

TOUT EST DÉJÀ LÀ

PAR JÉRÔME LEMONNIER

« **Q**ui cherche trouve », disait Jésus. C'est une Loi ! Encore faut-il savoir **comment** chercher, et c'est là, bien souvent, que le bât blesse, car nous comprenons et abordons ce puissant processus naturel de façon trop intellectuelle, et c'est pour cela que nous sommes souvent déçus du résultat, soit parce qu'il est différent de nos attentes, soit parce qu'il ne se produit pas ou tarde à venir.

L'obstacle majeur à la réalisation et expérience vécue de cette grande Loi spirituelle est le fait de croire que ce que vous cherchez... n'est pas déjà là ! Or c'est faux ! Le chercheriez-vous si vous ne saviez pas au fond de vous qu'il existait ? « Bien sûr que non », me direz-vous, « mais ce n'est pas parce que je connais ou crois en son existence que c'est déjà dans ma vie ! Et si c'était déjà dans ma vie, je ne le chercherais pas ! »

Voyons cela de plus près, en appréhendant les choses autrement que par le point de vue habituel limité de l'intellect.

SAVOIR QUOI CHERCHER

Je ne m'intéresse ici, comme toujours, qu'à la **vie intérieure**, à ses processus psychologiques et spirituels, pas à des considérations matérielles. Je vous invite donc à déterminer tout d'abord ce qui est **vraiment** important pour vous, et qui vous manque actuellement. Ce qui est vital à vos yeux, ce dont vous avez un besoin essentiel pour pouvoir vous épanouir et avoir alors l'impression de pouvoir donner le meilleur de vous-même. De quoi avez-vous le plus soif ? De quoi manquez-vous le plus ? Qu'est-ce qui serait ce pour quoi vous seriez prêt/e à « tout donner » ?

Vous l'avez compris, il vous faut trouver **un sentiment, une émotion ou un ressenti**, pas un objet matériel. Revenir à la racine du désir, au désir premier sous-jacent.

N'oubliez pas le problème, ou le postulat, posé au début de ce texte. Il est certain que si vous souhaitez gagner au loto ou être riche, personne ne vous fera croire que vous avez déjà cet argent physiquement ! De même, si votre désir le plus cher est d'avoir un

enfant, c'est parce que vous n'en avez pas encore !

Ce type de quête fait nécessairement souffrir, puisque l'obtention de ce que je désire alors m'est inaccessible dans l'instant. Je n'ai alors pas d'autre choix, comme le dit fort justement l'expression, que de « **prendre mon mal en patience** ». Ce « mal » qui me fait souffrir, c'est ce désir !

Et si à l'opposé je décidais plutôt de « **prendre mon bien en présence** » ? À quoi cela ressemblerait-il ?

Prendre mon « bien », c'est prendre quelque chose qui est mon bien propre, quelque chose que je porte déjà. Si je suis obnubilé ou tourmenté par un désir matériel, je dois donc l'adapter ou le réorienter vers sa forme à la fois plus fine et plus originelle.

Pour le désir d'être riche, revenir à ce que je ressentirais si j'étais riche, qu'est-ce que ça me ferait **en moi** comme impression ? J'oublie un instant l'objet-argent qui me procurerait cette sensation, et je me concentre sur la sensation elle-même... Quelle est cette sensation à la base que je recherche tant ? Quel est ce sentiment sous-jacent qui est en réalité le véritable objet de ma quête ? ...

Si je veux absolument avoir un enfant, quelle est cette sensation que je veux alors ressentir ? Quel est ce sentiment que je brûle de vouloir vivre en moi ? ...

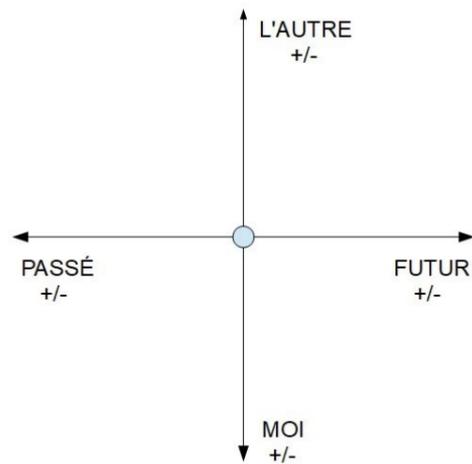
Voilà votre « **bien** » ! Voilà le genre de bien que vous devez choisir, celui sur lequel vous allez ensuite pouvoir travailler « en présence », sans frustration et sans souffrance, ou en tout cas beaucoup moins qu'avec votre désir matériel original.

SAVOIR OÙ CHERCHER

À partir du moment où vous prenez votre bien en présence, où vous êtes donc en présence de lui, il n'y a qu'un seul « endroit » où vous pouvez être : le **Présent** ! Ici et Maintenant ! Au centre de l'Être, au centre de l'espace et du temps, mais en réalité **hors** de l'espace et du temps. Symboliquement au centre du graphe que je vous ai présenté dans mon texte « *Le Pouvoir de l' Ici et Maintenant* » :



« Pour une réelle évolution au niveau spirituel, il faut rester au Centre (au centre de Soi) et chercher au Centre »



L'intellect, qui ne connaît que les notions d'espace et de temps, qui ne **survit** que dans l'espace et le temps, nous pousse constamment à fuir ce Centre, à chercher une complétude hors de ce Centre, hors de Soi, alors que c'est totalement impossible. Si je quitte le Centre, je souffre ! Inévitablement. De par la nature même des choses. Je souffre ou je vais souffrir. Tout simplement parce que je ne suis plus alors en contact avec ma Réalité spirituelle. La plénitude n'est possible qu'au Centre.

Avec mon désir fixé sur un objet physique (l'argent, la célébrité, l'homme ou la femme de mes rêves, un enfant...), ma conscience est partie dans le futur et vers un autre. J'ai remis au futur et à un autre la source de ma satisfaction intérieure. Je suis dans l'attente, passif. Je n'ai plus le pouvoir sur moi-même, ou sur ma vie.

L'option radicale pour revenir au Centre et à Soi serait de sortir du désir. Comment serais-je si j'étais **sans** cette pensée/croyance que j'ai absolument besoin d'obtenir cet objet du désir pour être heureux ? Suis-je vraiment sûr d'être incomplet sans cela ? Comment me sentirais-je si ce que j'avais ou n'avais pas à cet instant n'était plus un problème pour moi ? (voir mon texte « *Libre de mes pensées* » - Janvier 2021).

Mais **je veux ici proposer une autre voie, qui conserve le désir sans qu'il soit source de stress.** Le désir sans « cet obscur objet du désir ». Car le

désir, lui, est au Centre ! Ce désir, quand il apparaît en vous, il apparaît à cet instant, Ici et Maintenant. Là, il n'est pas un problème en soi, il n'est pas malsain, il ne fait pas mal. C'est un mouvement naturel de votre être ! C'est uniquement le fait de le fixer sur une forme donnée, à un objet mental imaginé, qui va créer le problème, quand votre intellect a récupéré le désir et se l'est approprié, de par l'objectivation, pour renforcer l'ego.

Laissons donc aussi tomber toutes ces méthodes de développement personnel qui ne fonctionnent pas. Il ne s'agit pas ici de pratiquer une forme ou une autre de « visualisation créatrice », qui, de par sa nature même, reste toujours cantonnée au mental (donc aussi à ses limites), puisque c'est votre mental même qui en fixe les règles et le déroulement ; cela ne porte pas la vie spirituelle en soi, et c'est pourquoi cela ne donne pas de résultat probant et réel, à part un temporaire soulagement psychologique. D'autre part, dans la recherche de la concrétisation de leur désir, les adeptes de ces méthodes sont trop souvent dans l'**exigence** d'une demande, loin d'une requête intérieure emplie d'humilité, qui seule peut porter des fruits.

Non. Pour un véritable changement, c'est-à-dire pour une réelle évolution au niveau spirituel, **il faut rester au Centre** (au centre de Soi) et **chercher au Centre** !

SAVOIR COMMENT CHERCHER

J'ai donc mon désir, là, ici et maintenant...

Je reste avec lui, simplement... Si mon mental me pousse à l'objectiver, à le fixer sur un objet (une pensée ou une image mentale), je le note intérieurement, sans me culpabiliser, mais je reviens aussitôt **au désir seul**, au désir **lui-même**, car je sais que je retombe sinon dans la souffrance du manque et de l'attente.

Je vais prendre l'exemple du désir d'amour (aimer et être aimé).

Si j'objective ce désir, je vais revenir dans le mental : quel/le est l'homme/la femme idéal/e pour moi, quelles sont les qualités qu'il/elle doit avoir, à quoi peut-il/elle ressembler... puis comment faire pour le/la trouver, quelle stratégie puis-je suivre, comment faire pour ne pas me tromper, etc. C'est sans fin ! À cela peut s'ajouter de la rumination intérieure sur le

manque d'amour où se mêlent apitoiement, regrets, autodévalorisation, etc. Tout cela n'est d'aucun secours et ne fait toujours que repousser plus loin la possible concrétisation dans un futur. **Je n'attire pas ainsi l'amour auquel j'aspire, je ne fais que consolider et perpétuer en moi son manque !**

Mais que se passe-t-il si je reste juste avec mon désir ? Si je cherche uniquement à vibrer avec lui, ici et maintenant, sans chercher quoi que ce soit d'autre ? Aurais-je ce désir d'amour si je ne savais pas ce qu'est l'amour ? J'en porte nécessairement la connaissance au fond de moi, sinon je ne le chercherais pas. Alors je vais le chercher là : **en moi**, et pas à l'extérieur. En le cherchant en moi, je reprends le pouvoir sur ma quête.

Cet amour véritable que j'aspire à vivre un jour de tout mon cœur, puis-je l'appeler ou en trouver la résonance au fond de moi, **là maintenant** ? Le ressentir, vibrer avec lui de tout mon être, **à cet instant** ?

Le « manque de » et le « plein de » ne sont que les deux faces d'une même pièce, nommée ici « amour » ! **Lorsque je me connecte au manque en moi, et que je l'explore avec tout mon ressenti, il arrive un moment où je touche psychiquement l'autre face... le plein ! Essayez !**

Ceci n'est pas qu'une vue de l'esprit ; cette expérience, je l'ai vécue ! Je crevais du manque d'amour, alors je me suis donné entièrement à cette exploration (qu'avais-je à perdre ?)... Et à un moment, j'ai senti que la **connexion** s'était faite avec ce plein d'amour. Instant magique ! Bonheur immense ! Je me souviens m'être dit : Quoi ? C'était aussi simple que cela ? Toutes ces années à chercher désespérément l'amour à l'extérieur, et je découvre que je portais depuis tout ce temps cette énergie déjà en moi ? !

Oui. Je n'avais pas d'amour dans ma vie, et pourtant je me sentais comblé d'amour ! Je ressentais une immense joie et plénitude, et pourtant absolument rien n'avait changé dans ma vie ! Extérieurement, tout était semblable. Intérieurement, tout était différent. J'étais transformé ! Je sentais qu'un blocage s'était levé en moi. Je pouvais vibrer dans l'amour ! Moi ! Mieux : je savourais d'être ce que je désirais ; je jouissais d'être le désir lui-même ! **J'étais comblé par le désir même, sans besoin de son exaucement !** Je découvrais que le véritable bonheur est toujours en soi, et qu'il n'a intrinsèquement pas besoin d'objet... (Même si, bien sûr, c'est toujours mieux quand il est partagé).

Oh, cet état de plénitude n'a pas duré... mais de par la connexion spirituelle ainsi initialisée, un **lien** s'était créé avec l'Amour, en tant que vibration ou énergie fondamentale. J'ai continué à nourrir ce lien, à l'**aimer**, et, alors même que la concrétisation matérielle n'était plus aussi importante pour moi... c'est alors qu'elle s'est produite ! C'était la suite logique. Je m'étais débloqué intérieurement en amour, donc l'amour pouvait venir à moi extérieurement également. La fameuse **Loi d'attraction** du genre semblable, mais ici dans toute sa puissante simplicité, loin des piètres tentatives d'instrumentalisation de celle-ci par le mental.

C'est depuis cette expérience que je suis convaincu, oui, que « tout est déjà là ». Nous portons tous déjà **en germe** en nous tout ce dont nous avons besoin ; nous avons juste à vouloir le développer. Nous portons tous déjà en nous toutes les qualités, tous les talents ; nous avons juste à choisir lesquels faire fleurir.

Il n'y a pas de manque, tout est déjà là.
Il faut juste regarder au bon endroit.
Toujours au cœur de soi. ●