

Richard Moss

Le Mandala de l'Être

DÉCOUVRIR LE POUVOIR
DE CONSCIENCE

*Traduit de l'américain
par Muriel Seck*

Albin Michel

© Éditions Albin Michel, 2008
pour la traduction française

Édition originale :

© Dr Richard Moss, 2007

*Celui qui aime, aime l'amour
et, aimant l'amour,
forme un cercle si complet
qu'il n'est pas de fin à l'amour*

— SAINT BERNARD —

Introduction

Ce livre fut pour moi une véritable œuvre d'amour. Il représente le condensé et l'aboutissement de tout ce que j'ai appris durant trente ans d'enseignement tout autour du monde sur la façon d'être pleinement vivant quelles que soient les circonstances. C'est une invitation à la maîtrise de soi ; il ne s'agit pas tant d'accéder à l'éveil que de vivre comme un individu authentiquement autonome et libéré de l'emprise de la peur. La maîtrise véritable, c'est la capacité à rester pleinement présent, quoi que la vie nous apporte, parce que nous avons confiance en qui nous sommes.

Joseph Campbell, le célèbre spécialiste des mythes, remarquait que nous cherchions tous, par des chemins multiples, à donner un sens et un but à notre vie, mais qu'en réalité, ce que nous souhaitions vraiment, c'était nous sentir pleinement vivant et totalement libre. Cette aspiration vient du tréfonds de notre être, et nous savons qu'elle est essentielle et authentique. L'accomplir est l'un des principaux buts de l'humanité ; c'est le cœur véritable de la vie spirituelle. Y goûter, c'est s'éveiller d'un long sommeil et ressentir une plénitude telle que, pour la première fois, nous réalisons l'existence d'un sentiment de vacuité qui a toujours été là, en nous. Soudain, sans que la pensée intervienne, nous connaissons

les réponses à nos questions les plus profondes, par exemple, pourquoi nous sommes ici.

Très tôt, dans ma carrière d'enseignant de la conscience, j'ai appris qu'il était relativement facile d'amener les gens à un état que je nomme la « vivance radicale », quand l'esprit est silencieux, le corps empli de présence et qu'une toute nouvelle ferveur pour la vie se fait jour. Le secret, ainsi que je l'ai réalisé, ne se trouve pas dans la recherche délibérée d'un état particulier de conscience, mais plutôt dans des activités qui obligent le corps et l'esprit à se trouver au même endroit : le présent.

Certains d'entre nous font spontanément l'expérience de ces moments d'éveil, en méditant ou en faisant l'amour. D'autres y ont goûté dans l'exaltation d'une création artistique ou l'euphorie d'une performance athlétique. Mais, quand ces moments particuliers s'achèvent et que nous revenons à notre vie quotidienne, peu d'entre nous savent comment maintenir ce sentiment de centrage et de joie. J'ai beaucoup écrit sur la façon d'atteindre ces états de conscience dans mes livres précédents : *Le Papillon noir* et *Le Deuxième Miracle*.

Avec *Le Mandala de l'Être*, je propose une méthode simple pour répondre à la gageure de conserver cet état d'éveil au quotidien, sans avoir besoin de la présence d'un professeur, d'un environnement sacré ou de l'intense énergie de groupe qui se produit quand plusieurs personnes explorent ensemble la conscience.

J'ai constaté depuis longtemps qu'il m'était toujours plus facile de demeurer présent et ouvert lorsque j'étais en train d'enseigner que lorsque j'étais engagé dans les tâches de la vie quotidienne à la maison. J'ai donc cherché à comprendre ce que mon esprit faisait de différent, aussi bien pour moi que pour ceux que je conseillais. Je savais déjà qu'il n'était pas question de maintenir cet état d'expansion atteint dans nos groupes de travail, mais plutôt de retrouver l'équivalent de cette qualité de relation à nous-même dans notre vie quotidienne.

J'ai réalisé que nous avons besoin de compléter les différentes pratiques qui stimulent la présence, comme la méditation ou le travail du mouvement et du souffle, avec un mode spécifique d'auto-investigation qui nous aiderait à comprendre comment notre esprit quitte le présent. Notre corps est évidemment constamment dans le présent. Je me mis à observer attentivement ce que faisait exactement le mental quand il s'éloignait du présent, et remarquai qu'il se rendait inmanquablement dans quatre endroits. Cette constatation fut un élément déterminant de mon travail.

Le mot « mandala » est issu de l'ancien sanskrit et signifie « cercle ». Dans les traditions spirituelles orientales, le mandala est une forme d'art sacré qui représente la totalité du Soi. Les mandalas semblent être des symboles universels, on les retrouve à de nombreuses époques et dans diverses cultures.

Dans leurs formes les plus rudimentaires, les mandalas se présentent comme des cercles avec quatre directions primaires orientées autour d'un foyer central fort. Le cercle symbolise la totalité intrinsèque du Soi. Il englobe, naturellement, les tensions fondamentales des forces opposées, comme l'ordre et le chaos, le masculin et le féminin.

Un jour, alors que je m'adressais à un groupe en tentant de lui faire partager mon intuition sur les destinations de l'esprit quand il quitte présent, je me suis retrouvé à marcher en rond, délimitant un large cercle sur le sol. Puis j'en traçai un plus petit au centre du premier. Ensuite, j'inscrivis le mot « Présent » sur un bout de papier et le plaçai sur ce petit cercle central. Sur le périmètre du grand cercle, je disposai le mot « Futur » en haut et le mot « Passé » en bas. Puis, je mis le mot « Sujet » à gauche et le mot « Objet » à droite. « Sujet/Objet » est le terme psychologique qui exprime la nature duelle inhérente de notre conscience ordinaire dans laquelle, aussitôt que nous prenons conscience de nous-même en tant que sujet *Moi*, nous prenons simultanément conscience de

l'objet *Toi. Moi* n'est pas notre être véritable, c'est juste l'ensemble de nos pensées sur nous-même. De même, *Toi* est l'ensemble de nos pensées sur autrui. Avec ce simple mandala, je pouvais représenter les quatre directions que prend l'esprit lorsqu'il s'évade du présent, le plus souvent à cause d'un sentiment désagréable ou menaçant.

J'ai spontanément appelé ce modèle le « Mandala de l'Être ». Il s'avère être, pour moi comme pour ceux qui l'ont expérimenté, un outil remarquablement efficace pour déconstruire et comprendre les mécanismes des schémas répétitifs de nos souffrances et conflits émotionnels. En utilisant le modèle du Mandala, nous avons la possibilité de voir que nos réactions et systèmes de défense récurrents proviennent du fait que nous n'avons pas coutume de vivre dans le présent. En outre, la direction qu'emprunte de préférence notre esprit quand il fuit le présent détermine la nature spécifique de notre souffrance. En sachant qu'il n'existe en vérité que quatre endroits où aller quand nous quittons le présent, il nous est toujours possible de retrouver le chemin de notre « chez soi ». Le présent devient ainsi notre « point de départ » et non plus notre but.

La faculté de ramener notre esprit au présent nous permet de communiquer à partir de notre nature originelle, authentique et spontanée. Le moment présent devient la base de notre être, parce que c'est là que nous trouvons la sève de notre vie et la vérité de qui nous sommes et pourquoi nous sommes là.

En travaillant avec ce modèle, nous commençons à comprendre la relation entre la pensée et l'émotion. Nous apprenons à identifier les différentes pensées, croyances et histoires que nous nous racontons quand notre esprit emprunte tour à tour chacune des quatre directions, et aussi comment chaque histoire se répercute dans notre corps sous forme de tensions et autres sensations physiques. Quand l'esprit est dans le futur, le corps manifeste inquiétude ou espoir ; dans le passé, culpabilité, nostalgie ou regrets.

Une caractéristique essentielle du Mandala de l'Être est de nous amener à une nouvelle relation à notre corps, pour que nous ayons accès à une véritable compréhension. En mettant en lumière la façon dont « nous nous quittons » dans la vie quotidienne, ce travail ouvre le chemin de conscience qui nous ramène systématiquement au présent. En percevant la variation dans nos sensations quand nous revenons dans « l'ici et maintenant », notre corps commence à identifier la Présence. À mesure que nous comprenons que notre propre conscience peut nous aider à vivre dans le présent, notre réalité émotionnelle se transforme. Ce ne sont plus les émotions dites négatives qui la dominent et nous voyons renaître un sentiment de joie et de liberté qui est notre nature véritable.

En apprenant à vivre plus régulièrement dans le présent, nous élevons l'énergie de notre conscience. Dans le sens où je l'emploie ici, cette « énergie » est, d'une part, notre capacité à être présent et, d'autre part, ce qui émane de nous lorsque nous le sommes effectivement. Cela demande une énergie considérable de développer le « muscle spirituel » nécessaire pour accueillir, sans nous laisser submerger, les sentiments qui ont si longtemps barricadé notre cœur et assombri notre lumière. Cette énergie ramène notre conscience au présent et nous permet de voir ce qui *est*, et pas seulement ce que nos peurs et nos désirs familiers nous prédisposent à voir.

Quand notre conscience est ancrée dans le présent, nous avons accès à notre potentiel émotionnel supérieur : empathie, compassion et pardon. Nous faisons alors l'expérience d'un sentiment d'unité plus grand et d'un vaste champ de conscience qui transcende notre réalité personnelle limitée. Nous nous approchons de la Source pour boire à une fontaine de vie et d'intelligence où nous percevons la plénitude infuse en chaque instant, et ressentons un sentiment de gratitude, d'émerveillement et de confiance implicite dans la bonté de la vie.

Plus notre esprit s'éloigne du présent, plus nous nous mettons à fonctionner sur un mode émotionnel limité. Un faible niveau d'énergie représente un rétrécissement de la conscience, et nous nous sentons diminué et isolé. Nous devenons dogmatique, inflexible et craintif. Alors, nous nous transformons en victime de la peur, de la colère, de la méfiance, du besoin et autres émotions potentiellement destructrices. Moins disponibles, les prodigieuses profondeurs de notre conscience élargie peuvent même devenir menaçantes. Notre aptitude innée à la joie de vivre disparaît. Au lieu de nous sentir relié à nous-même et d'accueillir la vie avec la totalité de notre être, nous vivons de plus en plus dans un soi factice et rigide, composé pour nous protéger de ce que nous ne voulons pas ressentir.

Dans cet état d'esprit, à la fois protecteur et limité, nous devenons un spectateur, le plus souvent critique, et croyons que nous sommes – et que le monde est – ce que nous en *pensons*. Lorsque nous agissons sur ce mode d'évitement, *penser* sur nous, les autres et le reste du monde devient notre passe-temps favori, parce que nous ne savons pas *ressentir* notre profondeur dans l'« instant-Présent », ni goûter la vie directement. À terme, notre esprit finit par adopter une conduite addictive, vivant de plus en plus dissocié de l'immédiateté de notre être. C'est la raison fondamentale pour laquelle nous sommes si insatisfait de nous-même et manquons d'empathie envers les autres.

Le premier enseignant de l'esprit non éveillé est la peur. Enfant, nous vivons en permanence dans le présent, transparent à l'amour, mais aussi vulnérable à tous les traumatismes. Pour survivre émotionnellement, nous apprenons à projeter notre esprit loin de toute sensation bouleversante, comme la solitude ou la honte. Nous soustrayons notre conscience au présent, là où les émotions sont potentiellement les plus vivantes et les plus intenses. Progressivement, nous nous conditionnons à éviter le présent, et de ce fait, notre intimité avec nous-même et avec la vie s'amenuise.

Dans mon parcours d'enseignant, j'ai pu observer que ce qui bloquait inmanquablement notre processus de maturité spirituelle et compromettait notre aptitude à l'amour était de croire que nous devions nous protéger des sentiments pénibles, comme l'abandon ou le désespoir. L'unique raison pour laquelle nous ne pouvons y faire face est que nous n'avons pas développé l'énergie pour rester présent lorsque ces sentiments surviennent. Tant que nous ne cesserons de les fuir de peur qu'ils nous anéantissent, nous ne pourrons pleinement croître dans l'amour et la plénitude. Tôt ou tard, nous devons accepter les parts d'ombre de la vie. Nous devons faire confiance à la profonde faculté de l'âme à faire face et à entrer en relation avec tout ce que nous ressentons, sans plus avoir besoin de nous défendre ni même de réagir.

Il existe une différence énorme entre la façon dont le *soi* vit une expérience – comment il l'interprète et réagit à ce qu'il ressent – et comment l'*âme* vit cette même expérience. La relation du soi à chaque aspect de la vie est toujours préméditée : il cherche à accroître son plaisir, son pouvoir ou une sensation de sécurité, et se défend automatiquement contre tout ressenti ou toute situation qui le menacent. L'âme, au contraire, ne perçoit pas le ressenti comme une extension d'elle-même ou comme une menace. Elle l'apprécie pour ce qu'il est. Dans ce rapport non réactif, non prémédité, nous apprenons à laisser de la place à nos ressentis, au lieu de nous refermer ou de fuir. Cette façon qu'a notre âme d'aborder chaque instant transforme notre sens de nous-même.

Peu d'entre nous connaissent la puissance de cette relation intérieure, et à quel point elle peut transformer notre façon de nous vivre et de vivre toute chose. Au contraire, nous nous servons machinalement de notre esprit pour éviter les sentiments pénibles ou les situations éprouvantes, sans nous rendre compte qu'en procédant ainsi, nous ne sommes jamais dans le présent. Résultat, consciemment ou inconsciemment, nous avons souvent l'impression que notre vie est bâtie sur des sables mouvants. C'est comme

si nous étions en danger d'être englouti par quelque sensation, pensée ou péripétie qui menacerait les fragiles fondations du moi où nous nous tenons en équilibre.

Mais quand nous prenons conscience du pouvoir subtil de la conscience et développons notre aptitude à rester présent, nous commençons à nous rendre compte que c'est la qualité de notre relation à nous-même à chaque instant qui détermine la réalité de notre expérience et aussi dans quelle mesure nous pouvons approfondir cette expérience. Nous n'avons nul besoin de nous définir par nos pensées défensives ou par nos réactions à ce qui nous arrive de l'extérieur. À mesure que notre aptitude à demeurer présent se développe, nous nous découvrons enfin libéré de la peur et des autres émotions qui nous gouvernaient. Nous prenons conscience de notre plénitude essentielle et nous acquérons la capacité d'apprécier des relations qui nous incitent à l'amour, au respect, au pardon et à l'empathie. Nous revendiquons le pouvoir d'exercer notre conscience afin de libérer notre esprit et notre cœur.

Ce livre est un manuel pour retrouver la sagesse de votre vrai moi. Il est une initiation à l'intimité consciente avec vous-même, avec la totalité de qui vous êtes – y compris dans vos aspects les plus sombres. Il est impossible de ressentir la plénitude en essayant d'éliminer une partie de notre expérience. Quand nous commençons à accepter cette vérité inéluctable, nous recouvrons la vitalité à laquelle nous aspirions.

Au fond de notre cœur, nous savons tous que l'esprit humain est beaucoup plus que ce « moi » qui se sent menacé ou insatisfait en permanence, qui recherche inlassablement le bonheur tout en sentant que quelque part quelque chose ne va pas. Intuitivement, nous savons que nous avons la capacité de nous reconnecter à la source de notre être.

L'*âme*, pour moi, est notre aptitude à la conscience de soi. C'est la faculté de se demander : « qui suis-je ? » de façon telle que le

mental pensant se tait et que nous nous ouvrons à l'immédiateté. L'âme imprègne tout ce que nous sommes, et conjointement peut nous amener au-delà de nous-même, voire à l'unité avec la source de notre être. Pour l'âme, chaque instant est un nouveau point de départ susceptible d'être la prochaine étape vers une conscience plus vaste.

Qui nous sommes réellement commence toujours Maintenant. Aucun d'entre nous n'accédera à son vrai soi à un moment fortuit dans le futur. Notre identité véritable ne prend jamais sa source dans un passé glorieux ou traumatique. Elle naît de l'attention que nous nous portons, à nous-même et à la vie, à chaque instant. Le présent n'est pas un état ultime devant être réalisé, mais plutôt un continuum à vivre. Nous avons le choix : rester à la surface ou oser plonger dans les profondeurs.

À notre époque, l'humanité oscille entre peur et amour, se focalisant sur la survie et commençant malgré tout à entrer en contact avec le potentiel infini de l'être. Par instant, nous reconnaissons la justesse indéniable de toute chose ; nous rentrons « chez nous » et comprenons que nous sommes déjà ce que nous cherchions. Pourtant, la plus infime menace nous fait revenir au doute et au contrôle, perdant à nouveau confiance en nous. Dans le même temps, nous projetons inconsciemment à l'extérieur cette perte de confiance intérieure et percevons le monde comme menaçant. Dès lors, nous sommes à nouveau sous l'emprise de la peur.

Fermement ancré sur le terrain de l'amour, nous découvrons que la vie n'est pas une question de survie, mais d'épanouissement. Il s'agit d'accueillir avec attention chaque instant, conscient de notre rôle dans un grand tout. Dans l'écologie de l'amour, toute chose a sa place légitime et sa raison d'être, y compris nos sentiments les plus éprouvants. La sagesse de l'amour nous fait acquérir une énergie qui embrasse ce que nous évitions auparavant.

Ce qui est requis à présent, ce que l'évolution elle-même requiert, c'est que nous expérimentions le pouvoir de transcendance

de l'âme. Nous n'avons pas à changer le monde. Nous avons juste besoin de récupérer la plénitude de notre être, toujours présente et prête à s'éveiller en nous. Ainsi, nous sommes à même de transmettre une foi profonde dans la vie ; alors le monde commence à changer.

Vous pourrez tester personnellement ce que vous trouverez dans ces pages, et en faire émerger votre propre sagesse. En vivant avec une intelligence vraie, nous bâtissons notre monde à chaque instant à partir du sens de notre propre plénitude. Rien n'est plus important, maintenant et à jamais. La complétude est ce à quoi aspire notre cœur et là où nous conduit notre âme.

Joignez-vous à moi à présent, et plongeons ensemble vers nos profondeurs.