

Transcription du "Google Talk" avec Eckhart Tolle sur <http://blogbug.filialise.com>

Gracieusement et généreusement traduit par **Robert Geoffroy**
www.geoffroyrobert.com

~~~

**Richard** - Bonjour à tous... Bienvenue ! Je suis Richard Fernandes de l'équipe de développement et de formation ici chez Google.

*Eh bien, il y a environ six mois, nous avons écrit à Eckhart Tolle pour l'inviter à venir dans nos locaux. « Eckhart, venez donc chez Google ! », lui avons-nous dit ou quelque chose de ce genre. Nous mettons au point la technologie la plus appréciée et la plus utilisée de la planète. Nous aspirons à faire des choses épiques et à faire une différence dans le monde. Et cependant, même en créant cette technologie éblouissante, nous voulons nous assurer de prêter attention à notre propre technologie intérieure. Nous voulons nous poser à nous-mêmes les questions les plus pertinentes et profondes concernant la manière dont nous évoluons dans le monde ..... En optimisant notre technologie, comment pouvons-nous également optimiser notre vie de sorte que nous manifestions Le meilleur de nous-mêmes. Tout cela est plus facile à dire qu'à faire ! Nous agissons dans un monde hyper-connecté, toujours en action, et nous y avançons à vive allure et de façon intense. La question pressante du jour est comment aborder intelligemment notre travail et notre vie avec toutes les exigences de notre temps et de notre attention. A travers le flot d'informations, comment pouvoir discerner le signal du bruit afin d'accéder à l'essentiel et d'agir sur ce qui est le plus important pour nous tous.*

*Eckhart Tolle aborde de façon moderne et vivifiante la question de ce que veut dire vivre une vie riche et inspirée, qui a du sens, et avec une grande intelligence. Et de cette façon la façon dont nous pouvons tous faire l'expérience d'un profond sentiment de clarté, de paix et de la joie d'être vivants. Bien, nous avons beaucoup de chance qu'Eckhart ait accepté notre invitation, qu'il ait été d'accord de venir aujourd'hui. Il connaît notre philosophie et sait que nous avons un vif intérêt à manifester le meilleur de nous-mêmes pour accomplir un travail inspiré et significatif. Nous cherchons à rendre le monde meilleur et il comprend que nous comprenons que pour transformer le monde, nous devons d'abord entreprendre en nous-mêmes la transformation nécessaire. Donc, Eckhart est ici aujourd'hui pour nous aider et nous suggérer certaines choses à considérer.*

*Eckart Tolle a écrit des bestsellers, dont Le pouvoir du moment présent et Nouvelle Terre, vendu des millions d'exemplaires à travers le monde. Ces livres sont traduits en 33 langues. Il est considéré comme l'un des enseignants les plus éminents de la sagesse et de la vie consciente.*

*Pour converser avec Eckhart aujourd'hui, notre vice-président de production, Bradley Horowitz. Quand on a proposé à Bradley de dialoguer avec Eckhart, dans le contexte de cet émission en rapport avec la technologie, il a été vraiment enthousiaste, ce qui est bien logique, parce que Bradley est cool à ce point ... Bradley a contribué aussi à la création de Google Plus, les applications de Google que nous aimons tous.*

*Bon, sans plus de cérémonie, joignez-vous à moi, s'il vous plait pour accueillir Eckhart Tolle et Bradley Horowitz qui vont discuter de ce que veut dire vivre de façon signifiante, intentionnelle et sage à l'ère du numérique.*

**Bradley** – *He bien, au nom de Google et de tous les nombreux googlers ici et tous ceux qui se connectent à partir des autres salles débordant de monde également.*

*Bienvenue ! C'est un bonheur de vous recevoir. Et c'est très spécial de vous avoir ici. Je comprends bien que vous ne vous rendiez pas souvent dans des entreprises. Ce fut donc un voyage que nous avons entrepris ici au cours de la journée, Eckhart a passé un moment un peu plus tôt avec certains d'entre nous et nous avons trouvé cela tout à fait précieux. Et l'une des choses dont nous avons parlé ce matin est la sagesse, et la différence entre l'information et la sagesse. Google a pour mission d'organiser l'information du monde. Et je pense que si vous pensez à la hiérarchie, il y a le signal, la donnée, l'information, le savoir, et au point culminant de la pyramide se trouve la sagesse. Et je me suis demandé si vous pouviez nous faire un peu partager votre compréhension de la différence entre l'information et la sagesse.*

**Eckhart** – C'est une bonne question. Mettons-la de côté un instant pour me permettre de dire combien je suis heureux d'être ici, combien je suis impressionné par ce que j'ai vu et par les gens qui travaillent ici, et le champ d'énergie général qui circule dans l'entreprise. Et si vous êtes venus directement de l'université, jeunes gens si nombreux, je suis sûr que vous ne connaîtrez votre chance que lorsque vous travaillerez pour une autre entreprise. Pour toutes les personnes qui travaillent ici, on dirait certainement en Inde qu'elles doivent avoir un très bon karma.

L'ouverture des gens se reflète dans la structure de l'entreprise, dans la façon dont les choses sont agencées, les petites salles que vous avez pour être au calme, pour méditer, les cafétérias et tout cela est vraiment incroyable ! J'ai aussi fait l'expérience d'une ouverture chez les gens qui travaillent ici, bien moins d'ego, parce que beaucoup d'entreprises restent dirigées principalement par de très gros egos. Je ne suis pas en train de dire que tout le monde ici est complètement libéré de l'ego, mais c'est bien mieux que dans beaucoup d'autres endroits. C'est donc merveilleux d'être ici et si mes livres se vendent moins et si j'ai besoin d'un travail, j'espère que vous m'accepterez, j'en doute fort, parce qu'en premier lieu, je n'ai aucune compétence en informatique et, ensuite, parce que je suis trop vieux. Ici, la moyenne d'âge doit être autour des 30 ans.

Bien, votre question était importante. Je me la rappelle !

**Bradley** – *Moi non !*

**Eckhart** – Le savoir, l'information et la sagesse, comment sont-ils reliés ? Bien sûr, avec la révolution technologique, la révolution de l'information, la révolution des données, qu'importe comment on la nomme, il y a un incommensurable savoir qui est disponible pour tout le monde, presque tout le savoir du monde, et il y a l'interconnexion entre les gens, etc. Tout ça est très bien, naturellement, avoir accès à tout ça. Il y a cependant le danger d'être noyé dans trop d'informations et trop de savoir. Et par noyé, je veux dire que le mental est submergé par un excès de données et par conséquent, vous pouvez passer à côté de quelque chose qui est essentiel pour la réalisation véritable d'une vie humaine. Il s'agit de l'espace pour la paix intérieure ou le silence, l'espace qu'on peut définir en tant que source de toute intelligence dont la plupart des gens ne réalisent pas vraiment qu'elle existe en eux-mêmes.

Pour l'évoquer brièvement, on est ici au cœur de ce que signifie la spiritualité. La spiritualité n'est pas constituée de systèmes de croyances. Il ne s'agit pas de souscrire à un ensemble particulier de pensées. La spiritualité consiste à découvrir une dimension en soi-même qui est, on peut dire, soit plus profonde, soit plus élevée que le mouvement continu de la pensée. Et bien sûr, toutes ces informations et toute cette connaissance sont expérimentées en soi en tant que pensées. Le mental pensant a toujours été actif depuis des milliers d'années en l'être humain, mais maintenant, il est même plus actif que jamais, parce qu'il est alimenté par l'accroissement incroyable des données.

Naguère, tout ce qu'on avait, c'étaient les données sensorielles dans son environnement immédiat. Ensuite, il y a eu les livres qui ont donc apportés des données supplémentaires. Plus récemment, on a vu apparaître peu à peu les mass-médias. Et maintenant, il y a cette révolution technologique incroyable de l'information, de l'informatique, etc. Cela alimente donc ce mouvement de la pensée qui se met en place en chaque humain, qui n'est pas nécessairement en soi une mauvaise chose. Cela ne devient mauvais et autodestructeur que si c'est là toute votre expérience en vous-même, dans votre conscience. Si c'est tout ce que vous avez expérimenté – j'appelle cela parfois le bruit mental – vous faites dépendre votre identité des pensées dans votre tête, de ce que les pensées vous disent à votre sujet et vous êtes piégé dans cette identité qui repose sur l'identification avec la pensée.

Tous les enseignements spirituels insistent sur la possibilité de trouver quelque chose en vous de plus profond que la pensée, l'espace, le silence qui est toujours là. Vous ne pouvez composer de façon positive avec l'excès d'informations que s'il y a en votre conscience un équilibre entre l'utilisation de votre mental pour absorber de l'information, pour accumuler de nouvelles informations, pour travailler avec ces nouvelles informations, un équilibre entre cela et quelque chose qui est plus profond que la pensée en vous.

Et au lieu de vous donner ici de nouvelles connaissances, je ne veux pas faire cela, parce que je ne veux pas ajouter à la connaissance que vous avez déjà et qui dépasse déjà de loin vos besoins. Donc, au lieu de vous apporter de la connaissance ici, j'aimerais vous suggérer de faire l'expérience en vous-même de cet espace que j'appelle parfois « Présence » où vous êtes vigilants, conscients, mais où vous ne pensez pas. Toute personne créatrice a un certain accès à ce domaine. Si vous avez une prédisposition véritablement créative, il vous faut aller à cet endroit qui est plus profond que la pensée analytique. La pensée analytique en soi ou le traitement de l'information n'est pas créatif. Même trouver une nouvelle solution créative à un problème dans votre vie requiert une certaine prédisposition créative.

Quand vous avez un problème au travail, dans votre vie personnelle, quand vous avez besoin de bâtir ou de faire quelque chose et que vous vous trouvez dans une impasse ou quand vous voulez créer quelque chose, une œuvre artistique, un nouveau système informatique – je ne connais pas l'expression appropriée – il vous faut aller à l'endroit d'où la créativité émerge. Toute personne qui est créative a un certain accès à cet endroit même si elle ne le sait pas. Mais ce n'est pas seulement l'endroit d'où la créativité émerge, c'est aussi l'endroit qui donne du bon sens à votre vie. C'est trouver un endroit de silence, de paix, de vie où vous n'êtes pas accablés la plupart du temps par le bruit mental inutile. Et quand vous vous remettez à penser, cela peut vraiment être plus fécond.

Où est donc cet endroit ? Comment trouver cet endroit si c'est là en chacune et chacun ?  
« Comment est-ce que je réalise cela en moi-même ? » C'est vraiment la question. Je peux

vous suggérer trois ou quatre points d'accès à cet état de conscience et après cela, nous pourrions nous remettre à bavarder.

Un point d'accès très simple, et c'est pourquoi mon premier livre est intitulé « Le pouvoir du moment présent », consiste à réaliser que votre vie entière est constituée à jamais du moment présent et seulement du moment présent. Maintenant, la plupart des gens le savent peut-être, d'une certaine façon abstraite, mais ils ne parviennent pas à en percevoir, à en sentir la vérité. Et j'aimerais vous inviter à percevoir et à sentir vraiment la vérité de ce que je suis en train de dire, ce que personne ne peut discuter. Tout grand philosophe ne pourrait remettre en question l'affirmation que quoi que vous expérimentiez, c'est toujours dans le moment présent. Votre vie entière se déploie dans le moment présent. C'est tout ce que vous avez. La plupart des gens ne vivent pas comme si cela était vrai, ils vivent presque comme si l'opposé était vrai, comme si le moment futur était toujours plus important, le moment suivant toujours plus important. Cela se produit à cause de l'identification excessive avec la pensée, parce qu'habituellement, la pensée concerne la chose suivante et encore la chose suivante. « Il pourrait se passer ceci, cela, blablabla ! » Réalisez simplement : « Eh bien, c'est tout ce que j'ai toujours eu, en toute expérience, c'est ce moment ; c'est incontestable. Il n'y a jamais rien d'autre. »

A ce moment, quand vous réalisez cela complètement, vous ne pouvez que réaliser cela, une vigilance surgit en vous. Wow ! Vous devenez attentif à ce qu'on peut quasiment appeler la présence du pouvoir de ce moment, le pouvoir de la vie elle-même dans ce moment présent, qui est certes constitué des perceptions sensorielles. Il est aussi constitué de... Qu'est-ce qu'est ce moment présent ? Ce moment présent est cette salle, ce que nous percevons ici visuellement, ce que nous voyons ici, les lumières, toute la salle.

Soyons attentifs de sorte que nous puissions le percevoir et au-delà de ce que nous percevons dans cette salle, n'y a-t-il rien d'autre que nous pourrions appeler le moment présent ? Eh bien, si vous regardez suffisamment en profondeur, oui, il y a aussi le champ d'énergie intérieur dans votre corps que vous pouvez vraiment sentir, sentir que vous êtes vivants, dans vos jambes, vos bras, vos pieds. Ça fait aussi partie du moment présent de percevoir le champ d'énergie qui pénètre dans le corps physique. C'est aussi quelque chose que vous pouvez sentir.

Il y a donc les perceptions sensorielles extérieures et il y a le ressenti de la vie à l'intérieur du corps. Si vous êtes complètement pris dans les pensées, vous ne pouvez pas du tout le sentir. Vous ne vous sentez pas vivants. Vous n'habitez que l'étage supérieur de la maison, la tête ; vous n'habitez pas toute la maison ! Il s'agit donc de commencer à habiter tout son corps. Cela commence à faire partie de votre expérience du moment présent.

Donc, les perceptions sensorielles, oui, et il y a même de la vie dans la lumière artificielle. Vous pourriez dire « je préfère la lumière du soleil », OK, moi aussi, mais il y a une beauté et de la vie même dans la lumière artificielle. Et il y a de la beauté et de la vie ordinairement ignorées dans la texture de cette chaise ou dans tout ce que vous observez, et tout particulièrement les fleurs. Soudainement, vous vous y éveillez. Et cela ne s'arrête pas là, on ne fait que commencer à aller dans le moment présent. Vous avez donc cela, ces choses extérieures, et vous appréciez soudainement la vie dans toutes les choses autour de vous.

D'autres ont besoin de prendre de l'acide pour en arriver là. Vous n'en avez pas besoin. Vous savez, après avoir pris de l'acide, certaines personnes s'extasient devant une théière : « Wow,

ô mon Dieu ! ». Vous n'avez pas besoin d'acide, soyez simplement présents et vous apprécierez même la beauté d'une théière fabriquée en série. Certes, elle est encore plus jolie si elle est faite et peinte à la main, mais même une théière fabriquée en série manifeste une présence là ; elle est là. C'est un champ d'énergie vivant. Tous les physiciens vous diraient que ça n'est pas une théière morte, elle est faite de molécules et d'atomes en perpétuel mouvement. Tout est absolument vivant et vous passez à côté si vous êtes sans cesse pris complètement par le bruit mental, en train d'accumuler des informations. Hrrhrrhreu.

Le moment présent : les perceptions sensorielles, le champ d'énergie intérieur dans le corps. Ensuite, quoi d'autre peut appartenir au moment présent ? OK, vous devez être vigilant, et la chose suivante que vous allez remarquer concernant le moment présent se trouve vraiment à un niveau plus profond du moment présent. Ce n'est pas quelque chose qui apparaît dans votre conscience, comme le fait cette table, cette salle et même le champ d'énergie intérieur du corps. Ce ne sont là que des choses, des objets qui apparaissent dans votre conscience, mais si vous allez plus profondément dans le moment présent, ce que vous rencontrez est le secret le plus incroyable de la vie humaine, vous rencontrez le fait qu'en profondeur, vous êtes conscient.

Il y a la présence que vous êtes, sans laquelle vous ne pourriez rien percevoir du tout. Vous ne pourriez pas percevoir cette salle et vous ne pourriez pas sentir le corps sans cette conscience que vous êtes essentiellement, que Jésus, soit dit en passant, appelait la lumière du monde. Il disait à ses disciples : « Vous êtes la lumière du monde ». Et ces disciples n'étaient pas des gens spéciaux, il y avait des pêcheurs ; il ne leur disait certainement pas qu'ils étaient des VIP. Ils étaient tout le contraire des VIP et pourtant, il leur disait : « Vous êtes la lumière du monde ». Il le disait à son propre sujet, mais il le disait aussi au sujet des autres. Vous découvrez donc soudainement qu'essentiellement, qu'au niveau le plus essentiel, l'essence de qui vous êtes est la conscience, mais la conscience n'est pas quelque chose dont vous pouvez dire : « Ah, elle est là ! » Parce que la conscience ne peut pas devenir un objet pour elle-même, elle est le sujet éternel, le « je suis ce que je suis » de l'Ancien Testament.

Quand on demande son nom à Dieu, Dieu dit « je suis ce que je suis ». C'est l'identité essentielle de tous les êtres. Donc, quand on parle du moment présent, nous parlons de différents niveaux du moment présent, depuis les perceptions sensorielles jusqu'au ressenti de la vie du corps subtil, jusqu'à la réalisation, ultimement, que ce que nous appelons le moment présent et la lumière de la conscience sont uns et égaux, parce que c'est la chose qui demeure toujours. Cette conscience, vous pouvez la percevoir en tant que vous-même, tout de suite, la présence que vous êtes, même au-delà de la présence physique. C'est la vigilance, c'est la réalisation qui est parfois appelée l'éveil. Et c'est aussi l'endroit du silence, là où vous sortez du bruit mental. Et c'est l'endroit source de la créativité. C'est l'intelligence qui est non conceptuelle. C'est l'intelligence primordiale.

Et si vous le touchez en vous-même, tout d'abord par de brèves impressions, par de brèves prises de conscience, puis intégré progressivement à la vie quotidienne, vous pouvez vivre à partir de cet endroit, de la source, et être non seulement un être humain plus productif, mais encore un être humain plus en paix, parce que vous ne contribuez plus au conflit dans ce monde, parce que le conflit n'est créé que par tous ces humains qui ne connaissent pas ce niveau en eux-mêmes. Ils ne savent pas qui ils sont. Et pour citer à nouveau Jésus, il dit sur la croix : « Pardonne-leur, parce qu'ils ne savent pas ce qu'ils font ». Pourquoi ne savent-ils pas ce qu'ils font ? Essentiellement, parce qu'ils ne savent pas qui ils sont.

Bon, j'ai parlé de tout cela dans l'espoir, tandis que je parle, que vous faites intérieurement l'expérience de la profondeur du moment présent, parce que les gens pensent que le moment est ce qui arrive. Et naturellement, puisque ce qui arrive change tout le temps, les gens disent qu'il y a beaucoup de moments présents. D'un point de vue plus profond, il n'y a évidemment pas de nombreux moments présents, il n'y a toujours que ce moment présent, ce moment-ci à jamais. Il n'y a donc pas de nombreux moments présents, il n'y a que l'espace de ce moment. Il y a ce qui se passe en lui et il y a l'espace dans lequel cela se passe, et cet espace est la conscience. Et c'est qui vous êtes. Et quand vous le réalisez, vous vous libérez du faux sentiment de soi produit par le mental qui vous dit ce que vous êtes, ce qui a à voir avec votre histoire, vos succès, vos échecs ou ce que les autres vous disent à votre propos. C'est une petite prison !

C'est vraiment là principalement l'essence de la spiritualité, qui est très simple, mais pour quelque raison, ça n'est pas enseigné à l'école. Toutes sortes de choses superflues sont enseignées à l'école. Ce qui est vraiment important, la fondation même de la vie humaine, et il ne s'agit pas de systèmes de croyances, je ne parle pas d'endoctrinement, je ne dis pas que les enfants doivent croire que... Il ne s'agit pas du tout de croyances, c'est une expérience, une réalisation. Ce qui a besoin d'être enseigné à l'école devrait occuper la première place : « Qui suis-je ? » Et tout le reste est facile une fois que vous l'avez.

*B – Je ne suis pas sûr d'avoir encore des questions. On va quand même continuer. J'ai envie de vous interroger à propos du travail que nous faisons chez Google. Et si vous regardez n'importe quelle page Web, c'est presque une sorte de modèle du mental. Il y a tous ces tremplins. Vous savez, vous pouvez sauter vers histoire-ci ou vers celle-là ou des vacances à Hawaï, etc. Vous savez, vous pouvez sauter si facilement d'un truc à l'autre. Et en fait, je travaille sur Google Plus et ce produit m'a permis d'examiner le contenu non seulement de mon propre mental, mais également du mental de tous ces gens s'épanchant vers moi. Et je me demande si la vraie raison pour laquelle vous avez choisi de venir chez Google aujourd'hui ne serait pas parce que nous travaillons activement contre vous ! Et vous seriez venu pour nous aider à nous en sortir. Plus sérieusement, pensez-vous qu'il y a une place pour la technologie ? Et quel sens donnez-vous au travail que nous faisons et comment affecte-t-il l'attention des gens en rapport avec ce que vous venez d'expliquer, transcender le mental en quelque sorte et aller dans un endroit plus profond ?*

**E** – Eh bien, la technologie est bien sûr tout à fait miraculeuse. En soi, elle n'est ni bonne ni mauvaise. Je n'ai commencé que récemment à l'utiliser, il y a deux ou trois ans. Je m'y suis mis tardivement. Je n'en suis pas encore devenu dépendant comme beaucoup de gens. Il y a des possibilités incroyables ici avec la technologie et il y a aussi un grand danger. Elle peut contribuer à l'éveil. Notre rencontre en est un exemple. Apparemment, les gens peuvent la suivre sur leur écran. Ce n'est qu'un exemple de la manière dont la technologie peut propager un message vital qui va bien au-delà de n'importe quelle idéologie ou quoique ce soit de ce genre. La même chose, le travail que j'ai fait avec Oprah il y a quelques années pour la première fois, le Webinaire, comme ils disent, tout le système est tombé en panne la première fois, parce que tant de gens s'étaient connectés. Et la deuxième semaine, les choses se sont mises en place.

*B. – Nous n'avons pas ce problème.*

**E.** – Donc, il y a d'incroyables possibilités aussi pour les gens qui peuvent se relier les uns avec les autres. Mais c'est une autre question de savoir s'ils se relient vraiment en tant

qu'êtres humains. Il y a aussi le fait que la propagation des informations n'est plus monopolisée par quelques organismes puissants. Tout le monde peut participer à la libre circulation des informations qui amené toutes ces choses comme le printemps arabe qui se sont passées récemment.

Tout cela est potentiellement bon. Le danger, c'est bien sûr... et cela se réfère de nouveau à ce dont j'ai parlé tout à l'heure, c'est que vous êtes de plus en plus inondés d'informations, de savoir, de choses mentales, de sorte que vous perdez de plus en plus un sentiment plus profond de connexion avec l'être, avec la Présence, ce niveau plus profond dont je viens de parler. Cela aboutit à une confusion mentale croissante et à l'incapacité de créer des nouvelles choses. Vous pourriez être piégés dans le bruit mental qui augmente continuellement. Et si vous regardez les gens dans ce domaine qui apportent vraiment quelque chose de créatif qui soit nouveau, ils ont tous un certain accès à ce niveau plus profond en eux-mêmes comme c'est le cas, j'en suis sûr, pour beaucoup d'entre vous. Pas mal de gens ne savent même pas qu'ils ont accès à cela. Ça se produit simplement. Ils se calment et se connectent à leur pouvoir intérieur.

Vous pouvez vraiment sentir en vous le pouvoir de la conscience quand vous retrouvez le silence. Il n'y a pas de mouvement mental ici, c'est une sorte d'ouverture, d'écoute qui survient. Ensuite, après un temps, le mental se remet à travailler et vous avez alors la réponse, la solution créative ou une nouvelle idée. Mais si vous n'allez plus jamais en cet endroit, si vous êtes continuellement attiré par le bruit mental, vous perdez le contact avec votre propre pouvoir et vous êtes de plus en plus confus.

Il pourrait arriver facilement que ce qui apparaît maintenant comme une technologie miraculeuse conduite d'ici deux générations – je ne dis pas que cela arrivera, nous sommes ici maintenant et c'est un espoir – conduite à un effondrement de la civilisation. On a cette technologie miraculeuse et deux générations plus tard, tous les humains déambulent tels des zombies. Cela pourrait se produire, Ce n'est peut-être qu'une idée pour un roman de science-fiction ! Mais cela pourrait arriver, parce que, ça n'est ni bon ni mauvais, mais si nous ne faisons pas attention, on pourrait se laisser embarquer dans une certaine mesure jusqu'à nous perdre nous-mêmes dans notre propre création. Nous avons créé quelque chose – c'est une ancienne chose mythologique – nous créons une sorte d'entité qui se transforme en monstre et alors notre propre création nous dévore. Cela pourrait se produire ! Cela n'a pas à se produire.

Donc, c'est pourquoi, je crois, je suis venu ici, en vue d'une petite mise en garde. Si vous ne faites pas attention, ce qui semble si merveilleux ici pourrait s'avérer être un monstre, mais il ne faut pas que cela arrive. Cela pourrait tout autant s'avérer être quelque chose de fabuleux qui contribue à l'éveil de l'humanité. Nous avons besoin de reconnaître ses dangers. Le danger est que cet écran que vous regardez se connecte bien sûr avec votre mental, il se relie à votre mental, vous vous reliez ensuite au mental collectif à travers l'écran et le bruit s'amplifie de plus en plus. Vous êtes de plus en plus confus, complètement décentrés. Voyez ces jeunes qui ont une telle addiction à leur écran. Ils ne peuvent plus accorder d'attention à un autre être humain, à leurs parents ou à d'autres. Il y a toujours quelque chose. ... Ah ! ... OK ! ... Quoi ? ... J'ai un iPhone, il faut que je le cache ici. ... Quoi ?

C'est pourquoi il est si important... Si vous travaillez tout le temps à l'écran, que faites-vous ? Vous devez reconnaître le danger et vous vous accordez de l'espace souvent dans la journée, même si ce n'est qu'une minute à la fois. Donnez-vous de l'espace de sorte qu'il y ait un équilibre entre cette interaction avec l'écran, lequel représente le mental collectif, et la

connexion avec l'être, peut-on dire. Je suggère parfois aux gens de mettre une fleur à côté de leur écran d'ordinateur de sorte qu'ils puissent la regarder de temps en temps pour une demi-minute ou ne serait-ce que quelques secondes. Et regardez vraiment ! Ou apprenez à prendre une respiration, une inspiration et une expiration conscientes. Appelons cela une mini-méditation.

La méditation est d'une grande aide pour beaucoup de gens, non pas pour tout le monde. Si vous trouvez que c'est dur de méditer, utilisez des mini-méditations. Une mini-méditation est une respiration consciente. Respiration consciente, qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire que vous ne regardez plus l'écran, que vous regardez quelque chose de naturel, si vous le pouvez, une plante ou le ciel. Si vous ne le pouvez pas, c'est OK. Regardez une lumière, une lumière artificielle ou quoi que ce soit. Ensuite, inspirez en suivant l'air dans le corps avec toute votre attention et faites de même sur l'expiration. Qu'est-ce que cela fait ? Cela retire l'attention des pensées et la dirige dans le corps. En d'autres termes, cela crée un espace dans votre conscience, parce qu'en suivant la respiration avec votre attention, vous ne pensez pas. Et quand vous ne pensez pas, sans vous endormir, vous avez créé un espace dans votre conscience. Et alors... c'est ça ! Donc, juste une respiration consciente de temps en temps, deux c'est même mieux, ou trois, mais c'est bien, c'est assez.

Et d'ailleurs, c'est la plus ancienne... L'une des formes de méditation les plus anciennes, c'est la respiration consciente, déjà recommandée probablement par Bouddha qui aurait dit : « Soyez simplement conscient de votre respiration pendant une heure et vous serez complètement illuminé ! » Mais si vous en manquez une seule, il vous faut reprendre à zéro.

Et ressentir le corps subtil ! Si vous n'avez pas accès à la nature... La nature est très pratique pour retirer votre attention du mental bien que certaines personnes qui se promènent dans la nature restent toujours dans leur tête. Si vous ne pouvez pas interagir avec le monde naturel, les arbres, un parc, la plage, la montagne, la forêt, la marche parfois en faisant attention à ce que vous voyez sans aucune interprétation, cela peut vous permettre une connexion avec l'être et avec le moment présent... Votre chien, Une chose merveilleuse que j'ai remarquée ici, les gens sont autorisés à venir avec leur chien. Cela fait une énorme différence dans le champ d'énergie, à la maison ou au travail, quand vous interagissez avec le chien, il y a un moment où vous ne pensez pas vraiment. C'est pourquoi c'est si agréable, parce que vous savez que le chien ne pense rien à votre sujet, bien que vous ayez pu entendre le dicton « Dieu, s'il te plaît, fais-moi devenir la personne que mon chien pense que je suis ». Le fait est que le chien ne pense pas. C'est pourquoi il se relie à vous avec un amour inconditionnel, parce qu'il ne vous juge pas. Et vous savez que le chien ne vous juge pas et, par conséquent, il ne stimule pas votre mental pensant. En fait, il vous libère pour un moment de votre mental pensant. C'est pourquoi les gens aiment... Beaucoup de gens... sauf les phobiques, mais c'est une autre histoire... La plupart des gens aiment interagir avec des chiens, avec des chats également, mais parlons de chiens, parce qu'il y en a ici dans l'entreprise. Donc, quand vous vous occupez d'un chien ou simplement le regardez remuer la queue, quelque chose se libère là pour un moment et c'est pourquoi les gens répondent aux chiens, en se laissant aller : « Oh ! »... Si vous regardez de très près en vous-même, il y a ce moment où vous ne pensez pas alors que vous interagissez avec le chien. A moins que vous soyez à ce point obsédé par le mental que vous mettiez immédiatement à juger le chien ! Ça peut arriver aussi, il y a des gens comme ça ! Mais pour la plupart des gens, c'est un truc libérateur, parce que le chien est nature. Dans sa beauté et dans son aspect vivant, il n'est pas encore arrivé au stade de la pensée que les humains ont eu à traverser.



Vous faites donc l'expérience de l'aspect vivant de la nature à travers le chien. OK, vous avez cela et si vous n'avez pas de chien, c'est bien aussi. Vous pouvez ressentir la nature en tant que le champ intérieur d'énergie dans votre corps. Et vous pouvez même le pratiquer en regardant votre écran. Pendant que vous regardez quelque chose, voyez si vous pouvez être dans deux dimensions en même temps. En regardant, ne le faites pas pour commencer alors que vous faites quelque chose de très exigeant, faites-le quand vous faites à l'écran des choses routinières, voyez donc, tandis que vous regardez, si vous pouvez sentir le champ intérieur d'énergie de votre corps, comme vous le faites peut-être maintenant, à l'arrière-plan, pour ainsi dire.

En guise de méditation, je recommande de pratiquer d'abord quand il n'y a rien d'affiché sur l'écran ou alors affichez une fleur. Regardez ça et voyez si, en même temps, vous pouvez sentir la vie dans votre champ d'énergie. Cela vous maintient enracinés dans l'être. Ainsi, vous ne vous perdez pas vous-même complètement dans le mental collectif qui vous arrive à travers l'écran. Je recommande chaudement de poser un pense-bête sur l'écran de votre ordinateur, un petit mot comme « corps subtil » ou tout autre nom que vous voulez lui donner pour que vous vous en souveniez. Vous remarquerez que vous avez plus d'énergie. C'est très énergisant de le ressentir, d'y être connecté. On pourrait appeler cela l'équilibre entre le faire et l'être dans votre vie, parce que penser fait partie du faire. Faire n'est pas seulement ce que vous faites physiquement. Penser est aussi une sorte de faire.

L'humain a besoin des deux dimensions, être et faire. Si cet équilibre est perdu, vous pourriez le perdre dans l'être, mais ce n'est pas le danger de notre civilisation. Il peut y avoir des yogis indiens qui se perdent dans l'être et qui ne veulent plus revenir, parce qu'ils sont si heureux dans l'être qu'ils ne veulent pas en revenir, même pour mettre de la nourriture dans leur bouche. C'est OK. Je ne m'adresse pas à eux. J'aurais un message différent pour eux. Mais je parle à cette civilisation, aux gens qui sont perdus ou qui sont trop dans le faire, qui revient en fait à penser. L'équilibre est entre être et faire. Cela n'a pas besoin d'être moitié moitié. 20 %... Il est difficile de dire le pourcentage.

*B. – Vous aimez mesurer les choses*

*E. – Je sais, oui! 25 % d'être, 75 % de faire, et vous êtes excellents ! Même 10 % d'être rendrait votre vie beaucoup plus facile et bien plus satisfaisante.*

*B. – Je veux rappeler au personnel de Google, s'agissant de cette double pratique de la présence, être et faire, de ne pas l'utiliser, je vous prie, pendant que vous programmez sur les fichiers systèmes, le BigTable (système de gestion de données de Google) ou le Megastore (système de stockage de Google).*

*E. – Je ne sais pas de quoi vous parlez.*

*B. – C'est une plaisanterie interne.*

*E. – OK.*

*B. – J'ai effectivement une question. Je pense que la plupart d'entre nous sont ingénieurs et techniciens, et nous vivons beaucoup dans le domaine de la pensée, des idées, dans la tête, et non pas nécessairement dans notre être. Ma femme me parle aussi de ces choses appelées sentiments que certaines personnes ont également. Pourriez-vous parler à propos de*

*sentiments, de la colère, de la frustration, du bonheur et comment les sentiments peuvent se rapprocher de cette expérience de l'être ?*

**E.** – Oui. Parfois, des mots sont galvaudés et parfois, ce que je viens de définir, je l'appelle « sentir le corps subtil », mais « sentir » est un mot très vague. Il peut être utilisé pour décrire ce dont on vient de parler, mais il y a d'autres emplois, « sentir une émotion qui survient », par exemple. Principalement, il y a les pensées... Regardons ça : toute votre vie est principalement constituée des perceptions sensorielles, des pensées et des émotions. Je pense que c'est tout. N'est-ce pas ? Les perceptions sensorielles, les pensées et les émotions. Mettez-les ensemble, mélangez-les, c'est ma vie ! OK. Ça s'applique à tout le monde. Maintenant, le mélange particulier diffère d'une personne à l'autre. Ce qui entre précisément dans les perceptions sensorielles, les pensées et les émotions varie, légèrement, d'une personne à l'autre. Mais c'est principalement un mélange.

Maintenant, la question... Vous ne pouvez pas échapper à ça. C'est bien sûr la vie normale. Y a-t-il autre chose que les perceptions sensorielles, les pensées et les émotions ? OK, voyons un peu ! Il doit y avoir autre chose, parce que comment est-ce que je sais qu'il y a les perceptions sensorielles, les pensées et les émotions ? Est-ce la capacité d'avoir une perception sensorielle basée sur la pensée ? Non, parce que pour avoir une perception sensorielle, vous n'avez en fait pas besoin de penser. Vous pouvez juste regarder et voir. Donc, qu'est-ce qu'il y a d'autre ? C'est une chose clé. Il y a quelque chose d'autre à part les perceptions sensorielles, les pensées et les émotions qui est, pourrait-on dire, une conscience. Voici une perception sensorielle, voici une émotion, voici une pensée, nous pourrions appeler cela la pure conscience. Sinon, comment pourriez-vous avoir une perception sensorielle ? Il y a donc là quelque chose qui permet à des perceptions sensorielles d'être là, qui permet à la pensée d'être là, qui permet à une émotion d'être là. C'est la chose qui, chez la plupart des humains, reste cachée. Autrement dit, ils ne savent pas que c'est là. Parce que c'est la Présence que nous pouvons aussi appeler Conscience. Et c'est la dimension spirituelle et c'est l'éveil. Une fois que vous réalisez que c'est là... Nous pouvons aussi décrire cela comme l'espace pour toutes ces autres choses.

Disons... comparons cette salle à votre conscience et disons : OK, il y a les meubles dans la salle, il y a les corps dans la salle et il y a d'autres lampes dans cette salle. Ces choses sont dans cette salle. Si je vous demande de décrire la salle, vous parlerez probablement des meubles, des murs, du plafond, de ce que vous voyez. En décrivant cette salle, vous oubliez la chose la plus importante concernant la salle, parce que c'est si évident que vous passez à côté, et c'est l'espace. L'essence de cette pièce ne sont pas les murs, le plafond, le sol, les meubles, ni les corps. L'essence de cette pièce est l'espace dans la salle. Mais l'espace n'est pas quelque chose de tangible dont vous pouvez dire : « Ah, c'est là ». Où ? Et la même chose s'applique à l'intérieur. L'espace de la conscience est la chose même qui permet à tout autre chose d'exister. C'est exactement comme le poisson dans l'eau qui dit : « Pourquoi est-ce que tu me parles toujours de l'eau ? Tu ne me l'as pas encore montrée ! », ce que dit un poisson à un autre. L'autre poisson est l'enseignant spirituel. « De quelle eau est-ce que tu me parles ? Où ? Quelle eau ? » Évidemment, elle est partout, elle est à l'intérieur de toi et à l'extérieur de toi ». Mais la chose incroyable est que vous pouvez en être conscient, non pas en tant qu'objet, mais en tant que la conscience elle-même. « Ah, j'ai compris maintenant, j'ai compris ! », mais vous ne pouvez pas dire ce que c'est. Vous ne pouvez pas dire : « C'est là ».

Cela me rappelle quelque chose que j'ai lu dans le Nouveau Testament où il est dit : « Le royaume des cieux n'apparaît pas sous la forme de signes à percevoir. Tu ne peux pas dire :

« C'est ici ou c'est là », mais en vérité, je te dis : le royaume des cieux est en toi ». Quelqu'un a dit cela il y a deux mille ans, mais très peu de gens dans les églises en comprennent la profondeur. C'est interprété complètement de travers. C'est l'enseignement spirituel le plus profond. Maintenant, ce royaume des cieux est cet espace en vous. Il ne peut être observé comme si c'était une chaise parce qu'il est l'agent observateur, il est ce qui rend possible toute observation.

Il ne peut donc pas être un objet pour lui-même, parce qu'il est le sujet éternel, le Je, la conscience elle-même, vous pouvez l'appeler la lumière de la source, la lumière de Dieu, la lumière de l'unique. Les anciens philosophes grecs l'appelaient l'unique. C'est un terme magnifique et Bouddha ne le nommait pas du tout, parce qu'il disait : « Si je lui donne un nom, les gens en feront une idole ». Mieux vaut lui donner aucun nom. Quand les gens demandaient à Bouddha : « Qu'en est-il de Dieu ? » Quand on lui posait cette question, il conservait un grand silence admirable. Et bien sûr, ce grand silence même est l'état de présence. Ils demandaient donc à Bouddha : « Parle-nous de Dieu ». Et lui .....Et c'est la réponse.

*B. – Vous nous avez donné des indications pour explorer cela en nous-mêmes. Vous avez mentionné le changement d'équilibre et des choses que nous pouvons faire avec la respiration, une note sur l'écran de notre ordinateur et regarder la nature. Ce sont des suggestions très pratiques. Je trouve souvent, pour ma part, que le moment où je pourrais le plus profiter de cette connexion intérieure est aussi le moment où j'en suis le moins capable. C'est le moment où je suis très agité, soit je vis des émotions à propos de quelque chose, soit je suis perdu dans les pensées, soit je suis pris dans le feu de l'action. Avez-vous des suggestions pour en quelque sorte pratiquer cela même en plein cœur des confrontations de la vie ?*

**E.** – D'abord, je recommande de pratiquer quand vous n'êtes pas confronté à un défi. Si vous ne pouvez pas le faire là, ce sera impossible face aux défis. Donc, au début, vous pratiquez quand vous n'êtes pas trop perturbé, comme après vous être levé le matin ou en faisant une petite pause dans votre vie quotidienne routinière ordinaire ou plusieurs petites pauses, une pause d'une minute, une pause de 30 secondes. Donc, quand vous n'êtes pas perturbé, vous revenez à cette conscience, vous devenez la conscience, vous revenez au moment présent, peut-être comme je l'ai indiqué, en commençant avec les perceptions sensorielles. Soyez vigilant. La vigilance est requise pour vraiment percevoir les choses. Et immédiatement, les choses deviennent plus vivantes et moins problématiques. En allant dans les perceptions sensorielles, parce que la dimension problématique est dans la tête. Vous retrouvez les perceptions sensorielles, soudainement le moment présent, et dans le moment présent, les problèmes disparaissent. N'est-ce pas étrange ? Oui, le mental dit : « J'ai toujours mes problèmes ». Oui, dès que vous y pensez, vous les avez à nouveau. Mais quand vous n'y pensez pas, vous n'avez pas de problèmes.

Maintenant, certains d'entre vous le contesteront. Mais laissez-moi expliquer ! Il y a des situations dans votre vie qui peuvent vous réactiver et il vous faut composer avec ces situations. Mais le seul endroit où vous pouvez traiter les situations éprouvantes, c'est dans le moment présent. Et traiter les situations éprouvantes dans le moment présent n'est pas un problème. Vous traitez la situation éprouvante, vous lui faites face, vous la regardez et ce regarder est important. Ce que j'appelle regarder est en fait y mettre son attention, ce qui est le pouvoir de la conscience. Pendant que vous regardez, vous ne pensez pas. Toute personne avec une grande maîtrise dans n'importe quel domaine sait ce que je veux dire par regarder,

parce qu'il y a une présence absolue et la personne fait alors ce qu'elle fait. Cela coule de cette présence. Ainsi, vous regardez et il n'y a pas de problème. Il y a problème quand vous restez mentalement attaché à quelque chose qui va arriver, peut arriver, pourrait arriver, quelque chose à confronter la semaine prochaine, et non pas maintenant, et vous êtes complètement pris. C'est le problème !

Une chose intéressante que je peux même avoir écrite dans *Le pouvoir du moment présent* : si vous pensez avoir des problèmes, demandez-vous : quel problème est-ce que j'ai en cet instant ? Et cet instant veut vraiment dire cet instant. Il vous faut alors regarder : hum, mon ex-femme me réclame de l'argent, je suis sur le point de perdre ma maison, l'un de mes proches est malade, je pourrais perdre mon travail et je dois m'en trouver un autre. OK, quel problème avez-vous en cet instant ? Vous respirez, sentez la vie dans votre corps, regardez autour de vous. Eh bien, en cet instant, je n'ai en fait pas de problème. Vous devez admettre alors que le problème ne peut pas subsister dans le moment présent. C'est une réalisation incroyable.

Cela ne veut pas dire que vous ne traitez plus ce que vous avez besoin de traiter. Vous traitez la chose bien plus efficacement quand vient le moment de le faire, quand vous ne gaspillez pas votre énergie vitale dans le domaine mental de création des problèmes qui ne peuvent être traités dans l'instant. Et si vous vous réveillez en pleine nuit en pensant à vos problèmes et vous demandant ce que vous pouvez faire, Il est fort probable que vous ne trouviez aucune solution, en vous tracassant à 4 h du matin ! Mais si à 4 h du matin, vous êtes quand même réveillé et que vous vous dirigez vers le corps intérieur d'énergie plutôt que de penser à vos problèmes, autrement dit quittez la dimension des problèmes, et venez profondément dans le moment présent. Alors, peut-être en vous réveillant le matin, vous réalisez : « Oh, je sais maintenant ce que j'ai à faire ; je sais comment traiter ça maintenant ! » Et l'action juste et appropriée se met en place, parce que vous êtes allé là et non pas à travers la faculté du mental humain de fabriquer des problèmes.

Donc, pour en revenir à votre question, quand vous n'êtes pas en plein défi, pratiquez ! Ensuite, quand se présentent des petits défis, des choses qui tournent mal dans la vie quotidienne, pour ainsi dire, ce qui a tendance à se produire comme vous avez pu le remarquer – les choses ne se passent pas toujours selon vos attentes : parfois, vous ratez le bus, l'avion ou quelque chose d'autre ne va pas – pas mal de choses de ce genre ont tendance à se produire. Ça semble faire partie de la vie. Soit dit en passant, c'est la raison pour laquelle les gens vont voir des films, parce que l'infrastructure de chaque film que vous regardez, on pourrait dire... Tous les films que vous voyez, vous pouvez examiner tous ces films, que se passe-t-il en fait dans les films? Je peux vous décrire tous les films, en trois mots : quelque chose tourne mal. Parce que sans cela il n'y aurait pas de films. Il ne se passerait rien. Personne n'évoluerait, tout serait mort. Mais dans votre vie, vous vous plaignez. Vous allez donc au cinéma pour voir quelque chose qui tourne mal et quand cela arrive dans votre vie, vous vous plaignez ! Non pas vous personnellement, vous avez peut-être déjà transcendé ça ! La chose étrange est que les choses ne sont pas censées ne pas tourner mal. Tourner mal fait partie de l'ensemble dans la manière qu'a la vie de s'expérimenter elle-même. Si des choses ne tournaient pas mal, le monde serait très inintéressant. Personne n'évoluerait, parce que les gens n'évoluent qu'à travers les défis qu'ils rencontrent. Et dans un bon film, le protagoniste ou l'acteur principal change à mesure qu'il fait face à ce qui tourne mal dans le film. Dans un mauvais film, l'acteur principal ne vit pas de changements. Ce qui tourne mal est comme à un niveau extérieur. A la fin, le méchant est tué et c'est la fin du film, mais rien d'autre ne se produit.

Donc, que quelque chose tourne mal appartient à la façon dont la vie s'expérimente elle-même. Et à nouveau, vous pouvez y mettre de la conscience de sorte que vous ne tombiez pas toujours dans la réaction quand quelque chose tourne mal, mais vous vous y alignez immédiatement. Ou quand les gens se comportent d'une manière qui vous offense ou qui vous attire des difficultés, parce que vous voulez ceci et eux veulent cela, vous n'avez pas besoin d'engager les hostilités, ni de vous opposer. Vous pouvez vous dire immédiatement : « C'est ce qui est ». Et puis : « Comment puis-je approcher cela sans la négativité ? » Acceptez simplement que quelque chose a mal tourné ! Ce n'est pas du tout le cas ! Ça s'appelle la vie.

En fait, que veut dire quelque chose qui tourne mal ? Ça s'appelle la vie ! Vous accueillez d'abord n'importe quel petit défi, c'est un changement d'attitude et votre pratique devient plus facile quand vous voyez que vous pouvez presque, presque accueillir les choses qui se produisent et que vous éprouviez avant comme tournant mal, des petites choses et plus tard des choses plus importantes : « Oh ! ». Et ensuite, vous évoluez, tout comme l'acteur principal d'un bon film. J'ai donné une causerie... J'en parle maintenant parce qu'il y a une semaine, j'étais à Los Angeles et j'ai donné une causerie concernant les films transformationnels, l'apport de la conscience dans l'industrie du film. J'ai pris comme exemple deux films avec Clint Eastwood, le premier intitulé L'inspecteur Harry, je pense, et c'est un film très divertissant, tout à fait agréable à regarder, parce que le méchant est tué à la fin. Toutefois, ça n'est pas un film transformationnel. A la fin, vous pourriez vous rappeler une de ses répliques cultes "Fais-moi plaisir" alors qu'il sur le point de tuer le méchant. "fais-moi plaisir". Et c'est le moment le plus satisfaisant du film pour le spectateur. Non pas un film transformationnel, mais un film très divertissant !

Et ensuite, 30 ans plus tard, Clint Eastwood a refait un film avec des méchants, film intitulé Gran Torino. Si vous ne l'avez pas vu, je vous le conseille. Le film montre peut-être un changement dans sa propre évolution, parce qu'à nouveau, nous faisons face à des méchants, mais la manière dont c'est élucidé ou résolu à la fin est très différente par rapport au premier film. Je ne vais pas vous le raconter ici, parce que si vous n'avez pas vu le film, vous voulez le découvrir par vous-même. Gran Torino est donc un film transformationnel. C'est le même acteur et je pense que Clint Eastwood l'a réalisé également. Le film montre probablement l'évolution de sa propre conscience par rapport au stade antérieur. IL y a en fait ici un reflet de la vie. Vous pouvez résister continuellement à la vie ou vous pouvez vous aligner intérieurement sur la vie de sorte que votre vie devienne un bon film plutôt qu'un mauvais film.

*B. – OK, s'il y a un espoir pour l'industrie du film, je pense qu'il y a certainement un espoir pour nous. Bien, nous allons utiliser le temps qu'il nous reste pour prendre des questions, à la fois du modérateur de Google, du système en ligne également, et en direct dans la salle ici. Il y a un micro au milieu. Et si vous avez une question, vous pouvez venir au micro. Et si les techniciens pouvaient afficher les questions du modérateur à l'écran, ça serait très pratique. En vous présentant, dites ce que vous faites chez Google et posez ensuite votre question.*

*PREMIERE QUESTION – OK. Je m'appelle Unika et je fais du marketing. Je suis l'un des nombreux ingénieurs que vous avez mentionnés et l'une de ces personnes qui est d'accord avec vous concernant tous ces codes, tous ces termes que vous avez mentionnés. J'ai une petite idée de ce que vous vouliez dire. Bien, je voulais simplement savoir concernant votre parcours : vous en avez parlé dans Le pouvoir du moment présent, parlé du cauchemar*

*éveillé quand vous aviez 29 ans. J'aimerais en savoir plus sur la façon dont vous en avez fini avec cet état d'angoisse pour en arriver là où vous êtes maintenant.*

**E.** – Eh bien... Pour la plupart des gens, le changement est un processus graduel d'un état de conscience à un autre. Il se produit parfois pour certaines personnes comme il s'est produit pour moi. Cela s'est passé pratiquement du jour au lendemain, le changement d'un d'état de conscience à un autre. J'étais profondément déprimé depuis de nombreuses années, proche du suicide à plusieurs reprises, et cette fameuse nuit, comme je l'explique au début du Pouvoir du moment présent, je me suis desidentifié d'avec le mental pensant. Je ne savais pas ce qui se passait, cela s'est simplement passé. « Je ne peux plus vivre avec moi-même », pensais-je, pensée horrible. « Je ne peux plus vivre avec moi-même », et il y eut soudainement une prise de conscience. Je ne savais pas que cela s'appelait conscience. J'ai eu cette prise de conscience et j'ai regardé la pensée et la pensée m'a semblé tout d'un coup étrange. La pensée semblait se référer à deux personnes : « je » et « moi-même ». « Je ne peux plus vivre avec moi-même ». Et une autre pensée survint : « Suis-je un ou deux ? » et « Qui suis-je et qui est ce moi avec qui je ne peux plus vivre ? » C'est presque comme une question zen. Et comme pour toutes les questions zen, Elle n'avait pas vraiment de réponse au niveau conceptuel. Donc, au niveau conceptuel, je n'ai pas eu de réponse.

Mais la réponse était que le « moi-même » et le « je » se sont soudainement séparés. Et j'ai réalisé, sans pouvoir l'expliquer alors, que le « moi-même » était une entité créée par le mental, le moi, le pauvre petit moi malheureux. Il était constitué d'une agitation mentale, une identité, une identité mentale d'un être humain malheureux avec une histoire malheureuse et un futur très incertain, partagés par beaucoup d'humains, non pas si vous travailler chez Google. Il y eut une séparation et il y eut soudainement un « je » qui vit cela et j'ai réalisé plus tard ce qu'était ce « je ». C'était la conscience elle-même. Donc, avant, il y avait la conscience et la pensée qui formaient une unité. Ma conscience était prisonnière de ma pensée. A travers la souffrance cette nuit-là et en regardant cette phrase, La conscience s'est séparée d'elle-même du mouvement mental et le « moi-même » avec lequel je ne pouvais plus vivre n'a plus été soutenu par la conscience. Il s'est en quelque sorte écroulé. Ce fut le faux soi qui s'est écroulé. Et ce qui est resté, ce fut simplement un espace de conscience. Le lendemain matin, je me suis senti complètement en paix. Je n'avais jamais ressenti cela auparavant.

Rien n'avait changé dans mon environnement et je ne comprenais pas. Cela m'a probablement pris au moins trois quatre ans avant que je commence à comprendre ce qui s'était passé. Tout ce que je réalisais était que j'étais soudainement en paix, que le monde entier était paisible. Qu'est-ce qui s'est passé ? Donc, le soi fabriqué par le mental s'était dissout et plus tard, j'ai parlé à quelques moines bouddhistes et d'autres. Et en les écoutant, quand ils parlaient des enseignements de Bouddha, je réalisai – plus tard, je réalisai que Jésus disait la même chose – je réalisai que Bouddha parlait de l'illusion du soi, de l'irréalité du soi, que le soi n'est pas réel. Il est dit qu'il n'y a pas de soi en réalité. On dit « anata » en langue palie dans l'enseignement de Bouddha. C'est une illusion, ce soi est une illusion. En parlant aux moines bouddhistes, j'ai commencé à réaliser – c'était trois ans plus tard – « Oh, c'est ça ! Voilà pourquoi j'ai été si paisible ! ». Donc, la compréhension est survenue beaucoup plus tard. Les choses se sont simplement produites.

Ensuite, c'est devenu un enseignement. Maintenant, je montre aux gens que c'est quelque chose qui peut arriver dans leur vie. Mais pour la plupart des gens, c'est un processus graduel : la desidentification d'avec le mental pensant. Cela ne veut pas dire que vous ne

pensez plus. Cela veut seulement dire que votre identité ou votre soi n'y est plus emprisonné. Donc, la pensée est libérée du soi, c'est très libérateur. Et, essentiellement, qui vous vous sentez vous-même être ou qui je me sens moi-même être n'a rien à voir avec la forme physique, avec notre histoire personnelle, ni avec ce que nous avons accompli dans la vie.

Heureusement, parce qu'autrement, vous êtes malheureux. Pendant de nombreuses années, avant d'écrire *Le pouvoir du moment présent* et d'avoir du succès, j'étais principalement un raté, aux yeux du monde. « Il a presque 50 ans et qu'est-ce qu'il a fait ? », disait ma mère. « Tu as gaspillé ta vie, tu avais tant de possibilités, tu es sorti diplômé de Cambridge. Pourquoi as-tu laissé tout ça ? ». Ma mère et beaucoup d'autres personnes disaient : « Cet homme a raté sa vie, il n'a pas de travail, pas d'assurance, rien, pas de plan de retraite, quasiment rien à la banque... Un raté ! ». Ensuite, quelques années plus tard, les gens ont acheté *Le pouvoir du moment présent* qui est devenu un bestseller : « Oh, quel succès ! »

OK, si j'avais à l'époque tiré mon identité de ce que le monde me disait ou de ce que mon mental aurait pu me dire si je l'avais écouté, j'aurais été très malheureux. Je n'ai pas écouté, je me sentais bien, parce que mon identité n'en dépendait plus. Et heureusement, même quand je suis devenu aux yeux du monde quelqu'un qui a réussi, je n'ai pas davantage voulu en faire mon identité. Ce ne serait qu'un piètre substitut à ce que je suis en réalité. La satisfaction que je ressens, c'est la satisfaction que le travail qui se produit, que l'enseignement qui a lieu transforme la vie des gens. C'est très satisfaisant. Je n'ai pas de satisfaction personnelle cependant, parce que je ne sens pas que c'est le moi séparé qui le fait.

*Unika – OK.*

**E.** – Merci !

*B. – J'ai une question. Vous avez indiqué que la transformation s'est produite pour vous tout à fait soudainement et qu'elle arrive pour d'autres de façon plus progressive. Savez-vous pourquoi c'est ainsi ? Est-ce parce que vous aviez touché le fond et que vous aviez ce sentiment ou est-ce en raison d'une certaine maturité qui vous a amené à ce moment ou est-ce simplement inexplicable ?*

**E.** – Je n'ai pas la réponse, je ne sais pas pourquoi. Certaines personnes ont dit que ça devait peut-être concerner des vies passées. J'ai peut-être souffert plus profondément que d'autres, je ne sais pas, je pense que beaucoup de gens souffrent profondément. Je n'ai donc pas la réponse à cette question.

*B. – Merci.*

**E.** – J'ai cité le Dalai-lama qui aurait dit : « Je ne sais pas ». Mais habituellement, après l'avoir dit, il se met à parler et la réponse qu'il donne est en fait tout à fait importante. Ce qui est merveilleux, c'est qu'il commence avec un espace : « Je ne sais pas » et quelque chose émerge alors. Mais il ne dit pas : « Oui, je sais ». Probablement comme Socrate, si vous avez lu Platon, l'ancienne philosophie grecque, Socrate enseignait également de cette manière bien que Platon – peut-être que peu de personnes le savent – d'après Platon, Socrate enseignait comme s'il ne savait pas. Les gens lui posaient une question et lui questionnait à son tour : « Qu'est-ce que tu en penses ? Qu'en est-il ? » D'après Platon, Socrate prétend ne pas savoir, mais je crois que le vrai Socrate qui n'a jamais rien écrit s'exprimait de cet endroit du non-

savoir, mais ça a été mal interprété par Platon comme si Socrate avait prétendu ne pas savoir. Mais n'allons pas plus loin avec ça.

*Mary – Je m'appelle Mary, je travaille aux Ressources Humaines. Ici à Google, ils ont un cours vraiment merveilleuse appelée "Recherche en toi-même", crée par Meng, que je crois vous avez rencontré et hier était notre dernière session et nous avons parlé de la compassion et d'avoir de la compassion pour le monde. Donc je travaille aux Ressources Humaines et nous tous aux Ressources Humaines nous avons beaucoup de compassion pour les autres parce que c'est notre travail. Mais nous travaillons aussi chez Google et les Googlers sont une sorte de groupe ambitieux. Non seulement le but est d'accomplir de grandes choses aux yeux du monde mais aussi pour nous-même. Ce qui signifie "me suis-je sorti de mon lit aujourd'hui et qu'ai-je accompli? Si je n'ai rien accompli, j'ai échoué, j'ai raté pour moi-même. Donc je me demandais si vous aviez un conseil pour ceux d'entre nous qui n'ont pas tant de compassion pour eux-mêmes (?)"*

**E.** – Oui, merci, la compassion pour vous-même est bien sûr aussi importante que la compassion pour les autres. Souvent, des questions me sont posées par des gens qui réalisent que certaines choses qu'ils ont faites dans le passé n'étaient vraiment pas bonnes. Parfois, des gens ont élevé leurs enfants d'une manière qu'ils réalisent maintenant comme n'ayant pas été consciente. Ils ont donc pu causer de la souffrance à leurs enfants ou d'autres trouvent qu'ils ont causé de la souffrance à des êtres aimés en réalisant maintenant que ce qu'ils ont fait était mauvais. Et à nouveau, ce sont des exemples où vous avez besoin d'avoir de la compassion pour vous-mêmes, parce qu'aucun être humain ne peut agir au-delà de son niveau de conscience. Tel était votre niveau de conscience à ce moment-là et vous ne pouviez pas aller au-delà.

Et à nouveau ici, avoir des exigences envers vous-mêmes jusqu'à un certain point peut être une bonne chose. Aussi longtemps que vous appréciez cela, c'est merveilleux. Quand vous avez perdu l'appréciation pour ce que vous faites, vous devez faire attention. Là, vous vous arrêtez et vous dites : « Il y a quelque chose ici qui n'est pas juste, parce que je n'apprécie plus ce que je fais ». C'est vraiment le danger. Tant que vous êtes dans l'appréciation, vous n'avez pas besoin de compassion. N'écoutez pas – certaines personnes ont un mental très actif. C'est peut-être ce que Freud appelait le super-ego ou d'autres entités qui vous critiquent. Certaines personnes ont une fonction particulière de leur mental qui est très critique d'eux-mêmes. Tout le monde est peut-être concerné à un certain degré, mais pour d'autres ce degré est très élevé.

C'est une chose horrible à vivre : vivre avec une voix dans la tête qui vous critique sans cesse, qui vous dit que vous n'avez pas fait assez bien, que vous n'êtes pas assez bon, que vous auriez dû faire mieux. Je veux dire que s'il vous fallait vivre avec une telle personne, vous vous en iriez! Je veux dire que c'est vraiment horrible de vivre avec une personne qui vous dit continuellement ces choses, mais si c'est figé dans votre tête, que pouvez-vous faire ? Ce que vous pouvez faire, c'est devenir conscient que tout cela n'est qu'un schéma particulier dans votre mental. C'est une manière particulière dont votre mental travaille. Vous pourriez l'appeler une sous-personnalité, mais en fait, ce que c'est, c'est un schéma mental qui opère en vous. Quand vous y mettez de la conscience, vous pouvez le reconnaître en tant que schéma mental en vous.

En d'autres termes, vous ne croyez plus chaque pensée qui émerge, qui parle. Vous reconnaissez que c'est un vieux schéma qui dit la même chose que ce qu'il disait il y a cinq



ans, ou dix ans, et il la répète tout le temps. Et vous le reconnaissez. Autrement dit, vous n'êtes plus prisonnier des pensées. Vous ne croyez plus en chaque pensée qui surgit dans votre tête. Ce que cela signifie en fait, c'est qu'il y a une conscience au-delà de la pensée. Et vous réalisez : il y a une voix dans ma tête qui dit ça une fois de plus. C'est tout ce qui se passe. Et quand vous ne lui donnez pas d'énergie par votre identification, il diminue. De cette façon, vous vous libérez de ce fardeau épouvantable consistant à avoir cette chose dans la tête qui vous parle et qui rend votre vie misérable. Ce qui importe est la conscience. Cela vous libère. Vous devenez la conscience au lieu d'être la pensée ou d'être emprisonné dans la pensée ou possédé par la pensée.

A nouveau, il y a un film que beaucoup d'entre vous ont probablement vu intitulé « Un homme d'exception ». Il parle d'un scientifique, d'une personne qui a existé et de ce qui lui est arrivé. C'était un vrai génie dans son domaine, mais il a développé des illusions. Il voyait des gens qui n'étaient pas là, ce qui est cliniquement appelé schizophrénie. La particularité du film, est que le spectateur... jusqu'au moment où le protagoniste réalise que ces choses sont des illusions, le spectateur du film ne le sait pas non plus. Le spectateur participe à l'illusion du protagoniste. Il pense aussi que ces gens sont réels jusqu'à ce que soudainement, le protagoniste réalise : « O mon Dieu, je vois des choses qui ne sont pas là ». Et ensuite, il continue de voir ces choses, mais soudainement il y a une conscience en lui. Bien que ces gens lui apparaissent toujours, alors qu'ils ne sont pas là, il y a une conscience en lui de sorte qu'il n'y réagit plus autant. Il ne les nourrit pas avec ses réactions et peu à peu, ils diminuent au fil des années. Ça leur prend des années pour décroître. Et le point décisif, bien que le mot ne soit jamais prononcé, c'est la conscience : « Wow ! » Et c'est la même chose qui s'applique à tout schéma dans le mental humain, non pas seulement aux schémas de folie complète. Amenez-y de la conscience de sorte que vous n'en soyez pas torturé. Et la compassion réelle émerge toujours de la conscience quoi qu'il en soit.

*B. – Mon prof de violon quand j'étais enfant me menaçait toujours du doigt et me disait : « Tu entends, mais tu n'écoutes pas ! » Et il ne voulait pas dire ça bien sûr en tant que compliment mais il semble que c'est peut-être une piste, une technique pour gérer la critique intérieure.*

**E.** – Ah oui, très bien, oui !

**B.** – Oui.

*Une autre personne : D'abord, merci Eckhart d'être venu !*

**B.** – Prenez le micro !

*La personne – Oui. J'avais envie de vous demander... Il semble... cet état dont vous avez parlé d'être en paix et être dans le moment présent. C'est un stade très attirant où l'on se sent plus en contact. Je me demande pourquoi la société ou les gens... Pourquoi y a-t-il l'attraction de la distraction ? Qu'en est-il de nous et de ce qui nous a conduit à développer ces systèmes qui nous éloignent de l'être ?*

**E.** – Les distractions, les stimuli, sont des sortes de drogues ou des substituts au véritable sentiment de vie en soi-même

Donc, en l'absence du véritable sentiment de vie en vous-même, que nous pourrions appeler « connexion avec l'être », « connexion avec la source », vous cherchez à l'extérieur quelque chose qui vous rende plus vivant, parce que, quand vous êtes complètement emprisonné dans votre mental pensant, il y a un manque de vie ; il y a le sentiment que quelque chose de fondamental manque dans votre vie. C'est un sentiment inconscient pour la plupart des gens. Mais c'est la base de la vie de beaucoup de gens, en fait un sentiment de manque. Et c'est une chose incroyable si vous y faites vraiment attention, la base pour votre vie est le manque de quelque chose. IL y a des millions de gens sur la planète qui vivent leur vie sur cette base sans même le reconnaître complètement, comme s'ils se disaient continuellement et éprouvaient certainement : « Il y a quelque chose qui manque ici ». Comment puis-je sentir cette chose qui manque ? Ils ne savent pas ce qui manque, mais il y a quelque chose... cela peut sembler familier à certains d'entre vous, parce que c'est un schéma mental tellement répandu : « Quelque chose manque ! J'ai besoin de quelque chose ». Naturellement, ce qui manque, c'est le véritable sentiment de connexion avec l'être, avec la vie.

Ensuite, bien sûr, vous cherchez quelque chose. « OK, avec quoi est-ce que je vais pouvoir me shooter maintenant? » Et vous devenez en quelque sorte avide de stimulants, dépendants de stimuli. C'est pourquoi les films, les mauvais films comprennent de plus en plus de choses stimulantes, de la violence, parce qu'au moins, vous obtenez un substitut au véritable sentiment de vie. Ensuite, vous cherchez le shoot suivant. Certaines personnes tombent dans la drogue, l'alcool. C'est presque comme s'il y avait le besoin d'absorber quelque chose, de se gaver de cette chose qui manque ou vous cherchez quelqu'un d'autre pour vous combler : le sexe, une prochaine liaison, l'excitation en débutant une nouvelle aventure amoureuse... « Wow, maintenant ça arrive vraiment ! » Et puis vous décidez de vivre ensemble et les choses vont de mal en pis. Donc, ça ne marche pas ! Vous cherchez toujours quelque chose et vous ne savez pas ce que vous cherchez. En fait, c'est déjà à l'intérieur, c'est en vous. Il s'agit d'être attentif. Au lieu de chercher à l'extérieur, allez en vous.

C'est pourquoi je commence Le pouvoir du moment présent avec la parabole du mendiant assis sur une vieille caisse. En tendant sa casquette de baseball, il réclamait aux gens quelques pièces. Pendant des années, il s'était assis sur cette caisse : « Une pièce s'il vous plaît ! ». Ainsi, jusqu'à ce que quelqu'un vienne sans rien lui donner, mais en lui demandant : « Qu'y a-t-il dans cette caisse sur laquelle tu es assis ? ». Je relate cette parabole dans le livre. « Rien du tout, je m'en sers pour m'asseoir depuis des années, c'est une vieille caisse ». Et l'homme dit : « Eh bien, regarde à l'intérieur ! » Il finit par accepter et il découvrit que la caisse était pleine d'or. Il était resté assis sur cette caisse pendant des années en train de mendier. Ce n'est qu'une petite parabole, parce qu'en réalité, ce que vous recherchez est même plus près de vous, c'est essentiellement une partie de qui vous êtes. Les gens recherchent même des stimuli dans des drames relationnels, parce qu'ils ressentent au moins qu'ils sont toujours vivants : « Nous nous battons, nous devons donc être en vie ! »

*La personne qui a questionné – Merci.*

**E.** – Merci.

**B.** – *Merci. Je pense que nous avons encore du temps pour une dernière question.*

**Alex** – *Bonjour, je m'appelle Alex, je suis technicien à la maintenance des équipements, je m'occupe de maintenir des salles comme celle-ci opérationnelle. Vous nous avez donné des choses très pratiques pour essayer de nous débarrasser de la distraction. Je suis curieux par*

*rapport à un autre problème : une émotion vraiment très forte. Par exemple, en cet instant même, je suis intimidé. Il n'y a aucune raison d'être inquiet ; rien de mal ne peut arriver. Comment peut-on surmonter de telles émotions ? Et la jalousie, la haine, toute émotion forte. Avez-vous des trucs pratiques que nous pourrions essayer pour ça ? Merci !*

**E.** – D'abord, ce qui aide est de voir le lien habituellement confirmé entre la pensée particulière dans votre mental et l'émotion que vous éprouvez. La plupart du temps, les émotions sont causées par des schémas mentaux particuliers. Par exemple, l'angoisse est causée par des pensées concernant des choses futures qui pourraient se produire ou que vous voulez voir arriver et qui peuvent ne pas se manifester. Vous pourriez ne pas avoir ce que vous voulez, ce dont vous avez besoin ; vous pourriez perdre ce que vous avez. Ces choses ne sont que des vieux schémas mentaux qui créent de la peur. Très souvent, c'est la pensée qui crée l'émotion. Et la pensée crée l'émotion, parce que vous croyez complètement en cette pensée. En d'autres termes, Vous êtes complètement identifiés avec la pensée. Le corps répond ensuite comme si la pensée était la réalité. « Je pourrais perdre mon travail ! » Si vous pensez ça, vous vous réveillez en pleine nuit et vous vous mettez à avoir encore plus de pensées de ce genre.

Le corps ne peut faire la différence, le corps répond aux pensées qui vous traversent l'esprit. Elles affectent la physiologie du corps. Si vous en doutez, pensez au fait de mordre dans un citron et vous remarquerez que vous vous mettez à saliver.

Donc, ce que vous pensez affecte le corps. Le corps croit que les pensées sont réelles. Quand vous pensez que vous pourriez perdre votre travail, vous l'avez déjà perdu selon votre corps et vous voici sans ressources. Et c'est la façon dont le corps réagit. Et c'est la façon dont l'émotion est créée. C'est souvent en voyant une pensée comme fausse que vous commencez à vous libérer.

Vous ne pouvez voir qu'elle est fausse que s'il y a là une conscience, être conscient qu'il y a une pensée. Sans la conscience, il n'y a que la pensée. La pensée engloutit alors toute votre conscience et il n'y a plus rien que vous puissiez faire. Mais avec la conscience, voici la conscience et voici la pensée. La pensée peut encore agir pour un temps, mais elle a perdu de son pouvoir. L'émotion s'affaiblit aussi à l'avenant. Il peut y avoir des fois, quand il n'y a pas tant de pensées, comme à l'instant où vous êtes venu au micro. Vous vous sentiez inquiet et vous n'aviez peut-être pas de pensées particulières à cette occasion. Vous avez ressenti de l'appréhension parce que beaucoup de gens en venant au micro pour parler en public éprouvent cette appréhension. Et à nouveau, dans ce cas, il s'agit simplement de permettre, de reconnaître l'émotion, de lui permettre d'être là.

Parfois, je présente la chose en disant que vous devenez l'espace pour l'émotion. Vous lui permettez d'être là. Vous pourriez venir au micro - en fait, ce que vous avez dit est d'une grande aide – vous êtes au micro et vous commencez à parler en disant : « J'ai le trac, je transpire des mains, parce que je m'exprime ici en public ». C'est commencer à permettre à l'émotion d'être là sans ressentir que vous ne devriez pas éprouver de l'appréhension, ce qui empire la chose. Mais si vous permettez à l'émotion d'être là, il y a un peu d'espace qui se crée tout autour. C'est un espace de conscience. Oui, il y a l'appréhension, mais il y a de la conscience autour. Vous n'êtes pas complètement pris dans la nervosité. Vous la permettez. Et quand vous la partagez avec d'autres, c'est une chose magnifique, quand vous partagez toute émotion avec les autres plutôt que de la faire subir : « Tu m'as fait ça ! ». Quand vous vous êtes exprimé, votre émotion : voilà ce que je ressens. Il y a là de la conscience. Au lieu de : « Tu m'as fait éprouver ceci ! ». En vous exprimant ainsi : « Voilà ce que j'ai ressenti ! ».

Ou en cet instant : « Voici ce que je ressens ». Tout le monde aime ça, il y a là de l'authenticité, plutôt que d'arriver au micro en prétendant ne pas être impressionné. En fait, c'est beaucoup plus puissant. Et vous vous reliez bien plus profondément, si vous n'avez jamais parlé en public – vous allez peut-être le faire – vous vous reliez bien plus profondément à la salle quand, au lieu de cacher le fait que vous avez le trac, vous commencez en disant « J'ai un trac terrible ». Vous vous reliez alors à tout le monde. Si vous prétendez autre chose, vous ne vous reliez pas.

Résumons rapidement : voyez quelles pensées ont provoqué l'émotion, ce qui est souvent le cas. Autrement, si une émotion émerge, permettez-lui d'être, soyez l'espace pour l'émotion et cela fait partie de votre expérience du moment présent. Vous pourriez alors l'accepter, parce que, quoi qui survient dans le moment présent, c'est comme c'est, que vous le discutiez ou non. Le moment présent est toujours tel qu'il est. C'est l'état d'être. Quand vous devenez amical avec ce qui est, c'est en soi une transformation de conscience.

*B. – Il y a beaucoup de gens à remercier. Je veux commencer en remerciant ceux qui se sont connectés à l'émission en ligne. Je veux remercier tous les gens de Google qui ont choisi de consacrer leur après-midi pour le passer avec nous. Je veux remercier Richard et l'équipe de développement et de formation chez Google qui a rendu possible la rencontre. Et, bien sûr, je veux remercier Eckart et de la part de nous tous. Merci pour votre sagesse, merci pour ce que vous êtes et aussi ce que vous faites dans le monde, votre choix de nous faire partager cette connaissance. Vous nous avez donné beaucoup à penser et, chose encore plus importante, la capacité de ne pas penser du tout.*

**E.** – Merci.