

Transcription

"Et pour la schizophrénie?"

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

Quelle est la source du malheur?

Rester présent, ne pas se laisser gagner par le sommeil, ne pas penser et ne pas s'endormir, ne pas tomber au-dessous du penser et s'élever au-dessus du penser. En fait, il y a souvent trois possibilités.

Vous pouvez vous perdre dans les pensées comme d'habitude. Si vous regardez les gens qui sont absorbés par leurs processus mentaux, Le mot « absence » est le plus approprié. C'est évidemment le contraire de la présence. Vous ne pouvez malheureusement pas le voir en vous-mêmes, parce que si vous voyiez votre propre absence, vous seriez présents. Vous seriez subitement présents et vous ne pouvez donc pas voir votre absence. Vous ne pouvez voir que l'absence de quelqu'un d'autre. Mais c'est aussi une leçon assez intéressante, parce que vous pouvez vous dire : « Ouah, cela m'arrive aussi parfois ».

Mais il y a un contraste remarquable entre l'état de présence et l'état d'absence. De temps en temps, vous le captez chez certaines personnes ou en vous-mêmes, en passant de l'un à l'autre, de l'absence à la présence. Pendant quelques minutes, vous êtes partis et tout à coup, vous êtes à nouveau ici. Au moment de la transition, le changement de conscience, le changement qualitatif est très sensible. Vous pouvez aussi l'appeler le changement vibratoire, comme vous voulez.

Vous pouvez aussi tomber au-dessous de la pensée. Cela arrive parfois à des gens qui ne sont pas encore fermement ancrés dans la présence. Ils quittent la présence et plongent subitement à travers les couches mentales directement dans un état onirique. Vous pouvez donc avoir une personne présente un moment et le moment suivant . . . Comme je l'ai observé dans des monastères bouddhistes, en particulier lors des méditations très matinales, certains moines sont là au début, puis subitement . . .

Mais une autre chose qui arrive aussi quand vous entreprenez le changement, le processus... C'est un processus ; c'est un changement. Un changement important se met en place : votre investissement dans les pensées n'est plus total, même alors que le penser se produit toujours. Vous n'y êtes plus complètement embarqués. Le penser peut toujours se produire. Vous pouvez toujours être absents, mais le penser n'a plus le sérieux qu'il avait avant, dans le penser habituel.

Une autre façon de le dire, il y a un peu comme une distance entre vous-mêmes et les pensées et avant tout, le penser n'a plus le pouvoir de vous rendre malheureux, ce qui est une chose habituelle, parce que si vous êtes malheureux, c'est juste que vous pensez à quelque chose. Sans une histoire dans votre tête, vous ne pouvez pas être malheureux. Vous pouvez avoir de la lourdeur dans votre champ d'énergie, mais ce n'est pas de la souffrance et vous pouvez permettre à cela d'être là. Mais pour être malheureux... Un être humain malheureux a besoin d'une histoire pour justifier sa souffrance et évidemment, l'histoire est de l'activité mentale.

Elle vous envahit tellement que vous croyez en chaque pensée qui surgit, qui vous raconte votre histoire, la raison pour laquelle vous êtes malheureux et vous êtes donc malheureux.

Ce n'est donc jamais la situation qui vous rend malheureux. Ce sont vos pensées qui vous rendent malheureux. C'est une chose intéressante à observer en vous-mêmes.

L'acceptation du moment présent tel qu'il est et il ne peut pas y avoir de souffrance. Simplement, acceptez ce moment tel qu'il est, Très bien. Et si vous êtes malheureux, vous pouvez l'accepter également. « Non, je suis malheureux, je ne peux pas être présent maintenant ! » Vous pouvez accepter ce moment. L'acceptation de ce moment tel qu'il est est aussi une porte sur la présence, l'acceptation de ce moment tel qu'il est. Et si dans l'instant, vous êtes malheureux, dites : « OK, je suis malheureux, c'est ce qui est ! ». Observez alors ce qui se passe pour la souffrance quand vous l'acceptez complètement. Avec l'acceptation, elle ne peut pas survivre.

Pratiques pour dealer avec le corps de souffrance?

- *Q. – Au sujet de celui que vous décrivez comme voulant s'emparer de mon corps de souffrance, mes amis et ma famille disent : « Qui est ce monstre ? » J'ai pratiqué l'observation, le fait d'être l'observateur. Cela marche bien. Manifestement, mon corps de souffrance ne peut pas survivre à la conscience de la vie, mais d'une certaine façon, il a peur, parce que son existence est menacée et il essaie de se débrouiller pour me faire passer très rapidement de la présence relative à l'inconscience profonde à l'aide d'espèces de déclencheurs. Et ma question est donc autour de cette sorte de réactivation rapide du corps de souffrance : y a-t-il des pratiques pour traiter cela et une fois que je suis profondément inconscient, est-ce même possible d'être l'observateur ou est-ce c'est ce que signifie le fait d'être profondément inconscient, l'absence complète de conscience et que j'ai juste besoin d'attendre qu'il finisse de se repaître pour redevenir conscient à nouveau.*
- E. – OK, merci.

Maintenant, la forme principale que prend votre corps de souffrance, je suppose que c'est la colère, parce que c'est la forme que le corps de souffrance peut prendre qui soit la plus rapide. Elle survient si rapidement chez des gens que vous ne pouvez l'attraper. Mais vous avez aussi mentionné qu'il y a certaines situations qui ont tendance à provoquer votre corps de souffrance. Une chose que vous pouvez faire quand vous êtes dans une telle situation où vous savez déjà d'expériences passées que votre corps de souffrance peut être réactivé dans cette situation, vous pouvez être plus vigilant que d'habitude, extrêmement vigilant pour en faire une expérience et voir si vous pouvez le surprendre.

Cela pourrait aussi arriver avec certaines conversations qui prennent une certaine tournure dont vous savez par exemple qu'elle va provoquer le corps de souffrance et quand ça arrive : « Hum, OK ! ». Soyez dans le corps. Utilisez la conscience du corps subtil comme ancrage de sorte que vous puissiez vous raccrocher à la présence. Donc, soyez pleinement là et voyez si vous pouvez le surprendre. Si vous êtes préparé, vous avez de fortes chances de le surprendre.

C'est une chose que vous pouvez faire. Quand vous connaissez ces situations familières, je ne sais pas ce qu'elles sont dans votre cas. Cela pourrait être en rendant visite à certaines personnes ou certains sujets dont vous discutez avec quelqu'un ou votre partenaire qui ont

tendance à ramener le corps de souffrance. Quoi que ce soit, vous pouvez même noter par écrit ce que sont les situations habituelles ou les situations les plus probables.

Parfois, comme je l'ai dit, vous pouvez repérer des événements qui vous y ramènent. Vous le savez d'expérience. C'est par exemple une conversation avec votre partenaire ou n'importe qui d'autre qui part dans une certaine direction : « Houlà, c'est là où l'on s'embarque ! » » Là, vous pouvez être doublement présent. Il ne s'agit pas de le réprimer : « Je ne dois pas avoir d'attaque du corps de souffrance ! » Il s'agit d'être là en tant qu'observateur. Le corps de souffrance n'aime pas la lumière intense de la conscience, le corps de souffrance étant bien sûr une accumulation de vieilles émotions qui est comme une entité qui vit en vous.

Une autre chose que vous pouvez faire, après une attaque du corps de souffrance, parce que – avant que je continue – quand vous êtes en plein dedans, comme vous l'évoquez, si c'est très fort, il n'y a peut-être pas grand-chose que vous puissiez faire. Si vous êtes complètement sous son emprise, vous êtes le corps de souffrance et vous ne savez même pas alors qu'autre chose est possible.

Or, à mesure que la présence s'accroît en vous, si cela arrive encore, vous pouvez remarquer un jour à votre grande surprise que même au milieu du corps de souffrance, il y a tout à coup à l'arrière-plan une petite lumière de conscience d'où vous observez ce qui vous arrive. Cela ne veut pas nécessairement dire qu'immédiatement, l'attaque du corps de souffrance va cesser. Mais il peut y avoir un témoin à l'arrière-plan : « Oh oh ! » C'est la sorte de témoin ! . . . « Oh, le voici ! » Au début, cela peut être très très à l'arrière-plan et progressivement plus tangible. C'est une chose étonnante quand on s'éveille au milieu d'une attaque du corps de souffrance. Cela peut arriver. Si cela n'arrive pas pour l'instant, c'est bien aussi.

Il y a d'autres façons, l'une qui est très valable après que cela se soit produit. Comme pratique structurée, non pas nécessairement immédiatement après, peut-être le jour suivant, vous pouvez... D'habitude, je ne recommande pas de revenir dans le passé, ni rien de la sorte, mais dans ce cas particulier, vous pourriez essayer de rejouer l'événement simplement jusqu'au moment de la perte de la conscience. Rejouez-le simplement dans votre tête et vous pourriez vivre une forme atténuée d'une attaque du corps de souffrance. Ce n'est pas la chose réelle, parce que le corps de souffrance le sait, mais vous pouvez avoir une résonance ou un écho de ce que vous avez effectivement éprouvé en cette occasion. Et là, il sera plus facile de rester présent.

Vous rejouez donc la situation dans votre tête, non pas d'une façon compulsive, vous décidez simplement de le faire pendant quelques minutes. Ne la rejouez pas dans votre tête pendant des jours.

Vous savez ce qu'ils font quand vous êtes vaccinés. Vous recevez le même virus, mais sous une forme atténuée. C'est un peu comme ça. La présence est l'immunité et la présence se bâtit plus facilement de cette façon. C'est donc une autre chose que vous pouvez faire.

Si vous êtes proches de certaines personnes qui ont suffisamment de compréhension de ce processus de conscience, d'inconscience et du corps de souffrance, vous pouvez leur proposer un petit jeu, à savoir un jeu de rôles. Vous dites donc à votre partenaire, à votre ami de parler d'un sujet donné en vous accusant d'avoir fait ceci ou cela, sans vous le dire à l'avance : « Tu le fais quand je ne m'y attends pas ». Si vous décidez de le faire tout de suite, il ne se passera

rien. Si cela vient de façon inattendue, si les cartouches sont sorties au dernier moment, c'est comme une répétition.

Cela pourrait être intéressant de voir ce qui se passe alors. Le corps de souffrance sera probablement là, mais que va-t-il lui arriver quand il va voir qu'il n'était pas dans une situation réelle ? Il peut nier que ce n'était pas une situation réelle, parce que le corps de souffrance est très malin. Il peut décider qu'il n'a rien à voir avec ça. Le corps de souffrance veut que ce soit réel. Mais vous devez vérifier, expérimentez un peu. Vous pourriez trouver un acteur – je plaisante – et le payer pour qu'il vienne deux fois par semaine sonner à votre porte et vous dire quelque chose qui va déclencher votre corps de souffrance. Il y a donc diverses choses que vous puissiez faire.

Il y a une autre question très intéressante : combien de temps dure l'attaque du corps de souffrance ? Il vous faut observer cela en vous-mêmes. À mesure que la présence se développe, vous pouvez remarquer que le temps diminue. Au lieu d'être pris pendant une heure ou bien davantage, il peut arriver que vous traversiez l'attaque beaucoup plus vite, mais je ne veux pas suggérer quoi que ce soit. Vous devez simplement observer pour voir combien de temps l'attaque a tendance à durer. Dans l'instant, j'ai envie de vous demander quelle est la durée moyenne d'une attaque du corps de souffrance en attendant de recouvrer la conscience. Combien de temps ?

- *Q. – Cette sorte d'activation est sévère et je dois me coucher et me réveiller le lendemain.*
- *E. – Ah, OK. Et si cela arrive le matin, cela sera là toute la journée. Et bien sûr, comme vous le savez bien, cela colore tout le reste, parce que vous vivez toute la journée via le corps de souffrance. En outre, comme vous le savez là encore, votre activité mentale, alors que vous êtes sous l'emprise du corps de souffrance, ce n'est rien d'autre que le corps de souffrance qui s'exprime à travers votre mental. Il prend donc possession de votre mental et toute l'activité mentale est un reflet des émotions du corps de souffrance. Donc, ce que le mental vous dit, ce qu'il dit aux autres ou la façon dont il juge les situations dans lesquelles vous vous trouvez, le tout est complètement déformé par le corps de souffrance. C'est un phénomène incroyable.*

Je recommande donc une vigilance continue et un peu d'expérimentation, pour s'amuser. Ce que le corps de souffrance aime le moins ne doit pas être pris trop au sérieux. C'est pourquoi vous ne devriez pas le prendre tant au sérieux, parce que le corps de souffrance est sérieux.

Passer autant de temps que vous le pouvez avec la perception consciente du corps subtil est une aide, même quand vous êtes libérés du corps de souffrance, parce que plus vous êtes présents dans les cellules de votre corps et plus il est difficile pour le corps de souffrance de vous posséder. Donc, quand tout va bien, vous vous développez dans le pouvoir de la présence et il sera beaucoup plus facile d'être là quand il arrive. Donc, la tendance générale fait d'abord observer que les attaques du corps de souffrance durent de moins en moins longtemps, passant de toute une journée à quelques heures, une heure, une demi-heure. C'est une chose qui a tendance à se produire.

Recouvrer la conscience. À quel moment est-ce que la conscience revient ? Vous pouvez remarquer qu'elle revient, non pas après une bonne nuit de sommeil ; vous pouvez remarquer qu'elle revient à mesure que l'énergie du corps de souffrance s'affaiblit. Vous pouvez remarquer que la conscience revient plus vite. Même quand il reste du corps de souffrance, la

conscience arrive et même de façon plus rapide après un temps. En attendant qu'il n'y ait que la présence en vous, en pleine attaque, le témoin peut être là ou le témoin peut être là même au moment où elle surgit. À ce moment-là, vous savez qu'elle se produit et dès lors, le corps de souffrance ne peut pas survivre très longtemps.

C'est une bonne motivation en faveur de la présence. Le corps de souffrance a sa place. Ne culpabilisez pas après coup et acceptez que ce n'est rien de personnel, que ce n'est que le corps de souffrance humain. De la sorte, la présence se développe. Le corps de souffrance devient donc en fait du combustible pour la conscience.

J'ai eu un corps de souffrance très lourd. Mon corps de souffrance n'était pas la colère. C'était, disons, la tristesse, la dépression, le chagrin, la lourdeur, « pauvre de moi », ce genre de choses, et cela pouvait parfois durer des jours, associé à des pensées dans ma tête depuis l'enfance. Quand quelque chose n'allait pas bien, l'une des pensées habituelles que j'avais quand j'étais enfant et que j'ai conservée probablement au-delà des vingt ans, que j'avais déjà à huit ans, c'était : « Il ne m'arrive que des mauvaises choses, c'est toujours à moi que ça arrive ». Et bien sûr, quand quelque chose se passait mal : la pensée était là : « Évidemment, les mauvaises choses sont toujours pour moi ». Je ne savais pas que j'avais cette pensée, parce que j'étais cette pensée. J'y croyais totalement.

- E. - Je vous souhaite de réussir et la prochaine fois que nous nous retrouverons, vous pourrez nous dire où vous en êtes.
- Q. – Merci.
- E. – Merci.

Et pour la schizophrénie?

- Q. – *Voici ma question avec le contexte : ma mère a été diagnostiquée schizophrène il y a environ 40 ans et on lui a fait prendre toutes sortes de médicaments. Elle est désormais la plupart du temps stationnaire, mais j'ai toujours voulu qu'elle fasse un pas de plus et la voir plus heureuse. Je lui ai toujours demandé de voir un thérapeute pour aller plus loin et elle a toujours refusé, jusqu'à récemment. Elle est venue me voir et m'a dit qu'elle était prête à choisir mon option et c'est arrivé au moment où j'ai découvert le livre "Le pouvoir du moment présent" il y a seulement quelques semaines avant et j'en suis tombée amoureuse et en fait, j'ai été témoin aussi qu'il a aidé quelqu'un d'autre. Donc, ma question : pensez-vous que les enseignements sont quelque chose qui peut aider les gens atteints d'une maladie mentale aussi grave que la schizophrénie ?*
- E. – Merci, merci, OK.

Comme vous le savez, j'en suis sûr, il y a toute une liste de symptômes qui peuvent être observés chez les personnes atteintes de schizophrénie et le degré de gravité est également très variable, mais je crois que la pratique de la perception consciente ou la pratique du témoin peut être très puissante dans beaucoup de cas, même avec la schizophrénie. À bien des égards, la schizophrénie est une intensification du dysfonctionnement ordinaire de l'état de conscience.

Donc, l'état de conscience ordinaire, l'état de conscience de la plupart des gens qualifié de normal est également dysfonctionnel. Par exemple, beaucoup de schizophrènes entendent une

voix dans la tête qui leur dit des choses. Ils peuvent même l'entendre comme si elle venait de l'extérieur ou ils peuvent avoir des pensées qui semblent autonomes, des pensées qui vivent par elles-mêmes, qui sont très puissantes. Certains peuvent bien sûr voir des choses qui ne sont pas là. Toutes ces choses, beaucoup de choses peuvent se produire.

L'état de dysfonctionnement ordinaire implique bien sûr la voix dans la tête. Tout le monde a cela : vous vous parlez à vous-mêmes. C'est un auto-dialogue habituel. C'est une forme atténuée de quelque chose qui est une forme plus grave, reconnu en fait comme folie, mais tout le monde, dans une certaine mesure, a une voix dans la tête par exemple. Et si une personne entend des voix, dans la tête ou venant de l'extérieur, elle doit avoir un minimum de présence. La personne doit savoir que quelque chose ne va pas chez elle. Un degré minimal de présence est suffisant pour que la personne puisse se dire qu'il n'est pas normal qu'elle entende des voix.

C'est nécessaire, comme on l'a vu par exemple dans le film que certains d'entre vous ont peut-être regardé, « Un homme d'exception », dans lequel il y a une personne qui souffre d'une forme de schizophrénie, qui voit des choses qui ne sont pas là, des gens qui ne sont pas là et qui lui parlent, et au milieu du film, il se rend compte tout à coup que ces choses ne sont pas là en réalité. Et le film est très bien fait, parce que le spectateur se rend compte en même temps que les choses n'étaient pas réelles. Jusque-là, le spectateur avait été autant dupé que le personnage du film qui raconte une histoire vraie.

On peut expliquer à la personne qu'en dehors des pensées qu'elle peut avoir, entendre, éprouver, il y a aussi en elle celui qui connaît les pensées, le témoin des pensées, qu'il y a en elle l'aptitude à se rendre compte qu'il y a une voix qui lui parle. On peut donc montrer à la personne qui souffre de schizophrénie qu'elle peut être informée et reconnaître le fait qu'il y a plus en elle que les voix et ce qui est en plus, c'est l'aptitude à voir qu'il y a une voix, à savoir qu'il y a une voix, autrement dit à être le témoin de la voix.

Quand je recevais des gens individuellement, il y a longtemps, j'ai vu une ou deux personnes avec une forme légère de schizophrénie et cela a plutôt bien marché : je leur ai demandé de ne pas faire attention au contenu de leurs pensées. Prenons la pensée « C'est Dieu qui te parle et tu dois faire ceci ». Tout ce que vous avez à faire est vous rendre compte qu'une pensée apparaît. Soyez le témoin. Puis une autre pensée : « Je suis le diable et il faut que tu... ». La seule chose que vous ayez à faire est en être le témoin. N'accordez aucune foi au contenu du mental. Voyez seulement qu'une pensée apparaît.

Les bouddhistes font cela, avec le bouddhisme fondamental, une pratique attentive [mindful practice], avant de pouvoir être absolument présent, quand des pensées surviennent, des pensées odieuses. Au lieu de croire aux pensées, en négligeant le contenu, reconnaissez simplement que des pensées apparaissent, que des voix surgissent. Vous n'avez pas besoin d'agir sur celles-ci, parce que vous ne pouvez qu'en être le témoin, en sachant que les voix peuvent être très persistantes. Pendant un temps, elles peuvent même être encore plus persistantes quand elles ne sont pas reconnues. C'est comme un petit enfant qui veut de l'attention et qui se met à pleurer s'il ne l'obtient pas. Après un temps, quand vous ne nourrissez pas les pensées de votre attention, elles disparaissent.

D'ailleurs, on voit ça aussi dans le film. Quand il reconnaît les pensées, il n'accorde plus d'attention à l'illusion qui le faisait voir des gens qui n'étaient pas là. Il se disait : « Pourquoi y faire attention ? » Pendant un temps, ils étaient assis là dans un coin et disparaissaient

ensuite. D'abord, ils étaient en colère. Ce sont des entités. En fait, les pensées, même les pensées normales sont des formes faites d'énergie. On peut considérer chaque pensée comme une formation d'énergie, comme une entité. Et vous pouvez le voir chez les gens normaux, les gens dits normaux. J'ai constaté que l'on disait normal ce qui était fou. Chez les gens normaux, les pensées peuvent parfois être si obsédantes qu'elles s'emparent du mental. Et il s'agit des gens normaux.

Par exemple, vous pouvez subitement avoir une pensée comportant une certaine croyance très forte, laquelle est une forme-pensée, qui s'empare de votre mental. Vous vous convertissez alors au communisme ou à n'importe quel système de croyances. À partir de là, tout ce que vous voyez est interprété à travers cette seule pensée qui s'est emparé de votre mental. Elle vous empoigne. La voici. Vous êtes en possession d'une pensée et, en réalité, vous êtes possédés par cette forme faite d'énergie.

Ordinairement, les pensées vont et viennent, mais il arrive parfois qu'une ou deux pensées deviennent de petits monstres et nous continuons de qualifier cela de normal. Il y a donc des gens qui sont complètement obsédés par des systèmes de croyances. Au Moyen Âge, il y avait des religieux qui tuaient ceux qui n'étaient pas d'accord avec eux : « Tuez-les ! Tuez-les ! » Et cela s'appelle « normal » ! Tout le monde acceptait ça. Pour les érudits, les universitaires, c'était normal à l'époque de tuer les gens qui étaient en désaccord avec la doctrine, y compris avec l'aspect le plus mineur de la doctrine.

- Combien d'anges peuvent tenir dans une pièce ?
- Dix.
- Non, j'ai dit neuf !
- OK Brûlez-le

C'était quasiment comme ça.

- Est-ce que le Christ était complètement divin, à moitié divin ou un quart divin ?

Complètement possédés rien que par des pensées ! Donc, la faculté témoin est importante et vous pouvez faire fi du contenu des pensées. Une pensée apparaît et c'est juste une pensée. Si elle survient sous forme auditive, c'est juste une pensée parlée qui apparaît, c'est tout ! Vous reconnaissez donc qu'elle est là. Vous demeurez en tant que témoin. Vous n'y réagissez pas.

Une forme grave de schizophrénie, je ne sais pas, je n'en ai aucune expérience, mais je crois que dans beaucoup de cas, la faculté témoin est la solution. Donc, si vous le faites, je ne pense pas qu'il y ait grand danger à avoir un témoin là, si vous le faites, ou un thérapeute qui connaît bien cela pourrait le faire et je crois que des changements sont possibles. C'est ma suggestion et bien entendu, cette suggestion vaut aussi pour tous les gens dits normaux.

Merci.

Y-a-t-il vraiment quelque chose qu'on puisse faire pour arrêter la souffrance?

- *Q. – Ma question est en fait : qu'est-ce que vous pouvez faire de moi ? Je suis un chercheur depuis 40 ans et mon premier Eckhart a été maître Eckhart. Je l'ai lu quand j'étais adolescent, etc. J'ai traversé des épreuves et il me semble maintenant,*

après toutes ces années, que je ne contrôle pas ça, que la souffrance se produit d'elle-même et c'est un grand enseignant, comme vous le dites. Il y a vos enseignements, et d'autres... Et j'en suis venu à simplement lâcher prise dans le sens où quand on lâche prise, pas d'une façon résignée avec une amertume mais dans la paix, un état naturel apparaît de lui-même et on reste là, mais je ne sais pas. Je suis simplement qui je suis et je ne sais pas si ça signifie quelque chose, mais je pense donc que ma question, c'est : qu'est-ce que vous pouvez faire d'une telle personne qui ne sait pas ?

- E. – OK, merci. Oh, avant toute chose, puis-je vous demander s'il y a toujours de la souffrance sous une forme ou sous une autre ?
- Q. – *En décembre, je suis passé par une énorme perturbation à cause d'une grande souffrance en relation avec la perte et j'ai bien sûr lu vos livres de nombreuses fois et j'ai donc pu y voir une grande opportunité. Ça a marché un peu mais pas trop. Parce ce que je voulais c'était qu'il n'y ait pas cette perte. Et donc cela s'est produit. Je ne suis pas misérable, je veux dire d'une façon générale tel que vous le décrivez concernant votre jeunesse par exemple...*
- E. – OK, merci.

Il me semble qu'il y ait déjà en vous un certain degré d'acceptation, mais il y a encore de la non-acceptation. La question est donc : y a-t-il quelque chose que je puisse faire à ce sujet ? Peut-être est-ce votre question et elle est très connue, souvent posée. Y a-t-il quelque chose qu'on puisse faire pour permettre l'état de non-souffrance, l'état d'éveil, l'état de la présence ? Y a-t-il quelque chose qu'on puisse faire à ce propos, pour provoquer ou accélérer le processus ? Autrement, devons-nous simplement reconnaître que nous ne pouvons rien faire dans ce sens ?

Vous avez en fait les deux écoles, pour ainsi dire. Différents enseignants vous diront des choses différentes. Par exemple, les enseignants de la tradition de l'Advaita (la non-dualité) vous diront habituellement : « Pourquoi est-ce que vous venez ici ? Pourquoi est-ce que vous m'écoutez ? Il n'y a rien que vous puissiez faire. Retournez à la maison ». Et pour une raison ou pour une autre, ils continuent cependant à parler aux gens. Et il y en a d'autres qui vous diront : « Il vous faut vraiment vouloir vous éveiller et à moins que votre désir de vous éveiller soit aussi fort que le désir de l'air de l'homme qui se noie, vous n'y parviendrez pas ».

Donc, certains enseignants vous disent ceci et d'autres cela. Et que vous dis-je moi-même ? Je vous dis que ni l'une ni l'autre de ces positions n'est juste en tant que position isolée, que l'une et l'autre sont incomplètes. En réalité, vous pouvez mettre les deux ensembles et vous rendre compte qu'il y a quelque chose que vous puissiez faire, mais vous ne le faites pas vraiment. Il n'y a rien que vous puissiez faire qui n'est pas fait par la totalité de la conscience. Vous n'êtes pas séparés de la totalité de la conscience. Donc, continuellement, vous pensez, soit que vous le faites, soit que vous ne le faites pas. Cela ne fait aucune différence. La totalité de la conscience agit à travers vous à chaque instant.

Or, la totalité de la conscience trouve parfois utile pour vous de croire qu'il y a beaucoup que vous puissiez faire. C'est un moyen par lequel elle vient à travers vous. C'est pourquoi je dis parfois que vous pouvez choisir d'être présent, que vous pouvez choisir de retirer votre attention de la fuite continue dans le passé et le futur. Vous pouvez vous dire : « OK, je choisis la présence maintenant.

Bien sûr, des gens viendront et demanderont : « Qui choisit ? Est-ce qu'on a le choix ? » Eh bien, quand vous pensez que vous choisissez la présence, la conscience passe bien sûr à

travers vous à ce moment-là. La conscience trouve utile pour vous, me semble-t-il, de croire que vous pouvez choisir la présence. C'est ainsi qu'elle vient à travers vous.

En fait, les deux approches ne font qu'une. Ce n'est pas l'une ou l'autre. Donc, tout enseignement qui vous dit qu'il n'est rien que vous puissiez faire n'est pas complet. Tout autre qui vous dit que cela ne dépend que de vous n'est pas juste non plus. Il vous faut combiner les deux. Parfois, il est donc utile de croire, de réaliser qu'on a le choix, sachant en son for intérieur que si l'on a le choix, c'est juste parce qu'à ce moment-là, la conscience est là. Vous pouvez pratiquer, vivre la présence autant que possible et c'est un moyen par lequel la présence émerge en vous.

La première apparition de la présence arrive toujours comme un plein acte de grâce. Ensuite, il semble qu'on puisse faire quelque chose à ce sujet. Tout ce qui se passe, c'est que la présence est intensifiée et l'individu pense : « Oh, je peux désormais choisir d'être présent ». Pourquoi pouvez-vous choisir d'être présent ? Parce qu'il y a suffisamment de présence là, en vous, qui émerge. « Et pour quoi émerge-t-elle en moi ? »

Quand on vient avec des pourquoi, c'est sans fin. Toutes les réponses aux pourquoi aboutissent à un autre pourquoi. Vous pouvez le vérifier. Et les gens ont souvent des pourquoi : pourquoi faut-il que nous ayons un ego ? Pourquoi ne sommes-nous pas tous déjà éveillés ? Je ne dis pas que vous posez vous-mêmes ces questions, mais si l'on apporte une réponse, il y a immédiatement une autre question. Vous pouvez tester cela et vous remarquerez que les pourquoi du mental sont sans fin. Je crois que c'est dans la gestalt thérapie où les pourquoi sont appelé questions sales. Le mental s'adonne à la cogitation.

Pour vous, il y a donc la pratique de la présence, la pratique de l'abandon, la pratique du moment présent, faire votre ami du moment présent, accorder une certaine vigilance aux perceptions sensorielles dans la vie ordinaire. N'attendez pas que la souffrance arrive pour voir si vous pouvez être conscients à ce moment-là, mais invitez la conscience. Le fait que vous puissiez le faire veut dire que cela arrive. Autrement, vous ne pourriez pas inviter la conscience dans ce moment présent, dans votre vie. C'est la présence.

Donc, vous ne le faites pas, mais parfois, c'est bon de sentir que vous le faites, que vous pouvez le faire. Ensuite, l'acceptation survient plus facilement. L'une des pratiques principales est l'alignement intérieur sur toute forme que prend le moment présent. Je dirais que cela devient alors pour vous la pratique spirituelle principale. Parfois, les gens considèrent cela comme une pratique passive. Dire oui au moment présent, permettre à ce moment d'être tel qu'il est, pour la simple et bonne raison qu'il est déjà tel qu'il est, la reconnaissance que dire non à ce qui est, représente une forme de folie. Donc, si c'est déjà, c'est. Vous feriez mieux d'être intérieurement aligné sur le fait d'être de ce moment. C'est bien sûr une évidence. Sinon vous souffrez.

Donc, un alignement intérieur sur le moment présent tel qu'il est comme pratique spirituelle principale. C'est parfois vu comme une pratique passive. Parfois, on utilise aussi l'abandon pour l'expliquer, s'abandonner à la vie. Cela a donc l'air passif. Il vous faut accepter chaque instant, mais en réalité, ce n'est pas passif, parce que c'est à la fois passif et actif. En fait, permettre à l'instant d'être tel qu'il est, c'est aussi une pratique très dynamique, parce que cela va à l'encontre de milliers d'années de conditionnement, non pas à l'encontre au sens de faire un adversaire ou un ennemi des milliers d'années de conditionnement, mais au sens où la

lumière de la conscience doit être suffisamment forte pour brûler, pour dissoudre, pour transmuier des milliers d'années de conditionnement fait de résistance égoïque à ce qui est.

Cela requiert donc la présence, laquelle est dynamique. Elle est à la fois le yin et le yang. La présence est à la fois l'épée de la présence et la présence est également la permission, les deux, et non pas l'une ou l'autre. Cela n'a pas vraiment de sens pour le mental. La présence est à la fois une épée et le récipient qui permet. Elle est les deux. Elle est passive et active. Dans la passivité, il y a l'activité. Dans l'activité, il y a la passivité. C'est en fait le secret de l'alignement intérieur sur le moment présent. C'est une pratique très puissante. Quand c'est mal compris, les gens pensent qu'on est là comme ça . . . Cela demande une présence intense.

Je n'ai pas utilisé cette expression les derniers temps. Je viens juste de m'en souvenir : l'épée de la présence qui transperce le temps. C'est l'aspect dynamique au oui accordé au moment présent. Elle transperce la souffrance. Elle transperce toutes sortes d'histoires fabriquées par le mental. Elle tranche le passé et le futur. Imaginez un gros fromage dont vous coupez des parts : ah, le moment présent ! Et cependant, il y a aussi l'aspect yin que vous voyez avec les statues de Kuan Yin, de Marie, et qui permet toute chose, qui permet toute chose. Ce moment présent est toute chose. Il permet au moment présent d'être tel qu'il est. Il s'agit donc du principe féminin et du principe masculin qui marchent bien sûr ensemble. Les deux aspects sont actifs en l'être humain équilibré.

Une fois encore, n'attendez pas que de la souffrance arrive pour en faire une bonne raison d'être présent. Soyez présents également quand vous n'êtes pas particulièrement réactivés, dans les situations ordinaires. Soyez présents dans la nature. Certaines personnes peuvent être bloquées à un certain niveau intermédiaire, à moitié dans le mental et à moitié dans la présence. Allez donc au-delà. Beaucoup de gens connaissent toujours des changements : ancienne conscience / nouvelle conscience. Ils sont entraînés dans l'ancienne conscience : « Oh, c'est horrible ! Je suis vraiment malheureux ! ». C'est le drame. Ils sont complètement immergés dans le drame de la vie. Ensuite, ils en ressortent : « C'était quoi toute cette histoire ? Comment ai-je pu me laisser avoir une fois de plus ? ». Et ça recommence ensuite.

En ces temps sur la planète, nous sommes une espèce en transition. C'est très intéressant ! C'est comme si nous marchions sur la corde raide. On ne peut aller que de l'avant. Sur la corde raide, il est plus difficile de faire marche arrière.

Merci.

Comment savons-nous que nos actions viennent plutôt de l'égo que de la Présence?

- *Q. – Monsieur Tolle, je suis plein de gratitude pour vos enseignements et vos écrits. Ma question pourrait être plus appropriée si elle était posée par une personne plus jeune. Mais comment est-ce qu'on équilibre la conscience, la conscience, la présence avec sa propre évolution, désirs, buts, aspirations. Même là où j'en suis dans mon expérience humaine, j'ai des aspirations, des buts, des désirs. Je regarde quelles sont les intentions, j'essaie d'en être conscient, mais j'y trouve toujours des étayages et des entrelacements d'aspects égoïques dans toute la croissance que nous voyons. Ça a l'air si égoïque !*
- *E. – Oui, merci, merci.*

Il est vrai que dans la plupart des cas, l'ego est impliqué quand les gens se mettent à faire des choses. Ils y recherchent un sentiment plus complet de qui ils sont, davantage d'eux-mêmes dans ce qu'ils font. Ils se recherchent eux-mêmes à travers ce qu'ils font. Dans tous ces cas, là où l'ego est impliqué, le résultat final, ce qu'ils veulent obtenir est toujours plus important que l'action elle-même. Autrement dit, le futur est de plus grande importance que ce qu'ils font dans le moment présent. Et c'est toujours la marque d'une action égoïque, mais très souvent, pour certaines personnes, il peut y avoir les deux, une motivation égoïque et la présence. Vous pouvez avoir un paquet de motivations mélangées. On y revient dans un instant.

En tout premier lieu, la chose importante à comprendre est que, dans l'action non égoïque et dans le développement personnel, action qui est toujours possible – c'est ce qui est nécessaire pour la planète et qui ne veut pas toujours que les gens cessent d'agir, l'action étant requise – l'action non égoïque est l'action qui provient du plaisir. Quand vous avez du plaisir à faire ce que vous faites, il y a plus d'attention dans le faire que pour ce que vous voulez obtenir à travers vos actions.

En d'autres termes, vous savez où vous allez, mais vous savez aussi que le voyage est beaucoup plus important que l'arrivée. Vous savez aussi que l'étape que vous êtes en train de franchir dans l'instant est toujours l'étape la plus importante de toutes, cette étape dans le moment présent. L'ego ne sait pas cela, parce que l'ego dédaigne toujours le moment présent. L'ego en fait même un obstacle, un ennemi ou, au mieux, il le réduit à un moyen pour arriver à ses fins. Il ne reconnaît jamais la plénitude et le pouvoir du moment présent. L'ego ne peut pas faire ça.

Il y a toujours ces trois choses. Appréhender le moment présent tel un ennemi : les gens qui agissent continuellement dans la négativité, beaucoup de gens dans le monde des affaires ou au gouvernement par exemple. Il y a continuellement de la négativité dans ce qu'ils font . . . Ils parviennent à faire des choses, mais tout ce qu'ils font crée plus de négativité et de la souffrance, pour eux-mêmes et pour autrui. Ils peuvent donc être efficaces à leur niveau, mais ils ne font que créer efficacement plus de souffrance pour eux-mêmes et pour autrui. J'appelle cela parfois de l'action karmique. Cela produit plus de karma, toujours la même chose.

Ensuite, il y a le fait de traiter le moment présent comme un obstacle, ce que fait également l'ego. Énormément de gens vivent de cette façon. Inconsciemment, ils considèrent toujours le moment présent, quoi qu'ils fassent, comme quelque chose au-delà de quoi ils doivent aller. Il y a le moment présent et l'ego regarde au-delà en se disant qu'il lui faut le dépasser : « Il faut que je me débarrasse de ce moment présent pour arriver au suivant, parce que l'ego promet l'épanouissement pour le moment suivant, pour l'après. Cela n'arrive pas, parce que quand vous arrivez au moment suivant, c'est à nouveau le moment présent qui devient à nouveau un obstacle.

Vous pouvez donc reconnaître si l'ego est actif ou non à tout moment dans votre vie, en toute action que vous entreprenez, que vous soyez dans les affaires ou que vous vouliez créer quoi que ce soit, dans l'art ou n'importe quoi d'autre, soit que le résultat final est ce qui est le plus important, soit qu'il y ait une pleine attention pour l'action dans le moment présent, ce qui veut dire que vous appréciez la vie qui anime l'activité de l'instant, quelle qu'elle soit. Vous appréciez le faire dans l'instant présent davantage que ce que vous voulez en obtenir.

Cela veut dire également que, quand se présente un obstacle, un véritable obstacle, non pas un obstacle mental, le mental faisant un obstacle de chaque moment, quand vous rencontrez un

véritable obstacle... Disons que vous voulez monter votre affaire, par exemple, il y a toujours des obstacles qui se présentent sous la forme de situations qui se passent mal, de gens qui ne coopèrent pas, etc. Si vous réagissez négativement à l'obstacle, une forme d'ego est à l'œuvre.

L'obstacle vous empêche d'aller là où vous voulez. S'il n'y a pas l'ego, l'obstacle est immédiatement reconnu et accepté pour ce qu'il est. Vous trouvez alors un moyen pour le contourner ou pour en faire une force positive. Vous êtes immédiatement alignés sur le fait d'être du moment présent. Donc, quand une situation se passe mal, vous vous dites instantanément : « Oh, eh bien, voyons ce qu'on peut faire avec ça ! ».

Il n'y a pas de négativité, pas de lutte. Immédiatement, sans ego, vous acceptez la situation et vous partez alors de là. Il n'y a pas de lamentation concernant ce que d'autres font, concernant le fait qu'ils ne soient d'aucune aide pour cette chose si importante, concernant la stupidité des gens. L'ego se plaint continuellement : ce que les gens ne font pas, mais devraient faire, toutes les situations qui ne devraient absolument pas arriver. Toutes ces choses sont des signes de l'ego.

Quant aux signes que l'ego n'est pas impliqué, c'est quand est immédiatement accepté pour ce qu'est tout ce qui se présente, quand c'est OK, quand il n'y a donc pas de résistance. Vous regardez la chose et voyez comment la faire autrement si ça ne marche pas d'une certaine manière. Il n'y a pas d'ego, juste un renversement en douceur de la situation. Si l'ego est ou non impliqué, vous le savez à chaque instant en vous observant vous-mêmes pour voir quelle énergie s'écoule dans ce que vous faites.

La création non égoïque ou le faire non égoïque implique toujours le plaisir à faire ce que vous faites dans le moment présent et même quand il s'agit de quelque chose qui semble ne pas aller. Vous voyez alors ce que vous pouvez faire en l'occurrence au lieu de vous plaindre, au lieu de vous battre, au lieu de faire son ennemi de la chose. Il y a des gens dans ce monde qui ne savent peut-être pas – ils ne sont pas nombreux – pourquoi ils vivent naturellement de cette façon. Il y en a un peu dans ce monde qui réussissent à vivre de cette façon et ils sont souvent reconnus comme tout à fait exceptionnels.

D'après ce que j'ai vu jusque-là, on ne sait jamais ce que nous réserve l'avenir, ce qu'on appelle l'avenir, je ne vois rien de négatif chez Obama qui fait les choses plutôt consciemment. Il ne fait de rien ni personne son ennemi. C'est un changement énorme qui est arrivé. C'est magnifique de voir comme il agit consciemment. Maintenant, il s'agit de savoir si les structures autour de lui et tous les gens inconscients avec qui il lui faut traiter, à la fois dans ce pays et dans les autres, vont le pousser aux réactions inconscientes. On ne sait pas. On verra bien.

Mais jusque-là, c'est étonnant de voir quelqu'un qui est si présent gérer les choses. Je ne vois pas d'ego là, pas jusque-là. Il peut y avoir un reste d'ego, sa femme pourrait peut-être en parler, mais pas dans la vie publique. C'est tout à fait exceptionnel. Tout le monde sait que c'est très exceptionnel, parce que la plupart des autres gens vivent et agissent très différemment.

Pour votre part, il vous faut pratiquer l'auto-observation pour percevoir l'apparition de toute négativité, voulant dire que l'ego est de retour, l'apparition du stress, voulant dire que l'ego est de retour, parce que le stress implique la préférence d'un moment futur au moment

présent : on veut le moment suivant davantage que le moment présent. Et bien sûr, tout le monde vit de cette façon. Tout le monde est stressé.

La plupart de la population occidentale est stressée ou s'ennuie à mourir complètement, l'un ou l'autre. Le stress est insensé, parce qu'il nie la vie. Comment est-ce qu'il nie la vie ? Il nie la vie en niant le moment présent et c'est un dysfonctionnement atroce. Et dans ce monde, le stress est normal. Si vous n'êtes pas stressés, on pense que vous ne faites pas votre travail. Et vous pouvez remarquer comme quelqu'un peut efficacement faire des choses sans stress, ni drame, beaucoup plus efficacement, beaucoup plus efficacement.

Donc, l'auto-observation, vérifiez : « Est-ce que j'apprécie cet instant ? Comment est-ce que je réagis quand quelque chose se passe mal ? Est-ce que je crée du stress ou n'y a-t-il pas de stress ? » Quand il y a stress, il s'écoule dans ce que vous faites et cela en crée davantage. Toute négativité s'écoule dans ce que vous faites, en crée davantage et affecte autrui. C'est de la sorte que la souffrance se propage, d'où une civilisation malheureuse, une civilisation basée sur la souffrance.

Quelle que soit votre activité, soyez vigilants de sorte que vous connaissiez votre état intérieur à tout moment. Si vous êtes alignés sur l'instant, si vous savez où vous allez, mais que l'action de l'instant est plus importante que l'arrivée, même si vous n'arrivez jamais, cela n'a plus d'importance. Autrement dit, même si vous ne réussissez pas dans votre affaire, dans votre entreprise, quelle qu'elle soit, vous continuez d'apprécier ce que vous faites. Il n'y a donc absolument pas d'échec. S'il y a un profond plaisir à faire ce que vous faites, comment pouvez-vous échouer ? Et s'il n'y a pas de plaisir, il vous faut vérifier d'où vient vraiment la motivation et vous rendre compte que vous êtes dans un état dysfonctionnel. Cette compréhension est le début de la libération.

C'est donc quelque chose de magnifique à faire, que chacun peut pratiquer, et cela s'applique aux grosses choses que vous pourriez faire dans votre vie et aux petites choses également, ne serait-ce que comme aller de la maison au travail. Comment est-ce que vous faites cela ? Du stress est-il impliqué là ou y a-t-il de l'acceptation et du plaisir à chaque instant, même en roulant dans les bouchons ?

Oui, vous pouvez apprécier cela. On ne le fait pas habituellement. Les gens sont conditionnés pour ne pas le faire et pour dire que c'est horrible. Ce n'est en rien horrible tant que le mental ne vous dit pas que c'est horrible. Soyez dans votre corps. Respirez. Regardez les arbres, le ciel, les gens qui vont et viennent. Chaque instant est vivant. Des miracles merveilleux de vie se produisent continuellement tout autour de vous. L'ego ne sait rien là-dessus.

Si nous nous revoyons, faites-nous savoir comment cela se passe pour vous.

- *Q. – Pour reformuler ce que vous avez évoqué, peut-on parler de l'expansion consciente ?*
- *E. – Oui, l'expansion consciente ou la création consciente de sorte que ce qui crée alors ne soit plus l'ego avec ses besoins jamais satisfaits quoi qu'il en soit, mais quelque chose en vous qui est l'intelligence non conditionnée s'écoulant dans tout ce que vous faites dans ce monde. Elle crée ainsi. La motivation n'est plus alors le désir, lequel est la motivation égoïque traditionnelle, mais la motivation est le plaisir et le plaisir est beaucoup plus puissant.*

Merci.