

# La voie de la non-résistance

par **Bernard Bordas** Bujinkan Shihan (formé au Japon),  
diplômé en relation d'aide et dépendance,  
relation d'aide et potentiel humain,  
gymnagogie et ostéopathie  
adresse: 4, rue des Boiffiers  
17100 Saintes, France  
e-mail: [bujinkan.saintes@worldonline.fr](mailto:bujinkan.saintes@worldonline.fr)  
Tél: 05 46 93 66 05

Lorsque nous entrons en résistance à « ce qui est » (la réalité, le moment présent, l'ainsité), nous perdons la capacité d'être. Nous vivons alors constamment dans l'attente (la tension, le stress, le désir, l'envie) du moment suivant, un moment qui, nous l'espérons, sera bien meilleur et plus acceptable (par notre ego) que le moment actuel que nous refusons de vivre, d'accepter.

L'ego a besoin du passé pour s'affirmer, et toute information remettant en cause nos connaissances ou expériences passées est une agression contre notre ego/identité. Nous sommes alors toujours en recherche d'un moment qui affirme et confirme notre identité, notre savoir. Cela flatte notre ego et affirme notre « je suis ainsi ».

Comment alors évoluer ? Freud a écrit que ce que nous refusons d'admettre par nous-mêmes, le destin (l'accident ou la maladie) nous forcera à l'accepter d'une manière ou d'une autre. Pourquoi un accident ou une maladie ? Parce que nous nous épuisons à combattre la réalité, en refusant l'énergie que la Vie nous donne pour évoluer (changer).

Seul le moment présent existe. Seul le moment présent contient l'énergie nécessaire à la Vie. Au lieu de le combattre, vivons-le en pleine conscience. Soyons vigilants pour en jouir pleinement. La vigilance est la conscience totale sans la pensée (sans les parasites mentaux).

Si nous n'acceptons pas le moment présent, l'ici et maintenant, l'ainsité, nous ne sommes pas « vivants ». Nous dispersons nos énergies vitales dans les structures mentales du passé et du futur. Nous nous perdons, nous nous épuisons dans nos pensées.

Alors que faire ? Il ne faut pas faire, il faut être. **Être tout simplement présents à la Vie.** Être, c'est vivre intensément le moment présent. Être aligné, c'est être en accord, corps et esprit, être totalement absorbé par ce que l'on vit, par ce que l'on ressent dans ce que l'on fait, dans ce que l'on apprend.

Les textes bouddhiques précisent: « *Quand le méditant inspire, il prend totalement conscience qu'il inspire, quand le méditant expire, il prend totalement conscience qu'il expire* ».

Nous ne devons pas nous identifier à notre bruit mental ; nous devons être conscients de ce que perçoivent nos sens dans l'ici et maintenant. Cette conscience d'une présence énergétique (on se sent pleinement être) est ce que l'on nomme en Bouddhisme la perception de Ku (vide). Et c'est, pour autant, la pleine conscience de soi. C'est l'essence de l'être.

Ressentir (voir, sentir, regarder, entendre, écouter, percevoir) sans porter de jugement, sans décider « ceci est bien, ceci est mal ». Sinon, cela signifierait « ceci est conforme à mon conditionnement (éducation, religion, choix, etc.) ou ceci n'est pas conforme à mon éducation (et souvent la remet en question) ».

L'esprit serein, acceptons la Vie telle qu'elle est, sans la combattre, en acceptant l'information de l'aisité, du moment présent. Nous ne sommes pas un ego, mais une présence qui perçoit et s'enrichit de notre expérience actuelle.

Nos vieilles pensées et émotions répétitives sont les filtres à travers lesquels nous percevons de manière déformée, la réalité du moment. Ces conditionnements mentaux, nous en faisons notre propre identité: « Je suis ce que je pense et ce que j'ai vécu », pensons-nous à tort.

Mais le passé n'existe pas, je ne peux être et exister qu'« ici et maintenant ».

Au lieu d'être ouverts aux nouvelles informations, nous les filtrons selon nos anciens conditionnements. Si ces conditionnements ont eu leur utilité à un moment, par le passé, aujourd'hui, ici et maintenant, il nous faut les abandonner pour exister dans le présent. Il faut lâcher prise. Il faut être ouvert à de nouvelles expériences et pour cela, il faut vivre pleinement le moment présent.

Vivre le moment présent, ici et maintenant, c'est retourner à soi-même, c'est être unifié avec l'essence de notre être. C'est ce que j'appelle « être Un ». Cela n'a rien d'un état spécial, c'est un état de Vie totale, c'est la vraie Vie. C'est vivre en accord avec la Vie. Le moment présent est la seule chose que nous puissions vraiment vivre, le reste n'est qu'illusion.

Agir en pensant à autre chose, c'est disperser ses énergies, s'épuiser, aller indubitablement vers la maladie et l'accident. La maladie et l'accident sont donc les signes du destin qui nous montrent qu'il y a quelque chose à changer dans notre Vie. Comme nous n'écoutons pas (n'acceptons pas) nos expériences, nous ne pouvons pas évoluer. Comme nous sommes des êtres humains et sommes ici-bas pour évoluer, nous devons donc « être présents » à chaque événement de notre Vie et l'accepter tel qu'il se présente.

Vivre sans être perturbé par nos pensées toxiques, par nos jugements, libérés de la tyrannie de notre bavardage mental incessant: « ceci est bien..., il faut..., je dois..., cela ne devrait pas être..., je refuse ceci..., pourquoi n'ai-je pas plus..., on me veut du mal..., les ennemis sont partout..., etc. ».

Lâcher prise, c'est s'abandonner au moment présent car « ce qui est » (la Vie) est toujours ici et maintenant, pour nous offrir le meilleur afin que nous évoluions.

Que ce soit le Bouddha il y a 2600 ans ou les médecins actuels, tous ont la certitude que « **tout est interdépendant, tout est Un** ». Accepter le moment présent, c'est être aligné avec cette Intelligence universelle, c'est devenir Un.

Par exemple: en physique théorique, le théorème de Bell est très connu. En 1964, J. S. Bell démontra qu'« aucune théorie de la réalité compatible avec la théorie quantique ne peut prétendre que des événements distincts dans l'espace soient indépendants les uns des autres. »

Déjà au 13<sup>ème</sup> siècle, le maître zen Dōgen écrivait: « Suivre la voie, c'est s'ouvrir vers les autres. S'ouvrir vers les autres, c'est s'oublier soi-même. S'oublier soi-même, c'est être en harmonie avec le cosmos tout entier. »

De nos jours, l'écrivain Paulo Coelho, dans son ouvrage *Manuel du guerrier de la lumière*, écrit dans ce sens: « *Tandis qu'il médite, le guerrier cesse d'être seulement lui-même et devient une étincelle de l'Âme du Monde. Ce sont ces moments qui lui permettent de comprendre quelle est sa responsabilité et d'agir en accord avec elle. Un guerrier de la lumière sait que, dans le silence de son cœur, il existe un ordre qui le guide.* »

Aujourd'hui, les découvertes de la physique nucléaire le confirment. Le physicien Jean-Émile Charon déclarait: « *Dans l'univers, chaque atome est relié à tous les autres atomes, à travers la substance (Esprit) de l'antimatière... Toute connaissance est potentiellement accessible à chaque atome de l'univers.* »

René Egli écrit dans son merveilleux ouvrage *Le principe LOL<sup>2</sup>A*: « *Imaginez: rien de ce qui se passe dans le monde (et dans l'univers) n'est séparé de vous. Et vice versa, tout ce que vous faites affecte le monde entier (et tout l'univers) ! Sentez-vous votre responsabilité ? C'est une idée à couper le souffle, au sens littéral du terme. Ce que vous faites – et pensez ! – affecte, non seulement votre famille et votre entreprise mais également, l'ensemble de l'univers. Alors, êtes-vous maintenant un être puissant ou un être impuissant ? Vous voyez, nous en revenons toujours au même thème: l'inimaginable pouvoir de l'être humain.* »

Jésus a dit: « *Ce que tu fais au plus petit d'entre nous, c'est à moi-même que tu le fais.* » ainsi que: « *Moi et le Père sommes Un* ».

Donc, comment être Un et bénéficier de cette force et de cette connaissance universelle tout en Lui faisant bénéficier de notre force et de nos connaissances ? En étant tout simplement en accord avec ces forces universelles, c'est à dire en acceptant la Vie telle qu'elle est.

- En nous concentrant sur notre perception (sensorielle, intellectuelle, intuitive) du moment présent (sans aucun jugement ni rejet).
- En acceptant cette nouvelle information telle qu'elle est et surtout avec gratitude.
- C'est à dire tout simplement en acceptant la Vie, sans la combattre.
- Combattre la Vie est le chemin le plus sûr et le plus court vers le malheur, la maladie et la souffrance.

Donc, vivons avec gratitude en suivant la voie de la non-résistance.