

Transcription

"Esprit endormi"

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

Sommes-nous capables de contrôler notre mental pendant que nous dormons ? Bien que je sois capable d'être souvent présent pendant mon temps de veille, de la minute où je m'endors jusqu'à la minute où je me réveille, mon mental se met à bavarder !

Je suppose que la personne qui pose la question parle du temps où elle rêve : « *de la minute où je m'endors jusqu'à la minute où je me réveille, mon mental se met à bavarder !* ». En fait, il ne bavarde pas pendant le sommeil sans rêves. Comme vous le savez, tout le monde vit des moments de sommeil sans rêves, là où il n'y a pas d'activité mentale, là où le mental se relie à la source, mais on ne le sait pas. Je suppose donc que la personne veut dire qu'elle a une vie onirique très active.

Il n'y a pas grand-chose que vous puissiez faire, si ce n'est vous endormir avec autant de présence que vous le pouviez. Au moins pendant les quinze dernières minutes avant de vous endormir, ne vous lancez pas dans une activité mentale. La télévision ? Non ! Écouter la radio ? Non ! Même la lecture ? Non ! Tournez-vous vers le corps ou utilisez tout autre point d'accès à la présence. Vous pouvez aller directement dans la présence. Endormez-vous à partir de la présence.

Ne confondez pas... Cela ne vous concerne peut-être pas, mais ce pourrait être le cas pour beaucoup de gens : ne confondez pas « réprimer ses pensées » avec « être présent ». Certaines personnes sont capables de réprimer leurs pensées, ce qui exige un effort. Quand on fait ça, on est un peu contracté. Autrement dit, certaines personnes peuvent s'obliger à arrêter de penser, mais ce n'est pas la vraie présence. En fait, vous ne pouvez pas vous obliger à être présents. Ce n'est pas un acte de volonté. Il n'y a pas de contraction impliquée ici. Ce n'est même pas un effort. Laissez-moi vous montrer ça, parce que parfois, les mots ne suffisent pas.

Si vous vous obligez à cesser de penser, le corps se contracte un peu. Vous retenez quelque chose et vous êtes comme ça. Vous pourriez même arrêter de respirer un moment. Donc, si vous vous tendez et arrêtez de respirer pendant un moment, vous pouvez être capables d'arrêter de penser pendant que vous faites cela. Et certains appellent cela méditation.

Et certaines personnes l'ont perfectionnée à un tel degré qu'elles peuvent restées assises comme ça pendant une ou deux heures. La pensée est ainsi tenue à distance et quand vous arrêtez, quand vous sortez de votre méditation, le mental est plus actif qu'avant, parce qu'il ne faisait que maintenir le couvercle sur la bouilloire.

Or, la vraie présence est simplement une survenue naturelle de la conscience dans laquelle il n'y a pas de contraction corporelle, ni pouvoir qui est exercé. La présence est simplement autorisée à survenir comme ça . . . et c'est l'état d'ouverture. Dans cet état, les pensées ont tendance à se dissiper rapidement. C'est très différent de l'état de fermeture, du couvercle bien serré.

Donc, assurez-vous que la présence ne soit pas causée par un acte de volonté, par un effort de volonté, parce que ce n'est pas la présence. La présence est puissante, mais douce, tendre, ouverte.

Certains ont une vie onirique active, d'autres moins, mais tout le monde rêve, plus ou moins. Certains se rappellent leurs rêves, d'autres presque jamais. Plus vous accordez d'attention à vos rêves après le réveil et plus vous avez tendance à rêver. Il peut y avoir une période dans sa vie où le fait de prêter attention à ses rêves peut représenter une aide tel que c'est pratiqué dans la thérapie jungienne par exemple. Il peut y avoir des périodes dans votre vie où vous pouvez apprendre des choses avec vos rêves. Ils peuvent contenir des messages. Et plus vous accordez d'attention à vos rêves et plus la vie onirique y répond, mais je crois que ce n'est qu'une période dans sa vie, qu'on passe ensuite à autre chose. La vie onirique est alors de moindre importance, même si vous pouvez faire à l'occasion un rêve très pertinent.

La pratique importante est la présence dans sa vie quotidienne. Ensuite, le reste s'occupera finalement de lui-même et les rêves deviendront également plus paisibles. Vous pourriez même rêver moins, mais ce n'est plus vraiment important. Les rêves sont d'autant moins utiles pour vous amener des compréhensions quand vous êtes présents, parce que dans la présence, les compréhensions ont tendance à vous venir directement. Vous avez donc tendance à avoir moins besoin de l'intermédiaire des images oniriques, parce que vous êtes déjà reliés à la source de toutes les compréhensions et de la sagesse.

Une chose amusante, si vous avez un analyste jungien, après un certain temps, vous vous mettez à faire des rêves jungiens. N'est-ce pas étrange ? Non pas que ce ne serait pas acceptable, ni utile, c'est juste que ça marche comme ça, parce que la conscience répond à vos attentes.