

Transcription

"Célébrer la mort"

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

Si la conscience s'éveille spontanément, y-a-t' il là vraiment l'implication d'un choix individuel ?

Colin demande, de Montréal : S'il n'y a pas de problème dans le moment présent, pourquoi est-il dit qu'il y a urgence que l'humanité évolue ? Si la conscience une s'éveille spontanément, a-t-on vraiment le choix ? Merci.

L'urgence ne doit évidemment pas être assimilée à des problèmes. Il peut y avoir urgence pour vous d'attraper votre avion ou votre train. Cela n'a pas à être un problème. Si vous courez pour attraper votre train, est-ce un problème ? Non, vous courez pour attraper votre train. Le problème se pose, probablement pas dans cette situation, mais dès que vous pensez que vous pourriez rater le train, à ce qui va arriver si vous le ratez effectivement. Vous êtes alors dans la dimension des problèmes.

Il n'y a rien que vous puissiez faire qui ne fasse pas partie du tout. Donc, quand vous choisissez de vous éveiller, pour ainsi dire, le tout s'éveille par vous. Ce n'est qu'une perspective limitée que de dire « je choisis d'être présent. Au lieu d'être perdu dans la tête, je choisis d'être présent. Je vais retirer mon attention du mental et être présent maintenant ».

Qui êtes-vous ? Vous n'êtes pas séparés de la totalité de la conscience et la conscience en vous est une expression de la totalité de la conscience. Quand vous le choisissez, le tout passe par vous.

Il n'y a personne qui choisit en tant que tel. C'est une perspective limitée que de sentir « je choisis », mais ça va. Il y a quelque chose de beau même concernant les perspectives limitées et même quelque chose d'utile. C'est comme dire que le soleil se lève tous les matins. Ce n'est absolument pas vrai, le soleil ne se lève pas du tout, ni ne se couche. Il est tout le temps là, sauf à partir d'une perspective limitée, en lien à une localisation particulière sur la planète d'où le soleil est obscurci de temps en temps, parce que la planète tourne et qu'alors, vous ne voyez pas le soleil.

À un certain moment, il semble que le soleil se couche et vous parlerez d'un beau coucher de soleil. Rien ne se passe, il ne se couche pas du tout, pas plus qu'il ne se lève. Il ne se couche, ni ne se lève. Quand vous dites lever ou coucher de soleil, cela implique une perspective limitée. Il y a un observateur à un endroit qui lui donne une perspective limitée et cependant, c'est une chose magnifique : le lever et le coucher du soleil. Il n'y a rien de mal à dire : « Quel magnifique lever de soleil ! ». Il est inutile de dire : « Non, tu es dans l'illusion, il n'y a pas de lever de soleil ». C'est magnifique. C'est pareillement magnifique pour un être humain de dire : « Je choisis d'être présent ».

Finalement, il n'y a que la conscience une, mais elle aime être présente à travers vous et il y a d'autres façons de le dire. Ce n'est pas un problème.

Comment répandre votre message sans avoir l'air de "prêcher" ?

- Q. – Plus je choisis d'être présente et plus je vis ma vie comme ça, de cette façon, plus je remarque les gens autour de moi, et j'ai besoin de trouver un moyen de leur transmettre ce message sans prêcher, sans distribuer le livre, vous voyez ? à toute personne que je connais. Mon père se met à vivre dans la conscience, mais il est en fait le seul que je vois régulièrement tous les six mois de sorte que je peux maintenir le lien. Mes amis sont merveilleux, mais ils ont besoin de savoir ce que je sais et j'ai besoin d'apprendre une façon de faire passer le message.
- E. – Avez-vous essayé d'une manière ou d'une autre ?
- Q. – Oui. Et parfois, je me retrouve épuisée, parce que j'ai l'impression de tourner en rond.
- E. – Donc, vous essayez d'expliquer...
- Q. – Oui, et il y a des façons pour l'expliquer mais je me demande simplement s'il n'y a pas comme une manière de résumer sans que ça ressemble à des sermons.
- E. – Bonne question, merci.

C'est bien que votre père soit ouvert. Ainsi, vous n'êtes pas seule. J'entends souvent parler de gens qui donnent des exemplaires du livre à des parents ou à des amis, et parfois, un parent ou un ami dit : « Oh, je te serai éternellement reconnaissant, parce que le livre a changé ma vie et si tu ne me l'avais pas donné, j'aurais peut-être encore souffert dix ou quinze ans de plus avant de le découvrir. Je te suis donc éternellement reconnaissant ».

Et il y a d'autres amis ou parents qui disent : « C'est quoi ce livre que tu m'as donné ? Il n'a aucun sens ! ». Vous pouvez donc recevoir les deux sortes de réponse. Parfois, les gens sont ouverts et il est difficile de prédire qui sera ouvert. Parfois, ce sont les personnes les plus improbables qui se montrent ouvertes et vice versa. Il y a là une personne qui va à l'église tous les dimanches, qui se voit comme religieuse ou spirituelle, elle doit être ouverte ! Et vous découvrez qu'elle rejette complètement ce que vous dites ou le livre. C'est difficile de prédire. Parfois, des gens me disent qu'ils sont déçus quand un proche leur dit : « Pourquoi lire ces choses ? C'est complètement insignifiant pour moi ! »

En toute personne pour qui le processus d'éveil a lieu, il y a le désir naturel que les autres reçoivent aussi ce message. La chose la plus sage est en tout premier lieu de ne pas nécessairement essayer de faire passer le message par des mots, à moins qu'une vraie question ne soit posée et c'est une indication... Vous pouvez donner le livre, c'est très bien. Et s'ils le lisent, c'est bien ; s'ils ne le lisent pas... S'ils ne sont pas touchés, ils le mettront sur une étagère et dix ans plus tard, ils le reprendront peut-être.

C'est aussi quelque chose qui arrive. Des gens m'ont écrit à ce sujet : « J'avais reçu votre livre il y a des années et il n'avait pas grand sens pour moi à l'époque. Il m'est arrivé quelque chose et je suis retombé sur le livre au bon moment. Et voici que chaque page m'apparaît comme profondément significative ! ». Je reçois des lettres comme ça. Donc, donner le livre, c'est très bien. Il sera reçu ou non.

Maintenant, parler aux gens du livre peut être difficile. Je ne le recommanderais même pas, sauf si la situation devait s'y prêter, où la situation vous indique que ce pourrait être le moment de mentionner quelque chose. Il peut aussi arriver que la personne pose une question pure : « De quoi s'agit-il exactement ? » Quelqu'un peut avoir constaté un changement chez vous. Notons au passage que vous pourriez aussi devenir l'être le plus éclairé du monde, comme vous le savez peut-être, sans que certains de vos proches ne remarquent quoi que ce soit, mais c'est une autre question. C'est juste qu'ils gardent un souvenir de qui vous êtes et ils ne vous voient plus, ils voient l'idée préconçue de qui vous êtes et ne remarqueront aucun changement.

Or, d'autres personnes peuvent le remarquer. Donc, s'ils remarquent un changement et posent une vraie question, la chose magnifique, c'est quand vous vous mettez à répondre spontanément. Il y a alors un pouvoir en ce que vous dites, mais cela n'arrive que si la personne à qui vous parlez est ouverte et reçoit la parole. Cela initie alors le processus magique par lequel l'enseignement spirituel émerge. À ce moment-là, quand cela se produit, une vraie question est posée et non pas une question superficielle, ni une question qui implique que la personne qui la pose ne croit pas à toutes ces « absurdités ».

Une vraie question est une question à laquelle la personne qui la pose veut vraiment une réponse et cela peut être une question très simple. « Il semble que tu aies changé », par exemple, si la personne le constate effectivement, « qu'est-ce qui s'est passé ? » Quelqu'un peut encore poser une question concernant un problème qu'il rencontre, une forme de souffrance dans sa vie et pour une raison ou pour une autre, voici qu'il vous demande conseil ou qu'il se met en tout cas à vous en parler.

Et un moment arrive alors, soit qu'une vraie question vous soit posée, soit à travers une situation, vous vous rendez compte que vous dites des choses et que la parole est reçue. C'est alors un processus magique quand, à ce moment-là, vous devenez un enseignant spirituel pour cette personne. Cela ne veut pas dire qu'il s'agit de votre identité ultime. À ce moment-là, votre fonction revient à transmettre la conscience. La conscience parle à travers vous et vous sentirez que le pouvoir ne passe par vous que lorsqu'il a été reçu par l'autre. S'il n'a pas été reçu par l'autre, vous ferez des efforts pour vous exprimer, vous serez frustré et vous ne trouverez plus les mots justes. Vous êtes frustré, l'autre est frustré et cela s'arrête là.

Donc, il s'agit simplement d'attendre, soit la question ouverte, la vraie question pure, vivante, soit la situation qui vous amène à vous exprimer spontanément. Avec cela, un approfondissement se produit en vous quand vous commencez à enseigner à quelqu'un d'autre qui est ouvert. Cela n'est pas nécessairement un parent. Ce peut être un ami ou quelqu'un que vous rencontrez fortuitement, dans une salle d'attente ou n'importe où vous vous trouvez. Le pouvoir passe alors par vous et un approfondissement se produit en vous, parce qu'en enseignant, vous apprenez. Vous enseignez et vous apprenez.

Or, il se peut que les gens ou les situations ne se présentent pas encore, qu'aucune vraie question ne vous soit posée. La seule chose qui peut alors être frustrante, c'est essayer d'enseigner aux gens qui ne sont pas prêts ou dans une situation qui ne s'y prête pas encore. Dans ce cas, ce serait mieux, comme le dit le Bouddha, de maintenir un noble silence. Au lieu d'expliquer quoi que ce soit, vous vivez simplement

l'enseignement et en l'occurrence, vous acceptez l'autre personne telle qu'elle est dans l'instant et vous représentez la présence.

Une telle chose que l'enseignement sans mots ou enseignement silencieux existe aussi tandis que vous demeurez présents dans la situation. C'est une autre manière par laquelle l'enseignement peut encore passer à travers vous, non pas nécessairement par des mots, parce qu'il peut n'y avoir personne qui soit prêt pour entendre les mots, mais l'enseignement peut être là quand vous acceptez pleinement l'autre tel qu'il est, sans exiger qu'il soit plus ouvert, sans exiger qu'il vous comprenne, sans exiger qu'il ne se crée pas tous ces problèmes comme il le fait, en pouvant vous-mêmes voir que cela se passe ainsi.

Il vous faut donc être d'accord pour voir si la situation est appropriée à la parole, soit qu'une question juste est posée, soit que la circonstance s'y prête, ou si la situation n'est pas propice à ce que vous disiez quoi que ce soit. Dans ce cas, vous pouvez toujours pratiquer la présence et cela aussi est un enseignement. Et c'est un enseignement qui n'évite pas l'ego de l'autre personne ou qui va au-delà. La présence filtre à travers l'ego tandis qu'en utilisant des mots, cela peut aisément créer, chez une personne qui n'est pas prête, une résistance égoïque et vous êtes alors embarqués dans une discussion dont rien de bon ne ressort. L'autre personne ne fait que se retrancher davantage dans son point de vue ou dans sa position mentale.

Donc, vous devez simplement être patients. La situation vous dira s'il est approprié, soit que vous vous exprimiez, soit que vous soyez juste là en tant que présence quand cela suffit dans la situation. La personne peut ne plus pouvoir en prendre davantage à ce moment-là. Et certaines personnes que vous connaissez peuvent n'être jamais prêtes aussi longtemps que vous les connaîtrez. Tout le monde n'est pas encore prêt.

À mesure que vous traversez le processus d'éveil, il est possible que certaines personnes, certains amis disparaissent de votre vie après quelques années si aucun changement ne se produit en eux. Les parents peuvent rester dans votre vie du seul fait que ce sont des parents ? Vous allez ainsi aux repas de Thanksgiving, vous les rencontrez, les écoutez, année après année, racontant peut-être les mêmes histoires.

J'ai remarqué qu'un aspect de l'enseignement... Les gens qui ne sont pas encore prêts pour plus peuvent être suffisamment ouverts, dans certains cas, pour entendre parler de la conscience du corps subtil, mais rien d'autre. Là encore, il vous faut toujours voir si la situation est appropriée, non pas partir maintenant en vous disant : « OK, la prochaine fois, je parlerai de la conscience du corps subtil ».

Mais si la situation s'y prête, si cela vous vient naturellement dans la situation, vous pouvez enseigner à votre grand-mère, votre grand-père, votre mère, votre père... à ressentir le champ d'énergie du corps sans utiliser aucun terme ésotérique qui pourrait les faire réagir, ni aucun terme spirituel auquel ils pourraient résister ou auquel l'ego pourrait résister, juste la possibilité de ressentir la vie dans le corps. Cela peut être très utile pour les gens encombrés lourdement d'un mental qui fabrique des problèmes, qui passent des nuits d'insomnie à penser à leurs problèmes.

Vous pourriez dire quelque chose comme : « Cela m'arrive parfois également », pouvez-vous dire, « et quand je me réveille la nuit », c'est juste un exemple, « en

pensant à mes problèmes, je me rends compte que cela ne sert à rien et ce que je fais alors, je dirige mon attention d'abord dans mes mains, ensuite dans mes pieds, pour finir dans tout le corps et tout d'un coup, je ne pense plus à mes problèmes. Je me sens même bien, je me sens vivant ».

C'est une chose tout à fait fondamentale que peuvent accepter même les gens qui rejettent la moindre allusion à la spiritualité, parce que c'est le corps. C'est le corps, ça doit être vrai ! C'est donc une chose très douce. Résistez à la tentation de raconter à tout le monde le changement que vous vivez. On désire le faire partager, mais tout le monde ne désire pas encore l'entendre. Attendez la situation juste ou la question appropriée et l'enseignement aura lieu.

Pour certaines personnes, il vous faut leur permettre de souffrir pour l'instant, ils le veulent encore. Et c'est encore de la compassion.

Comment être avec le processus de la mort de telle façon qu'elle puisse être célébrée?

- Q. – Eh bien, je suis maintenant à un âge où mes parents commencent à vieillir, et la mère de ma compagne est en train de mourir. Et je connais beaucoup de gens qui sont à cet âge, l'âge ordinaire auquel meurent les gens. Notre société n'offre pas en fait d'ouverture, de disponibilité, de compréhension à ce sujet, en fait c'est complètement tabou. Et je pense que notre société fait tout ce qui est en son pouvoir pour compenser l'inévitable d'une manière ou d'une autre. Il y a pour moi beaucoup de questions sur cette chose appelée la mort. Par exemple, comment être avec le processus de la mort de manière telle qu'elle puisse vraiment être célébrée et qu'elle puisse être une occasion ? Mon expérience, c'est que la naissance et la mort sont de vraies ouvertures à travers lesquelles passe une énergie colossale. J'ai été présent à cela, mais comment est-ce qu'on reste avec ça ? Dans notre société, tout semble s'y opposer, à la fois pour la personne même qui traverse le processus de la mort et pour ceux qui l'entourent et qui l'aident à le traverser.

- E. – Oui, bonne question, merci.

Comme vous l'avez dit, la mort, l'approche de la mort, la conscience de la mort est une occasion prodigieuse, parce que la mort est un moyen par lequel la dimension sans forme se présente dans cette vie. C'est précisément au moment de l'effacement de la forme que le sans-forme se révèle dans cette vie, mais si ce n'est pas accepté, si l'effacement de la forme est nié, c'est alors une occasion manquée. L'occasion est là pour vous-mêmes, parce qu'à mesure que les gens autour de vous décèdent, vous devenez de plus en plus conscients de votre propre mortalité, celle du corps qui va aussi se dissoudre.

Dans notre civilisation, beaucoup de gens nient encore la mort, ne veulent surtout pas y penser, lui accorder la moindre attention. Il n'y a que quelques individus, des individus exceptionnels, un ou deux enseignements spirituels comme Stephen Levine qui a beaucoup travaillé avec la mort, Kübler-Ross qui a aussi travaillé beaucoup avec la mort. Il s'agit toujours d'exceptions. Or, il y a là un potentiel énorme pour l'épanouissement spirituel. Même chez les gens qui sont arrivés au point d'entamer la diminution de la forme et qui ont été complètement identifiés à la forme, c'est leur dernière chance dans cette incarnation quand le corps commence à décliner ou quand

ils deviennent conscients de sa durée limitée. C'est la dernière chance d'aller au-delà de l'identification à la forme.

Et c'est vrai, qu'il s'agisse de votre corps ou de celui d'un de vos proches, dans la proximité avec la mort, la vôtre ou celle de quelqu'un d'autre, il y a toujours cette grâce dissimulée sous l'événement apparemment négatif, parce que dans notre civilisation, la mort est perçue comme entièrement négative et comme si elle ne devrait pas arriver. Comme elle est niée, les gens sont complètement choqués quand quelqu'un meurt : « Comment peut-il mourir ? Ce n'est pas possible ! »

Il y a que nous ne vivons pas avec l'aspect ordinaire de la mort comme le font toujours certaines cultures anciennes. L'aspect ordinaire de la mort n'est pas là. Tout est caché. Le corps du défunt est caché. On ne voit pas la réalité. En Inde, le corps est emporté dans la rue et incinéré en public. Les occidentaux trouvent cela atroce. Or, c'est juste la réalité.

Comme la conscience change, je sens que la mort va de plus en plus devenir une partie importante du processus d'évolution, le processus de la conscience émergente sur notre planète. En vous entendant, il m'est venu, je sens, j'ai envie de faire plus de travail avec des gens qui sont proches de la mort ou qui ont à faire face à la mort d'une manière ou d'une autre, la mort d'un proche ou leur propre mort.

En tout premier lieu, être conscient qu'à tout âge, la forme peut disparaître. Même si vous êtes très jeunes, vous pouvez être confronté à la mort d'un proche. Donc, à tout âge, il est très utile d'être au fait de l'impermanence de la forme physique, de se sentir bien avec ça. Je vous recommande à tous d'aller de temps en temps au cimetière. Si c'est un beau cimetière, ce sera plus agréable. Certains cimetières sont comme de beaux parcs. On peut s'y promener et s'y sentir tout à fait en paix.

Mais même si le cimetière n'est pas si joli, s'il n'y a que des pierres tombales et aucun arbre, il est spirituellement tout aussi utile d'aller s'y promener peut-être une fois par mois ou juste deux ou trois fois par an et de contempler le fait de la mort. Je le fais toujours assez souvent quand j'en ai l'occasion, non pas dans les grandes villes, parce que les cimetières sont habituellement en dehors, dans une banlieue à l'accès plus difficile. En Europe, dans les villages par exemple, le cimetière est très souvent à côté de l'église et j'aime m'y promener.

Ce que je préfère, c'est lire les noms sur les pierres tombales. Cette lecture est toujours l'occasion d'un grand étonnement ! Les inscriptions sont généralement très anciennes. Les noms ne sont généralement plus lisibles. Ils ont été effacés par les intempéries. J'aime les vieilles tombes qu'on voit en Angleterre, les églises de village, les pierres tombales qu'on y trouve. Très peu ont encore un nom lisible. Avec le climat anglais, ils sont effacés après 80 ou cent ans, au plus après 150 ou 200 ans et certaines pierres sont là depuis des centaines d'années. Et c'est pour moi un peu comme les moines bouddhistes qui vont régulièrement méditer à la morgue.

C'est la contemplation de la mort et l'acceptation de la nature impermanente de la forme humaine qui permet une ouverture si on l'accepte. Ne l'intellectualisez pas. N'aboutissez pas à une conclusion mentale à ce sujet. Ne dites pas : « Ils sont

désormais dans le monde astral. Ils sont dans les cieux et ils attendent leur prochaine incarnation ». N'allez même pas aussi loin.

Restez simplement avec le seul fait d'être de l'impermanence de la forme, de la forme humaine et acceptez cela pour ce que c'est sans aller plus loin. Si vous allez plus loin, vous aboutissez à des croyances réconfortantes. C'est très bien aussi, mais ce vers quoi je pointe, ce vers quoi je dirige l'attention, c'est quelque chose de plus profond que les croyances réconfortantes. Cela touche quelque chose de plus profond. Donc, au lieu d'en arriver à une sorte de conclusion, demeurez avec le fait de l'impermanence de la forme humaine, acceptez-la complètement et contemplez ce fait sous la forme d'une pierre tombale ou le corps d'un défunt si vous êtes quelque part où vous pouvez le voir.

Et avec cela, par la contemplation de l'impermanence, de la mort de la forme, de l'impermanence de la forme, quand elle est acceptée, quelque chose de très profond et de très paisible se révèle en vous et c'est pourquoi j'ai plaisir à aller dans les cimetières. Et pourquoi en est-il ainsi ? Il semble que c'est parce que, quand on accepte l'impermanence de toute forme – mais avant de l'accepter, il vous faut lui faire face véritablement, lui faire face et l'accepter – une ouverture a lieu à l'intérieur qui est au-delà de la forme en soi et qui se présente, pour ainsi dire. Ce qui n'est pas touché par la mort, le sans-forme, se présente quand vous acceptez complètement l'impermanence de toutes les formes.

C'est là où la mort, la pleine acceptation de la mort, la conscience de la mort, l'impermanence peut vous mettre en contact avec ce qu'on appelle parfois dans le bouddhisme l'immortel, la dimension de l'immortel à l'intérieur. Et c'est pourquoi c'est si profondément paisible de contempler la mort et si l'un de vos proches meurt... Maintenant, si vous allez dans un vieux cimetière, vous n'allez pas vous mettre à pleurer, parce que ces gens sont morts depuis très très longtemps. Vous ne les connaissez pas. Et peut-être même que tous ceux qui les ont connus sont morts également. Mais si l'un de vos proches meurt, il y a alors une dimension surajoutée.

Vous pouvez remarquer une profonde tristesse ; des larmes peuvent arriver. La forme aussi était précieuse bien que ce que vous aimiez dans la forme était le sans-forme et cependant, vous pleurez à cause de la disparition de la forme. Et là encore, vous en venez à l'acceptation, en particulier si la mort vous est déjà familière. Vous savez déjà que tout meurt. Vous pouvez alors l'accepter plus facilement quand cela arrive à l'un de vos proches. Il y a toujours une profonde tristesse, il y a toujours des larmes, et vous pouvez avoir les deux dimensions simultanément, les larmes et en dessous une paix profonde. Ainsi, le vous extérieur pleure et l'intérieur, le plus essentiel est profondément en paix. Il se présente presque comme s'il disait qu'il n'y a pas de mort. C'est de là où provient la paix, mais c'est simplement la paix.

Donc, lorsque l'un de vos proches meurt, vous avez les deux. J'ai fait cette expérience, il y a deux ans, alors que ma mère et mon père sont décédés la même année. À chaque fois, des larmes sont venues, mais également un sentiment profond de paix en dessous. Les larmes viennent par vagues. La tristesse n'est pas là continuellement. Elle vient par vagues, mais la paix est toujours là. Et maintenant, ce que je fais encore de temps en temps... Je n'ai jamais aimé les albums de photos. En effet, pourquoi conserver le

passé dans un gros livre ? Mais je rassemble maintenant des vieilles photos de mes parents et je vais les mettre dans un album. Je ne sais pas pourquoi, mais ça me va !

C'est honorer la forme également. Vous honorez la forme en sachant que ce n'est pas finalement ce qu'ils sont ou ce qu'ils ont été. La forme est cependant considérée également, incluant toutes leurs conditions de vie, les endroits que vous avez visités ensemble, les choses qu'ils ont vécues, etc., tout ce qui est rattaché au monde de la forme. Et vous honorez donc également la forme. En étant en contact avec le sans-forme à l'intérieur, vous pouvez honorer la forme. Les deux marchent donc ensemble et il y a un équilibre.

Et être avec quelqu'un qui vit la dissolution proche de la forme en lui-même, qui va mourir bientôt, c'est une chose tout à fait sacrée. Là encore, les mots ne sont pas si importants ici. C'est le silence en vous qui est le facteur le plus important. Avec cette pleine acceptation... En fait, il n'y a pas grand-chose qu'on puisse dire à propos de la mort, mais vous pourriez remarquer que des mots surgissent du silence. Si c'est juste pour la personne, des mots peuvent vous venir. Il se peut aussi que rien ne vienne, mais c'est vraiment une chose sacrée que d'être auprès de quelqu'un qui meurt et plus vous êtes silencieux et plus vous pouvez sentir le sacré.

J'ai vu parfois chez des gens qui étaient proches de la mort... On peut constater presque visuellement, presque visuellement la forme qui devient translucide. Il y avait quelque chose, une énergie ou une lumière qui transparaisait dans la forme qui déperissait. Certains peuvent seulement le sentir. C'est difficile à décrire. Je ne le vois pas visuellement à proprement parler, mais c'est presque visuel. Il y a comme un éclat qui transparait. Et cela n'arrive qu'à ces gens qui en viennent à un état d'acceptation. La peur peut encore être là de temps en temps, mais pour ceux qui peuvent être avec une acceptation, la mort a une fonction magnifique, parce qu'elle est alors l'ouverture au sans-forme.

J'ai donc vu des transformations incroyables chez certaines personnes et c'est l'épanouissement de la conscience. S'ils ont vécu le reste de leur vie en étant alignés sur ce qui est, c'est bien sûr beaucoup plus facile. Quand vient la mort, vous êtes prêts. Et si vous êtes déjà morts en tant qu'entité conceptuelle, Si vous êtes déjà morts à votre ego, si le sentiment du soi fabriqué par le mental ne vous contrôle plus, ne prétend plus être vous, vous êtes au fond déjà passés par la mort, la mort de l'ego. L'autre mort n'est alors plus du tout terrifiante. La mort est la chose la plus terrifiante pour l'ego et comme dans notre civilisation, la plupart des gens restent des egos errants, telle est la raison pour laquelle la mort est constamment cachée et niée, parce que pour l'ego, c'est la chose la plus horrible, horrible !

Quelqu'un a même dit un jour – je l'ai lu dans le journal : « La mort est une abomination, un simulacre... ». Ça fait penser à des gens qui iraient manifester avec une banderole et disant : « Non à la mort ! Mettez fin à la mort ! Battez-vous contre la mort ! ». Le moyen de vaincre la mort : ce n'est pas le moyen de vaincre la mort.

Comme le dit le beau dicton : n'attendez pas que la mort vous trouve, car elle vous trouvera, trouvez la mort avant que la mort vous trouve. Bien sûr, il s'agit de la mort magnifique de l'ego, ce qui arrive à certaines personnes qui sont confrontées à un certain moment dans leur vie à une perte très importante. La mort survient sous de

nombreuses formes. Elle survient notamment avec toute grosse perte dans votre vie, la perte de possessions, la perte du prestige ou de la reconnaissance, la perte d'une fonction dans la société, de sa position sociale, la perte de sa maison, de son pays.

Partout dans le monde, il y a des gens qui subissent ce genre de choses et cela favorise pour certains d'entre eux la mort de l'ego, parce que c'est très douloureux pour l'ego d'être privé des choses auxquelles il s'est identifié, des choses qui le nourrissaient, de l'identification : mes possessions, mon travail, ma famille. Il y a des gens qui perdent leur famille, toute leur famille lors d'une catastrophe. Des choses extrêmement pénibles arrivent à des gens et certains d'entre eux deviennent des entités très malheureuses, restant amers et plaintifs jusqu'à la fin de leur vie.

Pour d'autres, quelque chose en eux s'ouvre tout à coup. Ils ne peuvent plus supporter la douleur et ils sont conduits dans un lieu d'acceptation de la fin de la forme, de la dissolution de la forme. En plein cœur de la tragédie, tout à coup, quelque chose de très paisible apparaît en eux et ils ne savent pas pourquoi dans la plupart des cas. Ils sont surpris, surpris de voir, maintenant qu'ils ont tout perdu, qu'ils sont en fait plus en paix qu'ils ne l'étaient quand ils avaient encore tout ! Ça n'a pas de sens !

Et c'est pourquoi Jésus parlait de la paix qui dépasse toute compréhension, parce que ça n'a pas de sens. Sauf si vous comprenez la vérité profonde derrière cela, ça n'a pas de sens. Or, pour les gens à qui cela arrive spontanément, ça n'a pas de sens et c'est pourtant ce qui est. C'est une chose magnifique. C'est une prise de conscience.

Donc, la perte, la mort sous n'importe quelle forme peut amener cela et c'est le moyen par lequel beaucoup de gens passent à un état de conscience différent, se retrouvent subitement profonds et en paix. Pour certaines personnes, la mort d'un être cher ou une grosse perte dans leur vie n'aboutit pas nécessairement à la mort complète de leur ego, mais comme je le dis parfois, cela fissure l'ego. Il y a comme une fissure, il s'ouvre. Il est frappé si souvent que des fissures apparaissent dans la densité de l'ego.

Une telle personne devient alors une personne beaucoup plus profonde. Tout à coup, elle a plus de compassion. Elle comprend mieux les autres. Elle est plus ouverte. Elle est plus humble. De la sorte, l'ego est enterré. Il n'est peut-être pas parti complètement, mais il a été fissuré à la faveur d'une perte et il ne domine plus. Donc, quand il y a un certain degré d'abandon au fait de la perte, il y a au moins de l'approfondissement de l'être humain et ce que veut dire approfondissement, c'est moins d'identification à la forme qu'avant, moins d'identification à la forme égoïque de « moi », moins de fierté, plus d'humilité, plus de naturel, plus soi-même. On peut tout à coup se sentir mieux avec une telle personne. Personne ne peut se sentir bien face à un gros ego. L'ego est conçu pour vous mettre mal à l'aise. C'est une belle expérience que vous pouvez faire avec ça.

Que vous parliez ou non aux gens du sujet tabou de la mort, vous seuls pouvez savoir dans le moment si c'est la chose juste à faire. C'est la même chose que pour la question que vous avez posée. C'est seulement dans le moment que vous savez ce qui convient. Et vous verrez que les mots arrivent. Les mots ne seront pas si importants ici, parce que ce qui peut être dit ou compris au moyen des mots est transcendé.

Donc, tout le monde, allez au cimetière. N'attendez pas que la mort arrive. Cherchez-la, connaissez-la. Cela n'a rien de morbide. Notre civilisation vous dira que c'est morbide : « Qu'est-ce que tu vas aller faire dans un cimetière ? Ça va t'attrister ! » Non pas si vous y allez en y étant silencieux et présent. Cela ne vous rendra pas tristes.

Ce dont nous avons besoin dans notre civilisation, ce sont des endroits, comme des ashrams, où les gens puissent venir mourir en conscience, où ils peuvent passer peut-être la dernière année, les deux ou trois dernières années de leur vie. Cela pourrait être des endroits sacrés de transformation. Jusque-là, ce qui se passe aujourd'hui, beaucoup de gens meurent à l'hôpital. Ils ne savent rien concernant la mort. La mort est niée. Si vous avez beaucoup de chance, vous trouverez une infirmière ou un médecin avec une dimension spirituelle et c'est l'exception à la règle. En tant que structures, la plupart des hôpitaux ne savent que faire de la mort. Elle n'est pas conforme à leurs plans. Peut-être des hôpitaux deviendront-ils également des demi-ashrams. Il pourrait y avoir une combinaison entre ashrams et hôpitaux ou on pourrait avoir des endroits d'accueil pour les gens qui savent qu'ils vont mourir bientôt et pour recevoir des conseils spirituels. Ces gens proches de la mort arriveraient dans un champ de pouvoir auquel ils contribueraient, parce que quand la forme se dissout, elle laisse un pouvoir spirituel prodigieux. C'est donc quelque chose à considérer. Comme je viens de le dire, je n'y avais pas vraiment pensé jusqu'à ce que ces mots surgissent. C'est donc quelque chose que peuvent considérer les gens qui écoutent ces propositions. Certains pourraient se sentir appelés pour créer quelque chose, pour le réaliser, et qui sait, je pourrais également participer à cette chose merveilleuse. Quelle transformation ce serait, mourir consciemment !

Merci.

Je suis médecin et à chaque rendez-vous je me déconnecte toujours un peu plus (?)

Une question écrite, Heather de San Bernardino : Je suis un médecin qui travaille aux urgences. Je commence chaque journée par une méditation et en l'espace d'une heure de travail, je me suis dissoute dans une construction médicale mentale. Chaque patient a une histoire que j'écoute et avec chaque rendez-vous d'un quart d'heure, je me défais de plus en plus du lien avec l'esprit. Un conseil ?

Il y a peut-être un mot important ici. Oui, vous commencez par une méditation, c'est magnifique : vous commencez avec le silence. Et ce qui se passe ensuite, en l'espace d'une heure, c'est perdu. Vous voyez chaque patient pendant environ un quart d'heure : Chaque patient a une histoire que j'écoute et avec chaque rendez-vous d'un quart d'heure, je me défais de plus en plus du lien avec l'esprit. La réponse se trouve peut-être ici dans la façon dont vous écoutez les patients. L'attention pourrait être dirigée excessivement sur les mots ou sur l'histoire qu'ils vous racontent.

Bien sûr, vous écoutez les mots ou l'histoire, mais où est l'essentiel de votre attention ? Est-elle dirigée sur les mots, sur l'histoire, sur les besoins du patient eu égard à vos connaissances, sur la médication ou le traitement le plus approprié ? Est-ce que cela occupe votre mental pendant que vous écoutez ? Il semble que vous perdez la présence en écoutant et que l'écoute juste ne serait pas encore en place.

L'écoute peut en soi être la plus grande méditation. Dans ce cas, non seulement vous ne perdez pas la présence, mais elle s'approfondit. Nous en avons parlé auparavant, je le répète donc : l'écoute consciente, laquelle est d'une importance primordiale. Il ne s'agit pas des paroles prononcées. Elles sont entendues, c'est vrai, mais elles ne captent pas l'essentiel de votre attention. L'essentiel de votre attention n'est pas non plus concentré mentalement pour voir ce que vous pouvez faire dans la situation : « OK, voyons ce qui va le mieux aider cette personne ».

D'ailleurs, ceci ne s'applique pas qu'aux médecins. Toute personne qui écoute quelqu'un qui lui parle de ses problèmes ou quelqu'un qui est proche de la mort peut faire l'erreur de croire qu'il lui faut dire quelque chose d'utile : « OK, je dois lui dire quelque chose qui va l'aider. Qu'est-ce que je peux lui dire qui l'aide ? ». Elle essaie alors de dire quelque chose de très utile. Vous n'avez pas besoin de dire quelque chose d'utile. Vous avez besoin d'être là, votre attention doit être pleinement dans l'acte d'écouter.

Vous vous rendez compte alors que la chose la plus efficace, la chose la plus puissante dans cette interaction humaine n'est pas ce qui est dit, ni les pensées que vous avez. Ces choses peuvent se produire également, mais la partie la plus importante est le champ d'énergie de l'écoute. Le champ d'énergie de l'écoute est l'attention consciente, l'espace de la conscience, ce qui émerge dès que vous écoutez véritablement la personne. L'interaction humaine est du coup plus profonde qu'elle ne le serait autrement.

Cela passe par vous et souvent, l'autre personne est elle-même attirée dans un état de conscience différent. Si ce n'est pas le cas, quelque chose en elle y répondra toujours. L'interaction s'en trouve changée et vous ne vous sentez pas épuisés, parce que votre attention n'est pas sur l'histoire. L'histoire est accessoire. Oui, vous l'écoutez, mais elle est accessoire et vos pensées sont également accessoires. Bien sûr, certaines pensées... En particulier si vous êtes médecin, après avoir écouté la personne pendant dix ou quinze minutes, des pensées peuvent surgir et vous savez quel est le traitement nécessaire.

Nous avons ici dans la salle un médecin merveilleux, un oncologue. Je sais que vous faites un travail excellent et je sais que c'est ainsi que vous travaillez avec les gens. Vous apportez donc aux gens de grandes bénédictions. Merci. Mais c'est encore exceptionnel dans notre civilisation, c'est exceptionnel. Cela va arriver de plus en plus.

Le pouvoir de l'écoute. Vous constaterez alors, au lieu d'être épuisé, que vous êtes investis de plus de puissance à travers le travail que vous accomplissez. Ne vous perdez pas dans les mots quand vous écoutez. Ne vous perdez pas dans l'histoire. Ne vous perdez pas dans des pensées excessives concernant ce que vous pouvez faire. Le champ d'énergie de la présence se trouve dans l'écoute. La présence qui apparaît est un vrai pouvoir. On peut presque le sentir. Cela arrive à travers vous, à travers cette forme. C'est l'art de l'écoute. L'écoute est donc quelque chose de sacré. Écouter véritablement est en réalité une chose sacrée et c'est le plus grand cadeau que vous puissiez faire à un autre être humain. Ultimement, il n'y en a pas d'autre, mais disons-le comme ça. Le plus grand cadeau que vous puissiez faire est d'offrir vraiment à

autrui ce champ d'écoute. Quel cadeau pourrait être plus grand que celui-là ? Accorder votre plus pleine attention, non pas l'attention concentrée, non pas cette sorte d'attention qui . . . « De quoi est-ce que tu parles exactement ? » Maintenant, vous êtes perdus dans les mots. Et vous continuez : « Qu'est-ce que tu veux dire ? » Vous pouvez toujours poser des questions, bien sûr, mais ce n'est pas cette sorte d'attention. C'est cette attention-ci. Elle est ouverte. Ce n'est pas l'attention concentrée, ce n'est pas la concentration . . . ouvert. C'est ce qu'on appelle dans le zen – mon japonais n'est pas très bon –chicantasa ou quelque chose comme ça, ce qui veut dire « l'attention sans choix », une attention complètement ouverte.

Comment transformer une compréhension intellectuelle du Nirvana en véritable expérience ?

De Jean, d'Oxford, non pas en Angleterre, mais aux États-Unis, MI, Michigan ? Oui ! Avec ma pratique de l'attention, il semble qu'il y ait une conscience des humeurs, des pensées, des émotions, des états corporels, etc., étant conscient autrement dit de l'expérience des samsaras. J'aspire cependant à la paix intérieur du nirvana, un état que je ne comprends qu'intellectuellement. Comment puis-je transformer l'intellectualisation en une expérience ? Je sais qu'il n'y a qu'un moment et que c'est maintenant. Je sais qu'il n'y a rien à faire. Pourtant, même un avant-goût de la quiétude semble « m' »échapper. M de « m'échapper » entre guillemets.

La réponse est peut-être quelque part dans la question. Voyons un peu ! Je cherche la réponse maintenant. Avec ma pratique de l'attention, il semble qu'il y ait une conscience des humeurs, des pensées, des émotions, des états corporels, etc., étant conscient autrement dit de l'expérience des samsaras. OK, je pense que la réponse est là. « Il y a une conscience des humeurs, des pensées, des émotions, des états corporels, etc. »

Cela veut donc dire qu'il y a conscience. Maintenant, tout ce que vous avez à trouver, c'est la conscience qui est consciente des pensées, des émotions, des états corporels, des humeurs, etc., parce que vous vous dites que la conscience est là. Vous cherchez donc quelque chose qui est déjà là. Où est l'expérience réelle de « juste une intellectualisation » ? Non, l'expérience est déjà là, mais vous ne le savez pas. La conscience des humeurs implique que vous deveniez conscient qu'il y a une conscience par laquelle vous êtes conscient des humeurs, du corps et des différents états. C'est cela le nirvana.

Ce n'est donc pas quelque chose qui a besoin d'être ramené de quelque part, d'être sorti du chapeau. Vous l'avez déjà. Vous avez donc déjà répondu vous-même à votre question. Il y a une conscience, vous ne l'avez pas remarquée ! À cause de la nature attrayante du monde de la forme. Chaque forme dit : « Donne-moi de l'attention ! ». On ne remarque donc jamais l'attention elle-même, parce que l'attention s'écoule continuellement en quelque chose, une pensée, une expérience, une perception. La conscience s'écoule continuellement en une forme.

Pour le dire autrement, la conscience renaît continuellement en une nouvelle forme. Elle devient une pensée, une expérience, une perception sensorielle, une situation dans laquelle vous vous trouvez complètement. Cela s'appelle réincarnation. Vous vous

réincarnez continuellement en une identification à une forme après une autre. Et qui êtes-vous ? Qui est l'entité réincarnée ? Ce n'est pas du tout une entité. C'est la conscience sans forme. Et donc, à cause de la nature attrayante de la forme, vous ne remarquez pas l'élément vital même de toute forme, à savoir la conscience. Elle est très subtile, mais elle est omniprésente.

Ainsi, les gens passent toute leur vie à rechercher le nirvana, l'illumination ou la libération – peu importe comment ils l'appellent – comme s'il s'agissait d'une sorte d'événement ou d'expérience qu'il leur faut vivre, le tonnerre, des éclairs ou je ne sais quoi. Bien qu'elle soit déjà ici, vous ne remarquez jamais l'essence de la vie à cause de la nature compulsive de la réincarnation de chaque minute. La réincarnation se produit à chaque minute.

Donc, juste une légère redirection de l'attention au lieu de la laisser dans la forme : soyez conscient qu'il y a une conscience. N'y a-t-il pas une conscience ? Vous l'avez dit vous-même ! Donc, comment le savez-vous ? Eh bien, vous le savez, parce que vous êtes conscient de quelque chose. Maintenant, si ce quelque chose disparaît, qu'est-ce qui reste ? C'est là où la mort intervient. Si quelque chose disparaît, que reste-t-il ? La conscience.

Prenez quelque chose et jetez-le ! D'abord, identifiez-vous à cette chose, jetez-la et vous êtes alors parti avec la conscience. Achetez un article coûteux, quoi que ce soit, quelque chose à quoi votre ego peut s'identifier, une grosse bague en or par exemple. Attendez un an et montrez-la autour de vous pour que tout le monde voie que vous pouvez vous offrir un bijou très cher et une fois que vous y êtes complètement identifié, jetez-le dans la rivière. Voyez alors ce qui reste.