

# Transcription

## "Conscience et vodka"

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

Bienvenue,

Il y a au moins deux raisons – peut-être plus – pour lesquelles nous commençons toujours par du calme (du silence). L'une est que j'aime le silence et l'autre que je ne sais pas ce que je vais dire. Maintenant, être assis devant une salle sans savoir quoi dire pourrait être un cauchemar si je pensais : "Il faudrait que je sache ce que je vais dire". Or, ce n'est pas un cauchemar si je me sens bien sans savoir quoi dire. C'est en fait même très agréable. Et c'est l'état de conscience dans lequel la pensée conceptuelle n'est plus aussi importante.

Peut-être avez-vous entendu l'histoire du maître zen qui demande à son disciple de la façon zen habituelle qui peut parfois sembler un peu abrupte : "Est-ce que tu comprends le zen ?". Et le disciple répond : "Non, Maître, je ne le comprends pas". Le maître renchérit : "Moi non plus !". Vous pouvez observer ici deux façons différentes de ne pas savoir : le non-savoir du disciple et le non-savoir du maître. Assis ici, vous pouvez être disciple ou maître en vous écoutant vous-même.

Il y a le contenu, le contenu de votre mental qui est constitué de pensées, et la plupart des gens éprouvent le besoin de remplir leur mental et leur vie avec plus de contenu. C'est une compulsion, presque une recherche compulsive de plus de trucs auxquels s'identifier. Vous ajoutez alors au contenu des choses auxquelles le mental s'identifie. La plupart des gens transportent donc du contenu dans leur mental sous la forme de pensées, des kyrielles de pensées, qui contiennent un sentiment de soi auquel ils s'identifient ou en quoi ils ont foi, dans le langage de don Miguel Ruiz.

Et c'est là tout ce qu'ils connaissent. Leur vie est constituée de contenu, à la fois extérieurement... - on pourrait dire que tout absorbe leur attention continuellement, des trucs, des choses, des choses à acquérir, des choses dont se préoccuper, des choses à faire, des problèmes – et des pensées qui se succèdent : il faut penser à ceci, à cela. Ça n'arrête pas. Donc, tout votre espace intérieur est rempli de contenu : pas de place pour la respiration. La place est complètement encombrée. Et c'est le soi, il y a une identification du soi avec le contenu qui est le mental en fin de compte, les choses mentales. Vous étouffez presque, la vie est éprouvée comme frustration et comme présentant un dilemme après l'autre. L'essence de notre rencontre ici est donc de trouver l'espace intérieur qui demeure bien que vous ayez pu accumuler beaucoup de contenu dans votre mental. Il y a toujours derrière ou en-dessous une immensité d'espace intérieur ou de quiétude.

Même pour le mental humain le plus hyperactif, agacé et inquiet, Il y a en-dessous une dimension de quiétude. Il vous suffit de la rechercher, de la sentir en vous-même, sous le flot des pensées. Et la quiétude est l'espace entre deux pensées par exemple. Essayez maintenant. Ce que je dis dans l'instant n'est pas si important. Toutes les paroles que je formule évoquent les espaces. Je pourrais vous raconter des histoires fascinantes et je le fais parfois, mais ici, toutes les paroles aboutissent vraiment aux espaces, à l'espace derrière ou entre les paroles, et je dirige votre attention sur l'espace à l'intérieur. Devenez-en conscients. Et nous disons cela, parce que nous utilisons le langage. Ce n'est pas tant que vous deveniez conscients de

l'espace ou que vous deveniez conscients de la quiétude. Vous êtes cela. Il n'y a plus de dualité là en fait. La conscience devient consciente d'elle-même. La conscience est consciente d'elle-même.

En utilisant le langage, nous créons immédiatement un sujet et un objet. Nous disons : "Je suis conscient de... du silence». Mais si vous allez plus en profondeur, vous réalisez que le "je" et le silence fondamentaux sont un et le même. Vous devenez silencieux, il y a juste une présence là. Ce n'est pas que vous êtes conscient de la présence, vous êtes la présence. Et cela vous libère des choses mentales, de l'accumulation de contenu. C'est une réalisation merveilleuse de comprendre soudainement qu'il y a cette dimension immense de paix en vous. Peu importe combien le contenu de votre mental peut être insensé quand il s'active !

Une façon de présenter les choses : d'une part, habituellement, vous êtes toujours conscients de quelque chose. La conscience pénètre une chose. Les perceptions sensorielles. Les pensées émergent alors et étiquettent les perceptions sensorielles. La conscience devient une pensée. Des sentiments, des émotions peuvent émerger. Votre inquiétude à propos de toutes sortes de choses. C'est toujours la conscience qui se fixe sur un truc ou sur un autre : quelque chose à examiner, quelque chose à quoi réfléchir. Certes, ce n'est jamais avec un regard clair, parce que vous regardez toujours à travers le voile des pensées.

Mais nous sommes en train d'en sortir. Pouvez-vous être conscients du simple fait que vous êtes conscients en cet instant ? Pour traduire cela en mots, on pourrait dire : vous devenez conscients que vous êtes conscients. Et il y a en cela un état prodigieux de vie. Mais c'est paisible. Il y a une paix profonde dans cet état de vie. Ce n'est pas un état de vie fait d'inquiétude. Dans l'état ordinaire de conscience, la paix est assimilée au sommeil, mais ça n'a pas à être comme ça. Il y a une paix en vous qui est intensément vivante, une quiétude qui est intensément vivante. Si vous ne la trouvez pas, vous passez à côté de la chose la plus importante de votre vie.

C'est la perle de grand prix, comme mentionné dans le Nouveau-Testament, la perle de grand prix, la seule chose qui importe. Tout le reste est secondaire. Trouver cette dimension en vous-même – vous ne pouvez pas la trouver à un moment futur une fois que votre situation existentielle sera améliorée, une fois que vos problèmes seront résolus. Non, cette dimension est absolument une avec ce que nous appelons le maintenant. En fait, nous pourrions dire, c'est le maintenant lui-même, le sans-forme à jamais présent, l'espace dans lequel tout apparaît. Vous êtes cela.

Donc, au-delà de la personne avec ses problèmes, il y a en vous quelque chose de beaucoup plus vaste et si vous ne le trouvez pas, qu'importe ce que vous faites au niveau de la personne, vous retrouvez sans cesse la frustration et une forme de souffrance, peu importe comment vous réorganisez votre vie à ce niveau de la personnalité. Et si vous trouvez cette dimension, cela change complètement la manière dont vous expérimentez votre vie. Une chose qui se passe : vous réalisez que tout ce que vous avez pensé être si important dans votre vie n'est pas aussi important que cela. C'est seulement relativement important. Donc, le sérieux concernant "moi et mes problèmes" quitte votre vie.

Beaucoup de gens sont lourdement chargés de cela, encombrés de leurs trucs. Il n'y a qu'une lumière très faible qui brille à travers leurs trucs. Et principalement ce qui regarde vers vous, ce sont leurs trucs. Tout est donc filtré à travers les trucs du mental, qui est le conditionnement, le passé en eux, les structures mentales. Tout est immédiatement déformé.

Toute personne rencontrée est déformée. Chaque situation dans laquelle vous vous trouvez est déformée de cette façon, parce que vous regardez à travers le filtre de tout ce contenu, Le moi dense, la personnalité en tant que moi, la lourdeur de tout cela, la densité de tout cela.

Et personne... - bon, il y en a quelques-uns maintenant, mais dans la culture grand public, personne ne vous enseigne cette simple chose qu'il y a en vous une dimension qui vous libère de tout cela. A l'école, personne n'en a jamais entendu parler, semble-t-il, en tout cas dans la culture grand public. Maintenant, il y a un grand mouvement qui se développe où les gens se réveillent. Parce qu'il s'agit bien de cela, un réveil. L'éveil, un terme qui a déjà été utilisé depuis des milliers d'années dans la spiritualité. Le Bouddha est celui qui est éveillé. C'est ce que le mot signifie. Ordinairement, bien sûr, les gens pensent qu'ils sont déjà tous éveillés. Si vous regardez, vous voyez qu'ils ne sont pas éveillés. Ils sont dans le monde onirique de la pensée incessante et compulsive.

Donc, la plus belle chose, c'est de s'éveiller et réaliser qui ou ce que vous êtes au-delà de l'accumulation. Et c'est alors que le mental s'attend bien sûr à quelque réponse : "Ok, maintenant, dis-moi qui ou ce que je suis au-delà !". Mais étrangement, on ne peut pas le conceptualiser. C'est un état de non-savoir qui est ici impliqué. Il y a ce terme en spiritualité : la réalisation de soi. Ordinairement, les gens pensent que vous savez alors véritablement qui vous êtes, qu'il y a une sorte de révélation miraculeuse qui vous dit qui vous êtes. C'est vrai qu'il y a une révélation miraculeuse, mais elle n'est pas conceptuelle. Donc, du point de vue mental conceptuel, l'éveil est un état où vous ne savez plus qui vous êtes, parce que tous les autres savent qui ils sont par le biais des concepts.

Pouvez-vous embrasser l'état de simple présence consciente sans avoir besoin de savoir quoi que ce soit à votre sujet, mais en étant cela consciemment ? Être qui vous êtes au lieu de savoir qui vous êtes. Être la conscience. C'est l'état de non-savoir du point de vue mental. C'est ce dont parle le zen. "Pas de mental", disent-ils. Ou ils parlent du mental du débutant. Le débutant ne sait pas encore. Il regarde . . . Il ne sait pas. Il n'a pas d'idées préconçues, ni de concepts. Le mental du débutant est donc cela. Ce n'est pas seulement le mental du débutant, c'est aussi celui du sage.

Socrate a dit : "Tout ce dont je suis sûr, c'est que je ne sais pas". Et c'est la sagesse. Tous les autres philosophes, identifiés à leur contenu mental, pensaient qu'ils savaient, qu'ils avaient toutes les réponses toujours au niveau conceptuel. Socrate avait la sagesse de... - Parce que la sagesse consiste à embrasser la dimension en soi qui est plus profonde que les concepts, plus profonde que les jugements, plus profonde que les pensées. A partir de là, vous n'avez pas de connaissance, laquelle est conceptuelle. Il y a là une profondeur qui ressemble presque à l'ignorance, du point de vue du mental conceptuel, et il y a là cependant un profond savoir.

Quand cela vous vient dans votre vie, vous allez dans le monde avec cet état d'innocence, pourrait-on presque dire. Ce n'est pas l'innocence originelle qui est là avant que le fatras mental se mette en route, mais une innocence reconquise. C'est toujours de l'innocence, mais il y a là une profondeur que l'innocence originelle n'a peut-être pas. Quand c'est votre état naturel, vous ne le savez même pas. Mais quand vous avez traversé toute l'illusion, le délire et retourné à l'état naturel, il y a là un savoir, une profondeur ajoutée.

Donc, la transformation de la conscience veut dire, tandis que vous vivez votre vie, que la présence vigilante silencieuse que vous êtes œuvre de plus en plus. Quand vous percevez des

choses, vous percevez par la présence silencieuse. C'est l'innocence. Certains enseignements indiens, l'appellent parfois l'état naturel.

C'est aussi ce que d'autres enseignements indiens appellent le quatrième état. Il y a l'état normal de veille, qui est en fait un état de sommeil. Il y a l'état de rêve, de rêve normal et il y a le sommeil sans rêve. Nous avons donc le sommeil sans rêve, l'état normal de rêve, l'état de rêve conventionnel, et l'état de veille normal qui est une autre forme de rêve. Il y a donc ensuite turya, le quatrième état de conscience qui est la possibilité d'être dans un état par rapport auquel l'état normal de veille est un état de sommeil. C'est un état de présence claire et vigilante où l'inconditionné émerge à travers vous.

Et cela arrive maintenant sur la planète à un nombre croissant d'humains et cela change tout. Cela vous libère de l'illusion que tout ce que vous êtes est l'accumulation de choses dans votre mental, de l'identification à cela qui crée un faux sentiment de soi limité absurde et de toutes sortes de problèmes que ce sentiment de soi limité absurde crée où qu'il aille. Et ce sentiment de soi absurdemment limité n'est jamais tranquille, jamais pour longtemps, jamais content, jamais pour longtemps. Il l'est parfois brièvement. Un désir a été assouvi ; il vient d'obtenir quelque chose ou il y a une illusion . . . Et le jour suivant ou une semaine plus tard : . . . "Il était censé me rendre heureux et il m'a rendu malheureux" ou "elle" ou quelque chose, quoi que ce soit.

Donc, le sentiment de soi absurdemment limité est l'identification au mental conditionné et toutes les pensées qui vous traversent la tête continuellement, la voix dans la tête. La plupart des gens pensent qu'ils sont cela. Ils pensent être la voix dans la tête. Dans la tête, ils sont la voix. Et la voix vous parle. Ils sont endormis. C'est la voix qui parle. Ils parlent dans leurs rêves. Leurs opinions sans cesse régurgitées (ou refluées). Tous les vieux trucs qui reviennent. Et c'est bien sûr à quoi Jésus faisait allusion quand il disait : "Vous devez devenir comme des petits enfants pour atteindre le royaume des cieux". Et des petits enfants, qu'est-ce que c'est ? Ils n'ont pas encore le cadre conceptuel à imposer au monde et à travers lequel percevoir toute chose. Il y a encore une clarté de perception qui est presque de la lumière. On peut dire que la lumière vient à travers eux.

Cette lumière est également en vous. Elle a été obscurcit par le mental. Vous pouvez donc percevoir de la même façon et même plus profondément qu'un enfant, parce que c'est une innocence de perception recouverte de perception et vous allez dans le monde dans cet état d'innocence. En marchant dans la rue, vous regardez les gens – sans besoin de les qualifier de quoi que ce soit, de les étiqueter – les arbres ; il y a le ciel, des vitrines, des voitures, du bruit. L'arrière-plan de vos perceptions sensorielles est le silence vigilant. C'est devenir un petit enfant, mais ce n'est pas une régression. En vivant de cette façon, vous êtes complètement dégagés de la personnalité conditionnée qui vous cause tant de problèmes quand vous vous identifiez à elle. Vous êtes libres.

Donc, qui êtes-vous à cet instant quand vous êtes là en tant que champ de perception ? Vous ne savez pas qui vous êtes. A un niveau plus profond, il y a un savoir profond, mais vous ne pourriez lui donner aucun nom, votre vie elle-même, votre conscience elle-même ou comme vous voulez l'appeler. Vous savez que vous êtes l'arrière-plan de tout cela, l'espace pour tout cela. Et vous ne pouvez pas conceptualiser l'espace. Il n'a pas de forme. L'essence de qui vous êtes n'a pas de forme. C'est la beauté de la chose. Et peut-être au début, pour un temps, vous pouvez être la présence et vous vous reprenez ensuite pour la personnalité. Vous pouvez

immédiatement remarquer les énergies totalement différentes qui vous dominent. L'entité parasitaire, le mental humain opère : . . . . Et puis . . . . .

Vous connaissez les deux images au théâtre, celui de la tragédie et celui de la comédie, les deux masques qui sont deux symboles au théâtre : celui de la comédie . . . et celui de la tragédie . . . J'ai vu une magnifique bande dessinée, il y a quelques années, dans un magazine spirituel, où il y avait un visage serein qui ressemblait un peu au Bouddha, avec un léger sourire, parce que les images du Bouddha les plus puissantes montrent un sourire très léger ou en révèlent au moins une esquisse. Cela dégage de la paix.

Et dans cette bande dessinée, il y avait d'une part le masque de la tragédie et de l'autre le masque de la comédie. Il y avait donc ces deux masques opposés et derrière, la paix éternelle, la présence non conditionnée. Et même s'il devait y avoir de la tragédie ou de la comédie dans votre vie, vous pouvez toujours sentir la paix en-dessous. Vous pouvez pleurer si quelqu'un de proche décède. Vous pouvez pleurer et sentir encore la paix en-dessous. Le Bouddha sourit à cause de cela, juste une trace de son sourire."

C'est une paix toute pénétrante au second plan de votre être. Elle peut être parfois si puissante qu'elle anéantit tout. Ensuite, elle demeure au second plan alors que vous vous occupez de vos affaires.

Maintenant, vous devez faire attention quand vous vous mettez à parler aux gens de sorte que le flot mental n'efface pas la conscience de la présence, la conscience de la conscience ou la conscience, qu'il ne supprime pas cela. Dès l'instant où vous êtes dans un flot mental, où vous vous mettez à parler, le mental surgit et vous attire. Il veut que vous vous identifiez de nouveau à lui. La vigilance est donc requise de sorte que même en discutant avec quelqu'un, vous ne perdiez pas la quiétude de l'arrière-plan.

Ecouter est une façon de le faire : soyez vigilants et calmes, silencieux, en écoutant une autre personne, vigilant et calmes, silencieux, écoutez vraiment au lieu de penser en écoutant, parce que dans ce cas, vous n'écoutez pas vraiment. L'écoute est une chose puissante et peut être une pratique spirituelle. Vous pouvez écouter les gens ou c'est plus facile bien sûr d'écouter des sons de la nature. Cela procure de l'attention vigilante. Et vous remarquez alors qu'il y a le son et que derrière le son, il y a l'attention vigilante. La chose la plus puissante, c'est écouter quand il n'y a pas du tout de son, à savoir le silence.

Réveillez-vous à 2 heures du matin. Tout est silencieux autour de vous et au lieu de vous mettre à penser à vos problèmes, devenez conscients du silence et écoutez-le. Et immédiatement, il y a le silence intérieur. Dès l'instant où vous êtes conscients du silence, vous êtes calmes. Vous avez juste besoin de le reconnaître et vous serez surpris de pouvoir vraiment reconnaître alors le silence même le silence derrière le son, même quand il y a des sons. Vous allez dans la nature. Il y a des oiseaux, les feuilles dans les arbres, l'eau qui ruisselle ou autre, mais en-dessous de tout cela, il y a un silence.

Et la même chose se produit en vous : il y a les pensées et sous les pensées, il y a le silence. Et puis les pensées s'interrompent et il reste le silence. D'autres pensées peuvent venir et le silence est toujours là. Votre pratique consiste à être cela dans la vie quotidienne. C'est juste la chose la plus magnifique. Ce que vous faites dans votre vie quotidienne n'est pas vraiment important, que ce que vous faites soit considéré comme satisfaisant ou non. Quelle est l'énergie qui imprègne ce que vous faites ? Quel est l'état de conscience derrière le faire.

C'est donc la pratique. C'est une libération progressive de la personnalité, laquelle est le soi conditionné. Dans certains cas, ce peut être une libération soudaine qui est plus rare, mais cela peut arriver parfois en rencontrant la mort ou la mort imminente en survivant alors. Cela peut être aussi à l'occasion d'une sorte de mort psychologique. Mais vous n'avez pas besoin de compter là-dessus. Mourez maintenant, ici et maintenant. Mourez au faux soi dans la tête. Vous pouvez le faire maintenant. La mort ! Oh, la mort n'est pas si mauvaise que cela, n'est-ce pas ? En fait, c'est magnifique !

Est-ce que vous pensez en cet instant ? C'est juste une question. Si vous savez que vous pensez, alors il y a de la conscience... là. Ce n'est qu'au niveau de la conscience que vous pouvez savoir que vous pensez. Si vous ne savez pas que vous pensez et simplement pensez, cela veut dire que vous rêvez. Je vous donne juste un peu plus d'espace pour que vous puissiez pratiquer l'observation de soi. Maintenant, si vous avez lu "Le pouvoir du moment présent", vous vous rappelez peut-être que j'ai parlé d'un chat qui fixe un trou de souris en attendant que la souris en sorte. Si vous avez déjà observé un chat fixant un trou de souris, vous avez pu remarquer que le chat reste complètement immobile. Il peut rester immobile très, très longtemps. Il reste assis là. C'est certainement l'état de transcendance pour les chats. Maintenant, dans "Le pouvoir du moment présent", je pose la question : pouvez-vous faire la même chose qu'un chat qui fixe un trou de souris en mobilisant l'attention en vous pour voir : "Ok, voyons ce que sera la prochaine pensée qui va surgir" ? La pensée est donc la souris. Vous êtes le chat. Voyons ce que sera la prochaine pensée qui va surgir. Et si vous êtes très vigilants, la souris ne vient pas. . . . Elle ne vient pas. Vous êtes si vigilants que la pensée suivante n'arrive pas. Tout ce que vous êtes est la présence. Et à un certain point... - il y aura des degrés dans votre vigilance et vous êtes là comme ça : "Quelle heure est-il ? Combien de temps est-ce qu'on va encore rester assis là ?" Ou vous vous rappelez votre vie agitée. Vous vous rappelez tout à coup que vous avez des problèmes, non pas en cet instant bien sûr, mais dans votre tête. Peut-être la présence revient-elle ensuite et vous vous dites : "Oh... !". Et vous êtes à nouveau le chat qui fixe le trou de souris.

C'est intéressant ! La vigilance, dégagés du mental par la présence vigilante, et puis les pensées qui reviennent ; ensuite la présence vigilante. Le seul fait de savoir cela suffit pour provoquer un éveil dans votre vie. C'est la possibilité d'un changement de niveau de conscience.

Il y a une histoire que je n'ai pas racontée depuis des années. Je vais la raconter maintenant Une nouvelle fois. Il y avait un maître zen qui enseignait d'une seule manière. Il est devenu célèbre, parce qu'il n'a jamais donné d'explications. Quand on lui demandait : "Pouvez-vous expliquer la signification du zen, s'il vous plaît ?" Il disait : "Oui !". . . . C'était son enseignement. Et il est devenu célèbre pour son enseignement. Dans une autre version de l'histoire, je ne sais pas si c'est vrai, mais cela se pourrait bien. Dans le monastère où il vivait, Il y avait un jeune garçon supposé devenir moine. Pour plaisanter, le jeune garçon imitait parfois le maître et il faisait comme ça. Un jour, le maître l'a vu, c'était dans la cuisine, et – c'est une histoire zen – le maître prit un couteau et lui coupa le doigt. En hurlant, le garçon courut vers la porte et au dernier moment, le maître l'appela par son nom (peu importe ce qu'était son nom). Il lui dit : "Retourne-toi !". Et le maître. . . . Et l'histoire précise qu'à ce moment-là, le garçon eut le satori, un instant d'illumination. Il perdit son doigt, mais il fut illuminé. Et le garçon devint plus tard un enseignant du zen sans doigt – sans ce doigt-ci.

L'attention, la présence. "Mais je ne sais plus rien quand je suis présent !", dit le mental. Non, précisément, mais il y a la sagesse. De là vient la sagesse ; de là vient la compréhension ; de là

vient la réalisation ; de là viennent la joie, la vie, la paix intérieure, la créativité. Tout émerge de là. Même une pensée intéressante peut émerger de là à la place des pensées répétitives compulsives, des vieilles cassettes dans la tête. Tout à coup, il y a : ah ! . . . Pourquoi est-ce venu ? Parce qu'il y avait l'espace de la quiétude. C'est venu de là. Toute solution créative est toujours... - Il vous faut accéder à cela. Il est possible aussi que rien ne vienne. Excellent ! S'il n'y a aucun besoin, rien ne vient. Vous êtes simplement là en vous sentant satisfaits, joyeux, paisibles. C'est suffisant.

Et alors, le reste de votre vie, vous continuer de prétendre être une personne. C'est excellent. Vous avez vos choses dont vous parlez. Vous pouvez regarder un film, prendre une boisson dans un bar. Tant que vous n'êtes pas fermement établis dans la présence, je recommande de ne pas boire trop, parce qu'alors vous perdez rapidement la présence. Une fois que vous êtes fermement établis dans la présence, vous pouvez même prendre quelques verres. Je ne le ferais pas, je n'apprécie pas plus d'un verre. J'apprécie à l'occasion un verre de vin. C'est excellent ! Il y avait un enseignant qui faisait boire de l'alcool à ses disciples pour tester leur degré de présence. Pouvez-vous encore être présents quand la tête commence à tourner ? C'était Gurdjieff, l'enseignant russe : "Êtes-vous toujours présents ? Prenez une autre vodka !".