

Transcription

" Des profondeurs... "

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

Pendant le silence, assurez-vous de ne pas attendre la chose suivante car alors, vous ne seriez pas pleinement là. Ne pas attendre que la séance commence, mais être pleinement présent à ce moment-ci, au lieu de toujours le devancer. C'est l'ancien schéma mental. Ne pas attendre que quelque chose se passe. L'attente est un état mental, l'état mental habituel et la présence, c'est quand vous n'attendez plus le moment suivant, avec la croyance que le moment suivant sera plus satisfaisant que celui-ci. Êtreindre profondément l'instant présent, le seul qui ait jamais existé. Aller à l'intérieur plus profondément.

Si vous restez simplement à la surface de ce moment, vous ne trouverez en fait jamais le pouvoir qui y est caché. Et dans ce cas, le moment présent ne semblera jamais tout à fait suffisant, semblera toujours un peu trop insignifiant. "Eh bien, est-ce cela ?" Et vous attendez alors un moment important qui donne du sens à votre vie. Et beaucoup de gens passent toute leur vie à attendre que leur vie commence, quelle que soit l'expression qu'ils utilisent pour le décrire. Ils attendent l'arrivée de leur bateau. Je ne connais pas toutes les expressions que les gens utilisent.

Toujours espérer quelque chose de plus important que ceci pour ne pas y être allé assez profondément. Et bien sûr, les moments importants provoquent habituellement des déceptions. Ce sont des moments dans lesquels vous vous êtes projetés parfois depuis très longtemps. "Quand je serai enfin marié, devant l'autel..." Il y a cette sorte de croyances populaires. Les médias continuent d'y souscrire également, comme beaucoup de gens. "Quand j'y arriverai, je serai comblé !". Et bien sûr, le jour du mariage, vous êtes complètement stressés. Des choses ne vont pas. Et tout le monde prend des photos en espérant qu'à un certain moment dans le futur, vous serez suffisamment en paix pour apprécier votre propre mariage alors que vous regarderez les photos.

Et la même chose arrive quand les gens voyagent. C'est quelque chose d'important pour les gens. Ils attendent ce grand voyage. Pendant toute une année, vous attendez et c'est alors le départ. Cela commence dans le stress, comme d'habitude, et vous arrivez finalement à l'hôtel ou au premier hôtel. Et vous commencez à vous intéresser à ce qui est à voir. Vous avez un appareil photo.

Et je parle en tant que personne qui ne rejette pas la photo. J'aime la photo. Mais la façon dont l'espèce qui est apparue sur la planète et qu'on appelle "les touristes" - c'est une espèce très particulière – ils regardent tout à travers l'œil de leur appareil photo. C'est très étonnant quand vous voyez des groupes en train de faire leur visite d'anciens monuments, des cathédrales, des temples ou le paysage. Ils ne font pas l'expérience de la plénitude du moment présent. Ils regardent les choses, même quand l'appareil n'est pas à proximité, en se disant que ce serait une belle photo à faire. Et ils espèrent donc, à un certain moment, quand ils auront plus de temps, qu'ils pourront apprécier leur voyage.

C'est évidemment pour le retour à la maison où ils regarderont les photos, parce que tout le voyage semble être fait pour la capture de ces images. Et ils ne font donc pas du tout l'expérience du moment présent. À nouveau, ils remettent les choses à plus tard. À nouveau,

ils remettent les choses à plus tard en espérant accumuler suffisamment de photos, et de retour à la maison : "Oh, c'est là où nous sommes allés". Il n'y a donc pas assez de temps pendant le voyage pour être pleinement là, parce qu'il faut prendre les photos. Incroyable ! Je vous suggère d'observer les touristes quand vous voyagez.

Et les touristes sont enviés par certaines personnes du tiers monde tels des visiteurs d'une autre planète qui voyagent continuellement, boivent, mangent de la bonne nourriture et prennent des photos. On a demandé à certains paysans qui cultivent la terre en Thaïlande pourquoi ils accordaient l'aumône aux moines, pourquoi ils leur donnaient de la nourriture quand ils passent chaque jour avec leur bol. Et les paysans de répondre : "Nous donnons de la nourriture pour nous assurer un bon karma et une meilleure renaissance". Ensuite, on leur a posé cette question : "Que voulez-vous d'une nouvelle naissance ? Qu'est-ce que vous voulez être dans votre prochaine incarnation ?". Et certains ont répondu : "Nous voulons renaître en tant que touristes".

Ils ne se rendent probablement pas compte de combien les touristes sont stressés et malheureux. Ils ne voient que la surface des choses. Et quant aux touristes, s'ils ont acquis suffisamment de mérites, s'ils ont de la chance, ils se réincarneront en paysans thaïlandais et seront bien plus heureux.

La même chose se produit avec l'incapacité à être pleinement où vous êtes, à faire consciemment et pleinement l'expérience de là où vous êtes, où que ce soit. C'est une chose étonnante. Une autre forme que cela prend, comme pour la photo, c'est le fait d'être submergé d'informations. C'est encore le cas pour les touristes, mais cela se passe dans beaucoup d'autres domaines de votre vie.

Vous visitez un ancien temple, un musée, une cathédrale, n'importe quel monument ou vous êtes même dans la nature, et vous avez un guide, soit une personne, soit un appareil électronique sur vos oreilles, soit un manuel, l'utilisation traditionnelle qui s'est mise en place au XIXe siècle. Les gens ont voyagé avec des manuels. Vous expérimentez alors les choses à travers des informations. Et c'est très bien. C'est bon d'avoir des informations, de savoir à quand remonte la construction, quel est le contexte culturel, etc., mais il manque une dimension très importante, la pleine expérience véritable et immédiate du moment présent.

Par exemple, vous ne faites pas l'expérience de l'ancienne cathédrale, mais vous expérimentez les informations dont vous êtes nourris à son sujet et non pas son essence. Si vous pouvez avoir les deux, c'est très bien. Mais s'il me fallait choisir entre avoir des informations concernant la cathédrale et expérimenter pleinement son essence, je choisirais l'expérience de son essence sans rien savoir à son sujet. C'est marcher dans cet espace, y être présent. . . Ce que cela demande, pour expérimenter pleinement un endroit, c'est un moment d'espace où l'information conceptuelle n'intervient pas dans votre expérience véritable du moment présent.

Tant qu'il y a de l'information conceptuelle... – et elle a sa place. Elle est parfois très utile. À d'autres moments, très souvent, elle vous empêche d'aller plus profondément, de faire véritablement l'expérience de l'endroit ou l'essence d'un autre être humain. Si vous avez une connaissance conceptuelle concernant cet être humain, la soi-disant connaissance... - Cela peut être une pseudo-connaissance. Cette connaissance peut être constituée de vos opinions. Vous ne pouvez pas ainsi connaître l'autre être humain.

Cela s'applique pour les endroits comme cela s'applique pour vous-mêmes. Ce que vous faites pour un endroit, l'obscurcir par de la connaissance, vous pouvez également vous le faire à vous-mêmes, ce qui est une tendance ordinaire. Il y a des tas de choses que vous **savez** à votre sujet ou que vous pensez savoir à votre sujet : des opinions, des points de vue, des jugements, des pensées. Ce ne sont finalement que des pensées. De cette façon, vous n'en venez jamais en réalité à la pleine expérience de la profondeur de qui vous êtes, soit de la même façon que vous ne faites pas l'expérience de la cathédrale, soit comme pour la magnifique forêt tropicale dans laquelle vous vous promenez en vous référant sans cesse à un manuel ou en ne faisant qu'écouter le guide.

Oui, il y a de la connaissance intéressante. C'est intéressant, mais que ce soit intéressant est insuffisant. Si toute votre vie s'arrête à ce qui est intéressant, vous n'allez pas assez en profondeur pour trouver vraiment la plénitude profonde véritable du fait d'être vivant. L'intéressant a toute sa place. L'intéressant est relié à la connaissance. Vous morcelez ainsi la réalité en parties conceptuelles. C'est très bien. Cela a toute sa place si vous pouvez le faire quand c'est utile, mais sans être pris dans ce filet, ni empêché d'aller plus en profondeur, dans la profondeur véritable et le pouvoir cachés là-dessous.

C'est donc le sort de nos contemporains et ce fut le sort de ceux qui nous ont précédés. Le dysfonctionnement était déjà répandu à l'époque du Bouddha, sans quoi l'enseignement n'aurait pas été nécessaire et la compréhension profonde du Bouddha que la vie est souffrance n'aurait pas été vraie. Alors déjà, pour la plupart des gens, la vie avait perdu sa profondeur et il y avait une déconnection chez les êtres humains d'avec qui ils sont au-delà de leur connaissance conceptuelle à leur sujet et au-delà de leur forme psychologique.

C'est donc le dysfonctionnement, la maladie dont tout le monde souffre, un excès, pourrait-on dire, un excès d'activité mentale. L'activité mentale pourrait être très utile – et elle l'est toujours de temps en temps – mais il s'agit de pensées qui ont proliféré jusqu'au point de s'y perdre et l'on continue de s'y chercher soi-même. Cela a alors obscurcit le moment présent, le potentiel énorme qui se trouve là dans le moment présent.

C'est simplement un résumé rapide de ce qui se passe en l'homme, de ce dysfonctionnement dont il a hérité, de l'incapacité à être véritablement et pleinement où vous êtes et à connaître l'état de vie de ce moment, quelle qu'en soit la forme, à aller en fait plus profondément que la forme. Donc, quand je voyage, quand vous visitez – pour y revenir un instant – quand je visite des endroits où les touristes se rassemblent et l'on ne peut les éviter de nos jours. Et bien sûr, vous vous transformez vous-mêmes en touristes parfois, par exemple lorsque vous prenez des photos. Parfois, je dis à Kim : "Oh, nous sommes des touristes maintenant !".

Il s'agit de savoir... - Il n'y a pas de mal à prendre des photos. C'est une chose magnifique. Vous vous reliez à quelque chose et vous capturez ce moment. Mais cela vous empêche-t-il de faire pleinement l'expérience de l'endroit où vous êtes ? Et vous voyez alors des petits groupes avec un guide. Parfois, je passe à côté et j'écoute pendant deux minutes. Il y a tellement de choses que je ne savais pas concernant cet endroit et ils parlent, et parlent. Et je préfère toujours m'en aller et simplement expérimenter l'endroit, d'autant plus s'il s'agit de la nature.

Je n'ai pas envie d'être surchargé de connaissance concernant la nature. Cela pourrait être bien pour certaines raisons, mais pour connaître l'état de vie d'un arbre, l'état de vie d'une plante, cela ne peut se faire au départ à travers l'écran des concepts. Quelle horrible perte si

vous ne pouvez plus connaître cela autrement qu'à travers des concepts de deuxième, troisième, quatrième main.

Je vous ai donc donné quelques exemples, mais cela ne s'applique pas seulement quand nous voyageons, visitons des endroits inconnus. Cela s'applique en fait à chaque moment de votre vie. Il s'agit donc essentiellement de savoir si, en ce moment qui est le seul qui existe, comme vous le savez peut-être... - Il n'y a toujours que maintenant. Si vous en doutez, vous pourrez le vérifier dans cinq minutes, voir si c'est toujours maintenant : "Ah oui, en effet !". Il s'agit essentiellement de savoir si l'état de vie du moment présent est obscurci par la conceptualisation dans votre tête, en d'autres termes par une activité mentale inutile qui n'ajoute rien à la richesse de l'instant.

En fait, elle vous empêche de connaître véritablement la richesse du moment présent, non pas seulement sur le plan extérieur, quoi que vous perceviez dans l'instant, aussi un autre être humain avec qui vous interagissez dans l'instant, mais encore l'expérience de vous-mêmes dans le moment présent. Êtes-vous piégés dans la tête avec un sentiment de soi conceptuel ? C'est tout ce que vous savez à votre sujet, des pensées vous concernant. Et vous pouvez effectivement en savoir beaucoup à votre sujet ou au sujet d'une autre personne.

Peut-être vous rappelez-vous, dans l'un des livres, je fais la différence entre "vous connaître vous-mêmes" et "connaître des choses à votre sujet". Ce sont deux choses très différentes. Certaines personnes sont très intéressées d'en apprendre sur qui elles sont. Elles peuvent donc faire une psychanalyse. C'est peut-être la chose la plus approfondie que vous puissiez faire pour obtenir le plus d'informations possibles concernant des choses que vous ne saviez pas à votre sujet. Cela peut être très intéressant. Ça peut être intéressant : l'enfance et toutes ces choses. Il peut y avoir une révélation : "Je ne savais pas que j'étais malheureux en tant qu'enfant. Je pensais avoir été heureux".

Et tout à coup, votre psychanalyste vous dit ou vous vous rendez compte vous-mêmes que vous étiez malheureux. Nous ne savons même pas si c'est vrai. Cela pourrait être une projection, mais quoi qu'il en soit, si vous vous mettez à investiguer votre passé, vos motivations cachées, etc., vous apprenez des choses sur vous-mêmes. Et là encore, c'est de l'information conceptuelle et cela concerne l'entité conditionnée à laquelle la plupart des gens s'identifient comme étant eux-mêmes. Mais vous ne vous connaissez toujours pas vous-mêmes. Vous savez des choses à votre sujet et en réalité, il y a une aspiration profonde en chaque être humain à se connaître soi-même à un niveau beaucoup plus profond. Et cela n'arrive pas avec les concepts, en ajoutant d'autres concepts dans son mental, d'autres connaissances dans son mental.

Alors, de quoi s'agit-il ? Il s'agit d'aller profondément à l'intérieur et d'avoir le courage d'être dans l'espace de l'inconnu... à propos de vous-mêmes, dans l'espace de... J'emprunte le terme "inconnu" à un vieux livre médiéval d'un écrivain anonyme originaire d'Angleterre, au Moyen-âge. Il s'intitule "Le nuage de l'inconnu". C'est un beau traité mystique. C'est ainsi qu'on le désigne habituellement.

Et le nuage de l'inconnu traite de la façon de connaître Dieu. L'enseignement essentiel donné est qu'on ne peut connaître Dieu par la connaissance, par la connaissance conceptuelle, toute connaissance dans la tête, mais seulement de façon directe. On peut dire la même chose à votre sujet, parce que finalement, la profondeur de qui vous êtes et Dieu ne font qu'un et

sont le même, Dieu étant la source, la vie non créée, non manifestée, la vie une intemporelle. C'est l'essence de qui vous êtes.

Il vous faut donc avoir le courage d'entrer dans cet espace où vous ne savez rien sur qui vous êtes, en renonçant à l'attachement aux opinions que vous avez eues à votre propos, que vous vous soyez perçu comme quelqu'un qui réussit, qui échoue ou un mélange des deux, que vous vous soyez perçu comme quelqu'un de spirituel, quelqu'un d'insuffisamment spirituel, comme quelqu'un de supérieur ou d'inférieur aux autres – toutes sortes de comparaisons. Et la libération arrive quand vous trouvez le courage d'être dans l'espace du non-savoir dans lequel il y a simplement un espace de conscience en vous. C'est tranquille, mais c'est vivant.

Un espace où avant il y avait des pensées et au moment où nous en parlons maintenant, je vous invite à le trouver en vous. Il est là en tout un chacun. Un espace où il y avait avant le flot des pensées est simplement maintenant un espace sans pensées. Juste ça ! Peu importe combien de temps. Il peut même être ici alors que vous écoutez ces paroles et ce même espace est ici en moi, et les paroles en émergent. Et quand il n'y a pas de paroles, il n'y a pas de pensées. Le mental agit seulement au moment où les paroles surgissent.

Et c'est une chose précieuse au sujet de laquelle le monde ne connaît toujours pas grand-chose. Il ne sait même pas que cette possibilité existe, trouver en soi l'espace de vide (en termes bouddhistes), la plénitude (en terme chrétien), mais non pas plein de choses, plein de vie, la plénitude de la vie comme l'a dit Jésus. La plénitude de la vie ne veut pas dire plein de choses. Cela veut dire la vie avant qu'elle devienne plein de choses, Cela veut dire la vie avant qu'elle devienne plein de choses, la vie elle-même, le potentiel non encore né, non manifesté.

C'est en fait l'état avant le big-bang qui demeure toujours en vous maintenant, avant que l'univers soit apparu. Le néant primal originel qu'aucun scientifique ne peut comprendre, quels que soient les efforts déployés, et qu'ils ne comprendront jamais, parce qu'il ne peut pas être compris. Ils disent qu'avant que l'univers fût, il y avait un espace vide ou quelque chose comme ça. Il n'y avait pas de temps et il n'y avait rien ("nothing" : pas de choses). Et c'est tout ce qu'on peut dire. Vous ne pouvez pas vous mettre à penser à ce rien, parce qu'il n'y a rien à en penser. Ce n'est rien que le mental puisse saisir. Et cependant, l'origine de toute chose n'a jamais été perdue et n'est en réalité pas affectée par le temps.

N'essayez pas de comprendre ce que je dis. Ce ne sont que des indications. Je ne comprends pas moi-même ce que je suis en train de dire. Les indications vous orientent simplement vers l'état de la réalisation directe. Ils n'en sont pas un substitut. N'essayez pas de travailler ça mentalement ; vous ne le pouvez pas. Vous deviendriez fous. Il vous faut donc simplement utiliser les paroles comme indicateurs et ne vous dites pas : "OK, pourquoi l'univers a-t-il surgi du néant ? Existe-t-il vraiment quelque chose ?" C'est une question que vous pourriez poser. Et en effet, des gens ont posé cette question.

C'est Stephen Hawking, je crois, qui a dit: "Pourquoi l'Univers prend-il la peine d'exister?" À quoi cela sert-il? Pourquoi?". Il n'a pas encore trouvé la réponse. Il la trouvera peut-être, mais bien qu'il soit très inspiré dans ses pensées, je ne pense pas qu'il la trouve aussi longtemps qu'il continue de penser. Il peut trouver beaucoup d'autres réponses, mais il ne trouvera pas celle-ci. Le pourquoi. Les philosophes se demandent pourquoi l'univers existe.

Nous pouvons tous bien sûr proposer toutes sortes d'idées : la conscience veut faire l'expérience d'elle-même dans la forme. C'est le jeu de la forme. La conscience veut faire le rêve de la forme, parce que c'est manifestement ce qui se passe. Des milliards et des milliards de formes de vie, y compris cette forme de vie, cette forme de vie assise ici. Une étincelle infime : l'existence humaine est une étincelle infime de la conscience . . . et elle n'existe plus.

Et cela s'appelle 80-90 ans, mais ce n'est en fait que . . . Chaque être humain est cette étincelle de conscience qui apparaît dans cette dimension. Elle vient et elle retourne à la source et peut-être que quelque chose emporte quelque chose à la source comme l'abeille qui retourne à la ruche avec du nectar, non pas toute cette connaissance accumulée, ni rien de ce genre, mais quelque chose emporte... C'est aussi rapide que ça. Je peux m'en aller maintenant et cela se fait par un accord intuitif.

Donc, pour savoir qui vous êtes au-delà des concepts, embrassez le non-savoir en vous-mêmes et vous vous trouvez alors plus près de l'essence de qui vous êtes. Autrement dit... - Voyons. Nous pouvons avoir une compréhension très limitée de ce qu'est ce non-savoir. Les pensées se calment pour un moment, mais chose étrange, il y a là quelque chose qui est toujours présent. Je dis "quelque chose", mais ce n'est pas quelque chose. Le langage est limité, parce que le langage concerne le monde des choses.

Les pensées se calment . . . et il y a quelque chose, même quand vous ne pensez pas. Vous êtes en fait présents. Et même si vous n'aviez pas de perceptions dans l'instant... - Vous pourriez dire : "Oui, je suis présent, parce que j'ai des perceptions sensorielles ". Même si vous fermez les yeux et même si vous mettez des boules quiès ou s'il y a un silence complet... - On peut même essayer maintenant.

Vous fermez les yeux. Toutes les perceptions visuelles sont supprimées et il n'y a pas de bruit non plus. Donc, juste avant, vous étiez conscients des perceptions visuelles et vous étiez conscients de cette voix. Et maintenant, Il n'y a ni perceptions visuelles, ni perceptions auditives pendant un moment. . . . Que reste-t-il ? Vous êtes toujours là. Ce qui est étonnant, c'est que même si vous ne vous rappelez pas votre passé, votre futur, votre situation existentielle, votre nom, ni ne considérez votre corps, il y a quelque chose qui est toujours présent. Vous savez cela, mais ce n'est pas différencié. Cela n'a pas d'histoire, ce qui est toujours présent. Cela n'a ni passé, ni futur. Vous ne pouvez pas vraiment en dire grand-chose, vous ne pouvez pas le définir davantage, parce que c'est vide, comme le disent les bouddhistes. C'est le vide, le sans-forme. C'est la conscience sans forme.

Si vous trouvez cela en vous-mêmes... – Et c'est toujours là sous le mouvement des formes, à savoir les pensées, les émotions, les perceptions sensorielles... Au-dessous, c'est toujours là. Si vous trouvez cela, même la vie la plus stérile – pour les gens qui ont gâché toute leur vie – est rachetée, parce que vous avez trouvé la seule chose qui importe vraiment, vous-mêmes.

Évidemment, vous ne pouvez pas rester dans cet espace de façon définitive. À un certain moment, le monde de la forme revient, mais ce qui est possible, c'est ne pas perdre la connexion avec cette dimension. En d'autres termes – et c'est la pratique spirituelle ultime jusqu'à ce qu'elle devienne une façon naturelle de vivre – à l'arrière-plan, vous pouvez toujours sentir cet espace, même en percevant les choses.

Le même espace que celui dont vous avez fait l'expérience. Retournons-y brièvement. Fermez les yeux. Plus de perceptions visuelles, plus de sons. Que reste-t-il ? Il peut rester des pensées,

mais si vous êtes très vigilants, la vigilance éliminera les pensées également. Il ne reste donc plus de pensées dans cette vigilance. Vigilants. Que reste-t-il ? Vous ne pouvez pas le définir, mais vous êtes toujours là. Dans cette simple présence sans forme, vous êtes en réalité l'essence de vous-mêmes. Et c'est ce qui vous donne un sentiment d'identité.

Même quand vous associez votre sentiment d'identité avec votre histoire existentielle et vos souvenirs, vos souvenirs sont mélangés avec le sentiment d'être en essence qui est l'espace vide sans forme en vous-mêmes. Cela s'écoule, c'est confondu, parce que c'est le "je" primordial, le "je" intemporel. Et c'est votre identité. Dans l'état non éclairé, non éveillé, cette conscience primordiale, la conscience sans forme est mélangée avec la mémoire de qui vous êtes et avec les pensées. Vous avez ainsi une version édulcorée de qui vous êtes. Vous pensez alors que vous êtes votre histoire passée, vos souvenirs, vos ambitions et vos peurs.

Mais si vous dégagez votre sentiment d'être, lequel est le sentiment d'identité essentiel, si vous le dégagez des pensées – et nous le faisons ici – si vous retirez des pensées votre sentiment d'identité, ce qui reste alors, vous pouvez en réalité le connaître... - Je dis "le connaître", mais ce n'est pas exact, parce que le langage crée des séparations entre objet et sujet. Vous vous connaissez vous-mêmes en tant que sujet. Le sujet se connaît lui-même. Le "je" éternel se connaît lui-même en tant que la conscience sans forme.

C'est ce qu'est la fondation même de votre identité, le joyau que vous êtes, le joyau que... Tout le monde sent qu'il y a là quelque chose qui est si merveilleux et c'est "je", mais il est mélangé avec la forme. Et les gens ont alors une forme en tant qu'identité. Il est donc essentiel de dégager la conscience de la forme, les deux étant habituellement mélangées. Et une fois que vous l'avez dégagée, vous pouvez vouloir le faire très souvent, mais finalement, il s'agit de vivre une vie normale sans perdre cette conscience du sans-forme essentiel de qui vous êtes à l'arrière-plan, même quand vous percevez les formes.

Vous regardez une fleur, vous regardez d'autres êtres humains, vous gérez des choses sans plus vous perdre dans les formes, parce que vous avez toujours à l'arrière-plan une conscience du sans-forme. En fait, la conscience est le sans-forme à l'arrière-plan. Où que vous alliez, vous êtes essentiellement un champ de conscience sans forme qui fait l'expérience des choses de ce monde. Et ce champ de conscience sans forme fait également l'expérience de la personne, avec une histoire, avec un passé, avec un futur, le prétendu futur qui n'existe pas, parce que seul l'intemporel existe.

C'est donc la grande libération. C'est le grand secret. Et c'est se libérer de la frustration et la peine qui accompagne habituellement le fait de vivre en étant complètement identifié aux formes, sans connaître ainsi la dimension sans forme et intemporelle en soi-même. Elle est mélangée aux formes. La vie est alors frustrante, parce que les formes ne sont jamais vraiment satisfaisantes, en tous cas jamais très longtemps, que très peu de temps !

Vous ne perdez pas la dimension de la forme. Vous n'avez pas besoin d'avoir peur de perdre la dimension de la forme. L'ego, oui ! Vous perdez l'ego, parce que l'ego est l'identification inconsciente aux formes. Mais vous ne perdez pas les formes. Vous faites toujours des choses. Vous apprenez de nouvelles choses. Vous réalisez des choses. Vous visitez des choses. Vous ne perdez pas cela. La seule perte est la perte de l'illusion, La perte de l'identification inconsciente aux formes.

Et il y a bien sûr là-dedans même plus que cela. S'il y a à l'arrière-plan une conscience de cette conscience essentielle, la conscience de soi, qu'on appelle parfois la réalisation de soi, il y a une connexion avec le potentiel infiniment créatif de la dimension sans forme intemporelle de laquelle a surgi tout l'univers et émerge continuellement. Vous incarnez donc dans votre petite vie ici quelque chose de plus vaste. Vous incarnez cette créativité qui peut alors s'écouler dans le monde de la forme et même l'affecter.

Un être humain connecté avec l'être. Je le formule parfois de cette façon : si vous n'êtes pas connectés avec cet être sans forme, la conscience sans forme, vous n'êtes alors qu'un humain et c'est frustrant, cela devient lourd. Plus vous vieillissez et plus c'est lourd : "Oh mon Dieu !". Et finalement, vous vous éveillez et vous vous dites : "pas un jour de plus !". C'est ce qui se passe si vous ne vivez que dans la dimension humaine, mais si l'humain et l'être se rencontrent, vous êtes alors un être humain.

Il n'y a pas encore vraiment beaucoup d'êtres humains sur la planète, mais ils sont en train de naître. C'est une naissance spirituelle. Il y a donc maintenant de plus en plus d'être humains qui naissent à partir du simple état d'humain. Vous devenez ainsi une bénédiction sur cette planète. Si vous êtes un simple humain, quels que soient les efforts que vous déployez, vous pouvez créer du bon ici, mais vous revenez en arrière et vous détruisez quelque chose ailleurs : "Oh non, j'ai fait du bien ici et je ne me suis pas rendu compte que...ça a produit cela !

Si vous n'êtes qu'un humain, Vous finissez toujours par créer une sorte de....., vous contribuez toujours d'une certaine manière, même si vous êtes bien intentionnés – certains humains sont bien intentionnés, beaucoup d'autres sont complètement fous, c'est une autre histoire – mais certains humains sont bien intentionnés et ils veulent faire du bien, mais il leur manque la connexion avec la dimension transcendante.

C'est seulement si vous êtes connectés avec la dimension transcendante et si vous vous rendez compte que c'est votre identité essentielle qu'elle peut s'écouler dans ce que vous faites ou dites dans l'émanation même de qui vous êtes. Elle émane même de manière sans forme. Quiconque vous rencontre peut le sentir, consciemment ou inconsciemment. Il y a là une émanation de cette présence sans forme.

Si suffisamment d'humains vivent cette transformation et deviennent des êtres humains, le monde change, parce que le monde, ce que nous décrivons comme le monde, le monde fabriqué par les humains au sommet du paradis terrestre, la nature de la planète, le monde fabriqué par les humains est un reflet de la conscience collective humaine. Si le monde fabriqué par les humains est une vallée de larmes, ce qu'il est souvent, ce qu'il est toujours pour beaucoup, si le monde fabriqué par les humains est un endroit de folie, ce qu'il est toujours dans une large mesure... – Il vous suffit de lire des livres d'histoire pour en apprendre beaucoup sur la folie humaine. Vous n'avez pas besoin de lire des livres de psychologie, lisez simplement un livre d'histoire. Si vous avez des doutes concernant la folie humaine, si vous voulez savoir quel est l'état prédominant de la conscience collective, lisez un livre d'histoire, l'histoire du XXe siècle par exemple ou tout autre histoire.

Et cependant bien sûr, en pleine folie, même dans un environnement de folie, il y a des humains qui s'éveillent, même au milieu de la folie. Dans une certaine mesure, le XXe siècle a été complètement fou, l'époque médiévale. Vous pouvez prendre beaucoup d'exemples de folie du Moyen-âge, et cependant, même alors, des êtres humains sont apparus. Des êtres

éclairés, des êtres humains, de grands mystiques ont émergé dans le même temps, des lumières au cœur des ténèbres.

On pourrait formuler le secret en ces mots, si vous voulez une sorte d'indicateur, de "pointeur". C'est parfois très utile d'avoir un indicateur comme rappel, non pas que vous le rappeler vous aidera, mais le "pointeur" est le fameux doigt qui pointe la lune. Si vous oubliez où est la lune, il peut être utile de voir d'abord le doigt dans sa direction : "Ah !". Et vous retirez votre regard du doigt : "Ah, elle est là !". Maintenant, la lune représente la réalisation véritable. Le doigt représente les paroles qui pointent dans sa direction. Un chien ne peut pas faire cela et beaucoup d'humains ne le peuvent pas non plus. Ils continuent de regarder le doigt.

Le doigt représente par exemples les Écritures, tout enseignement ou toute phrase qui pointe vers la vérité en vous-mêmes, laquelle est au-delà des mots. Si vous vous attachez aux mots, vous prenez le doigt pour la lune et vous le mettez dans votre poche : "C'est mon doigt". De la même façon, le chien ne sait pas, quand vous pointez quelque chose, qu'il est censé regarder dans cette direction. Certains chiens peuvent effectivement regarder ce que vous pointez, mais la plupart regarderont votre doigt qui pointe : "Là, là, c'est là !". C'est tout un saut imaginatif qui permet de regarder au-delà du doigt et d'étendre son regard comme si le doigt était très très très long pour y arriver alors : "Ah, c'est là !". C'est un saut énorme !

Et il y a bien sûr un saut également quand nous disons – et je vais donc le dire maintenant : la conscience devient consciente d'elle-même. Si vous vouliez encapsuler ce dont nous avons parlé et fait l'expérience ici, maintenant, nous pourrions dire simplement : la conscience devient consciente d'elle-même. Et c'est ce qui se passe quand vous devenez conscients de la dimension sans forme en vous-mêmes, de la conscience elle-même, de la conscience avant qu'elle devienne une pensée, de la conscience avant qu'elle devienne une perception sensorielle, de la conscience avant qu'elle devienne quelque chose, l'état de conscience pure, la conscience intemporelle, non conditionnée, avant qu'elle devienne quelque chose de conditionné, avant qu'elle naisse en quelque chose.

C'est ainsi que le Bouddha parle du non-né dans un sutra célèbre où il dit à ses moines... – Il parlait toujours à des moines. Il y avait à l'époque une répartition de niveaux différents. Et il a donc approximativement prononcé ces mots... - Ils peuvent ne pas être exacts à 100 %, mais voici donc ces mots approximatifs : "Il y a, ô moines", c'est la traduction, "Il y a, ô moines, le non-né, le non-créé, le non-manifesté. S'il n'y avait pas le non-né, le non-créé, le non-manifesté, il n'y aurait pas d'échappatoire au monde du né, du créé, du manifesté".

Et c'était bien sûr sa réalisation. Quand le bouddha a rencontré la mort, la maladie, la vieillesse, autrement dit quand il s'est rendu compte du caractère éphémère de toutes formes... – Et il s'en est rendu compte à un stade avancé de sa vie. Les autres connaissaient cela par eux-mêmes, mais il avait peut-être une vingtaine d'années ou un peu plus, je ne sais pas, quand il est sorti de son palais pour la première fois et vit l'existence ordinaire. Et pour la première fois, il vit la nature éphémère, fugace de toutes les formes. Il vit une personne malade, il vit une personne âgée, il vit un cadavre, et il demanda : "Qu'est-ce que c'est ?".

Et son assistant lui expliqua : "Eh bien, c'est un corps mort. Nous finissons tous comme ça. Et c'est un vieillard". "Tout le monde vieillit ?", demanda-t-il. "Oui !". Et parce que cela lui est venu tardivement, ce n'était plus une chose naturelle, ce fut un choc terrible. Et il dit : "Tout cela n'a pas de sens si c'est tout ce qu'il y a. Le monde entier est insignifiant. Ça n'a aucun

sens. Mais je vais voir s'il n'y a pas une autre dimension". Et ce fut sa quête, sa recherche spirituelle.

Cela lui prit quelques années pour trouver la réponse, non pas une réponse conceptuelle, mais la réponse en tant que la réalisation de ce qui est intemporel, sans forme et éternel en chaque être humain et en chaque forme de vie, et qui se trouve en tant que l'essence du monde de la forme. Et il a montré ensuite que la possibilité existe pour vous de vivre, de trouver également cette dimension. Et c'est la fin de la souffrance.

Donc, la conscience, laquelle est qui vous êtes, devient consciente d'elle-même. Vous pourriez dire que vous devenez conscients de vous-mêmes, non pas en tant que quelque chose, mais en tant que la conscience. Et tout cela est la réalisation à laquelle vous arrivez, qui arrive à elle-même, dans l'inconnaissance, l'état de l'in-connaissance. Ce n'est pas la connaissance. Ce n'est pas la connaissance qui vous mène jusque-là. C'est l'abandon de la connaissance au sens conventionnel qui vous permet de vous rendre compte de cette dimension en vous-mêmes.

Il y a un beau livre de..... L'homme qui a écrit "Les quatre accords". Comment s'appelle-t-il ? "Don Miguel Ruiz" Oui, et il a aussi écrit un livre, quelque chose concernant la connaissance, "Le chemin de la connaissance" ou quelque chose comme ça. Quand on voit ce titre, on pense au début : "Oh, la connaissance. Ça parle d'une connaissance plus élevée ou de plus de connaissance et en commençant à lire le livre, on se rend compte que ce dont il parle, c'est l'abandon de la connaissance. C'est un livre magnifique. Je vous le dirai, je vais retrouver le titre.

Maintenant, vous pouvez toujours utiliser la connaissance à l'extérieur, alors que vous gérez les choses du monde de la forme, mais sans être dans le pouvoir de cette façon limitée de traiter les choses, d'interagir avec des êtres humains, etc. Vous avez donc la connaissance, mais vous avez quelque chose qui est infiniment plus vaste et cela s'écoule dans votre vie quotidienne.

Vous commencez alors à êtreindre le sans-forme, à être dans votre vie quotidienne une expression du sans-forme que vous pouvez peut-être au début rencontrer seulement en fermant les yeux. Soyez très calmes et rendez-vous compte que l'essence de qui vous êtes est toujours là. En fait, elle est là de façon plus intense que lorsque vous pensez. L'essence de "je" est plus intensément là quand vous ne pensez pas que quand vous pensez.

Mais ce n'est pas suffisant. Maintenant, quand vous êtes en contact avec elle, elle peut rester là même en percevant des choses. Commençons avec des choses simples. Quand vous percevez... Disons que vous êtes un observateur passif des choses autour de vous. C'est toujours un peu plus facile. Donc, qui est-ce qui observe ? Qui est-ce qui perçoit ? Je suis. Qui êtes-vous ? Maintenant, pour percevoir, vous n'avez pas besoin de vous rappeler votre histoire personnelle. Vous n'avez pas besoin de vous rappeler votre nom. Vous n'avez besoin de rien vous rappeler. Vous pouvez percevoir... Vous n'avez pas besoin de vous rappeler le langage.

Vous pouvez percevoir comme un acte pur de perception sans étiquetage conceptuel. Vous avez cela, vous connaissez cela et vous savez toujours que ce que vous percevez... Vous ne le nommez pas. Vous percevez un arbre comme dans un champ de conscience spacieuse, simplement comme le sans-forme. C'est qui vous êtes. Donc, quand vous percevez des choses, qui êtes-vous ? Non, vous ne vous rappelez pas votre passé ; vous n'utilisez pas le

langage pour percevoir, mais quelqu'un perçoit. La forme du moment présent émerge dans le champ de conscience et c'est ce qui perçoit ce moment, c'est ce qui rend possible la perception.

Donc, c'est qui vous êtes. Vous êtes l'espace pour la forme. Et c'est donc une pratique spirituelle magnifique de vous déplacer et d'observer les choses, de regarder, d'écouter, de toucher, d'impliquer d'autres sens, même goûter. Le sens prédominant est bien sûr la vue ; le deuxième sens pour la plupart des humains est l'ouïe. Viennent ensuite le toucher, l'odorat et le goût, mais tous les sens sont là et une multitude de perceptions sensorielles se produisent sans cesse. Qui en fait l'expérience ? Comment est-ce que ces perceptions émergent-elles ? Quelle est la lumière dans laquelle elles apparaissent ?

Je suis cette lumière. Je suis cette conscience dans laquelle tout le monde de la forme apparaît. Je suis cela, mais en essence, je suis l'espace pour cela. Et vous n'avez donc pas besoin de vous dire cela. Il est question d'être l'espace silencieux tandis que vous percevez. Vous pouvez le faire à l'extérieur dans la nature ou vous pouvez aller au café. C'est une seconde étape, un peu plus difficile, parce qu'au café, vous percevez des êtres humains. La plupart des êtres humains sont pleins de pensées et ils peuvent donc stimuler l'activité mentale. Mais c'est une bonne pratique.

Si vous pouvez rester assis... - C'était l'une de mes méditations favorites : être assis à l'arrière dans un coin au café, prendre une tasse de café et observer simplement les allées et venues des gens, la multitude des formes de vie humaines - c'est étonnant – sans aucune pensée, juste en tant que pure perception silencieuse très paisible de la richesse incroyable du monde de la forme, du monde des formes humaines... au café.

Tous rentrent, ressortent, demandent ceci, demandent cela, s'assoient là, font ceci. Certains s'installent avec leur ordinateur. Et être simplement là en tant qu'espace pour cela, c'est une chose merveilleuse, une méditation merveilleuse. Et on n'a pas besoin de savoir quoi que ce soit concernant tous ces gens qui rentrent et sortent. Vous n'avez pas besoin de savoir quoi que ce soit pour être là pleinement et reconnaître pleinement chaque être. Je ne sais rien à leur sujet, ni ne veut savoir quoi que ce soit à leur sujet.

Si le mental se mettait en route, il se mettrait à chercher quelque connaissance conceptuelle, se dirait par exemple : "Je me demande quel âge elle a. Je me demande quel est son métier" ou "il a l'air très en colère. Il doit avoir un corps de souffrance très lourd. Oh, qu'est-ce qu'elle est belle ! Je me demande si elle est mariée". Le mental peut amener toutes sortes de choses, inutiles ! Et il peut ensuite émettre des hypothèses. Et si votre mental est bien entraîné, vous pourriez même parfois penser des choses justes. Il y a les connaissances en psychologie, mais ce n'est toujours que de la connaissance superficielle. Vous ne parvenez pas à l'essence d'aucun de ces êtres humains que vous jugez.

Donc, la liberté merveilleuse : aucune connaissance les concernant ne m'intéresse et cependant, j'aime les voir. C'est une chose étrange. D'un côté, on pourrait donner l'impression d'être complètement indifférent et pourtant, ce n'est pas le cas. Je ne veux rien savoir les concernant, ni n'en ai besoin, mais... Bon, s'ils veulent me dire quelque chose... Quelqu'un se présente et me dit : "J'ai envie de vous parler de mon histoire existentielle". Je l'écoute alors et je suis l'espace pour cela. C'est OK.

Je recommande donc deux pratiques. Une pratique à l'extérieur dans la nature : soyez là en tant que le percevant conscient. Vous êtes là comme un petit... comme si vous veniez de naître, parce que vous n'amenez pas de la connaissance passée. Vous traversez la pelouse... Je ne dis pas que vous pouvez nécessairement le faire tout le temps, mais introduisez cela, une perception plus profonde de la nature. La vigilance. Juste un champ de présence spacieuse. Les oiseaux, les nuages, mais je suis en train maintenant d'utiliser des mots pour quelque chose qui n'a pas de mots. C'est simplement la perception et la conscience de la conscience dans laquelle se produit la perception, deux dimensions.

Vous ne vous perdez pas non plus dans la perception. Vous ne faites pas : "Oh, cet arbre ! Cet oiseau !". Ce texte ancien, la Bhagavad-Gita compare les sens à des chevaux sauvages. Vous vous perdez là dans les sens. À l'époque, c'était vrai. À l'époque, la façon dont les gens se perdaient le plus, c'était dans les perceptions sensorielles en essayant d'atteindre ceci ou cela. De nos jours, le cheval le plus sauvage est le mental, l'activité mentale. L'activité mentale vous emporte beaucoup plus encore que peuvent le faire les perceptions sensorielles.

Cela devrait faire partie de la vie de tout un chacun, tous les jours, au moins quelques fois : introduire cette sorte de perception dans votre vie. Même si vous ne vivez pas dans un environnement fait de beauté, il y a toujours quelque chose de naturel quelque part, ne serait-ce que le ciel, une plante en pot, peut-être un petit arbre dehors ou quelques brins d'herbe, quoi que ce soit. La chose essentielle est d'être l'espace en percevant, sans conceptualisation. Vous êtes là en tant que présence pour la chose.

Prochaine étape : le café ! À l'étape suivante, peu à peu, vous ne vous cantonnez plus à n'être qu'un observateur passif, ce qui arrive, mais vous commencez à être capable de passer à l'action sans vous perdre dans l'action. Vous pouvez ainsi aller de A à B, de la maison au supermarché, et, en étant dans le mouvement, être là en tant que la présence consciente. Vous êtes ainsi un champ de présence consciente qui se déplace, pour ainsi dire, bien que vous puissiez commencer à percevoir les choses d'une manière légèrement différente.

Il y a une présence qui ne se déplace pas vraiment. C'est la présence qui est toujours ici maintenant et pour laquelle il n'y a pas d'espace. Et ce qui se déplace, c'est le monde autour de vous. C'est un flux continuellement changeant de formes pendant que vous conduisez votre voiture... mais il y a quelque chose qui ne se déplace absolument pas, qui ne peut pas se déplacer, parce que cela existe en dehors de l'espace. Et c'est qui vous êtes. Et c'est la conscience. En essence, vous n'allez donc jamais nulle part. Le monde bouge à travers vous, autour de vous.

Il y a en cela une paix très profonde, elle n'est jamais affectée par les formes variées. Et vous êtes cette présence paisible qui perçoit et elle affecte même le monde de la forme d'une façon miraculeuse. Elle transforme d'une certaine manière le monde de la forme. Quoi exactement et de quelle manière, je ne peux pas vous le dire. Je sais seulement que cela se produit. On pourrait dire que cela dissout progressivement le monde de la forme. Cela pourrait être le processus de tout ce qu'on appelle l'univers physique qui est transmué en ce qu'il est déjà, à savoir l'esprit ou le sans-forme.

N'allons pas trop loin dans la philosophie. Nous devons rester pratiques. Vous commencez donc à amener dans l'action cette conscience que vous êtes. Une autre façon possible de le faire, c'est utiliser le mouvement comme partie de vos pratiques spirituelles de sorte que vous ne soyez pas toujours cantonnés à rester assis tranquillement. Je ne peux qu'être présent

quand je suis assis complètement silencieux. C'est un début, c'est très bien. Mais ensuite, comme Kim le dit souvent, la présence dans le mouvement est un entraînement à amener cet état de conscience dans le faire.

Vous l'ancrez petit à petit de cette façon, parce qu'en interagissant davantage avec le monde, vous rencontrez plus de défis. Le monde de la forme vous expose aux défis. Pouvez-vous demeurer à l'arrière-plan en tant que la conscience quand vous parlez à quelqu'un ? C'est un défi, parce qu'arrive alors le flot des pensées. Peut-être pouvez-vous le voir dans votre propre expérience, quand vous commencez à parler, plus particulièrement quand vous avez une discussion, la rapidité avec laquelle vous pouvez vous perdre dans un courant mental. Toute votre attention retourne dans la forme, dans les formes pensées. . . . Les discussions !

C'est tout un art. Là encore, commencez avec des interactions humaines non problématiques, non pas quand vous rendez visite à votre famille, à vos parents. C'est trop difficile au début. Ça vient beaucoup plus tard. Faites-le dans les interactions humaines non problématiques, par exemple quand vous achetez quelque chose dans un magasin, quand vous demandez des renseignements à quelqu'un ou lors d'une rencontre occasionnelle : vous parlez du temps avec un étranger. Je ne sais pas si vous parlez du temps ici. En Angleterre, ils adorent parler du temps. Et habituellement, bien sûr, ils disent : "Quel temps affreux, n'est-ce pas ?" Et vous répondez : "Oh oui, vous pouvez le dire !". C'est la réponse autorisée.

Des conversations ordinaires et soyez là en tant que... - Au début, ça a l'air d'un acte équilibrant. Amenez de l'espace dans l'interaction. Soyez là en tant que l'espace bien que vous puissiez toujours parler, mais en même temps, vous demeurez l'espace. Je pose ma main ici, parce que ce que je dis, c'est que vous êtes l'arrière-plan. Au premier plan, c'est tout ce qui se passe, ce que vous pensez ou ce dont vous parlez. Ce qui se produit est le premier plan. Mais à l'intérieur, vous êtes essentiellement l'arrière-plan, la conscience, l'espace. Soyez donc connectés avec cette dimension de la profondeur pendant que des choses se produisent au premier plan.

Écouter une personne, c'est aussi une pratique très utile. Écoutez et soyez là en tant que silence qui écoute. N'écoutez pas en préparant vos arguments ou en étant quelqu'un de complètement différent. Rien qu'en ne faisant que cela, si vous pouvez écouter un autre être humain, l'écouter vraiment, vous changez toute l'interaction et cela lui donne beaucoup plus de profondeur. C'est alors une vraie rencontre. Écouter un autre humain, c'est un beau cadeau que vous pouvez lui faire. Ce n'est pas tant que ce qu'il dit soit si important. Oui, vous écoutez les paroles, mais quand je dis "écouter", quelque chose est beaucoup plus important que les paroles que vous écoutez et c'est l'acte d'écouter.

Et par l'acte d'écouter, je n'ai pas seulement à l'esprit la perception auditive. L'acte d'écouter est le champ d'attention vigilante qui émerge et qui rend possible l'écoute silencieuse ou spacieuse. Et c'est plus important que toute parole que la personne puisse formuler. Ce n'est ultimement pas si important, parce que cela vient du domaine de la relativité. La personne peut parler du temps, se plaindre au sujet de quelque chose qui lui est arrivé ou évoquer une grande question philosophique. Ça peut être intellectuel, peu importe. Les paroles peuvent avoir une certaine importance, mais c'est toujours secondaire dans l'acte d'écouter.

Dans l'acte d'écouter, ce qui importe, c'est l'écoute elle-même, ce qui veut dire – je le répète : quand je dis "l'écoute elle-même", cela ne veut pas dire que la perception auditive est ce qui prime. Elle fait partie de l'acte naturel d'écouter, sans quoi vous n'entendriez rien du tout.

Non, ce qui compte en réalité, c'est le champ de présence vigilante, de présence silencieuse, spacieuse, dans lequel les paroles sont reçues. Et ce champ est un champ entre vous et l'autre être humain et peut toucher quelque chose en l'autre. Il le peut et c'est aussi plus profond que les paroles. Et même si l'autre personne ne le sait pas, même si l'autre personne ne le sait pas, quelque chose à l'intérieur peut y répondre et vibrer à la même fréquence, peut toucher la présence en l'autre personne, l'inconditionné.

Il y a alors un changement complet dans les interactions humaines, une profondeur. Je ne peux pas utiliser d'autre terme que celui de caractère sacré. À chaque fois que vous rencontrez un être humain, il y a là une dimension qui est au-delà de la forme et c'est, je crois, bien qu'il utilise d'autres termes, ce qu'Emerson dont nous avons parlé l'autre fois nous dit : "Chaque être humain recherche ultimement cela en l'autre". D'une certaine façon, il y a une aspiration profonde pour cela.

Comme je l'ai écrit dans un livre quelque part, il y a une aspiration à être reconnu par l'autre pour qui l'on est. Et bien sûr, qui vous êtes n'est pas votre histoire personnelle, mais qui vous êtes en votre essence. Et s'il n'y a pas de rencontre d'essence à essence, il y a toujours une sorte d'insatisfaction dans les relations humaines, dans les interactions humaines. Ce n'est que quand l'essence est là que l'insatisfaction se dissipe et que les interactions humaines deviennent profondément épanouissantes.

C'est donc une pratique magnifique et vous pouvez pratiquer tout le temps, parce que vous rencontrez tout le temps des gens que vous avez à écouter. Écoutez simplement. Si vous ne faites que pratiquer l'écoute d'autres humains, cela suffira pour transformer toute votre conscience et probablement celle d'autres personnes également. Cela pourrait être votre seule pratique spirituelle. Ne faites rien d'autre, pas de méditation : "Ma pratique spirituelle, c'est écouter". Et écouter n'implique pas que vous ne parliez plus, que vous ne fassiez qu'écouter. Non, les paroles peuvent toujours vous venir. Ce n'est pas que vous restiez . . . "Qu'est-ce que tu en penses ?" "Je ne sais pas, je ne fais qu'écouter". Ce n'est pas comme ça, non !

Quand vient pour vous le temps de parler, une autre chose miraculeuse se produit : des paroles émergent du silence de la présence. Tout à coup, vous vous voyez en train de parler. Et un autre aspect de ce miracle qui consiste à embrasser cet état de conscience, un aspect plus actif... - L'écoute peut toujours sembler passive. Elle ne l'est pas vraiment, mais elle peut sembler passive. Elle n'est pas passive. Vous pouvez vraiment voir qu'elle n'est pas passive quand vous vous mettez à parler.

Vous pouvez alors remarquer que les paroles sont davantage investies de pouvoir, qu'elles sont plus pures qu'elles ne le seraient si vous parliez simplement à partir du mental conditionné. Il y a une pureté, une originalité et un pouvoir qui imprègnent les paroles. Ce n'est pas que chacune de vos déclarations concerne le secret de l'univers. Non, on n'a pas besoin de ça. Mais il y a de la vie, de la pertinence. Le bavardage stérile a tendance à diminuer et les paroles sont pures et vraies. Vous ne parlez pas juste pour parler comme le font beaucoup d'humains.

Et si la situation réclame votre contribution, vous pourrez constater qu'elle sera très utile. Elle sera créative, originale. Vous pouvez dire des choses que vous n'avez jamais dites jusque-là et c'est en soi un miracle, parce que la plupart des choses dont parlent les gens est la répétition de ce qu'ils ont dit avant de nombreuses fois. Donc, tout à coup, quelque chose de nouveau sort de votre bouche : "Oh !..., Oh !" Et vous ne le saviez pas jusqu'à ce que vous le disiez.

C'est venu de la conscience non conditionnée, le siège, le terreau de toute créativité. Tout ce qui naît en ce monde provient de là, de la mère de..., comment est-ce appelé dans le Tao-tê-King ? "La mère de l'univers" ou "la grande mère". C'est de là que cela arrive. C'est l'espace.

Il y a alors une autre pratique. Petit à petit, en cercles concentriques, la présence vient toucher toute chose que vous faites, y compris dans la manière de traiter les choses de ce monde de défis, les appels téléphoniques, les gens qui veulent de l'attention. Et c'est le défi suivant. Pouvez-vous être là également en tant que la présence et gérer les choses. Si vous vivez dans un environnement complètement malsain, peut-être peut-il arriver que vous soyez appelés ailleurs, mais il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire dans la présence et les faire mieux, parce que votre attention à ce que vous faites dans l'instant est toujours entière.

Donc, la quiétude ou la présence s'écoule dans l'action, dans la parole, dans l'écriture, dans la marche. Nous pourrions donc dire que toute votre vie est la pratique spirituelle. On a cette impression au début et par la suite, peu à peu, ce n'est plus une pratique spirituelle, c'est une façon normale de vivre. Seule la période transitoire s'appelle la pratique spirituelle, la transition entre la vie inconsciente et la vie consciente.

Vous ne perdez rien de valeur, excepté l'illusion.

Le silence, le sans-forme, et maintenant la forme apparaît, sous la forme d'un son pour retourner au néant...

Le sans-forme, la conscience demeure et la forme apparaît à nouveau...

Encore une fois. Cette fois, suivez simplement le son avec toute votre attention alors qu'il diminue progressivement. Plus le son s'affaiblit et plus vous devez être vigilants. Quand le son a complètement cessé, la vigilance demeure. Une fois encore...

Merci.