

"Désir de mort"

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

Il y a en moi un schéma très puissant qui fait que je ne veux plus vivre. Pourriez-vous me conseiller ?

Il y a en moi un schéma très puissant qui fait que je ne veux plus vivre. C'est très dur de composer avec ça. Pourriez-vous me conseiller ?

D'abord, il vous faut observer si de la négativité est impliquée et qui dit « je ne peux plus supporter ça », ou avec des pensées qui surviennent quand vous sentez que vous ne voulez plus vivre : « Je ne le supporte plus, j'en ai assez ». Autrement dit, s'agit-il d'un schéma égoïque de résistance, parce que les choses ne se passent pas comme vous le voudriez ?

Autrement, cela peut être une sorte de fatigue de la vie, de l'existence perçue sensoriellement, des situations, etc. peut-être un épuisement. Comme vous n'êtes pas là, je ne peux pas vous demander d'expliquer exactement ce que vous ressentez et comment vous éprouvez le fait que vous ne vouliez plus vivre.

Quoi qu'il en soit, je suggère à tout le monde de pratiquer le fait de mourir en vous abandonnant complètement au moment présent. N'exigez pas que le moment présent soit différent de ce qu'il est. Il est comme il est. C'est l'égo qui meurt alors. Au lieu de vous suicider, je vous recommande fortement l'abandon. C'est bien plus efficace. Mourez avant de mourir.

Est-ce que des situations ont toujours le pouvoir de provoquer en vous de la négativité ? Est-ce que des situations ont toujours le pouvoir de vous rendre malheureux, des événements, des gens ? Est-ce pour cela que vous ne voulez plus vivre ? Ce n'est pas l'abandon. Essayez l'abandon et voyez ce qui se passe. Cela veut dire ne plus se plaindre à propos de quoi que ce soit. Le mental. Une pleine acceptation du moment présent tel qu'il est.

Et même la pensée « je ne veux plus de ceci, de cela » (de quoi que ce soit) est une résistance à ce qui est. Vous n'en avez pas besoin. Si vous ressentez l'attraction de la mort, mourez maintenant au soi fabriqué par le mental, à l'égo. Permettez à l'égo de mourir. Un abandon à ce qui est.

Et voyez ce qui se passe. Vous pourriez trouver soudainement la paix qui dépasse toute compréhension, ce qui signifie alors que vous êtes mort, que l'égo s'est dissout.

Doit-il plutôt y avoir un équilibre entre la conscience et le monde de la forme ?

Est-ce que cela serait sain que je sois indifférent si mon enfant était mutilé, cela aussi faisant partie de l'illusion ? Doit-il plutôt y avoir un équilibre entre la conscience et le monde de la forme ?

Il faut bien sûr qu'il y ait un équilibre. La réponse est déjà dans votre question. Vous avez commencé à y répondre vous-même. En tout être humain que vous rencontrez et vous incluez, il y a les deux dimensions. Il y a la forme et il y a ce qu'il est au-delà de la forme. Dans « Le pouvoir du moment présent », j'ai mentionné un philosophe stoïcien de la Grèce antique qui aurait dit, alors que quelqu'un était venu le voir pour lui annoncer que son fils venait de mourir dans un accident : « Je savais qu'il n'était pas immortel ».

Maintenant, on peut dire que c'est terrible et que l'on ne voudrait pas réagir comme lui. Évidemment, tout ce que nous savons est ce qu'il a dit, mais nous ne connaissons pas son état de conscience quand il a prononcé ces mots. Il est possible, par exemple, qu'il ait formulé cette parole et pleuré en même temps. Je ne serais pas étonné, parce qu'il y a la forme de son fils et il y a l'essence de son fils.

« Je savais qu'il n'était pas immortel » ! Admettons que ce ne fut pas juste une croyance intellectuelle, mais si au niveau le plus profond, il savait vraiment que son fils n'était pas immortel, il était à l'endroit de la paix que les bouddhistes appellent le royaume de l'immortalité. Et il y a la forme qui disparaît, avec de la tristesse, une profonde tristesse qui accompagne la disparition de cette forme précieuse. ON peut avoir les deux comme j'en ai fait l'expérience quand mes parents sont morts : la tristesse, des pleurs, et en même temps, à l'arrière-plan, une paix profonde en présence de la mort.

Il est donc parfaitement possible, quand vous êtes relié à la fois à la forme et au sans-forme, que vous viviez les deux. Vous ressentez une paix profonde et en même temps la tristesse. Comme vous l'écrivez justement, un équilibre entre la conscience et le monde de la forme. Or, quand vous n'êtes pas en contact avec le niveau plus profond de votre être, la présence, la conscience, la douleur qui est éprouvée quand l'un de vos proches meurt, peut être tout à fait extrême. Pour certaines personnes, elle peut même être débilite pendant des années. La perte tragique de l'un de vos proches peut vous affecter pendant des années, voire vous plonger dans une profonde dépression, parce que vous n'êtes pas avec « l'immortel » en vous-même. Et il n'y a pour vous rien d'autre que la forme.

Il est donc important de savoir qui vous êtes, par expérience, de connaître l'espace intérieur de la conscience ou de la tranquillité, parce que vous vivrez la perte, l'ayant probablement déjà vécue, la perte sous de nombreuses formes dans cette vie. Il ne peut pas en être autrement. Les formes vous quittent, les corps disparaissent. Votre bien-aimé, sa forme vous quittera. Soit vous vous en allez ou mourez, le corps meurt, soit il (elle) s'en va ou meurt.

Tout est illusion ou comme vous l'écrivez ici, « cela fait partie de l'illusion ». C'est vrai pour vous, seulement si vous pouvez sentir la réalité de cette affirmation plutôt que d'y croire. La seule croyance que tout est illusion ne vous libère pas réellement de l'illusion. Cela vous fait illusoirement penser que vous êtes libre, mais vous vous rendez compte à certains moments que vous n'êtes pas libre et que vous êtes toujours attaché aux illusions.

Je dis rarement des choses comme ça, « tout est illusion », parce que c'est inutile, à moins que vous sachiez qu'il y a quelque chose de plus important, de plus réel, absolument plus important et plus réel que les formes fugaces qui vont et viennent tout autour de vous. Quand vous pouvez sentir en vous ce qui est plus important et plus réel, vous savez alors, on pourrait

dire alors que le monde de la forme est illusion. Si vous n'êtes pas en contact avec cet espace à l'intérieur, il est vain de dire que tout n'est qu'illusion et en fait, c'est alors même un mensonge.

Habituellement, je ne dis pas vraiment que tout est illusion. Je dis que tout est éphémère, un peu comme un rêve, donc impermanent. Les choses ont une réalité relative, dirais-je, plutôt que tout est illusion. Les formes n'ont pas une réalité absolue. Un rêve a une certaine réalité, sans quoi il n'existerait pas. Et quelle est la réalité du rêve ? La conscience dans laquelle le rêve apparaît est la réalité du rêve. Le reste disparaît quand vous vous réveillez. Et quelle est la réalité dans votre vie, entouré de toutes sortes de formes qui vont et viennent ? La conscience qui est derrière est la réalité absolue. Vous êtes... cela !