même notre survie.

Il faudra donc accueillir nos pensées négatives : l'acceptation doit aller jusque-là, c'est même la condition du bonheur. La méditation est un moyen parmi d'autres d'y parvenir.

Parallèles philosophiques.

On peut associer le concept d'éternel présent à la formule « **Carpe diem** » d'Horace. Ce *Carpe diem* (« cueille le jour ») est une invitation à se détacher à la fois des fantômes du passé et des illusions du futur, afin de vivre réellement l'instant présent. Il ne s'agit pas d'un **hédonisme**, mais d'un moyen de cultiver un bonheur noble et durable.

Dans le même ordre d'idée, **Epicure** déclare que le bonheur vient de l'intérieur et non de l'extérieur : il dépend de notre capacité à adopter un regard serein sur les choses, plutôt que de chercher à influencer ce que nous ne pouvons changer.

De manière générale, épicuriens et stoïciens appellent à cultiver un état de quiétude qu'ils appellent **ataraxie** (« absence de trouble »), donc loin d'un passé disparu et d'un futur insaisissable.

L'éternel présent : parallèles symboliques.

L'éternel présent peut renvoyer aux notions et aux symboles suivants :

- La **Jérusalem céleste**,
- Le **Saint des saints**,
- Le **paradis perdu**,
- L'immortalité,
- Le **Graal**,
- Le **nirvana** bouddhique,
- Le **tao** du taoïsme,
- Le **silence**,
- Le centre du cercle,
- Le centre de la **croix**,
- Le **coeur**,
- Les **cycles** et l'éternel retour,
- Dieu, en tant qu'éternel,
- Etc.

Au final, l'éternel présent constitue un **paradis** pour celui qui réussit à dépasser ses pensées immédiates. Derrière le flux étourdissant de notre **mental**, il existe en effet un monde de pure conscience, non soumis aux aléas, indifférent aux illusions. Entrer dans cet espace nécessitera d'abandonner une partie de soi.

Dans ce paradis intérieur, toute souffrance a disparu. La peur de la mort s'étant dissipée, l'éternité se dévoile et nous pouvons alors faire l'expérience du bonheur et de la plénitude.

Citations sur l'éternel présent.

L'éternité, ce n'est pas un glas qui résonne à l'infini, l'éternité, c'est l'éternel présent.
Jacques de Bourbon-Busset

Et ainsi, le présent ne nous satisfaisant jamais, l'expérience nous pipe, et de malheur en malheur, nous mène jusqu'à la mort, qui en est un comble éternel.
Blaise Pascal

*Le Tao est infini, éternel,
Pourquoi est-il éternel ?
Il n'est jamais né ;
ainsi ne peut-il jamais mourir.
Pourquoi est-il infini ?
Il n'a pas de désirs pour lui-même ;
ainsi est-il présent pour tous les êtres.*
Tao Te King 7

Aujourd'hui, nous sommes demain d'hier.
Anonyme