

Transcription

" Art, créativité, succès et ego "

(Traduction [Robert Geoffroy](http://blogbug.filialise.com), vidéo visible sur <http://blogbug.filialise.com>)

Comment poursuivre une carrière artistique sans être dominé par l'ego?

- Q. - Je suis artiste et j'ai toujours fait de la musique. Ce n'est que récemment que j'ai décidé de faire carrière. En poursuivant ma carrière, je constate qu'il y a plein de moments où l'ego entre en action, recherche la célébrité, veut que les gens pensent que je suis un grand interprète. Voilà comment l'ego se manifeste. Or, l'élan pour faire de la musique est une motivation plus profonde, le besoin de faire partager quelque chose d'essentiel. L'ego vient interférer et je me demande donc comment poursuivre ma carrière, une carrière artistique et musicale qui parle à plus de gens sans être dominé ou en étant moins dominé par l'ego.

- E. - Comment est-ce que l'ego se manifeste, dites-vous ? Comment est-ce que vous le remarquez ? Est-ce que c'est avant, pendant ou après le spectacle, tout le temps ?

- Q. - Oui, je peux jouer en pensant : « Pourvu qu'ils m'apprécient ou qu'ils apprécient ce que je fais ! ». Ou je veux avoir du succès, être cette personne qui a atteint un haut niveau.

- E. - Est-ce que vous jouez seul ou avec un groupe ?

- Q. - Les deux.

- E. - Et avant que je réponde, comment vous appelez-vous et comment s'appelle votre groupe ? Quand vous serez connu, nous saurons à qui nous avons à faire !

- Q. - Je m'appelle Elliott Samuel.

- E. - Et comment s'appelle le groupe ?

- Q. - Le « Elliott Samuel band ».

Dans une telle situation, quand vous jouez, c'est là où l'art est le plus confondu avec la personne. Pour un peintre ou un artiste qui crée des choses avec ses mains, il y a plus facilement une séparation entre la personne et l'œuvre, mais dans votre cas, la personne et l'œuvre sont très proches. Vous chantez, vous jouez, l'ego peut là se manifester peut-être plus facilement. L'artiste qui peint peut promouvoir son art sans nécessairement se promouvoir lui-même bien que certains artistes aient fait les deux avec succès.

Je me rappelle – vous je ne sais pas – Salvador Dali qui faisait de lui-même une œuvre d'art. Il jouait un rôle. Est-ce qu'il était devenu le rôle ou, après tant d'années, est-ce qu'il était toujours conscient qu'il jouait ce rôle ? Je ne sais pas ! Il avait cette énorme moustache droite et il se comportait de façon très excentrique, comme s'il était lui-même une peinture surréaliste. Il est devenu célèbre peut-être en partie, parce qu'il était lui-même un spectacle, non pas seulement grâce aux œuvres qu'il a produites.

Il y a même des auteurs qui ont fait d'eux-mêmes le personnage de leur création, comme Truman Capote, par exemple, qui s'habillait d'une façon très particulière. Donc, on devient ainsi sa marque de fabrique et l'on fait de la sorte sa promotion. C'est ni bien ni mal. C'est comme ça ! S'il s'agit de l'ego ou s'ils savent qu'ils sont simplement en train de jouer un rôle, je ne sais pas. Eux seuls peuvent le dire. Ultimement, l'ego veut dire que vous êtes devenu le rôle sans même le savoir. Là, c'est vraiment l'ego. Et il peut arriver qu'un artiste, pour faire sa promotion, joue un rôle au départ, mais après l'avoir joué pendant dix ou vingt ans, qu'il soit devenu le rôle. Là, c'est vraiment l'ego.

Autre chose maintenant : si vous avez des pensées sur le fait d'être accepté, de réussir, d'être apprécié pendant que vous jouez, cela va enlever de l'énergie à votre jeu. L'énergie du jeu, de ce que vous faites est détournée vers les pensées et vous ne pouvez donc pas donner à 100 %. Pour donner à 100 %, il vous faut être si présent que toute l'attention puisse être accordée à la performance. La performance la plus réussie demande une présence totale pendant qu'elle a lieu. Beaucoup des artistes

ainsi présents ne le sont plus quand ils cessent de jouer, mais pendant qu'ils jouent, il y a cette attention absolue à l'instant présent sans conscience de quoi ou de qui que ce soit d'autre.

Donc, si vous pouvez être complètement à ce que vous faites, cela y ajoutera de l'énergie. Quant à la promotion de son travail, il y a des chanteurs et des musiciens à succès qui ne semblent pas se promouvoir eux-mêmes et d'autres qui le font. Ils ne font pas nécessairement la promotion d'eux-mêmes et pratiquent simplement leur art. C'est ainsi qu'ils ont du succès. Il y a par exemple Sarah Maclaine : elle fait simplement ce qu'elle a à faire ; elle n'a pas créé pour le faire un personnage spécial. Je ne sais pas, peut-être Enya. Elle chante, tout simplement.

D'autres sont animés de façon compulsive. Cela se manifeste dans leur façon de jouer. Ils veulent produire une performance. La performance n'est pas un problème. Il y a un problème quand vous êtes dominé par le personnage que vous adoptez (si le personnage il y a). C'est ce qui peut se passer après un certain temps. Vous êtes pris dans ce qui n'était au départ qu'une création pour divertir les gens, pour ajouter du divertissement, comme pour une performance théâtrale. Ensuite, le personnage s'infiltré en vous profondément et sans même vous en rendre compte, d'une certaine façon, vous êtes devenu ce personnage dans la vie privée, la vedette.

Des gens célèbres ont succombé à cela et en ont beaucoup souffert, parce que si l'on est pris dans un faux rôle que l'on joue, tout devient faux dans sa vie, les gens qu'on attire par exemple. On n'attire que des gens qui renforcent le rôle que l'on joue. On aime ces gens et il n'y a donc pas de relation véritable. Ces gens sont attirés par ce rôle que l'on joue, parce qu'ils en attendent de la gloire en retour. Ils se valorisent du fait d'être proche de soi, de la vedette. C'est un jeu égoïque, complètement faux.

Vous pouvez donc donner une représentation, créer un personnage particulier. Certains groupes de rock font ça. Ils peuvent être des gens normaux dans la vie ordinaire et sur scène, ils ont l'air tout à fait sauvages . . . Et vous les voyez dans la vie quotidienne, ils sont là . . . Ils constatent alors que tous leurs fans ne veulent pas de la personne normale. Ils veulent le personnage étrange. En voyant ça, ils se mettent à jouer également ce rôle dans leur vie. Autrement, les gens pensent que vous vous ennuyez : « Ce n'est pas ça qu'on veut. On veut de l'énergie, celle du gars complètement fou ». Vous le jouez donc en dehors de la scène. Voilà où commence le danger.

Si vous pouvez dissocier le rôle de qui vous êtes, tout va bien. Ce n'est plus que le jeu avec les formes. Donc, ne devenez pas le rôle si vous en jouez un. Et pendant le spectacle, le point essentiel est la présence absolue. Beaucoup d'artistes sont nerveux avant le spectacle. Ils peuvent penser : « Je ne peux pas le faire. Ça ne va pas marcher ! Ils ne vont pas m'apprécier... ». Ils peuvent avoir une activité mentale envahissante. C'est typiquement ce qu'on appelle le trac et qu'éprouvent beaucoup de gens : « Qu'est-ce qui va se passer ? Je ne vais pas pouvoir !... ». Ils ont des battements de cœur. Et ils arrivent sur scène et dès qu'ils commencent, l'énergie arrive et ils sont complètement présents. Et ça marche ainsi.

Et pour certains, même pendant qu'ils jouent, comme je l'ai dit, il reste une activité mentale, de l'hésitation : « Est-ce qu'ils vont apprécier ? », etc. Cela enlève de l'énergie à la performance. Il y a donc là une bonne pratique, une pratique spirituelle. On va vous surveiller, vous et votre groupe et l'on verra d'ici quelques années où vous en êtes et qui vous êtes. Merci.

- Q. – Merci.

Comment trouver un équilibre entre "être l'espace" et "jouer de façon créative avec les formes"?

- Q. – Bonjour Eckhart,
- E. – Bonjour

- Q. – J’apprécie le brainstorming et partager des idées. Cependant, je réfléchis parfois sur ma façon de faire et je me demande si être l’espace ne serait pas plus bénéfique. Et j’en arrive à ma question : comment trouver un équilibre entre « être l’espace » et « jouer de façon créative avec les formes » ?
- E. – Oui. Est-ce que cela s’applique aussi à votre travail ?
- Q. – C’est en partie dans mon travail, mais également dans les autres domaines de ma vie, la communauté, Le travail que je fais dans la communauté, avec les amis...
- E. – Eh bien, c’est la danse, l’équilibre entre la forme et le sans-forme dans votre vie. C’est le grand défi et c’est l’art de vivre que d’avoir les deux, la dimension sans forme de l’espace ou du silence, comme on pourrait l’appeler, ou la présence consciente où il n’y a pas ou peu d’activité mentale, un sentiment profond de la présence, et le penser, à savoir la forme, les formes-pensées qui créent des formes physiques, qui créent le discours, qui créent des choses, qui font des choses, qui interagissent, qui réalisent des choses dans ce monde . . .

Ce sur quoi l’on se concentre ici concerne bien sûr l’accès à la dimension de l’espace et la raison pour laquelle on s’y concentre, c’est parce que le monde est déséquilibré. Le monde est complètement perdu dans le penser et dans le faire, dans cette activité du mental, sans notion du sans-forme, du spacieux, du silence, du sacré. Vous l’appelez comme vous voulez : l’Éternel, Dieu, la dimension divine... Parce que le monde est en déséquilibre, l’accent est mis ici sur l’accès à cette dimension de la profondeur. Les autres s’occupent déjà du reste. La forme est partout, le penser est partout, mais c’est vrai évidemment, bien que l’accent soit mis là-dessus, on doit trouver un équilibre dans sa vie. Le défi consiste à avoir un équilibre entre les deux.

On pourrait aussi parler du yin et du yang. Le yin est le silence, la réceptivité, la permission, l’acceptation de ce qui est, tel que c’est exprimé dans la gestuelle féminine où tout est embrassé, le silence... Et il y a le penser, le faire, la création de nouvelles formes. Or, si vous perdez le contact avec la dimension plus profonde, votre penser et vos créations deviennent de plus en plus insensés. Vous tombez donc dans l’hyperactivité du penser et du faire où l’un et l’autre deviennent de plus en plus fous. Donc, vous créez des structures folles à l’extérieur, vous créez une civilisation folle, vous créez un état mental fou, parce qu’il y a la perte de la dimension plus profonde en vous et c’est là où se trouve le monde en ce moment.

Je ne dis pas que les gens devraient aller à l’autre extrême et s’abstenir de faire. Non, nous avons juste besoin de trouver un équilibre, un équilibre entre l’action à l’extérieur et le fait de permettre. Donc, en vous-même, dans la vie quotidienne, le seul endroit qui existe pour commencer, cela n’a rien à voir avec l’extérieur, permettez-vous d’être calme, silencieuse, non pas seulement pendant une méditation le matin ou le soir, mais encore dans l’intervalle des choses dans la vie.

Une fois que vous avez développé cette aptitude à retrouver le silence quand vous le voulez, c’est accompli, vous y êtes, parce qu’alors, même en parlant avec quelqu’un – « Qu’est-ce qu’on va faire ? Comment est-ce qu’on va le faire ? – vous n’allez pas être dans le faire pendant toute une heure. Vous pouvez, pour ainsi dire, amener par instants l’être dans le faire.

Vous vous mettez à penser : « OK, que pouvons-nous faire ? ». Si vous voulez vraiment penser de façon créatrice, vous devez faire silence pendant un moment et voir ce qui surgit alors. C’est l’accès à la profondeur de votre être qui est le calme, qui est l’intelligence ou la conscience sans forme. Vous allez donc là : « OK, je ne sais que faire ici ! ». Et vous faites silence. Voyez ce qui surgit alors. Parfois, cinq secondes suffisent, dix secondes...

Ou encore pendant que quelqu’un vous dit comment il voit les choses, vous l’écoutez avec une vigilance silencieuse. Et parfois, tout à coup, ce que vous apportez est nouveau et créatif, parce que vous avez écouté avec une vigilance silencieuse. Les mots sortent tout à coup de votre bouche et vous vous dites : « Oh, je ne savais pas ça ! ». Ce n’était pas votre création. C’est venu de la source de toute créativité.

C'est important, parce qu'il s'agit de sauver le monde sans quoi il sombrera dans la folie complète, si insuffisamment de gens trouvent cette dimension en eux-mêmes. Ce n'est donc pas seulement une aide sur le plan personnel, pour rendre votre vie plus agréable, plus bénéfique et plus créative, mais c'est essentiel pour l'ensemble de l'humanité que suffisamment d'humains trouvent cette dimension, la comprennent et la vivent dans la vie quotidienne.

Bien qu'ici, je mette l'accent sur l'être, vous avez besoin d'un équilibre. La raison pour laquelle je mets l'accent sur l'être dans cet enseignement, c'est parce que vous avez déjà le reste. En tout cas, la plupart d'entre vous avez déjà le reste. L'univers a deux mouvements. L'un est le mouvement sortant, la création des formes. L'univers est de plus en plus complexe et différencié. Cela va de l'unité avant le big-bang, de l'unité non manifestée, jusqu'à . . . jusqu'à des milliards et des milliards d'étoiles, de galaxies, de systèmes planétaires, des mondes... une diversité incroyable. Manifestement, l'univers veut cela et chaque humain contient cela en lui-même. L'humain veut également créer. Il y a ce mouvement vers l'extérieur.

Or, l'univers a un mouvement analogue qui veut aussi retourner à la source, laquelle n'a jamais été perdue. Vous pouvez le voir... Pourquoi est-ce que je sais cela ? Parce que je le sais en moi-même et tout le monde peut le savoir. Si vous regardez à l'intérieur, vous pouvez voir que vous avez les deux mouvements. Une partie de vous-même veut s'extérioriser et créer ; une autre partie veut entrer à la maison et être. Pour certains, l'une est plus forte que l'autre.

Avec Tony Robbins, vous avez . . . Et vous avez Eckhart Tolle . . . Il vous faut danser entre les deux ! Tout le monde ne se trouve pas au milieu. Certains sont davantage attirés par un côté, certains par l'autre côté. Vous avez besoin... Bon, ne disparaissent pas dans l'être. Cela arrivera bien assez tôt. Tant que vous êtes là en tant que corps, vous n'avez pas besoin de vous dire : « OK, à partir de maintenant, il n'y aura plus que l'être... Nourrissez-moi ! ». Si vous allez en Inde, vous pouvez faire ça. Ils vous nourriront, mais si vous le faites ici, vous serez embarqué ! Tel est notre défi ici.

Donc, dans votre prochaine séance de brainstorming, vous pouvez pratiquer le calme vigilant et retourner à ce à quoi vous avez à contribuer. Vous parlez, vous laissez aller, et pendant que vous écoutez, vous restez calme, vigilante. Pendant un moment, vous pouvez fermer les yeux ou regarder le ciel. Et si d'un coup, vous êtes bloquée : « OK, quel est le problème ici ? Ceci, ceci, ceci... Je ne vois aucune solution pour ça... ». Et vous le lâchez. Ne continuez pas à y réfléchir. Cela ne sert à rien. Vous allez tourner en rond. Vous le lâchez et . . . le calme !...

Einstein avait une capacité merveilleuse. Il entrait dans le silence, faisait de longues promenades. Il rentrait ensuite à la maison, prenait son crayon : . . . « Oh, la théorie de la relativité ! ». D'où est-ce venu ? Il y a beaucoup réfléchi, mais cela lui est venu quand... Il avait un travail fastidieux au Bureau fédéral de la propriété intellectuelle en Suisse et pendant ce travail ennuyeux, tout cette œuvre créative lui est venue. Il n'avait aucune pression pour produire quoi que ce soit. Il n'avait aucune pression universitaire. Il n'occupait pas de fonction universitaire à ce moment-là. Il cherchait des emplois alimentaires.

Plus tard, il s'est décrit lui-même comme étant plus lent que les autres, évoquant ce qu'il avait atteint. Il disait : « Les gens pensent que je suis un grand génie, mais en réalité, cela me demande beaucoup de temps pour penser à ces choses. Je suis plus lent ». Quand il était enfant, les gens autour de lui, ses parents et sa nourrice pensaient qu'il devait être déficient mental, parce qu'il était si lent. Cela veut dire qu'il était déjà profondément relié à l'être. Il a également pratiqué beaucoup la réflexion ! mais sans perdre le lien avec l'être et sans s'identifier au penser. Il n'a pas développé un ego sur la base de ses accomplissements intellectuels.

C'est magnifique. C'est être créatif. L'humain créatif véritable sait qu'il n'est pas question d'un accomplissement personnel. Dès que vous pensez que la créativité est un accomplissement personnel, vous bloquez la source de la créativité. La créativité, c'est permettre que cela vienne du niveau plus profond de la conscience elle-même. Vous en devenez un canal. Ce n'est pas vous.

L'ego essayera peut-être d'intervenir à un certain moment si une belle création survient à travers vous ou s'il vous vient une idée brillante : « Oh, c'est moi qui ai pensé à ça ! ». Mais en réalité, d'où est-ce venu ? Ou si vous écrivez un livre qui a du pouvoir, qui est inspiré, d'où est-ce venu ? Est-ce vous, la personne qui avez écrit ça ? D'où vient ce pouvoir ? Non, ce n'est pas la personne. Vous ne pouvez pas créer cela. Beaucoup de gens essaient de l'imiter, sans y avoir accès. Or, si vous avez accès à la profondeur en vous-même, c'est là d'où vient le pouvoir. Pour cela, il vous faut être dans le calme, le silence pendant un moment, vigilante, réceptive.

C'est bien sûr une aide si vous avez un véhicule. Si vous n'en avez pas, c'est OK, mais si vous voulez créer quelque chose, ayez un véhicule où le pouvoir peut s'écouler, qu'il s'agisse de musique, d'idées intéressantes, de la création de certaines structures pour le bien de l'humanité, pour que les gens se sentent plus joyeux. Vous créez ceci ou cela, pour l'entraide, une entreprise illuminée ou tout autre chose. Vous ne créez pas de la grande musique simplement en devenant présent. Je ne créerai pas un chef-d'œuvre de musique classique du fait de pouvoir être présent. Je devrais avoir un véhicule, pratiquer pendant plusieurs années pour avoir ce véhicule et que la créativité puisse s'y écouler, mais ce n'est en rien une obligation.

Le critère pour l'importance d'une vie humaine n'est pas ce que l'on produit. La valeur et l'importance d'une vie humaine est l'état de conscience qui rayonne. Et l'état de conscience que vous rayonnez est vraiment ce qui importe. C'est votre contribution à la totalité de la conscience. Je dis « votre », mais ultimement, il n'y a pas « votre ». Vous faites partie de la totalité. Donc, la contribution, c'est que votre état de conscience affecte beaucoup, beaucoup d'autres, même si vous n'êtes pas en contact avec eux.

Donc, si vous êtes un être humain vivant et paisible, vous rayonnez cela. Dans chaque rencontre, vous le rayonnez et cela se propage. La bonté se manifeste comme en faisant partie. À mesure que l'ego disparaît, la bonté survient. C'est donc une pratique magnifique. Voyez les idées brillantes qui émergent ou viennent à travers vous. Merci.

Mon besoin subconscient de supériorité m'entrave très souvent. Que me suggérez-vous?

- Q. – Bonjour Eckhart.
- E. – Bonjour.
- Q. – Voici ma question : quand j'essaie de maintenir la présence dans ma vie quotidienne, je me rends compte que mon besoin subconscient de supériorité vient m'entraver assez régulièrement, en fait très souvent. J'aimerais savoir quelles suggestions vous pourriez avoir.
- E. – Ce serait bien pour nous d'avoir un ou deux exemples de la façon dont ça se passe !
- Q. - J'avais peur que vous me posiez cette question. Eh bien, généralement, comme ce matin, quand m'aborde quelqu'un qui est angoissé, soucieux, qui perd son équilibre, je me dis – cela se fait automatiquement – quelque chose comme « Pourquoi est-ce qu'elle ne parvient pas à se dépatouiller toute seule ? » au lieu d'avoir un échange positif. Bien sûr, je remarque, quand je suis moi-même anxieuse, déstabilisée, que j'ai envie que tout le monde me comprenne. Bref, je juge que ce n'est pas bien. J'aimerais être aimable de façon plus automatique.
- E. – OK. Encore un exemple peut-être !
- Q. – OK ! Ma question a été retenue et j'ai été invitée à venir ici. J'étais toute excitée à cette idée. C'était tentant de penser... et c'était ma première pensée : « Oh, c'est génial ! J'ai cette question exceptionnelle ! ». Je me suis rapidement rendu compte qu'en réalité, ça peut être une question inutile, mais cela ne me concerne pas. Cela ne veut pas dire que je suis géniale. On dirait que c'est pour moi un combat constant.

Eh bien, cette activité est tout à fait normale. Quand la conscience s'éveille, ça semble davantage être un problème que pour une personne normalement inconsciente. Ce qui est bien, c'est qu'il y a la conscience de la chose. Si vous étiez complètement inconsciente, c'est-à-dire identifiée à ces schémas

mentaux, vous ne le remarqueriez même pas, parce que l'essence de l'identification implique que vous la méconnaissiez. Vous êtes la chose. Vous êtes la pensée. Dans ce cas, au lieu de vous sentir supérieure, de vous rendre compte que vous vous sentez supérieure et de ne pas vouloir alors vous sentir supérieure, vous ne feriez que vous sentir supérieure. Et cela serait vraiment inconscient. Et cela serait complètement normal.

Maintenant, puisqu'il y a la conscience, ce qui est très bien, vous êtes consciente de certains schémas mentaux, des choses subtiles où vous vous sentez supérieure ou spéciale. C'est un autre mot qui dit la même chose, le fait d'être spécial. Être supérieur implique toujours « être mieux que », mais le fait d'être spécial peut être aussi « je suis bien pire que toi » et c'est en cela qu'on est spécial. « Mes problèmes sont bien pires que les tiens. Ne me parle pas de tes problèmes, je vais te parler des miens ».

Quand quelqu'un disait à mon père qu'il avait mal à la tête, il répondait toujours : « Tu as mal à la tête ? J'ai mal à la tête depuis des semaines ». Ce n'est pas vraiment de la supériorité. Dans une certaine manière oui, mais c'est le fait d'être spécial : « Je suis plus spécial que toi, parce que j'ai plus de maux de tête que toi. Donc, je dois être plus intéressant. Peu importe la raison, c'est de toute façon irrationnel.

Donc, la conscience est là, la chose décisive s'est produite. La conscience est consciente des schémas mentaux. Ensuite, la conscience est cependant obscurcie à nouveau par un schéma mental supplémentaire qui dit : « Je ne devrais pas avoir ces pensées ». Cela rajoute donc des pensées. Nous avons donc trois choses ici en action. Il y a le schéma mental originel, aussi inoffensif qu'il soit, mais il y a une reconnaissance du schéma mental du fait de la conscience. Le schéma mental est reconnu par la conscience. Or, le mental refait surface et il utilise la reconnaissance qui a été permise par la conscience pour construire un niveau supplémentaire de problèmes où il est dit : « Je ne devrais pas avoir ces pensées. Je ne suis pas quelqu'un de bien si j'ai ces pensées. Je ne suis pas aimable si j'ai de telles pensées ». Et c'est quoi ça ? Des pensées !

Donc, quelque chose peut se produire : quand la conscience arrive, ce qui est magnifique, on n'est plus identifié aux schémas mentaux. Or, le mental est si malin qu'à partir de cette reconnaissance, il fabrique de nouveaux schémas mentaux. Les nouveaux schémas mentaux déclarent : « Je ne suis pas une bonne personne si je pense ça. Je ne devrais pas penser ça. Je me sens mal en pensant ça. Je ne devrais pas. Je devrais être débarrassé de ça maintenant ». Et ainsi de suite, quoi que ce soit !

C'est là où vous devez faire attention, être conscient que le mental revient après qu'on soit devenu conscient. Ce n'est pas nécessaire, mais vous ne le saviez pas. C'était inconscient. Oui, le mental est très malin. Vous reconnaissez le mental là et le mental revient à la charge en utilisant cette reconnaissance pour fabriquer d'autres pensées à partir de là. C'est pourquoi c'est très bien d'avoir posé cette question. Cela aide tout le monde. Vous êtes donc spéciale

- Q. - Merci.

Mais bien sûr, tout le monde a des problèmes semblables et nous sommes donc tous spéciaux. Une fois que vous êtes conscient de ça, vous pouvez reconnaître ça comme inutile. Vous n'avez pas besoin de cette activité mentale superflue. Elle ne fait rien d'autre que renforcer votre mental. Vous pouvez alors permettre simplement à la reconnaissance d'être là sans les jugements supplémentaires qui prétendent qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec vous. Cela en soi dissout peu à peu le pouvoir du schéma mental. La seule chose dont vous avez besoin est la conscience de ce que fait le mental. Ensuite, ce que fait votre mental devient petit à petit moins dense, moins puissant, et la conscience se développe. Il y a donc une diminution du schéma mental et un accroissement de conscience.

La seule façon dont le mental peut arrêter ce schéma consiste à refaire surface, comme j'ai dit, et à créer plus de pensées. Donc, soyez simplement contente d'être consciente. C'est un schéma mental qui n'a rien à voir avec qui vous êtes. Vous n'êtes pas une mauvaise personne. Vous n'êtes pas ce que dit

le mental, quoi que ce soit. Simplement, il y a ce schéma mental : « N'est-ce pas intéressant ? Il est là !
». Et en soi, c'est suffisant

- Q. – Super ! Merci infiniment.