

Transcription

"Et pendant une crise ?"

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

- Q. - *Je ne sais pas comment vous étiquetteriez cette question. J'ai eu une conversation avec des gens que j'ai rencontrés et qui vivaient ce qu'on pourrait appeler une crise de l'éveil. Il semble que leur identification au soi ait presque entièrement disparu et qu'ils se retrouvent dans une sorte de terreur. Et ils ont l'impression de devenir fou. Je ne vis pas cela moi-même, mais j'ai vécu des moments où l'abandon total du contrôle de toute chose fait peur en quelque sorte. Je me demande simplement si vous pouvez parler de cela.*
- E. – OK, merci.

Oui, j'ai aussi rencontré des gens comme ça. Le mental se sent tout à coup effrayé. Habituellement, l'ego est toujours là dans une certaine mesure et il est un peu pris de panique : « Je ne contrôle plus rien ». On peut se perdre en cela, mais je conseillerais à une personne comme ça de rechercher un endroit à l'intérieur qui soit dépourvu de confusion, un endroit sans frayeur. Beaucoup de gens se disent confus ou effrayés, mais en fait, la solution est toujours une reconnaissance plus pleine du moment présent, parce que le reste de cette confusion et de la peur provient de ce que vous n'êtes pas dans le moment présent et que vous êtes encore dans le mental. Et le mental se dit : « Oh, ma vie est en train de s'effondrer. Il faut que je m'en préoccupe à nouveau, sans quoi tout va aller de travers ».

Donc, une fois que vous avez compris que vous étiez repartis... Cette compréhension doit être là : « OK, je suis à nouveau perdu dans le mental ». OK, vous n'êtes pas perdus puisque vous savez que vous êtes perdus. Dès que vous comprenez que cela arrive... Pendant un moment, vous pouvez ne pas vous rendre compte que cela arrive. Vous êtes tellement identifiés avec vos pensées de panique que vous y êtes complètement pris. Vous ne savez même pas ce qui vous arrive.

Du temps peut alors s'écouler tandis que vous êtes complètement dans vos pensées : « Oh, j'ai l'impression de devenir fou. Je ne comprends plus rien à rien. Je ne peux plus débrouiller les choses. Je ne sais plus... ». Le mental dit que vous devriez avoir une opinion sur tout le monde et vous n'en avez plus. Vous devriez avoir une opinion sur chaque situation dans laquelle vous vous trouvez et sur votre vie : « Je ne sais plus quoi penser de ma vie. C'est atroce ! », dit le mental. Et bien sûr, c'est le contraire qui est vrai : si vous ne savez plus que penser à propos de votre vie, c'est que vous commencez à vous éveiller et à vous rendre compte que n'existe pas une chose telle que votre vie. Il y a seulement la vie. Votre vie est une construction mentale. C'est une histoire, l'histoire du « moi ».

Donc, dès que cela vous arrive ou si vous essayez d'aider quelqu'un, il faut diriger son attention sur le moment présent. C'est le point de sortie de la confusion. On ne peut pas être confus quand on déplace son attention sur le moment présent, parce que le moment présent est toujours simple. Il est toujours accompagné d'une simplicité. La complexité se trouve dans les

structures mentales, dans le mental non observé de l'ego. Amenez donc simplement votre attention dans le moment présent et la confusion va se dissoudre subitement, parce que le mental proclame : « Il faut que je règle quelque chose. Il faut que je comprenne quelque chose ».

Non, vous devez seulement répondre à ce moment, soit qu'il puisse demander une action, soit qu'il puisse ne pas en demander. Soyez là juste pour ce moment. Cela devient simple alors. Vous ne pouvez pas faire plus d'une chose à la fois en ce moment par exemple. Peu importe que vous ayez beaucoup à faire, vous ne pouvez faire qu'une chose après l'autre. Bon, vous pouvez faire deux choses, mais cela devient difficile. En fait, vous ne faites qu'une chose à la fois. Et accordez-lui votre attention. Vous pouvez aussi ne rien faire et accorder votre attention aux perceptions sensorielles.

Regardez autour de vous. Ayez un ressenti de ce qu'implique ce moment-ci. En premier lieu, il implique ce que vous voyez et percevez, parce que c'est ce moment. Et c'est déjà une révélation, parce que votre énergie a été tellement bloquée dans votre mental que vous êtes complètement inconscient de votre environnement. Et vous ne vous rendiez pas compte qu'il y avait là un arbre magnifique, des nuages dans le ciel ; vous ne vous rendiez pas compte du bruit du vent dehors ; Vous ne vous rendiez pas compte que vous respiriez l'air ; vous ne vous rendiez pas compte que toutes ces choses autour de vous étaient extrêmement vivantes. Vous ne vous rendiez pas compte de cela, parce que vous étiez bloqué dans la tête, pensant à vos problèmes.

C'est donc cela le début du moment présent : « Ah !... ». Et vous pouvez alors aller un peu plus profond ; vous pouvez connaître le moment présent en tant que le champ d'énergie dans votre corps, en tant que la vie dans votre corps : « Ah ! ». Et vous pouvez même aller encore plus profond, connaître le moment présent en tant que la conscience de tout cela. Le moment présent n'est pas la fleur en tant que telle. La fleur apparaît dans le moment présent, mais ce qu'est essentiellement le moment présent, c'est la conscience en laquelle vous voyez la fleur, autrement il n'y aurait pas de fleur. Si vous enlevez la conscience, je ne sais pas ce qu'il reste. Pas de fleurs !

Vous connaissez tous la question fameuse à propos de l'arbre dans la forêt : si un arbre tombe dans la forêt et que personne n'est là pour l'entendre, est-ce qu'il fait du bruit ? Il n'en fait pas, bien sûr, parce que le bruit implique, non seulement un organe sensoriel, mais également une conscience qui perçoit par l'organe sensoriel. Cela occasionne ce que nous appelons « bruit ». Et sans cela, il n'y a pas de bruit. Et vous pouvez poursuivre cela avec d'autres questions similaires, mais ce vers quoi cela pointe, c'est que le moment présent n'est pas en essence ce qui apparaît, n'est pas les choses. Les choses apparaissent dans l'espace du moment présent.

Le moment présent est toujours le moment présent. Vous ne pouvez pas en sortir. Votre vie fait toujours un avec le moment présent, avec maintenant. Votre vie et maintenant font un. Si vous en doutez, faites-le-moi savoir le jour où vous pourrez dire : « Ma vie n'est pas maintenant ». « Je me la rappelle, mais elle n'était pas maintenant ! » Ce n'est pas possible. La vie et maintenant sont synonymes. La vie est maintenant, maintenant est la vie. Et le mental de dire : « Oui, mais qu'est-ce que cela veut dire ? Est-ce que ce ne sont pas que des mots ? » Non, c'est plus que des mots.

Les mots pointent vers une compréhension, à savoir que tout ce qui apparaît doit apparaître dans le moment présent, mais n'est pas en soi le moment présent. C'est une forme qui apparaît dans l'espace du moment présent. Tout le monde dans cette pièce ou où que se trouve le corps, c'est une forme qui apparaît dans l'espace du moment présent. Quoi qu'il arrive, quelle que soit la pensée qui surgit, quelle que soit l'émotion qui est éprouvée, c'est une forme qui apparaît dans l'espace du moment présent et le moment présent est la conscience, intemporelle, à jamais présente. Vous êtes cela. Je suis cela. C'est donc ce qu'est en vérité le moment présent. Ultimement, c'est votre soi, c'est la conscience, et vous êtes la conscience.

Donc, amener son attention dans le moment présent, c'est ce qui sort les gens de la confusion. Le moment présent commence avec les perceptions sensorielles. Donc, encouragez les gens - ou faites-le pour vous-mêmes si vous constatez que vous vous perdez dans le mental - à commencer avec les sens. Touchez quelque chose . . . quoi que ce soit, toute surface, et sentez la chose. Ensuite, regardez ! Déjà, la confusion décroît, parce que votre attention s'éloigne du penser et investit l'acte de percevoir. Ensuite, écoutez ! Il y a de moins en moins de confusion. Qu'est-ce qui peut causer de la confusion dans l'instant ? Rien ! Ensuite, la respiration ! Et la respiration amène l'attention dans le corps : la vie ! C'est vivant ! Où est la confusion ? Elle est partie.

Vous cessez d'accorder de l'attention à vos pensées et la confusion est partie. Et vous allez alors même plus profond, dans l'espace du silence, de la quiétude. Là, il n'y a aucune confusion. Tout va bien alors.

Chaque fois que cela arrive, utilisez ce processus de refocalisation de La conscience dans le moment présent. C'est donc le conseil que vous pouvez donner et vous le faites avec les gens qui viennent vous voir dans un état de confusion. Vous leur dites : « OK, assieds-toi là. Regarde autour de toi. Regarde, touche quelque chose. Regarde ceci. Écoute la pluie. Écoute le vent, les oiseaux, la voiture qui passe. Sois là en tant que présence pour la chose.

La confusion peut cesser très vite de cette façon. Le moment présent est le point de sortie de la confusion, le point de sortie du mental. Il est tout le temps là, vous avez juste à le reconnaître. Et quand cela arrive à nouveau, suivez le même processus. Il n'y a plus de confusion. C'est un changement pour les gens. Vous revenez dans l'ancienne conscience et vous en ressortez à nouveau. C'est pourquoi nous appelons l'éveil « le processus d'éveil ». Nous sommes des êtres de transition. C'est une chose très importante et incroyable. Nous passons d'une manière d'être, d'un état de conscience qui a existé pendant des milliers et des milliers d'années, à un état de conscience différent et nous vivons donc, beaucoup de gens vivent dans deux mondes, alternant encore entre deux états. Et petit à petit, la conscience prend le dessus par rapport au penser continu. C'est alors très différent. Parfois, j'évoque la chose, comme je l'écris à la fin de « Nouvelle Terre », en disant qu'une nouvelle espèce émerge sur la planète. On peut pratiquement le formuler ainsi. On a toujours l'air pareil, mais l'état intérieur est si différent de l'état malsain ordinaire que c'est comme une espèce tout à fait nouvelle. Et cela émerge déjà en vous. Ce n'est pas quelque chose que vous devez atteindre à un certain moment à venir « Je veux être d'une nouvelle espèce ». Cela émerge déjà.