

## Transcription

### "Dégagé des apparences"

(Vidéo visible sur <http://blogbug.filialise.com>)

Comme je l'indique souvent, il est utile, tandis que nous sommes assis ici, d'être conscient du moment présent et de votre présence, ici, de sentir votre présence, non pas votre activité mentale, mais une présence plus profonde sans laquelle la pensée ne pourrait pas se produire, simplement sentir ce qui ne peut pas être défini, cette dimension en vous qui n'a rien à voir avec la personnalité, mais sans laquelle la personnalité ne pourrait pas exister. Cela n'a rien à voir avec les émotions, mais sans cette dimension les émotions ne pourraient pas être, rien à voir avec les pensées ni avec les perceptions sensorielles, mais sans laquelle les pensées et les perceptions sensorielles ne pourraient même pas être.

C'est la présence et c'est inséparable de la profondeur de ce que nous appelons le moment présent. Donc, dans la dimension de la profondeur, ce que nous appelons le moment présent - qui est de loin plus que la surface du moment présent constituée de tout cela - dans la dimension de la profondeur, vous et le moment présent êtes un. La traduction de cela en mots, vous et le moment présent êtes ultimement un au sens le plus profond... Je ne l'avais pas encore formulé quand j'ai écrit "Le pouvoir du moment présent" et malheureusement, cela ne figure donc pas dans le livre.

Votre vie durant, il y a donc quelque chose qui ne change jamais dans la dimension de la profondeur. Vous pouvez l'appeler le "maintenant", l'espace du maintenant, non pas ce qui arrive dans cet espace, mais l'espace le plus profond du maintenant. Vous pouvez dire encore "qui vous êtes en votre essence", la dimension sans forme, la dimension spirituelle. L'essence de la spiritualité consiste à ressentir cela au second plan de votre être. Vous êtes alors moins dépendant de l'extérieur, des apparences. Et c'est une grande libération, ne pas dépendre de choses superficielles pour votre sentiment de bonheur, de vie, d'épanouissement, parce que sans discontinuer, ça va, ça vient.

Bon, ils aiment que nous ayons un sujet bien défini pour mes causeries ici. On va alors l'intituler "dégagé des apparences, de l'extérieur". Pour l'introduire, j'ai envie de vous lire une histoire vraie très courte d'une minute environ. Elle vient de la tradition soufie, la branche mystique de l'Islam, une forme profondément paisible de l'Islam. Oui, cela existe. J'aimerais bien consacrer bientôt toute une séance aux soufis, ils sont merveilleux. Donc, je vais vous lire cette petite histoire vraie extrêmement courte qui a à voir tout du long avec le fait d'être dégagé des apparences.

Le titre de l'histoire est "L'esclave sans maître". Errant dans un vêtement en patchwork, le visage noirci par le soleil, un certain derviche – les derviches sont une sorte de mendiants soufis - Errant dans un vêtement en patchwork, le visage noirci par le soleil, un certain derviche arriva à Koufa où il fut aperçu par un commerçant. Le commerçant parla au derviche et conclut qu'il devait être un esclave perdu et le commerçant dit : "Vu tes bonnes manières, je vais t'appeler Khair (ce qui veut dire "bon"). N'es-tu pas un esclave ?". "C'est ce que je suis", répondit Khair". Le commerçant dit : "Je vais t'emmener chez moi et tu pourras travailler pour mon compte jusqu'à ce que je trouve ton maître". "J'aimerais beaucoup", dit Khair, "car je suis à la recherche de mon maître depuis si longtemps".

Il travailla de nombreuses années pour cet homme qui lui apprit le métier de tisserand, d'où son second nom, Nassaj . Son nom devint donc – si je le prononce correctement – Khair Nassaj, le bon tisserand. Après de longs services et se sentant coupable de l'avoir exploité, le commerçant lui dit : "Je ne sais pas qui tu es, mais tu es désormais libre de partir".

Khair Nassaj, le grand maître du chemin poursuivit sans regrets son voyage jusqu'à la Mecque car il avait découvert comment continuer son évolution bien qu'il ne portât pas de nom et qu'il fût traité comme un esclave. Il a été l'enseignant de Shibli, Ibrahim Khawwas et de beaucoup de grands enseignants des soufis. Il est mort il y a plus de mille ans, à l'âge de 120 ans.

C'est un exemple plutôt extrême d'une personne qui pratique le fait d'être dégagé de la dépendance des conditions extérieures. Je crois que ce soufi, devenu plus tard un maître soufi, a volontairement déclaré : "Oui, je suis un esclave". Il acceptait cette situation en tant qu'arrière-plan de sa pratique. Maintenant, il est dit dans l'histoire qu'il a pu poursuivre son évolution – son évolution intérieure – bien qu'il ne portât pas de nom (sinon celui que quelqu'un lui avait donné) et en n'étant personne. Et quelle est cette évolution intérieure à laquelle se réfère l'histoire ? Poursuivre l'évolution intérieure.

C'est la dissolution de toute sorte de notion mentale ou conceptuelle de son identité, de l'identité en tant que forme, de sorte que ce qui est en vous, qui est au-delà de la forme, puisse émerger plus pleinement. Et à mesure que ce qui est en vous, qui est au-delà de la forme, qui est un profond sentiment de vie et de paix, émerge de l'intérieur, en dépendant de moins en moins de votre mental et des autres pour vous dire qui vous êtes. – vous relâchez cette dépendance – vous vous dégagez complètement des apparences.

Il arrive parfois, quand des conditions extérieures deviennent particulièrement désagréables ou difficiles, qu'il y ait au début une résistance intérieure, une profonde souffrance. Et parfois, un point est atteint où la résistance, qui est bien sûr constituée de jugements mentaux sur votre situation, où la résistance est abandonnée. Vous arrêtez de penser quoi que ce soit à propos de votre situation. Elle est simplement telle qu'elle est. Vous commencez alors à vous détacher des conditions extérieures.

Mais nous n'avons pas besoin d'attendre de nous retrouver sur le pont du Titanic en train de sombrer, ni de sombrer dans une autre situation similaire. Nous n'avons pas à attendre cela. Cela peut arriver, cela peut ne pas arriver. Et il n'y a pas de garantie qu'il y ait alors une complète acceptation. Il semble pratiquement impossible d'accepter complètement certaines situations. Commençons avec des choses plus simples. Et examinez votre propre vie et voyez dans quels domaines de votre vie, vous dépendez de conditions extérieures pour votre bonheur ou votre bien-être, pour votre sentiment d'épanouissement, et peut-être la facilité avec laquelle un changement dans les conditions extérieures peut immédiatement provoquer un changement de votre état intérieur.

Vous pouvez voir, par exemple, en faisant la queue quelque part un peu plus longtemps que ce que vous pensiez, que vous commencez à être irrité : "Ça fait dix minutes que j'attends !". L'irritation est bien sûr une pensée : "Ça fait 10 minutes que je suis ici et c'est trop long". Dès que vous avez la pensée "c'est trop long, ils devraient faire quelque chose – qui que ce soit – ils devraient faire quelque chose, ça n'est pas juste !", le corps répond par une émotion.

Il y a donc la situation. C'est magnifique d'examiner ça, parce que, quand vous le voyez en vous, c'est déjà le début d'un éveil. Il n'y a pas de défaut personnel en vous. Vous vous dites : "Oh, j'ai fait ça. J'ai fait ça quand j'ai fait la queue ce matin". Que vous ayez fait ça, c'est parfaitement normal, mais la réalisation que vous avez fait ça, c'est le début d'un éveil. C'est bien sûr un éveil encore plus profond si vous réalisez la chose en même temps que vous la faites. Il est un peu plus facile de le réaliser après coup, parce que l'énergie derrière la pensée n'est plus si forte. Bon, revenons à cette situation !

La vie est bien sûr constituée de choses de ce genre, de ces petites choses. Tous les jours, des choses arrivent et vous êtes contrariés. C'est normal ! Mais la contrariété est le début de votre souffrance. L'irritation est une forme légère de souffrance. Vient ensuite la colère et avec elle la lamentation et toute l'agitation mentale. Donc, restez avec une simple chose, parce que le mécanisme de la chose simple demeure le même avec des choses plus grosses. Comme vous perdez la paix, la paix intérieure, si facilement ! Rien de personnel ici, et beaucoup d'entre vous ont déjà dépassé ça. Je parle à ces quelques-uns . . . Et les autres peuvent simplement en profiter.

Comme c'est facile de perdre la paix intérieure, pour des petites choses ! Pour des petites choses : attendre trop longtemps, quelqu'un qui ne me traite pas comme il devrait me traiter, quelqu'un de désagréable, de grossier, quelqu'un dans la circulation qui fait quelque chose qu'il ne devrait pas faire... Toutes sortes de petites choses : vous cassez quelque chose, vous perdez une petite chose et . . . Et vous ne réalisez pas que la chose la plus précieuse est votre état intérieur. la paix intérieure.

Par paix, je n'entends pas une paix triste où vous vous désensibilisez et dites : "Je ne sens pas... Je me sens OK". Mais vous ne vous sentez plus vivants. La véritable paix intérieure est un sentiment profond de vie. Se sentir épanoui est inséparable d'une sorte de joie, non pas nécessairement d'une joie extatique. Vous ne passez pas votre vie en . . . Certaines personnes essaient, mais vous ne pouvez le faire durablement. Non, un champ d'énergie paisible et vivant au second plan. C'est la paix intérieure. C'est la chose la plus précieuse dans votre vie, de loin plus importante que là où vous êtes ou ce qui se passe autour de vous. Et vous l'avez oubliée : à cause des habitudes mentales, vous perdez la paix intérieure si souvent. Donc, une fois que vous en êtes conscients, vous pouvez observer le mécanisme de la manière dont vous la perdez, la rapidité avec laquelle ça peut arriver.

Quand vous êtes vraiment vigilants, vous pouvez voir ce qu'est le mécanisme qui se trouve derrière. Et bien sûr, ce mécanisme est une pensée qui émerge et qui dit quelque chose comme : "Ça ne devrait pas arriver". C'est une plainte ou une autre réaction. La pensée. Mais vous ne savez pas que c'est seulement une pensée. Pour vous, c'est inséparable de la situation. Donc, si vous ne savez pas que la pensée que vous avez à propos de la situation est à séparer de la situation, c'est de l'inconscience, parce que vous en venez alors à dire, s'il pleut : "C'est une journée horrible". Vous avez mélangé un jugement avec une condition extérieure : c'est une journée horrible, sans réaliser que l'horrible est votre jugement mental et que la journée est comme elle est.

Ou vous dites : "Faire la queue si longtemps ici, c'est terrible !". Non, vous avez mélangé deux choses : le jugement et la situation. Si vous les distinguez l'un de l'autre, vous voyez : "Ici, il y a ce qu'il y a et là, il y a ce que mon mental en dit". Et tout à coup, vous remarquez qu'en croyant complètement à tout jugement qui émerge, vous perdez immédiatement la paix. Vous devenez dépendants des conditions extérieures pour votre bonheur. Donc, une fois que

vous le voyez, vous pouvez vraiment, soit ne plus croire au jugement, soit même l'abandonner.

Et quand vous réalisez votre pouvoir de le faire pour la première fois, dans une situation où vous vous seriez plaints habituellement, où vous auriez été irrité ou en colère, vous vous dites subitement : "Oh, je ne me plains plus, je ne suis pas irrité". Ou la pensée surgit et vous vous dites : "OK, c'est la pensée et voilà ce qui est. Je reste simplement avec ce qui est". Tout ce que fait la pensée, c'est ajouter de la souffrance. La situation peut être physiquement inconfortable, mais il n'y a pas de souffrance. Elle est comme elle est.

C'est une énorme libération quand vous pouvez vous retrouver dans un endroit où votre mental aurait déclaré : "Je ne veux pas être ici". - Oui, mais vous êtes ici !. Et vous pouvez donc être ici sans aucun jugement et soudainement, c'est OK. C'est ainsi qu'on commence à se dégager des apparences (se détacher du monde extérieur) et c'est une libération. C'est une pratique à continuer avec toutes les petites choses qui se produisent au cours de la journée. Vous pratiquez de cette façon de sorte que vous rencontriez peu à peu les situations diverses sans jugements mentaux. Et vous continuez de savoir ce que vous avez à faire. Le mental déclare : "Non, dans ce cas, je ne ferai plus rien". Vous savez toujours ce que vous avez à faire ; Vous pouvez passer à l'action, mais non pas à partir de la condamnation, ni d'une énergie négative.

Se dégager des apparences est bien sûr une partie essentielle de l'éveil spirituel. Nous laissons de côté les situations extrêmes qui sont relativement rares. Certes, il est également fort utile de les considérer, mais travaillons avec la vie quotidienne normale.

Les gens-. Au cours de votre éveil spirituel, le plus gros défi, ce sont les autres. La plupart des gens sont identifiés à leur mental et ils peuvent facilement vous inciter à vous identifier à votre propre mental. Et la question est de savoir si vous êtes capables d'accepter l'autre humain tel qu'il est en l'instant, tout comme vous acceptez l'endroit où vous vous trouvez, la situation dans laquelle vous vous trouvez sans en appeler à votre mental pour vous dire des choses à propos de cette situation. C'est quelque chose à pratiquer, à essayer continuellement dans votre vie. Ce qui survient alors de plus en plus, c'est une conscience qui n'est pas conceptuelle, une intelligence qui n'est pas conceptuelle.

Et elle n'est pas seulement passive. Elle commence à agir dans votre vie. Elle prend la place de ce qui agissait avant, à savoir l'identité fabriquée par le mental, basée sur la pensée, avec son conditionnement et son positionnement réactionnel. Elle demande : "Quelle est la prochaine chose contre laquelle je peux réagir ?". Beaucoup de mentaux humains ou de mentaux égoïques recherchent la chose suivante contre laquelle réagir. Ils ne le savent évidemment pas. Et la moindre chose que vous dites ou faites... . . . "T'aurais mieux fait de ne pas dire ça !".

Ainsi, les choses habituelles qui font votre vie... - le soi égoïque constitué des schémas mentaux habituels est peu à peu remplacé par une intelligence plus profonde qui n'est pas conceptuelle et qui ne porte pas de jugements. Elle se révèle et regarde le monde sans imposer aucun jugement. Et à ce moment-là, quoi qu'il arrive, vous êtes dégagé de la dépendance des conditions extérieures, parce que vous ne dépendez des conditions extérieures pour votre état intérieur que tant que vous croyez en vos pensées à propos des conditions extérieures. Les conditions extérieures comprennent les endroits, les situations et les gens.

Dans des traditions anciennes, d'une manière très extrême, des gens ont reconnu cette vérité et ils en ont fait une pratique : "Ok, je vais devenir un mendiant, renoncer à la dépendance de toute chose et errer de lieu en lieu sans rien. Je vais abandonner toute dépendance des conditions extérieures en tant que pratique spirituelle". Ce n'est pas réalisable en Occident, c'est quasiment impossible à faire. Il manque pour cela tout le contexte culturel. Il nous faut le faire d'une autre manière. Si vous voulez être un mendiant, vous pouvez encore le faire en Inde. En plus, bien sûr beaucoup d'endroits en Occident sont trop froids pour être un vagabond sans domicile fixe.

J'ai fait l'expérience de rester SDF pendant un temps et ce fut une belle expérience. Cela aurait pu être terrible si mon mental avait encore eu des jugements à ce sujet. Mais étant donné que le mental avait déjà renoncé à se plaindre, à juger mauvaise toute situation, à juger ma vie inutile ou à avoir certaines opinions sur qui je suis... - sans ces opinions, sans ces structures mentales, le moment était simplement tel qu'il est, tel qu'il est toujours. C'est alors merveilleux d'être capable d'apprécier l'état de vie de ce moment quelle que soit la forme qu'il prenne. C'est la pratique.

Maintenant, il vous faut encore travailler avec le mental et être vigilant de sorte que vous puissiez être là quand le mental émet des pensées. Ne croyez pas aux jugements de votre mental ; ne comptez pas sur les jugements de votre mental. Soyez la conscience plus profonde, la conscience inconditionnée derrière le mental. Les défis de la vie sont très utiles. Sans ces derniers, vous vous endormiriez. Des gens se plaignent et disent : "Je voudrais avoir une vie plus favorable au travail spirituel. Je voudrais avoir plus de temps pour faire vraiment ce que je veux".

Si c'était le cas, pour que les gens puissent créer de grandes choses... - ces gens qui ont eu les conditions parfaites dans leur vie pour créer, les aristocrates des siècles derniers auraient été de grands artistes, écrivains ou philosophes. Mais étrangement, très peu d'entre eux l'ont été. Ils avaient tout. Ils n'avaient pas besoin de travailler. Ils identifiaient tous les autres comme étant le prolétariat, la classe ouvrière. C'est de là que vient le nom, parce qu'il y avait une autre classe qui ne travaillait pas. Il y avait donc cette classe qui vivait sur leurs terres, leurs possessions, dans de grandes maisons, dans des châteaux en France, dans des hôtels particuliers en Angleterre. Certes, ils étaient très cultivés. Ils lisaient beaucoup de choses. Ils avaient des tableaux de maître dans leurs maisons. En réalité, très peu d'entre eux sont devenus des artistes, des philosophes, des peintres, des écrivains ou des scientifiques, très peu. Ils auraient dû être bien plus nombreux en proportion, parce qu'ils avaient les soi-disant conditions idéales. Ils n'avaient pas besoin de travailler pour vivre. Non, leur vie était insuffisamment concentrée. Ils menaient une vie dissipée.

Souvent, les grands créateurs étaient des gens qui devaient lutter très dur contre les pires obstacles. Et il y a la même chose dans le domaine de la spiritualité pour autant que l'éveil spirituel soit concerné. N'exigez pas de meilleures conditions pour l'éveil spirituel. C'est une chose très courante ! C'est bien sûr une création mentale. Le mental aime ça. Le mental aime se plaindre aussi à propos de votre situation et sur le fait qu'elle ne soit pas propice à votre éveil spirituel.

"Ah, si elle était différente, oui ! Si je pouvais me permettre, si j'avais assez d'argent pour voyager comme l'a fait cette femme qui a écrit ce livre dont on fait un film... Si j'avais l'argent pour faire cela, je pourrais explorer... Je pourrais aller rencontrer des maîtres. Là, ça irait ! Je pourrais vraiment m'occuper de mon corps pour qu'il n'ait plus toutes ces douleurs.

Je pourrais aller dans les plus grandes stations thermales et me faire masser tous les jours, me reposer sur des pierres chaudes, être couvert d'huile et de pétales de roses. Et c'est sûr, je pourrais alors être illuminé très rapidement."

Maintenant, si vous deviez essayer - supposons que vous avez assez d'argent – revenez dans quelques années pour me dire comment ça se passe. Vous remarquerez que ça ne marche pas. Ce qui semble au mental être la situation la plus favorable pour l'éveil spirituel ne l'est pas nécessairement pour votre propre éveil spirituel. Ce n'est que l'opinion du mental. Malheureusement ou heureusement, ce n'est pas la réalité. Et étrangement, la réalité est que la situation dans laquelle vous vous trouvez en ce moment même est celle qui est la plus juste pour vous, qui est propice à votre travail d'éveil spirituel. Cette situation est juste. Comment le sait-on ? Parce qu'elle est. C'est la Totalité qui a amené la situation jusqu'à ce moment. Et cela vous est donné pour travailler avec, pour ainsi dire, pour le soumettre à la conscience, de la même façon qu'il est donné à un sculpteur sur bois un morceau de bois : "C'est le morceau de bois pour vous avec lequel travailler".

Et la situation existentielle de certains semble très simple, ce qui peut être le cas pour quelques-uns, mais souvent, vous vous bercez d'illusions. Quand vous considérez la situation extérieure d'un être humain, et que vous vous dites : "Oh, j'aimerais bien avoir une telle vie", comme en lisant des magazines qui vous racontent le grand luxe dans la vie des gens célèbres ou riches, vous croyez ce que vous voyez. Vous ne voyez que le luxe, ce n'est pas du tout leur vie. Dans de nombreux cas, si vous pouviez regarder plus profondément, vous verriez qu'ils sont aussi malheureux que n'importe qui d'autre. Dans de nombreux cas, plus malheureux encore, parce qu'ils n'ont rien d'autre dans quoi se projeter étant donné qu'ils ont déjà tout : "De là, où est-ce que je vais aller ? J'ai tout et je suis toujours malheureux ! Bon, je peux m'offrir une autre sensation extrême. Peut-être que ça marchera ! Je peux m'acheter n'importe quelle sensation, prendre n'importe quelle substance. Peut-être que ça marchera ! Et je peux aller partout puisque j'en ai les moyens. Je peux aller voir partout et faire des expériences".

Et après quelques années, vous chantez . . . "I can't get no satisfaction" (Je n'obtiens pas satisfaction).

Et donc, votre situation actuelle vous a été donnée de la même façon que si vous étiez sculpteur. L'univers vous donne le matériau à travailler. Il y a du matériau qui semble quasiment impossible à employer : "Quoi, qu'est-ce que je peux faire de ça ?". Mais souvent, les plus belles choses proviennent de choses qui, au départ, semblaient impossibles à exploiter. Pourquoi ? Parce qu'elles requièrent plus de conscience intense. Elles requièrent plus de vigilance. Si vous avez une situation existentielle difficile – nous pouvons l'appeler karma – si vous avez une situation existentielle difficile, elle requiert plus de présence vigilante pour la transcender, pour la transformer, pour la dissoudre, pour dissoudre tous les vieux schémas dans votre vie.

Si votre vie est relativement facile, vos chances d'aller au-delà de la personnalité ne sont pas aussi grandes. Quand elle devient plus difficile et que vous souffrez à cause de votre situation existentielle, votre motivation est bien sûr plus forte pour la dépasser. S'ajoute à cela la capacité de juste accepter votre situation telle qu'elle est. La situation est une chose. La situation se prolonge du passé au futur : "Ma situation existentielle. Elle en est là où elle en est. J'ai été marié cinq fois". Ou le mental peut dire quelque chose comme : "J'ai raté quatre ou cinq mariages. J'ai raté plusieurs entreprises. J'ai raté ceci, réussi cela, j'ai à nouveau

échoué". C'est le passé et le mental l'interprète cependant. Il n'y a ni échecs, ni réussites, il y a seulement ce qui s'est passé. Il y a ensuite votre avenir possible où vous avez envie d'aller. Il y a vos relations actuelles, votre travail, vos finances, votre santé... c'est toute votre situation existentielle.

Si vous ne sortez pas de votre situation existentielle, vous restez bloqué. Il vous faut passer outre à ce prolongement du passé au futur dans votre situation existentielle, toutes ces choses dont vous dites qu'elles constituent votre vie. Passez outre à votre situation existentielle. Il est essentiel de se dégager des apparences, parce que toute votre situation existentielle a à voir avec les apparences, avec l'extérieur : "Les conditions extérieures de ma vie". À tel instant, elles peuvent être bonnes ; à tel autre instant, elles peuvent ne pas être si bonnes. C'est la situation extérieure de ma vie.

Maintenant, avant de continuer, ma soi-disant vie... - "ma vie, ça n'existe pas, ce n'est qu'un abus de langage – ma vie ou une grande partie de ma vie extérieure, ma situation existentielle était embrouillée. Vous auriez pensé : "C'est fou ! Où est-ce que je vais ? Qu'est-ce que je fais ?". Je commençais et j'abandonnais plein de choses. C'était embrouillé. Et étrangement, quelque chose en vous peut faire écho à cela, parce que beaucoup de situations existentielles sont embrouillées. Il n'y a pas de paquets tout bien ficelés comme "Et j'ai réussi ceci et j'ai réussi cela". Et vous avez les murs pleins de diplômes et de toutes vos réussites. Mais dans la plupart des cas, tout est embrouillé avec nombre d'affaires inachevées et un avenir très incertain : où vous allez et ce qui va se passer. "Est-ce que je vais le faire ?" Eh bien, vous pourriez le faire pendant un peu de temps jusqu'à ce que vous ne le fassiez plus. Tout a une fin au pays des formes.

Or, il y a un lieu plus profond auquel vous devez accéder, qui ne peut être trouvé dans votre situation existentielle. Il ne peut être trouvé que dans la singularité du moment présent que j'appelle la vie. Vous devez donc extraire, pour ainsi dire, de votre situation existentielle embrouillée, extraire le moment présent. Comme le dit "Un cours en miracles", "Choisis cet instant" hors de tout ce déroulement de passé et de futur en tant que votre situation existentielle.

Bien, que reste-t-il ? J'ai une situation existentielle - tout le monde a la sienne – avec ses problèmes. Aucune situation existentielle n'est dégagée des problèmes. Il y a toujours quelque chose qui ne va pas ...-"Ça va bien pour tous ces gens. Il n'y a que moi qui ai des problèmes". Ce n'est pas vrai. Chacun a ses problèmes. Il se peut que certains les cachent soigneusement. Il y a donc la situation existentielle ? Mais il est primordial, autant que possible, que vous en extrayez : "Quelle est la réalité absolue concernant ma situation existentielle ?" Posez-vous cette question. La réponse est toujours : "Cet instant". La seule chose absolument réelle concernant ma vie, c'est cet instant.

Je suis assis ici, en train de parler, en train de regarder – les fleurs – en train de respirer, en train peut-être de sentir la vie, parce que je choisis cet instant. C'est toujours la réalité absolue de votre vie. Ce que vous appelez votre situation existentielle est une réalité relative. Elle est beaucoup moins réelle que cet instant. Votre avenir, Le moment suivant, demain, ça n'est rien comparé à cet instant. Et quand demain arrive, il n'arrive qu'en tant que cet instant. Donc, vivre comme si demain était plus important que cet instant, c'est de la folie. C'est ce qui est appelé la vie normale.

Votre état de conscience doit donc devenir de plus en plus présent, de plus en plus centré. Vous pouvez toujours vous occuper des choses dans votre situation existentielle, mais vous avez accès à quelque chose de plus fondamental. Et même pendant que vous vous occupez de diverses choses dans votre situation existentielle – allant d'un endroit à l'autre, participant à une importante réunion d'affaires ou à un entretien, faisant ceci ou cela, assis quelque part en train de parler à des gens ou de chercher un travail, parce que vous êtes sans emploi, essayant de trouver du travail en cherchant sur Internet ou ailleurs – et à cet instant, sortez de votre situation existentielle : "Ok, quelle est la réalité de cet instant ? En cet instant, suis-je ou non ok ?".

Maintenant, si vous ne pouvez pas sortir de votre situation existentielle, vous direz rarement que vous êtes ok, parce que vous êtes pris dans tout ce nuage de pensées finalement. Tout n'est que de la pensée. Tout votre passé est de la pensée et des émotions reliées aux pensées. Votre futur est de la pensée et des émotions reliées aux pensées. Cela n'a pas de réalité en dehors de toutes ces pensées, parce que, quand votre passé s'est produit, c'était le moment présent ; quand le futur se produira, ce sera le moment présent. Si vous ne reconnaissez pas cela, vous laissez passer l'essentiel.

Je l'ai déjà dit plusieurs fois, mais ça semble toujours nouveau, même pour moi. C'est d'une importance si primordiale ! Donc, cet instant, choisissez-le, comme le dit "Un cours en miracles", hors de toute cette situation existentielle problématique. Choisir cet instant, qu'est-ce que cela veut dire ? Faites attention à cet instant. Une vigilance se manifeste alors. Vous réalisez ensuite qu'en fait, cet instant n'est pas si mauvais : "Je pensais que ma vie était particulièrement épouvantable, mais cet instant, juste celui-ci est ok en réalité.

Il peut même être mieux que cela. Si vous regardez plus profondément, cela peut être bon de se sentir respirer. Même si vous avez perdu votre travail, ce qui fait partie de votre situation existentielle, vous êtes cependant en train de respirer, il y a cependant une fleur là. Et cependant il y a le ciel et cependant il y a une vie qui pénètre tout votre corps. C'est le moment présent. Et tout à coup, vous pouvez même avoir de la gratitude pour la vie. Vous n'avez pas à être reconnaissant pour votre situation existentielle. "Comment être reconnaissant pour toutes les choses qui m'arrivent ?" Non, vous n'en avez pas besoin. La gratitude n'est requise que pour cet instant. Vous reconnaissez qu'il y a une bonté ici à propos de laquelle le mental ne sait rien. Vous ne pouvez pas y accéder de façon conceptuelle. C'est cela devenir indépendant des conditions extérieures, parce qu'autrement, vous recherchez cette bonté, qui est profondément en vous, vous la recherchez dans des choses extérieures sans jamais la trouver, jamais pour longtemps. Vous pensez parfois l'avoir trouvée, mais vous n'y êtes pas.

Et vous recherchez la bonté dans quelque résolution dans vos conditions de vie : une fin heureuse à ma quête de l'épanouissement". Et même si une fin heureuse arrive, que se passe-t-il après ? D'autres problèmes ! Souvent, la fin heureuse est le mariage. Qu'arrive-t-il après ça ? Mieux vaut ne pas en parler ! Ou une autre fin heureuse : "J'ai trouvé un superbe travail". Ok, et alors ? Que se passe-t-il ensuite ? Les problèmes qui font partie de ce superbe travail ! Cela ne veut pas dire qu'il faille ne rien chercher. Vous continuez de jouer dans le monde des formes. Vous continuez encore à rechercher du travail et vous ne dites pas : "Non ! je me sens si bien désormais. Je ne vais plus chercher de travail".

Cela peut se présenter. Cela m'est personnellement arrivé pour un temps jusqu'à ce qu'un nouvel équilibre se fasse dans ma vie entre l'intérieur et l'extérieur et c'est pourquoi je vous



dis que vous n'avez pas besoin d'aller jusque-là. Mais si vous le faites, c'est très bien aussi. Si vous vous sentez si bien : "Oui, tout est ok !". Dans mon cas, de façon miraculeuse, j'ai été soutenu par l'Univers. Les choses arrivaient, souvent à la dernière minute, jamais au-delà de savoir de quoi j'allais vivre un jour de plus. Quant au surlendemain, je n'en savais rien. Et ça marchait.

Je suis sûr que Jésus disait ces choses, plus ou moins de la même façon. "Regardez comment vit la fleur", disait-il, "elle ne se soucie pas du lendemain. Elle est complètement présente à l'instant et la vie prend soin d'elle. Elle est soutenue par la vie une, l'intelligence une qui sous-tend toute chose, la conscience une. Elle soutient la fleur. Regardez les oiseaux", disait-il, "Regardez les fleurs des champs". Il voulait que l'on soit en contact avec la nature, pour sentir que ce qui soutient la nature nous soutient également.

Mais vous n'avez pas besoin de... - Vous continuez de faire ce que vous avez à faire sans le stress et les choses suivent leur cours plus aisément. Voici que vous avez un entretien d'embauche et vous vous y rendez en vous sentant bien. En y allant, vous êtes assis dans le bus : "C'est bon d'être ici". Et vous regardez un arbre, les oiseaux, le ciel, et vous sentez la vie dans votre corps, vous sentez la présence en vous, la présence que vous êtes. Et cela est le moment présent. Et c'est bon. Et vous arrivez à l'entretien d'embauche, non pas en tant qu'un petit moi dans le besoin, mais comme quelqu'un qui est juste heureux d'être là. Et je suis sûr que les gens vous aimeront de ce fait, parce que, même si leur mental est complètement insensé, ils peuvent sentir quelque chose en votre présence. Autrement dit, il y a plus de probabilités que vous obteniez le travail si vous venez de l'endroit "Je suis déjà comblé". Voilà, et tout coule beaucoup plus facilement.

Mais la pratique, c'est : Choisissez cet instant autant que possible et prêtez-lui attention. Et avec cela, un peu après, survient la gratitude, qui est la chose la plus puissante qui existe. La gratitude est inséparable du ressenti de la bonté qui appartient au moment présent. Dès l'instant où vous ressentez la bonté, même dans des lieux improbables... - parce qu'ultimement, la bonté n'est pas à l'extérieur ; vous la ressentez profondément de l'intérieur. En certains endroits très durs, il vous faut encore aller plus profondément à l'intérieur pour la trouver. Et elle est là. Elle n'a pas en réalité de localisation physique, mais si je devais en indiquer une, je dirais qu'elle se trouve tout autour ici.

C'est la libération. C'est la libération. Non seulement la libération des conditions extérieures, mais la libération de votre mental. Et la vie se déploie alors plus aisément, non pas dégagée des problèmes. Des défis continuent de vous être lancés, mais ils rebondissent pour être transformés, parce que vous ne vous plaignez plus des défis de la vie. Vous n'avez plus ce petit moi qui dit : "Ça ne devrait pas arriver. Pourquoi est-ce que cela m'arrive à moi ? A moi ? Ça ne devrait pas m'arriver à moi". Mais, mais cela arrive. Et sans l'entité plaintive, l'entité qui résiste, la situation entre immédiatement dans le champ de la présence consciente. Le défi est alors transformé. Donc, ne vous attendez pas à être libérés des défis. Cela n'aura pas lieu. Vous n'avez pas besoin de cela. En fait, tout ce qui arrive est un approfondissement de cette présence.

La pratique est donc : choisissez cet instant. Et c'est également la fin du stress. Je vais vous expliquer, quand je donne à l'occasion des conférences... je vais vous expliquer brièvement ce qu'en est mon expérience : donner une conférence. Disons que la conférence est à huit heures du soir. Je commence à me préparer à six heures. S'il y avait une projection mentale, une activité mentale qui proclamerait à six heures : "Je vais donner une conférence devant

2000 personnes. De quoi est-ce que je vais parler ? Est-ce que cela sera assez puissant ? Est-ce qu'ils vont m'aimer ? Est-ce qu'ils seront réceptifs ? Et si les mots ne me viennent plus ? Ils ont beaucoup d'attentes, est-ce que je vais être capable de les satisfaire ? C'est un événement important, une conférence très importante. Des gens du New York Times seront là. Oh mon Dieu ! Et bien sûr, ils vont tout interpréter de travers. Oh mon Dieu !", ce serait très stressant.

Donc, comment puis-je ne pas être stressé avant cette conférence importante ? D'abord, laissez tomber l'idée qu'un événement important va se produire. Et vous voyez, "choisissez cet instant", ce qui est ici "je m'habille". Ensuite, "je regarde par la fenêtre, je mets mes chaussures". Ensuite, je suis là assis et je respire. Il y a juste ce moment. Il n'y a toujours que ce moment. Cet événement important n'a pas encore de réalité, sinon en tant que structure mentale. Je ne vais donc pas là-dedans. Il n'y a que cet instant. Ensuite, le téléphone sonne : "la voiture est arrivée". OK, je sors, je prends l'ascenseur, une étape à la fois. Je vais à la voiture, elle démarre ; Je regarde par la fenêtre : la circulation, les gens, les maisons. Il n'y a que ce moment. C'est très simple. Rien d'extraordinaire, juste ce moment.

Et puis j'arrive sur les lieux, je vais au foyer des artistes, m'assois Là, mange une banane. Juste cet instant, je reste avec cet instant. C'est tellement naturel, il n'y a plus rien à essayer. Il n'y a que ce qui est. Et je suis assis, je respire. Quelqu'un arrive. Il m'est arrivé de me retrouver dans une ou deux places bizarres, des théâtres où ils ont une certaine organisation et il y a un haut-parleur dans le foyer des artistes. A huit heures moins cinq, une voix annonce : "Le spectacle débute dans cinq minutes". Je ne savais pas que ce serait un spectacle. Mais je ne vais pas y croire, parce qu'il n'y a que cet instant. Et sur la scène, il n'y a que cette chaise. Et voici ce petit homme assis sur la chaise, qui respire et qui regarde.

Et qu'est-ce que demande cet instant ? Il demande d'être silencieux et de regarder. Après un moment, je réalise que des paroles sont requises et je commence souvent en disant : "Assurez-vous d'être complètement ici. Ca y est. C'est ce moment. Accordez-lui votre attention". Il n'y a pas de gros événement. C'est simple. Et il n'y a pas 2000 personnes. Il n'y a qu'une personne là et je parle à une personne. C'est tout. Il n'y a pas d'agitation mentale à ce sujet. Il s'agit juste de rester avec la simplicité du moment présent.

Les gens attendent des grandes choses dans leur vie. "Finalement, quand est-ce que je..." C'est quoi l'expression : C'est pour quand mon jour de chance ? ou quelque chose comme ça. Peu importe l'expression. Si vous le cherchez dans le futur, il n'arrivera pas ! Et s'il vient, vous ne serez pas heureux. Restez avec la simplicité de ce moment et honorez-le. C'est alors que votre vie devient profonde. N'attendez pas des grandes choses. La vie est constituée de petites choses. Même si vous deveniez une personne publique importante... - le président des États-Unis lui-même ne peut faire qu'une seule chose à la fois. Il ne peut faire qu'entrer dans la voiture, puis sortir de la voiture. Il se rend à son bureau, il répond au téléphone, parle à des gens. Il regarde la caméra... Une chose à la fois. Il va se coucher. Il prend son petit-déjeuner et c'est toujours la même chose.

Au lieu de vous concentrer sur le passé, sur le futur et sur votre situation existentielle, vous faites du moment présent le centre de votre vie. Quant au reste, vous y faites également attention au besoin, mais seulement sur un plan pratique. Vous faites ce qui est à faire pour le futur ; vous vous rappelez votre passé, vous vous rappelez ce que vous avez besoin de vous rappeler sans y chercher une validation de qui vous êtes, parce que cela n'est pas dans le passé. Qui vous êtes ne peut être trouvé que dans la profondeur de vous-même à l'instant,

dans la présence, la présence même que vous pouvez sentir à l'instant où vous êtes assis ici. Vous ne pouvez pas le définir, mais vous savez que c'est une présence. Le reste peut être un rêve, mais à la base du rêve, il y a une présence, il y a la lumière de la conscience. Vous êtes cela, non pas ce qui apparaît dans la lumière, qui va et vient. C'est excellent.

Le secret est alors . . . de plus en plus ... ceci. Faites attention à ceci. Et quoi que vous fassiez alors est aussi investi de pouvoir. Le pouvoir du moment présent s'écoulant dans ce que vous faites. C'est la pratique. Et petit à petit, vous vous dégagez de la personnalité, la personne qui constituait avant cette lourdeur du moi. Vous vous libérez de l'entité conditionnée qui opère encore de temps en temps à travers vous, mais il y a quelque chose de plus fondamental qui brille à travers l'entité conditionnée. Et je l'ai vu parfois chez des gens qui étaient proches de la mort. Là, l'entité conditionnée avait décré et il n'y avait qu'abandon, vie et lumière. Mais vous n'avez pas besoin d'attendre la mort. C'est maintenant. Accédez à cela maintenant dans votre vie.

C'est donc ce qu'avait appris notre soufi, qui est devenu plus tard un maître soufi, quand il a accepté volontiers la position d'esclave. Ce qu'il a appris, c'était... - Il a ensuite il apprit à tisser. Pour lui alors et pendant des années, seulement cet instant. Et il tissait chaque jour, il tissait en étant simplement présent à cela. Pas de nom, personne, juste une présence derrière le tissage. Et puis la vie dit : "Tu peux poursuivre ta route maintenant". Et il s'en est allé. Et par cet entraînement, sa personnalité s'était dissoute, sa présence avait émergé. Il fut alors reconnu comme un grand enseignant. Il ne recherchait pas de conditions idéales. En fait si, d'une certaine manière, mais on n'aurait pas pensé que ses conditions étaient idéales pour l'éveil.

Dans un sens, vous pouvez être reconnaissant pour votre situation existentielle, parce qu'elle vous a mené jusqu'à ce moment où vous vous éveillez. Toutes les choses qui sont allées de travers dans ma vie m'ont mené à ce moment – je parle pour moi également. Toutes les choses qui sont allées de travers m'ont conduit à ce moment où nous réalisons la possibilité d'éveil, où nous réalisons en fait combien le moment présent est bon en profondeur.

Vient alors la gratitude.