

## Transcription

### "De la conscience ordinaire à l'Eveil"

sur <http://blogbug.filialise.com>

(la causerie précède la rencontre avec Neale Donald Walsch déjà traduite)

Bienvenue,

En étant assis ici, Nous pouvons nous laisser embarquer dans des pensées décousues ou être simplement silencieux et présents en profitant de l'occasion de se trouver dans ce champ d'énergie collective pour soutenir la dimension du silence qui émerge en vous, laquelle est aussi le pouvoir, l'inconditionné, l'intemporel. Donc, vous abandonnez tout le savoir, la connaissance que vous avez accumulé - vous n'en avez pas besoin ici – afin d'accéder à la source de toute connaissance. Mais l'abandon de la connaissance accumulée permet aussi l'abandon du soi fabriqué par le mental qui est constitué des formes-pensées accumulées.

Donc, assis ici, nous mourons – une petite mort ou une grande mort – et nous réalisons que rien de réel n'est mort en réalité, seulement l'illusion du faux soi. Ce qui reste, c'est la conscience, le simple fait que vous êtes. En cet instant, il y a donc l'occasion de sentir quelque chose de beaucoup plus fondamental que l'histoire de qui vous croyez être dans la tête : "Mon passé". Vous n'avez plus besoin de vous baser sur ce que vous ressentez comme étant votre identité. Elle est toujours là, vous pouvez vous la rappeler si vous voulez, quand vous en avez besoin – rarement – mais qui êtes-vous en réalité au-delà de l'histoire de votre vie, au-delà de votre histoire personnelle ? Qui suis-je en réalité ? Il n'y a pas de réponse conceptuelle – ce ne serait qu'une autre pensée – mais une réalisation directe.

Et tout à coup, il y a cet espace de grande conscience ouverte dans laquelle il semble que vous ne sachiez plus rien du tout. Vous pouvez regarder le monde de façon absolument innocente et voir sa beauté, son aspect vivant et miraculeux sans même avoir à nommer les choses ainsi. Vous fusionnez avec tout ce que vous percevez, parce que la considération que vous êtes une entité séparée – il y a moi et il y a le reste de l'univers – cette illusion avait été créée par des interprétations et des étiquetages mentaux, continuels, inconscients, compulsifs, par des jugements, par la soi-disant connaissance, par des opinions.

Et tout à coup, alors que nous sommes assis ici, une grande conscience remplace - pour ainsi dire - le fait de penser de façon compulsive. Et c'est une énorme libération que de découvrir cette dimension en vous. Vous êtes libéré de la personne, du penseur, du "moi", du perturbateur, du faiseur d'embarras, de celui qui réside dans un mécontentement quasi permanent, dans un sentiment de non-accomplissement, d'angoisse, de peur. "Et moi alors ?" Et vous comprenez que vous êtes tellement plus profond que cette petite entité absurde. Mais il vous faut avoir le courage d'aller à cet endroit qui donne l'impression - d'un point de vue mental, habituel, extérieur – que vous ne savez plus rien, parce que les interprétations compulsives se sont dissoutes.

Et vous fusionnez avec toute chose. Vous regardez une fleur, un être humain, il n'y a plus le sentiment de "moi et l'autre", parce que le sentiment de moi et l'autre avait été créé par des concepts, une conceptualisation continuelle de la réalité, une conceptualisation compulsive de la réalité, une habitude abrutissante. Et il y a brusquement quelque chose d'intensément vivant qui s'amplifie, parce que le voile de la conceptualisation tombe, ou est mise de côté, est autorisé à tomber "C'est peut-être le meilleur moyen...". Et tout à coup, vous interagissez et

vous percevez sans le voile de la conceptualisation. Et vous habitez soudain un univers qui est intensément vivant où vous pouvez même sentir l'état d'être des objets inanimés et vous pouvez sentir le fait réel de votre propre être en tant que base même de l'univers, le "je suis", l'état d'être lui-même, le fait que vous êtes.

En soi, savoir que vous êtes – non pas ceci ni cela – savoir que vous êtes, le savoir directement, c'est joyeux. Connaître votre être, c'est joyeux – juste le fait d'être. Les anciens enseignants indiens connaissaient cela et certains d'entre eux, certains êtres éveillés le connaissent toujours. Ils appellent cela "être, conscience, béatitude", Sat Chit Ananda. Être conscient de l'être que vous êtes signifie que la conscience, l'inconditionné, la lumière du monde devient consciente d'elle-même. La conscience est consciente de la conscience, pour ainsi dire, non pas consciente de quelque chose, consciente de "pas de choses", le rien, l'état "sans choses".

Vous pouvez être conscient de cette fleur, mais même en regardant la fleur, vous pouvez être conscient de la conscience dans laquelle la fleur apparaît, pour le sentir - une autre façon de le dire, pour sentir une grandeur à l'arrière-plan de votre être, un vaste espace, un espace vivant et silencieux. Et au premier plan, des choses se produisent, apparaissent et disparaissent. Et ce qui se passe alors, apparaît et disparaît, c'est en fait miraculeux, mais vous ne vous y impliquez plus de façon compulsive : "J'ai besoin de ceci, de cela pour me sentir bien". Non, se sentir bien est de loin antérieur à tout ça, à ce qui apparaît et ce qui n'apparaît pas.

Quand vous avez l'immense espace à l'arrière-plan, vous pouvez interagir de façon beaucoup plus facile avec le premier plan de votre vie, avec les autres humains. Vous n'avez plus besoin d'eux pour vous satisfaire et vous n'avez plus peur qu'ils ne fassent pas ce qu'ils seraient censé faire pour renforcer votre ego, pour vous donner quelque chose ou pour vous rester attachés pour vous satisfaire d'une manière ou d'une autre. Vous vous mettez à communiquer avec les autres humains sans le manque ni la peur, de façon libre et vraiment aimante. C'est cet amour où vous n'êtes plus dans l'attente de quoi que ce soit. Et cependant, il y a une reconnaissance de l'être partagé. De la même façon, il y a la reconnaissance de l'être partagé avec une fleur.

Et il n'y a pas de concepts ici. Vous n'avez pas besoin de dire : Oh, la fleur et moi-même sommes un, il faut que j'y pense". Ou encore "J'essaie d'être aimant, parce que je suis censé aimer mon voisin. J'essaie". Ça ne marche pas. Vous ne pouvez pas le faire avec la conceptualisation. C'est seulement par l'espace qui s'ouvre que la vraie connaissance de l'être - en toute forme de vie qui apparaît en face de vous, cette reconnaissance de l'être, c'est l'être qui se reconnaît lui-même. Il se déguise temporairement en millions de formes de vie et vous reconnaissez – vous regardez à travers le déguisement. Parfois, le déguisement est très réussi. C'est le jeu de l'univers. Nous nous dissimulons en fait nous-mêmes et certains humains ont un déguisement très élaboré. Dieu se déguise très bien. Et pour d'autres, le déguisement n'est pas aussi élaboré, mais le déguisement élaboré est d'un plus grand défi, plus amusant d'une certaine manière. Je parle bien sûr des humains qui sont pénibles.

Reconnaître l'état d'être partagé avec la fleur est bien sûr beaucoup plus facile, parce que le déguisement est de très très loin plus ténu, beaucoup plus facile que de reconnaître l'état d'être partagé quand vous êtes face à un humain en colère. . . . Mais il y a l'espace pour ça également. Et vous regardez . . . Vous lui donnez l'espace, pour son ACTION, sans besoin d'aucune ré-ACTION. Laissez-les AGIR, vous n'avez pas besoin de ré-AGIR compulsivement, parce que si vous réagissez compulsivement, vous revêtez à nouveau votre

propre déguisement et vous continuez de jouer votre rôle dans le drame ou le rêve de l'existence : " Le monde entier est un théâtre, et tous les hommes et les femmes seulement des acteurs " ou quelque chose comme ça, c'est Shakespeare.

Reconnaître votre état d'être essentiel est si simple que cela devient difficile pour les humains compliqués. C'est un fait tellement primordial ! Alors, la conscience se reconnaît elle-même en réalité. C'est ainsi et c'est joyeux ou merveilleux. Les enseignants, les maîtres indiens enchaînent trois mots pour n'en faire qu'un – SatChitAnanda : Être, Conscience, Béatitude – pour décrire cet état de connexion ou d'unité avec l'Être. C'est très simple, trop simple !

Et ce à quoi vous accédez également, c'est l'Intelligence elle-même, l'inconditionné d'où toute chose nouvelle émerge : une compréhension, une idée. C'est le lieu de l'intelligence véritable. Je l'appelle parfois l'intelligence non conceptuelle ou la conscience inconditionnée. C'est là où la créativité se développe dans votre vie, parce que la personne elle-même n'est pas créative ; le mental n'est pas créatif, mais il peut être un instrument de l'intelligence véritable. Et le mental n'a pas d'intelligence par lui-même. Il emprunte son intelligence à l'intelligence universelle.

Le secret est donc de ne pas perdre contact avec qui vous êtes réellement quand vous évoluez dans le monde en participant en apparence au jeu, mais en sachant simultanément, non pas de façon conceptuelle... - en étant l'espace tout en faisant également comme si vous étiez la personne pendant que vous faites des choses. Vous êtes donc l'espace quand vous parlez à quelqu'un, quand vous écoutez quelqu'un, dans une conscience vaste. Vous amenez donc cette dimension dans l'interaction. Si vous ne faisiez que ça, écouter quand quelqu'un vous parle, si vous ne faisiez que ça, si vous étiez capable de profiter de chaque occasion où quelqu'un vous parle, écoutez dans une conscience vaste au lieu d'écouter en étant mentalement immédiatement d'accord ou pas d'accord, en pensant à la prochaine chose que vous allez dire ou "Je sais exactement ce dont tu as besoin, laisse-moi te dire ce dont tu as besoin. Je le sais déjà".

Mais soyez là comme un champ ouvert de présence consciente. Ne faire que cela serait suffisant pour transformer votre vie, vos relations avec chaque humain, parce que les anciens schémas n'opéreraient plus en vous. Cela transformerait vos relations avec tous les êtres humains et aiderait les autres, bien sûr, sans que vous ayez à considérer que vous les aidez. Vous ne faites rien du tout, mais c'est une invitation pour les autres s'il y a en eux la moindre ouverture pour se joindre à vous dans ce champ de présence consciente. Et s'ils ne se joignent pas à vous dans ce champ de présence consciente, c'est bien également.

Mais si c'était votre seule pratique spirituelle, écoutez autrui de cette façon serait suffisant pour transformer votre vie. Et si suffisamment de gens transforment leur vie de cette façon, le monde se transforme, en tant qu'expression de la conscience collective. A moins de vivre en ermite, autrement dit de ne jamais écouter personne, excepté votre mental... - et pour la plupart d'entre vous, vous n'êtes pas ermites. Vous interagissez donc avec des gens et quotidiennement, vous écoutez des gens, au téléphone, à moins que vous ne pratiquiez trop les SMS et que vous ne parliez donc plus avec eux. Pour les adolescents, il faudrait que je pense à d'autres moyens d'être s'ils ne parlent plus. Non non, ça va avec vos pouces. Vous pouvez voir... j'ai eu pendant quelques mois un téléphone de ce genre. Je fais donc comme ça...

Donc, si telle est votre seule pratique spirituelle, c'est tout à fait suffisant ! Juste écouter. Parce que quand vous écoutez, vous n'êtes pas là en tant qu'entité égoïque. Vous ne faites pas

intervenir votre passé. Vous n'êtes même plus là en tant que personne. La personne s'efface et vous êtes là en tant que conscience. Et cela ne veut pas dire que vous deviez maintenant être... que vous ne pouvez plus parler. Non ! Cela veut dire que, quand vous parlez, quand vous répondez ou quand vous donnez votre point de vue, comprenez très clairement que ce que vous donnez est votre point de vue.

Vous ne fusionnez pas avec votre point de vue où toute personne qui remet en question ou attaque votre point de vue serait considérée comme un ennemi mortel, parce que vous auriez confondu qui vous êtes avec une pensée dans votre tête, laquelle est votre point de vue, ce qui est fou ! Vous n'avez pas à vous dire : "Je n'ai plus aucune opinion à propos de quoi que ce soit". Non, tout ce que cela veut dire, c'est que vous reconnaissez que ce sont des opinions, des points de vue, autrement dit des pensées. Et les autres ont leurs opinions, leurs points de vue, leurs pensées avec quoi ils peuvent être complètement identifiés. C'est OK. Vous le leur permettez. Mais vous êtes là essentiellement en tant qu'espace, mais dans cet espace, votre point de vue peut être exprimé et vous dites : "Voilà ce que je crois". Il y a de l'espace autour et vous êtes l'espace, vous n'êtes pas le point de vue. Vous pouvez donner votre point de vue et dire alors : "Je trouve que le président des États-Unis fait du bon travail". Ou vous dites : "Je me sens un peu déçu", comme disent certaines personnes. Et vous pouvez autoriser l'autre personne à dire : "Non, je pense que le président des États-Unis est contrôlé par des extraterrestres". Eh bien, peut-être ! C'est un point de vue.

Vous avez donc dépassé le besoin... - Vous permettez aux choses d'être. L'identification avec les structures mentales n'est plus là. Vous n'êtes plus là en tant qu'entité mentale qui a besoin de s'identifier avec les pensées pour avoir un sentiment de qui vous êtes. C'est un état épouvantable, parce que vous êtes continuellement en conflit avec d'autres penseurs. En réalité, vous avez besoin du conflit, parce que sans le conflit, ce fantôme fait de l'identification avec les pensées ne pourrait pas survivre ! Il vous faut donc générer plus de conflits avec d'autres penseurs pour que votre penseur puisse sentir ses limites plus clairement. Si ça a l'air fou, c'est parce que c'est fou. Et c'est également dit normal.

Donc, ce qui émerge, c'est une nouvelle conscience sur la planète, telle une nouvelle espèce Issue de l'ancienne. Il y a un changement, un énorme changement qui se produit. Autrement, nous ne serions pas là. Et ce n'est pas tant la peine de regarder ce qui va se passer dans le monde, parce que ce qui va se passer dans le monde, à ce qu'il semble à l'extérieur, est déterminé par l'intérieur. Donc, rappelez-vous... - parce que c'est si facile d'oublier. Pourquoi est-ce facile d'oublier d'être la conscience vaste en écoutant d'autres humains ? Parce que la gravitation ou l'attraction des vieilles structures mentales... - et l'habitude mentale de concentrer toute votre conscience dans les pensées est très forte et ancienne. Il y a donc une dynamique ici ou une vieille attraction importante du mental qui est utilisée pour s'approprier toute votre conscience et pour la transformer continuellement en pensées . . . . Elle veut revenir à la charge. Elle veut que vous vous identifiez complètement, que vous donniez toute votre attention aux pensées, que vous fassiez un avec les pensées.

Ainsi, l'attraction reviendra. Il s'agit de la reconnaître quand elle vient et en la reconnaissant, la vigilance se développe. Tout à coup, vous vous rendez compte... "Houp, j'ai été attiré dans..." La vigilance émerge alors . . . et puis il n'y a plus de pensées. Et instantanément, vous êtes à nouveau l'espace conscient, votre conscience. Donc, vous pouvez pas mal de fois dans la journée être confronté à ce changement, retomber dans la vieille habitude ou ça peut prendre quelques minutes, vous vous retrouvez dans . . . . C'est la façon de vivre normale, ça se passe comme ça . . . . Vous continuez à vous parler à vous-même sans arrêt, mais certaines

personnes le dissimulent mieux que ce que je fais en cet instant. Mais en fait, c'est ce qui se passe si ce n'était pas si bien déguisé... Ils mettent un masque et vous pensez qu'ils ne pensent pas. Ce qui n'est pas surprenant, le mot "personne" vient du latin "persona" qui veut dire "masque". Mais en fait, sous le masque, c'est ce qui se passe. Et parfois, pour les gens considérés comme un peu fous, vous pouvez le remarquer plus clairement, mais en réalité, ils ne sont pas beaucoup plus fous que les personnes normales . . . . Et ils vous regardent en disant : "Qui êtes-vous en fait ? Qu'est-ce que vous essayez de faire ? Je sais exactement ce que vous voulez, mais vous n'êtes pas prêt de l'avoir !"

C'est bien d'en rire car en soi, c'est une libération. Quand vous reconnaissez ces schémas humains normaux chez les autres et même en vous à l'occasion, vous pouvez vous dire : "Ouah, c'est à nouveau là !" Maintenant, comme vous le savez, parfois, une catastrophe dans votre vie peut aussi vous arracher de l'identification avec le mental et vous rendre présent. Cela peut arriver. C'est toujours l'occasion d'une ouverture quand des choses s'effondrent dans votre vie. Quand le coup survient, la lumière le pénètre. C'est pourquoi les coups durs sont bons. Mais c'est une mort volontaire, non pas la mort involontaire que les gens subissent quand une catastrophe se produit et que toute leur vie s'effondre.

Encore une suggestion pour votre pratique. Rappelez-vous l'écoute. C'est une pratique magnifique. N'abandonnez pas quand vous vous perdez en pensant. Simplement, notez-le et revenez à la vigilance. Il y a un degré de vigilance où vous cessez de penser de façon compulsive. Quand vous trouvez cette dimension de vigilance en vous, vous comprenez tout à coup que l'existence normale, qui est la voix dans la tête, l'identification avec la voix dans la tête, est un état onirique. C'est pourquoi le terme "éveil" est normalement utilisé dans différentes traditions spirituelles, parce que l'état normal d'avoir été tout le temps identifié à la voix dans la tête est un état onirique. Vous n'êtes pas ici. Il n'y a personne là. Il n'y a qu'un rêve qui se déroule. Et soudain, la vigilance émerge et vous vous réveillez du rêve : "Ouah !" Et peut-être après un moment, vous retombez dans cet état. Et puis vous en ressortez, parce que vous commencez à souffrir. C'est un bon signe. Une sorte de douleur ou de souffrance se manifeste : "Oh, je l'ai perdu !". Et bien sûr, dès l'instant où vous voyez que vous l'avez perdu, vous ne l'avez pas perdu.

Donc, l'écoute... Et une autre pratique très utile est la conscience sensorielle : regarder ou écouter les sons sans interprétation, rien ! Donc, de temps en temps, quand rien d'autre n'est à faire... - de façon surprenante, même dans la vie d'une personne très occupée, il y a beaucoup de moments où il n'y a rien d'autre à faire, parce que vous attendez qu'arrive la chose suivante. Pratiquez alors le non étiquetage de la perception des choses, des choses naturelles, des objets inanimés, ce qui se trouve là. Et vous êtes la conscience vaste à travers laquelle la perception a lieu. Vous êtes la lumière du monde et dans cette lumière qui est conscience, ceci apparaît, cela apparaît, cette autre chose apparaît. Et petit à petit, la conscience devient plus permanente. La fréquence de pertes de conscience diminue et les périodes durant lesquelles vous perdez la conscience sont écourtées. Et peu à peu, elle devient la fondation permanente de votre vie, autrement dit l'auto-réalisation continue.

Mais il ne s'agit pas de demander : "Quand est-ce que ce sera permanent ? Combien de temps me faut-il encore attendre ?" Traitez juste avec ce moment. C'est beaucoup plus facile. Juste ça ! Et c'est toujours simple!