

Eckhart Tolle - Méditation

Traduction de la vidéo suivante :

<https://www.youtube.com/watch?v=foU1qgOdtwg>

Il est bon d'être ici... Et maintenant.

Ici, sur le prompteur, (bien que je ne vais rien lire depuis ce prompteur) il est écrit : "le pouvoir du moment présent, une méditation". Donc c'est ce que je suis censé faire avec vous. (moment de silence).

Ce n'est pas une méditation où l'on a besoin de se tenir comme ceci (NDT : il se redresse pour se tenir bien droit et concentré), parce que parfois lorsque vous faites de la méditation, tout le monde se tient ainsi...

Vous pouvez faire ainsi, mais c'est toujours le moment présent, donc avec la méditation sur le moment présent c'est légèrement différent...

C'est une chose extraordinaire, le moment présent. Généralement négligé. Donc la chose la plus extraordinaire... Je l'appelle "chose" mais bien évidemment ce n'est pas une chose. La chose la plus extraordinaire dans votre vie.

Pour la majeure partie des gens se trouvant dans un état normal de conscience... Et "normal" signifie d'une certaine manière "complètement fou". Dans l'état normal de conscience, le moment présent est généralement négligé. Généralement, inconsciemment les gens ont été conditionnés pour négliger la chose la plus importante qu'il y ait toujours eu, parce que votre vie entière n'est constitué que du moment présent. Il n'y a jamais eu autre chose.

Tout arrive dans le moment présent. Quand vous vous souvenez, c'est le moment présent. Et quand vous pensez au futur, qui bien sûr n'arrive jamais comme étant le futur, il ne peut arriver que sous la forme du moment présent. Mais les gens vivent comme si le moment présent était indésirable. Ou un obstacle. Ou il le déteste activement. Et certaines personnes ont vécu en détestant activement l'essence même du moment présent. Et c'est l'état normal (habituel) de la conscience. Parfois c'est caché... Derrière un sourire.

Donc quand vous devenez conscient du moment présent... Et parfois les gens réalisent, quand je parle du moment présent... (NDT : s'adressant à l'audience de la salle) Vous tous ici bien évidemment savez déjà, mais il peut y avoir des gens recevant l'émission au travers des médias, qui ne le savent pas encore. Quand vous réalisez que c'est tout ce qu'il y aura toujours, votre vie entière consiste en la connaissance du moment présent, elle ne peut se dérouler que dans le présent qui est maintenant. Toute émotion que vous ressentez, toute pensée que vous avez, tout ce qui arrive, toute expérience, tout est inséparable du "Maintenant". Mais le "Maintenant" (le Présent) pour la plupart des gens est une chose abstraite, et qui n'est pas suffisamment intéressante.

Donc voyons ce que cela signifie, et faisons-en une méditation. Appelons notre méditation : le voyage dans le moment présent.

Généralement quand vous parlez du Maintenant, c'est habituellement associé avec... OK ...

La première chose qui apparaît dans votre conscience est votre environnement. Et c'est déjà un grand pas dans le présent. C'est le pas le plus important pour entrer dans le Présent, de se rendre compte de ce qui nous entoure ; l'espace qui vous entoure où que vous soyez, et quelles que soient les choses présentes dans cet espace. Et vous pouvez remarquer lorsque vous devenez conscient de vos perceptions sensorielles... Parce que c'est au travers des perceptions sensorielles que vous devenez conscient de toute chose qui arrive autour de vous. Cela inclut la vue, l'ouïe, et jusqu'à un certain point, les autres sens aussi. Le principal étant la vue. Voir et entendre. Donc, comme nous pénétrons dans le Présent, nous devenons plus conscient de notre environnement. C'est le premier pas dans le Présent. Et maintenant lorsque vous faites cela... Faisons-le maintenant. Pas en se disant, je vais pratiquer (la méditation) maintenant. Pratiquons la méditation. Simplement, devenez plus conscient de ce qui vous entoure. Et ce n'est pas une action. C'est simplement la conscience qui émerge. Cette pièce. Les gens dans cette pièce.

La personne assise sur cette chaise, qui parle. La lumière. Les belles décorations ici et là. Et ceci est l'espace du présent.

Le mot à appliquer est : vous acceptez ce qui est. Et juste à côté de l'acceptation, vous allez juste un peu plus profondément, vous appréciez ... ce qui est (NDT : Autre traduction possible : vous êtes reconnaissant de ce qui est), ce que précédemment vous négligiez certainement. Et c'est déjà une chose merveilleuse. Et il y a des gens qui ne sont pas encore prêt à aller plus profondément que cela, et c'est déjà très bien. C'est suffisant de descendre de deux marches vers le Présent. Disons trois. Les gens aiment la marche idéale. Appelons-la la marche 1 : vous devenez plus conscient de votre environnement.

Marche 2 : vous reconnaissez. Avec la reconnaissance vient la perception de la bonté ; les façons dont la vie se manifeste continuellement autour de vous. Il y a de la vie en toute chose. Même au milieu de la ville. Vous pourriez dire, je préfère la forêt, ou la plage, ou la montagne. Mais même au milieu de la ville, tout ce qui arrive, tous les mouvements, sont la manifestation de la vie. La vie se manifestant au travers des êtres humains, des voitures, des maisons, des immeubles, des bruits, etc. Et il y a aussi ici quelque chose qui est bon. C'est une reconnaissance de la Vie. Et après arrive une appréciation. Ooh... Vous pourriez remarquer quelque chose que vous n'aviez pas remarqué précédemment. Le ciel par exemple. Combien de fois êtes-vous conscient du ciel. Et vous dites : Ooh... Et c'est beau. Et même un ciel nuageux. Il y a toujours cette lumière qui filtre au travers des nuages. Maintenant vous pourriez remarquer lorsque vous devenez conscient de ce que j'appelle la surface du Présent, qui sont les perceptions sensorielles qui vous révèlent le monde. Dès lors, un glissement dans l'état de conscience intervient, parce que maintenant vous ne pensez pas autant. Vous ne pouvez pas être conscient des perceptions de vos sens, être en train de réellement regarder le ciel, ou un arbre, ou une fleur, ou ce qui se passe dans la rue, et beaucoup penser. Vous devez être vraiment là en tant que présence. (Silence) Par exemple, maintenant. Donc vous acceptez simplement l'ensemble complet de cette pièce. Et c'est magnifique.

Et après, vous allez encore un peu plus profondément. La prochaine marche vous amène plus profondément. Et vous pouvez vous demander, qu'y a-t-il d'autre associé au Présent, autre que ce qui remonte de mes perceptions sensorielles. Qu'y a-t-il d'autre ? Y a-t-il quelque chose d'autre ? Est-ce ce qu'est le Présent, ce qui apparaît dans le Présent ? Non. C'est ce qui apparaît dans le Présent, mais ce n'est pas encore le Présent. Donc, devenir conscient du moment présent, devenir conscient de ses perceptions sensorielles est une étape importante, et certaines personnes sont tellement déconnectées de leur environnement qu'ils ne sont jamais là où ils sont. Ils sont dans le flot de leurs pensées, avec juste suffisamment d'attention pour ne pas se cogner contre des objets. Mais c'est toute l'attention qu'ils donnent. Ils peuvent se frayer un chemin entre leurs meubles, ou dans la rue, mais la plus grande partie de leur attention est dans le flot de leurs pensées. Une grande quantité de ses pensées étant inutiles, comme vous avez sans doute remarqué. Et une grande partie de celles-ci sont même négatives. Critiquer. Critiquer. Se plaindre. Penser à tel ou tel problème. Penser à des moments passés désagréables, arrivés hier, ou dix ans auparavant. Et penser à ce qui pourrait mal se passer demain ou ce soir. Cette conscience est continuellement absorbée par des pensées. Et les gens sont sous l'emprise du flot de pensées.

C'est amplifié de nos jours par les objets numériques. On en parlera peut-être plus tard. L'emprise des pensées compulsives : une chose après l'autre surgit dans votre esprit, et vous vous identifiez avec toutes les choses qui arrivent dans votre esprit. Amplifiées comme je l'ai dit par les objets numériques qui attirent votre attention. Un autre email vient d'arriver. Un SMS. Ce doit être important. Quelqu'un vient juste de poster quelque chose sur Facebook. Et vous voyez la photo d'une assiette. Je suis en train de dîner à ... Et bien sûr, vous devez répondre. Vous dites : Cool ! Cool ! C'est génial ! Et tout cela absorbe votre attention continuellement. C'était déjà suffisamment mauvais avant les objets numériques, mais maintenant c'est amplifié. Des trucs dans votre tête. Des trucs. Plus de trucs. Et vous vous noyez dans les trucs. Et je ne parle pas des objets. Certaines personnes se noient dans les objets. Mais vous vous noyez dans des trucs mentaux. Une pensée après l'autre. Un SMS après l'autre. Un message sur Facebook après un autre. Un souvenir désagréable ou une pensée angoissante après une autre. Une plainte après une autre. Ce que les

autres n'ont pas réussi à faire, aurait dû faire ou n'ont pas fait. Il n'y a pas de fin à ces choses. Vous manquez le moment présent. Vous êtes continuellement absorbés par des pensées inutiles et compulsives. Imaginez-vous vivre comme cela pendant 10, 20, 30, 40 ans. Quel impact cela a-t-il sur votre état habituel de conscience ? Et sur vous en tant que personne ? Quel type de personne est généré par cet état de conscience ? Anxieuse. En colère. Peu importe, vous êtes constamment insatisfait, constamment en besoin du prochain truc. Il n'y a jamais assez. Voilà de quoi nous sortons.

Je voulais juste vous montrer une petite illustration de ce qu'est l'état "normal".

Donc maintenant, nous revenons au moment présent, et comme vous devenez conscient de vos perceptions sensorielles, votre vigilance ... Lorsque je dis "vigilance", ne laissez pas votre esprit en faire juste un concept. Vous ne pouvez savoir ce qu'est la conscience vigilante qu'en faisant l'expérience de la conscience vigilante. Vous ne pouvez pas comprendre conceptuellement ce qu'est la conscience vigilante. Tout le monde ici le sait et peut vérifier au travers de sa propre expérience la différence entre être absorbé, identifié à la voix dans sa tête, avec ses pensées compulsives habituelles et être dans un état de conscience vigilante, qui ressemble à cela (NDT : il fait une démonstration : son regard est attentif à tout ce qui l'entoure). Vous n'avez pas besoin de ressembler à cela. Là je fais un numéro d'acteur. Je voulais juste en donner une représentation visuelle... Et vous pouvez noter soudainement que... (NDT : il interrompt le fil de sa pensée)

Ah, au fait, je voulais mentionner : je n'utilise jamais le terme "pleine conscience". Je vous explique pourquoi je ne l'utilise pas. Il n'y a rien d'erroné avec "pleine conscience", c'est juste que ma préférence va à l'utilisation du terme "Présence", la raison en étant que pour moi "pleine conscience" implique que la conscience est pleine. Et ce n'est pas ce que nous voulons. Mais vous pouvez parfaitement utiliser le terme "pleine conscience", c'est juste ma préférence : "Présence".

Donc ce qui émerge ici, c'est la Présence. Vous devenez conscient de vos perceptions sensorielles. Il est nécessaire qu'il y ait moins de pensées et plus de présence. La pensée diminue avec cette vigilance qui augmente. Et ne laissez pas cela être simplement des mots. En même temps que je parle, vous pouvez vérifier qu'il y a un glissement subtil depuis le fait d'être pris dans le cours des pensées pour aller vers l'état d'être complètement présent ici avec votre attention... Ah... Moins de pensées maintenant. Parce que vous ne pouvez pas être totalement conscient et être en train de penser.

Maintenant, la prochaine marche à descendre est, comme vous devenez plus conscient de vos perceptions sensorielles, vous pouvez aussi sentir le simple mais magnifique fait que vous êtes vivant.

Et comment sentez-vous ceci, qui vient souvent naturellement, comme les pensées d'une certaine façon diminuent, la vigilance reste, et vous pouvez sentir qu'il y a une sensation de vie qui se répand dans votre corps entier. Subtile. Quelque part. Mais vous pouvez sentir dans vos bras, dans vos jambes, dans vos pieds qu'il y a de la vie. Et cela peut aussi faire partie de votre expérience du moment présent.

Donc maintenant, vous commencez à être présent, ce qu'on pourrait nommer : présent avec l'intérieur, présent avec l'extérieur. Donc vous pouvez sentir la vie en vous. Si vous ne pouvez pas le sentir ... Pour les quelques personnes ici qui ne peuvent pas sentir le champ d'énergie intérieur de leur corps, ce que j'appelle le corps intérieur, parfois je demande, si vous fermez les yeux, tenez vos mains comme ceci (NDT : paumes ouvertes vers le ciel), demandez-vous : comment puis-je savoir, sans regarder, sans bouger mes mains, que mes mains sont encore là. C'est une question amusante. Comment puis-je savoir, sans regarder mes mains, sans bouger mes mains, sans rien toucher, comment puis-je savoir que mes mains sont encore là ? A ce moment, vous ne pouvez pas avoir de réponse conceptuelle à cette question ; vous ne pouvez avoir qu'une réponse expérientielle, en ressentant la vie à l'intérieur des mains. Votre attention s'est dégagée du mouvement de la pensée et s'est déplacée dans vos mains. Et de la même façon que vous pouvez sentir vos mains, vous pouvez sentir vos pieds, en même temps. Vous pouvez sentir l'ensemble de votre corps comme un subtil champ d'énergie. Et c'est un endroit charmant pour être. Et vous commencez à être plus ancré dans le Présent. Et vous êtes présent, avec l'intérieur et avec l'extérieur. "Être à l'intérieur du corps", je l'appelle parfois une ancre pour rester présent. Cela peut être utile car l'esprit, l'esprit égoïque, l'esprit

inconscient, est très malin, et si vous êtes débutant, que vous n'avez pas d'ancrage dans le moment présent, l'esprit va revenir très rapidement avec une pensée, et cette pensée peut être n'importe laquelle, mais elle va revendiquer d'être extraordinairement importante. Et elle va dire : suis-moi, tu dois réfléchir à ceci. Ceci réclame ton attention immédiate. A 3h30 du matin, au lit. Et cette pensée, bien sûr va proliférer en d'autres pensées ; des pensées anxieuses, des pensées de regret : qu'est-ce qui se serait passé si ceci ... qu'en est-il de ma vie entière ? Je dois arriver à comprendre ma vie. Ma vie a été complètement inutile. Qu'est-ce que c'est ma vie ?

C'est une construction mentale, ce que vous appelez "ma vie". Et vous manquez la vie réelle qui est dans le moment présent. Donc vous avez besoin de savoir que les pensées peuvent être très séduisantes et hypnotiques. Elles vont venir et s'emparer de votre attention si vous ne savez pas ce qu'elles font. Mais si vous savez ce qu'elles font alors vous pouvez être conscient lorsqu'une nouvelle idée veut entrer. Et à ce moment, lorsqu'il y a une conscience (de ce qui se passe), vous n'avez pas besoin de suivre la pensée. Vous pouvez lui permettre juste de passer au travers de votre esprit, et ensuite elle disparaît. Et vous pouvez dire, mon choix est d'avoir mon attention à l'intérieur de mon corps, et vous n'avez pas à verbaliser cela. Le choix arrive. Vous savez que c'est votre choix. Et ensuite pour ne souffrir plus d'une nuit blanche désagréable, vous vivez en fait une magnifique méditation. Et vous ne demandez plus que ce moment soit différent de ce qu'il est. Et vous sentez la vie dans votre champ d'énergie : c'est votre vie. Et le moment présent. La vie du moment présent.

Et maintenant, nous pouvons encore aller plus profondément. Perceptions des sens. Accepter. Apprécier. Sentir le champ d'énergie dans le corps. Toutes ces choses arrivent dans le moment présent. Et, avez-vous oublié quelque chose ? Qu'est-ce qui fait la complétude du moment présent ? C'est la perception sensorielle. Les sensations. Il peut y avoir des pensées qui arrivent et qui repartent. Vous n'avez pas à les suivre, mais elles peuvent venir et repartir. Et il y a de l'espace entre les pensées. Et ceci est extrêmement important : découvrir qu'il y a une telle chose en vous qui est un espace entre une pensée et la suivante. Donc, il n'y a plus un flot ininterrompu de pensées. Soudainement, vous devenez conscient d'un espace. Et ceci dégage (NDT : vous ressentez) quelque chose de bon et de puissant. Et vous sentez ... (soupir)... Vous êtes en relation avec vous-même. Pas celui qui a une histoire. Pas la sensation de celui qui est identifié avec son histoire personnelle. Mais quelque chose qui transcende votre histoire personnelle, et quelque chose qui transcende aussi ce qui apparaît au niveau de vos perceptions sensorielles. La plus profonde sensation du Présent, et en fait l'essence du Présent, est ceci.

Qu'est-ce que c'est qui permet que vous soyez conscient de vos perceptions sensorielles. Qu'est-ce que c'est qui vous permet d'avoir des pensées ? Qu'est-ce que c'est qui vous permet de sentir votre corps ? Donc, il y a quelque chose, là, qui n'est pas une chose. Et nous pourrions l'appeler "votre Présence". Nous pourrions appeler cela l'espace de conscience. Ou nous pourrions appeler cela la Conscience elle-même. Et la chose la plus magnifique dans votre méditation est la découverte de vous-même, pas comme une personne ayant une histoire limitée. Cette dimension existe encore. Mais il y a une dimension plus profonde, en vous, où quoi qu'il arrive à la personne, bon ou mauvais, est transcendé et devient sans importance (NDT : hors de propos). Une plus profonde conscience de soi. Quand vous réalisez que ce qui rend possible vos perceptions sensorielles, ce qui rend possible vos pensées, ce qui rend possible vos émotions, est le fait qu'il y a la lumière de la Présence en vous.

Dans la lumière de cette Présence vous percevez cette pièce. Dans la lumière de cette Présence, une pensée arrive. Et s'en va. Si trop de pensées arrivent, il n'y a plus de trou dans les pensées, la lumière de la Présence s'obscurcit. C'est toujours là, mais c'est comme un jour totalement nuageux, vous ne pouvez plus voir le soleil. Cela filtre toujours à travers, mais vous ne le savez pas. Tout ce que vous voyez, ce sont les nuages. Et c'est encore la destinée de millions de gens sur cette planète. Tout ce qu'ils connaissent, ce sont les trucs qui sont dans leur tête. La totalité de leur conscience de soi est déduite des trucs qui sont dans leur tête. Destin terrible. Mais personne ne nous dit que c'est affreux. C'est tellement normal : si vous êtes né

dans un asile psychiatrique, vous ne savez pas que tout le monde est fou puisque tout le monde a la même attitude.

Pour aller au-delà, ce qui émerge c'est la possibilité d'entrer dans un autre état de conscience, non pas comme une expérience isolée, comme un exercice de méditation, mais apporter la conscience que vous êtes conscient. C'est un peu curieux ; pouvez-vous être conscient, là maintenant, que tout ce que vous percevez ou pensez ou ressentez ne peut être là seulement parce que vous êtes là en tant qu'espace pour l'accueillir, l'espace de conscience où tout cela émerge.

Une autre question : on pourrait se demander : ("what does it feel like to be you ?") quel effet cela fait-il d'être vous(-même) ? Sans prendre en compte vos souvenirs. D'être vous dans le présent. Sans vous remémorer votre histoire - ce n'est qu'une histoire dans votre tête -. Qu'est-ce que cela fait d'être vous ? Il n'y a pas de réponse conceptuelle à cela, parce que ma question porte sur une expérience concrète, ici, maintenant.

Quelle est l'essence de qui vous êtes ? Pouvez-vous sentir votre propre Présence ?

Lorsque je dis "votre propre", ce n'est pas totalement correct, parce que ce n'est pas la vôtre. Mais laissons cela de côté pour le moment.

Pouvez-vous ressentir l'essence même de ce qui est l'essence de qui vous êtes ?

Et cela n'a pas de forme. C'est seulement la Conscience spacieuse. C'est une chose étonnante.

Reconnaissez-vous comme étant une conscience spacieuse, qui vous libère de la croyance que votre histoire personnelle est qui vous êtes.

Parce que votre histoire personnelle n'est pas si géniale que ça. La mienne ne l'est pas. Je serais frustré si je pensais à mon histoire personnelle. Qui je suis est ce qui m'a permis de transcender mon histoire personnelle. C'est comprendre la relative insignifiance de mon histoire personnelle. La Présence, votre propre Présence...

Pour certaines personnes, certaines indications fonctionnent mieux, et pour d'autres, d'autres indications conviennent mieux. C'est pour cela que je vous donne différentes clés pour que vous puissiez vous demander, ou que je puisse vous demander : êtes-vous conscient ou pouvez-vous être conscient, là maintenant, du fait que vous êtes conscient ? Pouvez-vous être conscient du fait que vous êtes conscient ? Cela sonne de façon dualiste, parce que j'utilise le langage. Mais c'est seulement parce que j'utilise le langage. Ce qui se passe réellement lorsque vous êtes conscient d'être conscient, ce n'est pas que moi je suis là, et depuis là je suis conscient de ma Conscience. Sujet et objet. Vous ne pouvez pas être conscient de la Conscience de cette façon. Vous ne pouvez seulement être conscient de la Conscience que comme vous-même, comme l'éternel sujet. Votre Conscience ne peut jamais devenir quelque chose qui soit un objet dans la Conscience. Tout le reste est un objet dans la Conscience, mais vous ne pouvez pas être conscient de la Conscience comme un objet, parce la Conscience, c'est vous ; l'essence de vous. Et cette essence de vous est l'essence du moment présent.

Donc lorsqu'on descend au niveau le plus profond du moment présent, qu'est-ce que vous trouvez ? Que découvrez-vous ? Vous-même ! L'essence de vous. L'essence de vous qui est Conscience spacieuse, est inséparable de l'essence du moment présent. Donc lorsque vous allez profondément dans le moment présent, qui est la dimension verticale... Alors que la plus grande partie de la vie se déroule dans un plan horizontal, passé et futur. J'ai besoin de faire ceci pour aller là. J'ai besoin de me souvenir de ceci. La dimension horizontale est associée aux choses qui sont dans votre tête. La verticale est "maintenant". Cela vous entraîne plus profondément dans le Présent. Et jusqu'au point de découverte que l'essence du Présent est au bout du compte qui vous êtes. Et c'est une prise de conscience magnifiquement libératrice parce que cela vous libère d'une perception erronée de vous-même.

Si vous ne prenez pas conscience de l'essence de qui vous êtes, vous passez toute votre vie dans une perception erronée de vous-même. Ce que j'appelle l'ego. La fausse perception de soi-même qui est générée par l'activité de l'esprit, avec en plus les émotions qui accompagnent l'activité de l'esprit. Et vous vous identifiez tellement à votre esprit que la perception que vous avez de vous-même, qui est l'ego, provient de certains schémas de pensées habituelles et répétitives. Plus des schémas émotionnels et réactifs. Ce

paquet de schémas de pensées répétitives, inconscientes, compulsives et, ainsi que les schémas émotionnels et réactifs qui vont avec... Ces paquets - pour les gens qui ne connaissent pas le niveau le plus profond de qui ils sont - sont ce que l'on nomme "la personne".

Le paquet de pensées habituelles qui vous raconte votre histoire. Et vous le racontez aussi à d'autres personnes. "Vous voulez écouter mon histoire ? Vous avez souffert, maintenant écoutez mon histoire. Votre souffrance n'est rien."

Comme mon père avait l'habitude de dire, chaque fois que quelqu'un lui disait "j'ai une douleur ici, j'ai une douleur là" : "Vous avez une douleur ? Moi, j'ai une douleur depuis des années et je n'en parle même pas."

Vous pouvez consolider votre perception de vous-même dans cette direction ; c'est une vision erronée de vous-même. Et vous êtes pris au piège dans ce que le Bouddha appelle l'illusion de soi-même, le soi qui n'a aucune réalité. Le Bouddha a dit : il n'y a pas de "soi". *Anata* dans les écrits anciens : la non-réalité du "soi". C'est une entité fabriquée par l'esprit.

Une des indications faisant partie de l'essence de l'enseignement de Bouddha est "le Vide/la Vacuité" (Emptiness). Et qu'est-ce que cela vous rappelle ? La Conscience spacieuse. La Présence. Le Vide. Pas de forme.

Jésus avait le même message : le Royaume des Cieux ne vient pas avec des signes perceptibles (the kingdom of heaven does not come with signs to be perceived). Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que vous ne pouvez jamais dire : "oh, c'est là". Pourquoi ne pouvez-vous pas dire "oh, c'est là" ? Parce que vous êtes cela. Cela ne peut jamais devenir un objet dans votre conscience, parce que c'est la Conscience elle-même. Et les gens ont répété les mots de Jésus pendant 2000 ans. Qui les a compris ? Très peu de gens. Peut-être un ou deux bouddhistes.

Donc, c'est le secret de la vie, et c'est si simple : sache qui tu es. Sache qui tu es au-delà de ton apparence de surface. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas vous souvenir de votre histoire. Bien sûr que vous pouvez vous souvenir de votre histoire personnelle. C'est très bien. Mais vous n'êtes plus piégés dans cette perception exclusive et personnalisée du "moi".

Quelle façon frustrante de vivre, ce petit "moi". Qui se sent toujours menacé par des choses, identifié avec d'autres choses, ne se sentant jamais abouti, ne se sentant jamais satisfait bien longtemps, toujours un sentiment de "pas assez". Quelle façon horrible de vivre.

Donc, nous transcendons cela. C'est le glissement vers la Conscience. Au fur et à mesure que vous l'amener dans votre vie quotidienne, cette Conscience spacieuse. La conscience de vous-même en tant que Conscience spacieuse. Que vous pouvez aussi appelé "Calme" (Stillness). Il y a du calme. Même lorsque vous parlez, vous pouvez sentir la Présence sous-jacente. Au premier plan, vous parlez, vous écoutez, vous faites des choses. En arrière plan, la Conscience spacieuse. En d'autres termes, vous percevez votre propre Présence. Qui n'est pas la vôtre, car votre Présence est Une avec la Présence universelle.

Vous avez peut-être remarqué que je n'utilise pas le mot "Dieu". Parce qu'à partir du moment où vous utilisez le mot "Dieu", arrive un autre concept dans votre esprit.

Ainsi, le Bouddha l'a évité soigneusement, et lorsqu'on lui fit remarquer : "Vous ne parlez jamais de Dieu. Pourquoi ? Y a-t-il un dieu". Et bien sûr - et ceci sera la fin de notre méditation - la réponse de Bouddha fut, ainsi qu'il est rapporté dans les écritures, quand il lui fut demandé "Y a-t-il un dieu ?", Bouddha resta noblement silencieux. C'est la réponse.

Merci.