

Développer une conscience de témoin

Guérir implique de s'engager quotidiennement dans une pratique spirituelle. Une pratique qui peut s'avérer utile est celle de prendre de 20 à 30 minutes pour surveiller chaque jour nos pensées. Quand nous surveillons nos pensées, nous nous en détachons pour en devenir le témoin. Il s'agit de remarquer les pensées à mesure qu'elles vont et viennent dans l'esprit. Vous ne les retenez pas, et vous n'essayez pas non plus de les chasser. Vous restez neutre et vous ne faites que noter ce que se passe. Si vous vous surprenez en train de vous identifier avec une pensée particulière ou avec une émotion qui y est reliée, vous le remarquez simplement en vous rappelant que vous êtes un témoin, un observateur, un spectateur, et non un participant.

Au commencement de cette pratique, vous croyez que vos pensées vous appartiennent. Mais après un moment à les observer, vous commencez à voir que ce ne sont que *des* pensées, pas nécessairement *vos* pensées. Vous ne vous identifiez plus avec ces pensées. Elles ne sont pas vous, *qui* vous êtes. La même chose arrive avec les émotions qui sont attachées à ces pensées. Ils ne deviennent que *de* feelings, non de *vos* feelings. Alors au début par exemple, c'est votre tristesse qui monte au sujet de votre mère qui est morte quand vous n'aviez que six ans, Mais après un moment, ce n'est plus que de la « tristesse », ou « une histoire au sujet de la tristesse ». La beauté d'être témoin de la conscience est qu'on se tient au-dessus de la blessure de façon à voir la blessure centrale sans s'identifier avec elle. Ce processus aide énormément.

De cet endroit, nous pouvons voir à quel point il est facile de nous attacher à notre histoire. Nous pouvons voir à quel point nous voulons faire de cette histoire notre identité. Nous pouvons voir à quel point il est facile de réclamer le rôle de victime et commencer une série d'excuses pour expliquer pourquoi nous ne pouvons rien changer dans notre vie. La chose formidable ici est que le témoin qui voit « la victime » ne peut pas être cette victime et prendre le rôle de victime. Voici quel est le cadeau de la conscience, de l'attention consciente. Quand nous sommes témoins d'une habitude, d'un pattern, nous ne pouvons pas faire partie de ce pattern. Faites l'expérience de cultiver souvent le témoin conscient.