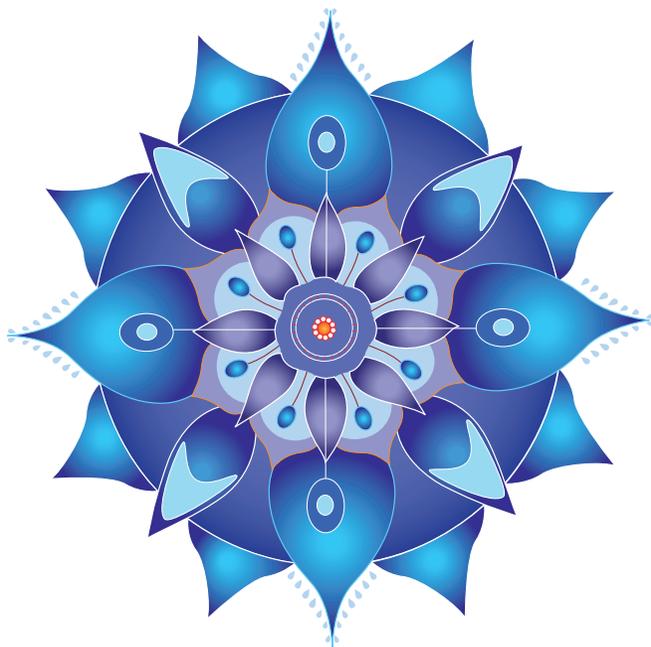




Timothy **FREKE**

L'expérience de l'instant présent

S'éveiller à l'émerveillement



Le jour

Introduction

Préparation au voyage



Chapitre premier

Le Grand Mystère



*Bienvenue à vous, cher lecteur.
Je vous invite à m'accompagner
tout au long du voyage qui mène à l'éveil,
un voyage qui va transformer votre vie.
Je vais profiter de ce chapitre
pour vous initier au « Grand Mystère ».*

Le Grand Mystère est là. Juste là. Car il se passe quelque chose de fabuleusement mystérieux. Nous avons conscience d'être en vie, mais nous ne savons pas ce qu'est la vie. N'est-ce pas ahurissant ? Nous habitons un immense univers, sans savoir de quoi il retourne. Incroyable, n'est-ce pas ? Nous vivons l'instant présent, mais nous ne savons pas à quoi il correspond. N'y a-t-il pas de quoi se poser des questions ?

Si j'examine ce fameux instant, j'observe un ensemble de formes et de couleurs, ce que j'appelle le « monde ». Mais qu'est-ce que le monde ? Des pensées et des émotions prennent forme dans mon esprit. Mais d'où viennent-elles ? Je suis certain d'exister. Mais je ne sais pas pourquoi j'existe. Quoi de plus déconcertant ?

La vie est par essence si mystérieuse que j'en perds le souffle rien que d'y penser. Pourtant, la plupart du temps, nous vaquons tous à nos affaires comme si être en vie n'avait en soi rien de

remarquable. Nous faisons semblant de savoir où nous en sommes, alors que c'est tout le contraire. Nous prétendons comprendre ce qu'est la condition humaine, alors que cette dernière constitue une énigme qui dépasse l'entendement.

Dans ce livre, je souhaite explorer en votre compagnie le « grand mystère », cette expérience spontanée qui se produit lorsque l'on devient véritablement conscient du caractère mystérieux de la vie. Concentrez-vous sur le mot « mystère » : votre état de conscience changera instantanément.

Vous deviendrez pleinement attentif au seul fait d'exister, et à ce que cela a d'étonnant. Ce monde qui vous est familier, vous le considérerez d'un œil neuf. Votre esprit se rendra à l'évidence : une bonne partie de la réalité vous échappe. Vous serez si heureux d'être en vie que votre cœur se mettra à battre à toute vitesse. Et ce n'est que l'aspect superficiel de la chose. Plus vous avancerez, plus vous plongerez au cœur du grand mystère.

Nous allons nous consacrer à l'exploration de ce fameux mystère, car c'est ainsi qu'on accède à l'« éveil spirituel », autrement dit à un état modifié de conscience difficile à décrire. En revanche, au niveau du ressenti, pas de doute : il s'agit d'une expérience fantastique.

Dernièrement, j'ai rêvé que je me tenais sur une estrade et que je me préparais à parler du grand mystère à toute une assemblée de gens, ainsi que je le fais très souvent lors de mes tournées de philosophe-saltimbanque. Avant de démarrer, j'ai marqué une pause car je ne trouvais pas les mots pour rendre justice à quelque chose d'aussi merveilleux. Et puis, d'un seul coup, j'ai su quoi faire, parce que je me suis rappelé que je savais voler. Je me suis contenté de dire : « Le Grand Mystère, c'est ça »... et j'ai pris mon envol, me lançant dans une danse extatique au milieu des airs... décrivant des courbes gracieuses avec une parfaite aisance.

Si seulement je pouvais faire la même chose ici et maintenant, pour vous initier au sens du mystère... Le problème c'est que, quand je suis éveillé, je suis incapable de voler. Et puis, ça ne



marcherait pas dans un livre. Vous ne pourriez pas me voir. Ça veut dire qu'il va falloir que je m'y colle et que je trouve les mots pour vous décrire le grand mystère. Je vais essayer...

Quand je plonge au fin fond du grand mystère, c'est un peu comme si je disparaissais au sein d'un océan d'amour. J'éprouve un sentiment de respect mêlé de crainte, l'idée que je ne fais plus qu'un avec le reste de l'univers. Mon corps sensuel reprend vie. Ma quête de sens se mue en « compréhension » tacite, quelque chose qui se ressent, de trop fort pour être pensé. Dans le silence, une certitude m'envahit : tout va bien. Je suis si soulagé... c'est comme si je me retrouvais.

Le grand WOW !!!!!!!!!!!!!

J'explore le grand mystère depuis que j'ai fait l'expérience d'un éveil spontané, à l'âge de douze ans. Au fil des ans, j'ai eu le privilège de me trouver aux côtés de nombre de gens au moment où ils accédaient à cet état pour la première fois. Le plus souvent, ils se contentaient de dire : « WOW ! »

Depuis quelques années, j'organise des retraites au cours desquelles je guide mes étudiants directement vers l'état d'éveil. Par la suite, je reçois quantité de courriels : le mot qui y figure le plus souvent, et de loin, est « WOW ! », généralement écrit en lettres capitales et suivi de plusieurs points d'exclamation !!!!!

J'aime bien le mot WOW ! Je pense qu'il convient parfaitement pour décrire le sentiment que l'on éprouve à connaître l'éveil : le grand mystère relève sans conteste d'un superbe WOW ! Rien de ce que vous connaîtrez ne lui arrivera jamais à la cheville.

Il existe des tas de WOW ! Le premier est esthétique : c'est celui que l'on murmure en écoutant de la belle musique. Le deuxième est scientifique et montre le bout de son nez quand on comprend la grandeur de l'univers. Le WOW ! du plaisir se manifeste quand on déguste un repas gastronomique. Il y a celui que

l'on crie lorsqu'on assiste à un exploit sportif ; et puis celui de la connaissance, le jour où l'on découvre que l'on a appris quelque chose.

Dans ce livre, je vous parle du WOW ! de l'éveil, ce WOW ! profond qui consiste à apprécier le mystère de l'existence. Le WOW ! extatique qui vient lorsque l'on a conscience de vivre des choses incroyables. Le WOW ! qui veut dire tout simplement qu'on est en vie. Le WOW ! inexprimable qui caractérise ce qui est au-delà des mots.

Un jour, à la fin d'une retraite sur le grand mystère que j'avais organisée à Las Vegas, tandis que nous nous abandonnions aux délices du WOW ! les participants ont essayé de décrire ce qu'ils éprouvaient. C'est alors qu'une charmante jeune femme du nom de Kathy a dit :

C'est ce que tout le monde voudrait ressentir.

J'adore cette description de l'état d'éveil ; elle est tellement simple, et tellement vraie. Le grand mystère, c'est ce WOW ! que tout le monde cherche. Nous avons tous désespérément envie de nous sentir vivants, et c'est ce qui nous arrive lorsque nous nous éveillons. Nous aspirons à la liberté, et c'est le moyen de la trouver. Nous réclamons de l'amour et, en état d'éveil, nous baignons dans un océan d'amour sans limites.

J'ai passé ma vie à étudier les traditions spirituelles du monde entier parce que, au fond, elles ont toutes le même but : nous amener au WOW ! On pense souvent à tort que la spiritualité est un exercice de réflexion sur la vie, alors qu'il s'agit avant tout d'une manière de modifier sa conscience et de faire l'expérience de quelque chose que ne sauraient décrire les mots.

Le maître zen Daie a parfaitement exprimé cela dans un texte datant de quelque mille ans :

Les enseignements des sages, quels qu'ils soient, ne sont rien de plus que des commentaires sur le cri... Ah, ça !



Laissez-moi plagier le vieux Daie en ces mots :

Je n'ai rien d'un sage et les idées énoncées dans ce livre ne sont que des commentaires sur le cri de joie... WOW! C'est donc ça!

Il y a quelques années de ça, une jeune femme très réservée s'est présentée à l'un de mes premiers stages de week-end habillée tout en noir. À la fin du séminaire, rayonnante, débordant d'amour, elle a annoncé : « J'ai l'impression de m'être convertie à... *quelque chose*. » Mais oui! C'est exactement ça! Moi aussi, je me suis converti à... *quelque chose*. Avec l'aide de ce livre, je voudrais vous inviter à faire l'expérience du WOW! et à vous convertir vous aussi à ce... *quelque chose*.

Les miracles de l'émerveillement

On sait bien que l'éveil est très difficile à décrire. Comme tout ce que l'on peut ressentir d'ailleurs, à moins que celui à qui on en parle ait déjà vécu la même chose. Sauriez-vous expliquer à un aveugle l'effet que vous fait un superbe coucher de soleil? À un sourd, l'émotion qui s'empare de vous lorsque vous écoutez de la musique?

Lorsque je vous dis que « je suis en colère », vous comprenez de quoi je parle parce que cela vous est déjà arrivé à vous aussi. Même chose si je vous annonce que « je suis heureux ». Toute communication repose sur le partage de l'expérience. C'est pourquoi j'ai l'intention de vous initier à l'éveil en partant de quelque chose que vous connaissez bien.

La porte d'entrée du WOW! c'est une émotion toute simple, l'émerveillement. En y mettant tout son cœur, on commence à s'éveiller. On prend conscience du vertige de l'existence, et on fait spontanément l'expérience du grand mystère.

Notre voyage démarre par de l'émerveillement. Il nous conduira à ce mystère au cœur duquel réside le WOW! Dans

l'Évangile de Matthias, utilisé par l'église gnostique, on trouve la phrase suivante :

Le premier pas vers la véritable connaissance, c'est l'émerveillement.

Voici ce qu'affirme le maître zen Sensgstan :

C'est à force d'émerveillement que je me suis pleinement accompli. Sans réflexion ni examen, on n'apprend rien de la vie.

Il est indispensable de s'émerveiller pour accéder à l'éveil, car il n'est pas de conscience profonde faute d'un minimum de curiosité. Si vous n'êtes pas subjugué par le seul fait d'être en vie, vous êtes déjà à demi mort.

L'art de l'émerveillement

Sachant que je suis moi-même philosophe, ce livre a pour but de rendre hommage à la philosophie en tant qu'art de l'émerveillement. Socrate, à qui je voue une admiration sans bornes, a dit la chose suivante :

C'est la vraie marque d'un philosophe que le sentiment d'étonnement. La sagesse commence dans l'émerveillement.

C'est là une conception de la philosophie qui date un peu. De nos jours, on considère plutôt cette dernière comme une technique permettant d'explorer un certain nombre de concepts. Il y a des années, j'ai étudié la philosophie moderne à l'université. J'ai trouvé cela fascinant, très stimulant pour l'intellect. Le problème, c'est que je me suis rendu compte que je me perdais dans un labyrinthe de mots. C'est pourquoi la philosophie de la spiritualité m'intéresse beaucoup plus, dans la mesure où elle s'affranchit des paroles pour mener au grand mystère.



La philosophie de la spiritualité ne cherche pas à noyer le mystère sous les idées, mais plutôt à utiliser celles-ci pour le percer à jour. Elle admet que les concepts sont par essence limités et qu'ils ne sauraient le contenir. Au lieu de fournir des réponses définitives, elle s'attache à mettre en avant une vision des choses qui rend la vie encore plus étonnante.

Le néoplatonicien Plotin s'est fait le porte-parole de cette approche en déclarant :

Le rôle du philosophe est de nous rendre capables de voir.

Je suis tout à fait d'accord. À mon sens, le rôle du philosophe est de nous pousser à nous étonner, à dépasser les mots pour connaître le WOW! C'est ainsi que le «heu» du penseur devient le «om» du yogi.

Les merveilles de l'existence

Si depuis le début de ce chapitre j'en fais des tonnes pour vous faire comprendre à quel point il est fantastique de s'immerger dans le grand mystère, c'est dans le but de vous mettre en appétit pour ce qui va suivre. Il est primordial que vous compreniez que le WOW! n'a rien à voir avec une expérience paroxystique fugitive ou un instant d'euphorie sans lendemain. L'éveil spirituel affecte nos pensées, nos émotions et nos actions. Il change notre vie au quotidien.

Comme l'a dit Socrate :

Une vie sans examen ne vaut pas la peine d'être vécue.

Le philosophe contemporain Alphonso Lingis ajoute :

Une vie non vécue ne vaut pas la peine qu'on l'examine.

Ils ont tous les deux raison. Faute de réfléchir à ce qu'est l'existence, on demeure à l'état de stupeur, de demi-conscience. D'un autre côté, cet examen n'a de sens que s'il permet de vivre à fond.

Dans ce livre, j'ai l'intention de vous faire partager un conte philosophique qui, je l'espère, vous éveillera au WOW! et transformera votre expérience de la vie. Toutefois, je vous demande de ne jamais oublier qu'il s'agit d'une histoire, rien de plus. Personne ne peut expliquer le mystère de l'existence. Quand il n'y en a plus, il y en a encore. Comme l'a dit le philosophe Alfred North Whitehead :

La philosophie part de l'émerveillement. Au bout du compte, lorsque la pensée philosophique a atteint ses limites, c'est l'émerveillement qui reste.

Chapitre 2

De vous à moi



Je vais tout d'abord utiliser ce chapitre pour me présenter : vous saurez ainsi à qui vous avez affaire. Je compte aussi vous préparer à la quantité d'informations que vous trouverez dans le présent ouvrage : philosophie de la spiritualité, données scientifiques, critiques d'autres formes de pensée, exercices pratiques et techniques à appliquer au quotidien.

Si j'ai écrit ce livre, c'est pour partager avec vous le grand mystère. Bien qu'il ne puisse s'agir, par définition, d'autre chose que d'une conversation à sens unique, je voudrais que vous ne le considériez pas comme un cours magistral mais plutôt comme un tête-à-tête ou, mieux encore, un « cœur-à-cœur ». J'aimerais tisser avec vous les relations les plus authentiques possible, parce qu'il se passe des choses magiques quand on est sincère.

À l'instant où je vous parle, j'aimerais pouvoir vous toucher le bras. Quant à vous, n'oubliez jamais que ce livre est bien plus que quelques mots jetés sur une page. Comme l'a écrit le célèbre poète américain Walt Whitman :

*Camerado! Ceci n'est pas un livre,
Qui le touche touche un homme,
(Fait-il nuit? Sommes-nous seuls tous les deux?)
C'est moi que tu tiens, et moi qui te tiens.*

Même si nous vivons dans des endroits différents de l'espace-temps, nous sommes ensemble ici et maintenant. Alors je vais me raconter un peu. Pour commencer, je tiens à être tout à fait honnête avec vous. Enseigner l'éveil spirituel ne fait pas de moi une sorte de maître éclairé. Je suis un être humain tout simple, passionné par le grand mystère.

J'ai passé pas mal de temps dans ma vie à m'étonner, ce qui fait que je me débrouille pas mal en la matière. Sachant que ce genre d'attitude mène au WOW! je suis devenu une sorte d'expert du grand mystère, capable d'aider d'autres gens à le découvrir. En général, on devient spécialiste du domaine auquel on consacre le plus d'efforts. En ce qui me concerne, c'est l'éveil spirituel.

Mon apprentissage de l'éveil ne m'a pas amené à l'état d'«accomplissement parfait». De fait, je n'ai ni l'envie ni la prétention d'être éclairé. Je ne suis pas en train de vous dire que j'ai échoué dans ma quête spirituelle: en effet, il me semble que le concept même d'illumination est une vaste blague.

Bien que j'aie écrit plus de trente livres sur la philosophie de la spiritualité, je me sens encore comme un enfant qui apprend à marcher. Comment pourrait-il en être autrement face au plus grand des mystères? Je ne prétends pas en savoir plus que tout le monde sur le cours des choses. Je me contente de me poser des questions. Qu'est-ce qui se passe ici? Vaudrait-il mieux choisir telle ou telle approche? Et chacune de ces interrogations me rapproche un peu plus du WOW!

Ça ne veut pas dire que ma vie est parfaite et que je suis toujours content. Je connais plein de hauts et de bas, tout comme vous, j'imagine. J'écris ces mots pour entrer en relation avec vous, parce que nous affrontons les mêmes dilemmes. Nous partageons



le mystère de la vie et j'aimerais vous offrir ce qui me semble avoir de la valeur, en échange de ce que moi, j'ai reçu.

Je n'ai rien d'extraordinaire. Je suis comme vous, ni plus ni moins. Je suis un père de famille dans la cinquantaine, confronté aux joies et aux peines typiques d'un homme assumant ses responsabilités. Je suis plein de qualités, mais j'ai aussi quelques défauts... il n'y a qu'à demander à ma femme! J'espère que je vous plairais si on se rencontrait. En même temps, si vous viviez avec moi, vous découvririez certainement d'autres facettes de ma personnalité que vous apprécieriez moins. Ça ne me dérange pas. J'ai fini par comprendre que nous sommes tous capables d'être à la fois des types super et des nullards. Pas vrai ?

La grande question et la grande réponse

Si vous avez vraiment envie d'avoir tous les détails sur mon parcours, je vous invite à lire mon dernier livre *How Long Is Now* (non traduit en français), qui regorge d'anecdotes sur ma vie. Je n'ai pas le temps de vous les raconter maintenant, alors qu'une grande aventure nous attend. Toutefois, je pense que ce serait une bonne idée de vous expliquer en quelques mots d'où je suis parti et où j'en suis.

Enfant, je m'interrogeais sur le fait que les adultes s'attachaient à des choses sans importance et ne semblaient pas être conscients de la profondeur du mystère de l'existence. Pour moi, cette dernière posait une énorme question, à laquelle je sentais intuitivement qu'il existait une réponse non moins formidable. Je restais souvent assis à m'interroger sur le sens de la vie, persuadé que, si je le perçais à jour, je saurais quoi faire de la mienne.

C'est sur la colline de Summerhouse, au-dessus de la petite ville où j'ai grandi, que je préférais me consacrer à mon passe-temps favori. J'y passais de longs moments, mon adorable petit chien bâtard Scrag à mes côtés. Je sais bien que ça fait un peu film de Walt Disney, mais bon...

Un jour que je me trouvais là, plongé dans mes réflexions, il arriva quelque chose de magique. À force d'aller d'étonnement en étonnement, je sentis mon état de conscience se transformer spontanément. Je fis pour la première fois l'expérience du grand mystère et ce fut WOW!

C'était il y a bien longtemps, et pourtant je me rappelle très bien avoir eu le sentiment d'être baigné d'un amour exquis, irrésistible, extatique. C'était comme si le cœur de l'univers battait d'un amour sans limites. Comme si je me fondais en lui. Le monde s'était mué en royaume enchanté. On m'avait fait la plus merveilleuse des surprises. En même temps, j'avais l'impression de retrouver le souvenir de quelque chose que j'avais toujours connu sans le savoir.

Bien que je sois tout à fait incapable de comprendre ce qui m'arrivait, j'ai tout de suite su que j'avais trouvé la réponse à la grande question de la vie. Rien de théorique là-dedans. Il s'agissait plutôt d'une mystérieuse expérience au cours de laquelle la fameuse question avait disparu dans un océan d'amour. Cette découverte a changé ma vie.

Depuis, je n'ai jamais cessé d'explorer le grand mystère. J'ai testé une quantité de manières d'accéder à différentes formes de conscience et d'intégrer l'état d'éveil au quotidien. Conformément à mes espérances, mon voyage spirituel m'a amené à être éveillé en permanence. Mais il s'est passé quelque chose d'encore plus étonnant. Je me suis mis à aimer la vie.

Mon histoire d'amour avec la vie

Cet éveil impromptu a marqué le départ de mon histoire d'amour avec la vie, selon un schéma tout à fait prévisible. Il se passe quelque chose de spécial lorsque l'on tombe amoureux. On a l'impression de connaître enfin ce que l'on attend depuis toujours. Pourtant ce n'est que le début, la première étape d'un voyage jonché d'obstacles et de délices.



Il arrive un moment où on prend conscience de quelque chose de très important. Tout d'un coup, on a la certitude qu'il ne s'agit pas d'une idylle sans lendemain, qu'on est vraiment amoureux. Ça peut nous frapper en pleine extase, alors qu'on est en train de faire l'amour, ou pendant qu'on essuie la vaisselle. Quand tout va bien ou, au contraire, quand tout va mal. Quoi qu'il en soit, notre monde s'en trouve totalement changé.

Difficile de dire comment on acquiert cette conviction. Ça arrive, c'est tout. Et une fois que c'est fait, notre histoire d'amour se met à prendre une place énorme dans notre vie. En effet, ça va beaucoup plus loin que de bons moments passés ensemble. Ça implique que l'on continue à s'aimer même quand on ne peut pas voir l'autre en peinture. Que l'on s'épaule pour le meilleur et pour le pire.

Mon histoire d'amour avec la vie ressemble beaucoup à ça. Lorsque, enfant, je me suis fondu dans le grand mystère, ça a été un peu comme un coup de foudre, le début d'une idylle parsemée de moments exquis mais fugaces tendant à me léguer un étrange sentiment d'abandon. À un certain moment, j'ai compris quelque chose de crucial. J'étais tombé amoureux de la vie, d'un amour exclusif et sans condition. Je savais que j'étais engagé à fond pour le meilleur et pour le pire, dans la santé comme dans la maladie, dans la joie comme dans la peine.

Les anciens imaginaient la vie sous les traits d'une superbe déesse. Quelquefois, je me vois comme l'un de ses adorateurs. L'histoire d'amour que je vis avec elle est aussi gratifiante que compliquée. C'est une grande aventure qui m'a transformé, une de ces relations au cours desquelles on se découvre mutuellement sous toutes ses facettes. Une danse pendant laquelle les deux partenaires ne font qu'un tout en gardant leur individualité.

Il arrive que la vie et moi soyons heureux ensemble, que tout ait l'air parfait. Il arrive que nous nous disputions. Il arrive que nous fassions l'amour et que plus rien n'ait d'importance au-delà du mystère de l'instant présent. Il arrive que nous soyons obligés de nous attacher à faire fonctionner notre relation. Il arrive que je

porte sa beauté aux nues. Il arrive que je lui casse du sucre sur le dos parce qu'elle ne fait pas ce que je veux. Il arrive que je lui fasse totalement confiance malgré sa nature capricieuse. Il arrive que je doute de son amour et lui réclame des marques d'affection. Mais quelles que soient les circonstances, étrangement, je la trouve toujours aussi captivante. Je n'oublie jamais à quel point je l'aime.

Le WOW ! c'est un peu comme la passion ou l'intimité. Un moment spécial qui ne se commande pas, qui vient quand on est tous les deux d'humeur. C'est le genre de minute magique qui met le feu à une histoire tout en puisant sa force dans les braises d'un amour plus calme, celui qui consiste à apprécier tout simplement la présence de l'autre.

Cet amour de l'être m'aide à supporter les hauts et les bas de ma relation avec la vie. Il me permet de l'aimer, y compris quand il s'y passe des choses qui me déplaisent, de lui être fidèle pour le meilleur et pour le pire, d'encaisser les orages et de danser sous la pluie.

L'exploration du grand mystère a fait de ma vie une histoire d'amour et changé ma façon d'aborder la spiritualité. Je n'ai plus envie d'accéder à l'illumination permanente ; j'ai compris qu'elle était hors de portée. J'aspire au statut de digne amoureux de la vie.

La surprise

Dans ce livre, j'ai l'intention de vous enseigner une nouvelle approche de l'éveil, susceptible de vous guider vers le WOW ! et de faire de vous un amoureux de la vie. En introduction, je vous aiderai à vous préparer pour le grand voyage. La première partie, ce sera le départ. Dans la deuxième partie, vous découvrirez votre moi profond et, dans la troisième, le grand amour, celui qui se trouve au cœur du grand mystère. Pour finir, dans la quatrième partie, nous nous pencherons sur le quotidien et sur la manière de le vivre comme une fabuleuse aventure humaine.



Les livres débutent souvent par une idée simple, de façon à gagner peu à peu en complexité. L'éveil nous force à adopter la démarche opposée. La première moitié de notre voyage nous amènera à une vision radicalement nouvelle de la vie : nous devons penser différemment, et ce sera peut-être un peu difficile au départ. Heureusement, le but est d'aboutir à une compréhension de la vie d'une immense simplicité ; du coup, la seconde moitié de notre voyage sera du gâteau.

Je ne tiens pas à dévoiler ce qui vous attend, je préfère vous faire la surprise. En revanche, je tiens à ce que vous vous sentiez en sécurité. À mon avis, c'est la condition nécessaire pour que vous vous ouvriez à l'expérience naturelle de l'éveil.

Un cœur se sentant en sécurité s'ouvre sans difficulté. J'ai compris cela à force de partager le grand mystère avec une multitude de gens, année après année. Lorsque j'organise des retraites, je fais de mon mieux pour que les participants se sentent assez à l'aise pour plonger directement dans le mystère. Je veux que tout le monde se détende et reste soi-même, de sorte que l'éveil se fasse sans effort et dans la joie.

Nous abordons tous la vie armés d'un bagage d'idées rassemblées tout au long de notre parcours. Les vôtres risquent d'entrer en harmonie ou en conflit avec celles que je développe dans le cadre de ce livre, ce qui affectera forcément votre état d'esprit pendant notre voyage. C'est pourquoi je tiens à mettre tout de suite certaines choses au point.

Tout d'abord, soyez assurés que, même si j'ai l'intention de vous pousser à vous concentrer sur ce que la vie a de merveilleux, je sais fort bien que cette dernière est loin d'être toujours une sinécure. Pour ceux d'entre vous qui traversent une mauvaise passe (c'est notre lot à tous un jour ou l'autre), sachez bien que ce livre ne consiste nullement en envolées dithyrambiques sur les prodiges de l'existence... écrites par quelqu'un qui, manifestement, se porte plutôt mieux que vous.

Les faux-semblants ne sont pas de mise. Pour accéder à l'éveil, on doit savoir explorer les recoins les plus sombres, ceux où

résident la tristesse, l'abandon, la colère, l'amertume et la solitude. Sans cela, on ne gagne jamais sa liberté.

Si vous êtes novice, je tiens à ce que vous sachiez qu'accéder aux profondeurs du WOW! ne nécessite aucune expérience préalable de la spiritualité. De fait, vous serez sans doute avantagé par rapport aux autres dans la mesure où vous ne serez pas freiné par un tas de préjugés.

Si, en revanche, le début de votre quête spirituelle ne date pas d'hier, j'espère que ce livre ravivera votre enthousiasme. Toutefois, attendez-vous à m'entendre remettre en question un certain nombre d'idées toutes faites. Il faut savoir se montrer critique pour faire bouger les choses.

Peut-être avez-vous le sentiment de comprendre l'éveil de manière intellectuelle, sans en avoir fait l'expérience directe? Une quantité de mes élèves se trouvent dans la même situation. C'est déjà très bien d'avoir une idée théorique de l'éveil, mais il faut aller plus loin pour connaître le WOW!

J'ai envie de vous aider dans ce sens. C'est pourquoi je vais vous proposer un certain nombre d'exercices pratiques progressifs. Je vous suggère vivement de prendre le temps de les faire, sans quoi votre lecture restera une suite de mots sans réelle signification.

Feriez-vous partie des sceptiques? Avez-vous peur d'avoir entre les mains un livre plein de bla-bla pseudo-mystique? Si c'est le cas... bravo! J'aime bien que l'on se pose des questions. À mon avis, on ne doute jamais assez. Quand on arrive à se défier de tout, le cerveau fait «pop» et on se retrouve à danser au cœur du mystère.

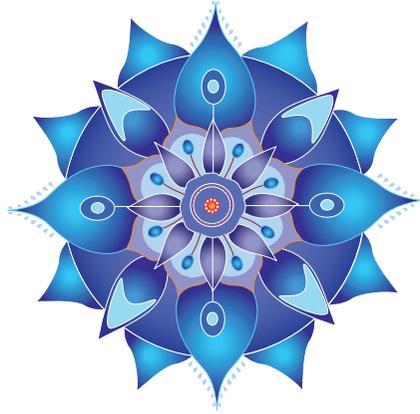
Bien des livres sur la spiritualité n'étant qu'un ramassis de délires surréalistes, je comprends fort bien votre scepticisme. Je vous assure que j'éprouve le plus grand respect pour tout ce qui est rationnel. Je suis fan de lucidité. Pour autant qu'elle amène à des observations intéressantes, bien sûr.

Si votre tour d'esprit est plutôt scientifique, sachez que je suis passionné par tout ce qui a trait à la science. À l'époque à laquelle

Table des matières

Introduction: Préparation au voyage	7
Chapitre 1 ^{er} Le Grand Mystère	8
Chapitre 2 De vous à moi	16
Chapitre 3 Le nouveau langage de l'éveil	25
Chapitre 4 S'émerveiller	33
Chapitre 5 La pensée paralogique	38
Première partie: Voyage au pays du profond mystère	47
Chapitre 6 Méfiez-vous des apparences	48
Chapitre 7 Le profond mystère	59
Chapitre 8 Le profond étonnement	66
Chapitre 9 Science et spiritualité	71
Chapitre 10 Petit manuel de contre-pensée à l'usage de ceux qui réfléchissent	88
Chapitre 11 Entrez!	99
Chapitre 12 Le mystère de l'instant présent	108
Chapitre 13 La grande aventure de l'éveil	116
Deuxième partie: Voyage au pays du moi profond	122
Chapitre 14 Le moi profond	123
Chapitre 15 Vous avez dit «conscience»?	132
Chapitre 16 Être là	141
Chapitre 17 Qui est le rêveur?	147
Chapitre 18 Être vraiment là	153
Chapitre 19 Le mysticisme du savant fou	157
Chapitre 20 Le mystère de l'être	163
Chapitre 21 Méditation de l'éveil profond	177
Chapitre 22 Une merveilleuse surprise	188

Troisième partie: Voyage au pays de l'amour profond	195
Chapitre 23 Le cœur du mystère	196
Chapitre 24 «De je à je»	209
Chapitre 25 Mon ego ce héros	224
Chapitre 26 Que c'est bon d'être humain!	235
Chapitre 27 Méditation de l'amour profond	244
Chapitre 28 Le non-dualisme	250
Chapitre 29 Vive la séparation!	265
Chapitre 30 La grande toile de l'amour	274
Quatrième partie: Voyage au pays de la vie	
de tous les jours	276
Chapitre 31 Amoureux de la vie	277
Chapitre 32 Aimer être – Être aimant	286
Chapitre 33 L'amoureux héroïque	297
Chapitre 34 Le grand drame de la transformation	303
Chapitre 35 Aimer la vie	314
Chapitre 36 La fin et le début	323
Les retraites	331
L'Alliance for Lucid Living (ALL)	332
Remerciements	333



L'ÉTAT D'ÉVEIL, c'est celui que nous atteignons lorsque nous nous sentons libres, unis avec le monde qui nous entoure. C'est celui où les doutes laissent place à une légèreté indescriptible, et grâce auquel nous ressentons pleinement ce qui se situe au-delà des mots. L'état d'éveil, c'est aussi celui qui nous happe et nous émerveille. Dans ce livre, vous apprendrez à devenir véritablement conscient du caractère mystérieux de l'Univers et à multiplier les moments de « WOW ! » en ancrant votre expérience de la vie dans l'instant présent. De la physique quantique au bouddhisme, de la pensée de Carl Jung à l'essence du Tao, de la mythologie grecque à la pratique de la méditation, toutes les voies sont bonnes pour s'ouvrir au Grand Mystère. Préparez-vous pour un voyage fabuleux... Destination : émerveillement.

Timothy FREKE est un philosophe qui a développé une façon unique d'aborder et d'expliquer la spiritualité. Fondateur de ALL, une organisation spécialisée dans l'éveil spirituel, il donne de nombreux séminaires et conférences sur ce thème aux États-Unis et en Europe. Il est l'auteur d'une trentaine de livres portant sur différentes traditions spirituelles.

