

# Les créateurs de *réalité*

Pleinement, totalement vivants

par Michel-Laurent Doptaz



crédit photo : Michel-Laurent Doptaz

« Autorisons-nous à vivre et la vie fera le reste ». Voilà une phrase qui aurait pu être scandée dans les années 70. En ces temps où l'utopie n'est plus de mise, offrons-nous un espace créatif au cœur du présent, de l'ici et maintenant.

Autorisons-nous à vivre et la Vie fera le reste... Lorsque le flux de Vie nous traverse à nouveau librement, il nous régénère, nous dynamise au Monde de façon bien plus intelligente que toutes les stratégies que nous avons mises en place pour nous-même. Alors les livres s'ouvrent à la bonne page, les êtres sont rencontrés au bon moment... le Monde se remplit de sens. Il nous dispense, alors, un enseignement unique, sur mesure ; à la mesure de l'instant toujours unique, que nous sommes en train de vivre. » J'écrivais cela, il y a 30 ans, dans mon ouvrage « Le silence qui parle (Rencontres avec le maître intérieur) »\*. Aujourd'hui, je signe-contresigne ces propos et je sais du plus profond de l'expérience que c'est par le chemin de la plus simple des simplicités que cela peut se produire. Que cela est même à hurler de simplicité ! Et que c'est dans cette simplicité que réside toute la difficulté. Car, en fait, c'est comme s'il nous fallait juste arrêter de tergiverser, pour que notre présence au présent s'actualise. Plaçant, instantanément, la conscience très exactement là où la vie se vit.

— Oui ! D'accord, mais où est ce présent ? Demande le chercheur sur la Voie. Pourquoi se dérobe-t-il sous mes pieds ? Combien de pas, d'années, de vies encore pour atteindre l'éveil du présent ?

— Faites attention ! Vous marchez dessus, répond l'Eveilleur. Le présent est très exactement là où se trouve votre corps, bien sûr, et, quelle que soit sa posture, il a ses deux pieds dans le présent... Comment pourrait-il en être autrement ? C'est votre esprit qui pose ses pieds dans l'ailleurs... les pieds de la tête qui inventent le chemin, conçoivent la Voie.

Le corps n'a pas d'autre choix que d'exister tout entier là où la vie se manifeste — ici-maintenant, dans le présent. Mais pour l'esprit, il en va tout autrement, car s'il habite, lui aussi, dans l'« ici » — il peut regarder ailleurs, ailleurs que dans le « maintenant ». Il peut percevoir plus loin que l'horizon du présent. Poser son attention sur d'autres lieux du temps, que sa présence au présent.

Ceci est l'une des formidables inventions de la Vie qui fit de nous des Humains. Magnifique instrument de survie que ce sonar d'intelligence qui se dilate au-delà de l'instant... mémorisant, anticipant, se projetant hors du présent, grâce à ses tentacules de pensées. Les pensées, le mental servent à cela — à s'extraire du présent. D'où les absurdes difficultés et la totale impossibilité de se tenir en équilibre sur le présent au moyen de ses pensées... Les pensées ne sont pas conçues pour cela, les pensées sont les pieds de l'esprit, pour marcher dans l'ailleurs. Il s'agit là d'un merveilleux potentiel d'intelligence, d'un outil magnifique. Mais, une sorte de torticolis d'âme a dû se produire dans son usage, car force est de constater qu'actuellement une multitude d'Humains sont tordus-coincés dans une curieuse posture existentielle: avec le corps « ici » et l'esprit « ailleurs »...

L'identification à nos pensées est telle qu'on a oublié que cet outil à penser n'est que l'une des formes que peut prendre l'intelligence à travers nous. Et le fait que nous ne nous servions plus que de cet outil pour appréhender la réalité a littéralement démembré notre présence au monde. Les pieds de l'esprit ne se glissant plus dans les pieds du corps, nous marchons à côté de la vie.

Lorsque l'on marche en prenant appui sur ses pensées, pas un seul pied ne touche terre... la terre de l'instant. Et cela, quel que soit le type de pensées, même celles qui cherchent à percevoir le présent ou croient parfaitement le concevoir... ou même appréhender la « Voie ». Il faut bien comprendre que si pour la pensée, le « présent » est une donnée parmi d'autres, pour le présent, c'est la « pensée » qui n'est qu'une donnée parmi d'autres.

Tout se passe comme si le mental ne tenait pas à considérer qu'il y a une issue à lui-même car, après tout, sa fonction est de maintenir sans cesse, le plus solidement possible, sa cohérence et, par là même, la réalité qu'il manifeste, ainsi que le moi qui s'y est identifié. Il est même prêt pour cela à accepter ou inventer mille Voies, mille ruses très séduisantes pour maintenir sa pérennité. Difficile, alors, d'admettre que nous nous enfermons avec les clés que nous avons forgées pour ouvrir le monde.

Pourtant, partout il n'y a que du présent. Faisons l'expérience, voulez-vous? Attendons... Attendons... Nous pouvons attendre...

Attendre... Voyez... Le futur ne vient pas... Partout il n'y a que du présent.

Alors comment placer un chemin entre soi et le présent? Une Voie entre soi et soi? Là où il n'y a pas la moindre séparation.

L'éveil au présent, la pleine conscience, c'est et ce sera toujours: « tout de suite ou jamais! »... Ou alors, mais juste pour le plaisir, nous pourrions jouer à un petit « jeu-koan » que je vous propose d'appeler « Le Jeu de la Voie » ou « La course à l'Eveil », les Règles du jeu étant les suivantes:

**Partout  
il n'y a que  
du présent.**

— La ligne de départ et la ligne d'arrivée sont une seule est même ligne.

— L'emplacement de cette ligne est, toujours, très exactement là où nous nous trouvons, et cela à chaque instant.

— Le, les parcours, les complexités et difficultés, le nombre de tours et le temps impartis pour atteindre en conscience cette ligne, sont laissés à l'appréciation et au bon plaisir (ou à la bonne souffrance) de chacun (et, bien sûr, au gong de la mort).

Nous sommes des créateurs de réalités, nous inventons le-les chemins... Alors pourquoi ne pas s'essayer à la Voie sans voie, celle du tout-de-suite. Etes-vous prêt, en cet instant, Ici-maintenant, à devenir pleinement, totalement vivant?... Hop!... Juste un simple et radical sursaut, juste une intense et foudroyante autorisation à vivre. ■

## PORTRAIT



Michel-Laurent Diotaz est un créateur de renommée internationale, inventeur fondateur de la Voie du Sarbacana®. Cette discipline est issue de ses recherches sur la notion d'intelligence Transparadoxale®. Il pratique le Zen depuis 1973 et les arts martiaux depuis 45 ans: Aikido, Qi Gong et Tai-chi. Il a publié « Le Silence qui parle, rencontres avec le maître intérieur », réédité en 1994, et « Sarbacana, le souffle du présent » aux Editions le Souffle d'Or.

[www.sarbacana.com](http://www.sarbacana.com)

[www.diotaz.com](http://www.diotaz.com)

[www.transparadox.com](http://www.transparadox.com)