Transcription

"L'éveil spirituel dans la vie quotidienne"

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

Me défendre contre les corps de souffrances environnants

C'est une question récurrente, toujours nouvelle cependant, parce que beaucoup de gens la posent encore et encore, de Joe :

Pouvez-vous m'aider à mieux me défendre contre le corps de souffrance des gens dont je suis proche, tels que mon fils et ma femme ? Quand leur corps de souffrance s'est activé pour une raison ou pour une autre, mon corps de souffrance explose de plus belle. C'est presque comme s'ils avaient du plaisir à jouer ensemble ou s'entretenir l'un l'autre. Quelle suggestion avez-vous pour cette situation ?

Eh bien, c'est très simple, vous devez être là quand cela arrive. Si vous n'êtes pas là quand cela arrive, il n'y a rien que vous puissiez faire et je ne peux pas vous aider. OK, je pose la question suivante maintenant : « Mais comment puis-je être là quand cela arrive ? »Je suggère que vous ameniez la présence dans votre vie quotidienne, dans les situations ordinaires, de sorte que vous vous développiez dans le pouvoir de la présence. C'est une façon de parler.

Vous vous développez dans le pouvoir de la présence. Vous amenez la présence en regardant une fleur ; vous êtes présent en regardant un autre être humain ; Vous êtes présent en buvant votre thé ; vous êtes présent en traversant la pièce plutôt que de vouloir être déjà à la porte ; vous êtes présent à chaque pas. C'est une pratique magnifique. Vous êtes présent en attendant l'ascenseur ; vous êtes présent en étant dans l'ascenseur. Ressentez le corps subtil, soyez là pleinement. Vous vous développez dans le pouvoir de la présence.

Invitez la présence dans votre vie quand vous n'êtes pas défié, parce que quand vous êtes défié sans avoir invité la présence dans votre vie dans les moments sans défi, Vous n'allez pas soutenir la présence en étant défié, à moins que ce soit peut-être une question de vie ou de mort ce qui peut toujours arriver, mais plutôt des défis ordinaires. Si vous n'êtes pas présents dans les situations sans défi, comment allez-vous soutenir la présence face à un corps de souffrance, celui de quelqu'un d'autre ou le vôtre ? Habituellement, ils marchent ensemble.

Donc, Quand je dis « soyez là quand cela arrive », cela veut dire : soyez conscients de ce qui se passe à ce moment-là. Comprenez que c'est le corps de souffrance. Soyez là en tant que la conscience plutôt qu'en tant que réaction. Si vous deviez encore réagir malgré tout, pouvez-vous être là derrière votre réaction et sentir cela ? Sentez la colère qui monte et qui veut alimenter le corps de souffrance de l'autre personne. Pouvez-vous la sentir au moment de son apparition ? Pouvez-vous voir comme le corps de souffrance de l'autre personne essaie de contrôler son mental, parlant à travers son mental et disant alors toutes les « bonnes choses » destinées à vous faire réagir pour que vous puissiez nourrir son corps de souffrance ? Pouvez-vous être conscient là en tant que la présence pendant que cela arrive ?

C’est une pratique magnifique. L’une des grandes pratiques spirituelles est la perception consciente pendant que le corps de souffrance est actif, celui de quelqu’un d’autre, le vôtre ou les deux en même temps. Si vous êtes très conscients en présence du corps de souffrance de quelqu’un d’autre, votre corps de souffrance ne se manifestera pas ou vous pourrez simplement sentir qu’il arrive. La conscience ne repousse rien. La conscience est comme la lumière. Elle l’illumine. Le corps de souffrance s’active, se présente et touche la lumière de la conscience d’où vous pouvez le sentir.

Le corps de souffrance n’aime pas vivre dans la lumière de la conscience. Il se retire rapidement quand il rencontre la lumière de la conscience. Il est comme certains animaux qui aiment l’obscurité. Si vous braquez un projecteur sur un rat, il s’enfuit. Il préfère les coins noirs. Donc, si vous braquez la lumière de la conscience sur le corps de souffrance, il ne pourra pas subsister très longtemps. Il se repliera à nouveau. Donc, par cela je veux dire que vous le sentez consciemment comme un champ d’énergie en vous-mêmes ou en l’autre personne et vous êtes là en tant que présence.

Cela ne veut pas dire que vous alliez maintenant dissoudre immédiatement le corps de souffrance de l’autre personne. Cela peut ne pas arriver ou cela peut arriver. Dans des cas exceptionnels, cela peut arriver, mais n’ayez pas cette attente. N’ayez pas l’attente que cette pratique dissolve le corps de souffrance de quelqu’un d’autre. Tout au moins, vous ne contribuerez pas au développement du corps de souffrance de l’autre personne. Vous verrez alors ce qui se passe.

Le corps de souffrance peut faire tentative après tentative pour vous attirer dans la réaction. À un certain moment, la meilleure réponse pourrait être de rester un temps à l’écart en espérant que le corps de souffrance s’épuise lui-même. Quand vous vous éloignez et que le corps de souffrance de l’autre personne n’a personne d’autre de qui obtenir une réaction, il ira dans son mental et il obtiendra alors sa pitance du penser négatif. Le corps de souffrance aime le penser négatif. Il se nourrit du penser négatif.

Et puis vous revenez après une heure et il peut avoir disparu. Ce qui est important est d’en faire une pratique spirituelle. Soyez vigilants. La personne qui questionne a un fils et une femme. Le corps de souffrance provient principalement de son fils et de sa femme. Ici, vous pourriez même savoir que certaines situations risquent de le réactiver et vous pouvez donc déjà être très vigilant. Autrement, si le corps de souffrance survient régulièrement, une fois par semaine par exemple, vous pourriez vous dire : « Oh, une semaine s’est passée, il va réapparaître très bientôt ». Vous êtes donc très vigilant. Vous êtes là . . .

C’est un déclencheur ou un autre. La moindre chose que vous dites pourrait être mal interprétée en faveur de l’utilité du corps de souffrance. Vous devez donc être très vigilant et non réactif. À nouveau, soyez simplement là en tant que la présence consciente. La moindre émotion... Le corps de souffrance essaie de s’emparer de tout ça pour en faire ensuite un ressenti émotionnel négatif. C’est un peu comme...

Admettons que vous rencontriez un chien furieux et dangereux, dans la rue ou ailleurs, que ce chien vienne vers vous. Vous savez tout de suite que le chien et dangereux et le chien s’attend à sentir en vous une sorte d’émotion, la peur par exemple. Si vous pouvez être absolument présent, il est peu probable – bien que je ne garantisse rien – que le chien vous attaque, parce qu’il recherche à se relier à une sorte de peur émotionnelle, à la présence de l’agressivité faite

de peur pour attaquer alors. Si vous pouvez rester absolument présents, il peut approcher – c'est bien sûr un gros défi – vous n'avez pas de pensées dans la tête, un mental tout à fait clair...

Krishnamurti raconte une histoire qui lui est arrivée une fois avec un tigre. Il dit que le tigre s'est approché si près de lui – un tigre sauvage en Inde – qu'il l'a touché un moment et bien sûr, son mental était totalement clair. La moindre pensée... et il aurait pu ne plus être là pour nous raconter l'histoire ! Il était absolument présent. Là, vous pouvez toucher le tigre bien que je ne recommande pas que vous essayiez cependant. Je ne le recommande pas. Ce n'est qu'un exemple de ce qui peut arriver. Comme on dit dans certains films : « Ces combats sont réalisés par des professionnels, n'essayez pas ! »

Où va la force de vie au moment de la mort ?

- *Q. – Merci. On a tiré sur l'un de mes amis et il est mort il y a quelques jours. J'ai beaucoup pensé à lui. Que se passe-t-il au moment de la mort et où se trouve la force de vie ? Quelle est la transformation ?*

- E. – Merci. Merci.

Eh bien, je n'ai pas encore vécu la mort physique. On a questionné un maître zen sur la vie après la mort et il a répondu : « Je ne sais pas ». « Pourquoi ne sais-tu pas ? », lui a-t-on alors demandé, « Tu es le maître ! ». Et le maître de répondre : « Oui, mais je ne suis pas un maître mort ». Or, j'ai approché de très près ce qu'on pourrait appeler la mort de l'identification à la forme et d'une certaine manière, je suis donc allé dans ce lieu d'où je peux dire et savoir que finalement, ce que nous considérons comme la mort, c'est la dissolution de la forme et que l'éternel en nous, ce que je sais de première main, ne peut pas être touché par la mort.

Maintenant, ce qui se passe exactement, je dirais que cela dépend de l'état de conscience dans lequel vous avez été, qui a été votre état de conscience prédominant dans cette existence. Si dans cette existence, vous avez été continuellement identifiés à la forme, à votre corps ou à la forme psychologique du moi, cela veut dire que la conscience, cette expression de la conscience est toujours dans un état quelque peu onirique, ce qui est l'identification à la forme, et vous pouvez aisément extrapoler à partir de là, si la tendance de la conscience à s'identifier à la forme est toujours là, autrement dit si l'éveil ne s'est pas encore produit, cette tendance va se poursuive. Il y aura davantage d'identification à la forme et le processus continuera. La conscience qui n'est pas encore pleinement éveillée continuera de s'identifier à la forme. Ensuite, peu à peu, elle arrivera à un moment où l'éveil aura lieu.

S'il y a déjà eu une désidentification de la forme dans cette existence, vous pouvez extrapoler à partir de là que l'envie compulsionnelle de s'identifier à la forme et de rechercher une autre forme ou un autre cycle d'identification en tant que forme, cette recherche compulsionnelle de plus d'expériences à travers l'identification à la forme sera beaucoup plus faible ou même complètement absente, auquel cas, la conscience que vous êtes ne sera plus limité à ce domaine et ne cherchera plus à revivre le domaine de la forme. Mais dans les deux cas, je peux vous dire que tout est bien.

En réalité, peu importe que cette personne ait maintenant besoin de plus d'expériences de l'identification, auquel cas cela arrivera, ou qu'elle soit déjà libérée de cette envie forte,

auquel cas elle poursuivra son chemin et vivra dans un lieu que nous ne pouvons même pas concevoir à partir de là où nous sommes, ici. Profondément à l'intérieur, j'ai une notion de ce que c'est, mais nous n'avons pas besoin d'en parler ici.

Tout ce que nous savons, et c'est le début d'*Un cours en miracle*s, deux lignes qui résument tout le cours : « Rien de réel ne peut être menacé. Rien d'irréel n'existe. En cela réside la paix de Dieu ». Ce qui est réel en soi est au-delà de la forme. Tout le monde peut le comprendre : en voyant le corps mort, vous vous rendez compte que cela n'est plus la personne que vous avez connue. Ce n'est pas l'être que vous avez connu. Ce n'est qu'une coquille. Donc, « Rien de réel ne peut être menacé » ; ultimement, « Rien d'irréel n'existe ».

C'est pourquoi les sages de toutes les traditions parlent de ce domaine de la forme comme ultimement illusoire. Tout est fonction du niveau que vous considérez. Ce qui importe est que tout est bien, au-delà de l'apparence au niveau de la forme, qui est le seul niveau où la mort existe. Y a-t-il une transition d'une forme à une autre forme ou d'une forme au sans-forme ? Voilà ce qu'est la mort, rien de plus : rien de réel ne meurt. Rien de réel ne meurt. Ultimement, cela veut dire qu'une telle chose que la mort n'existe pas. Il semble seulement qu'elle existe. C'est une transmutation de la forme qui, soit se dissout, soit recherche une autre forme, une autre identification à la forme.

Il est donc important pour vous de faire silence face à la mort, d'être en silence en vous-mêmes, en particulier quand vous êtes auprès de quelqu'un qui vit le processus de la mort ou quand vous êtes confrontés au décès d'un proche. Soyez avec cela. Fermez les yeux et mettez-vous en silence profond où vous vous rendez compte de qui vous êtes et une fois que vous vous rendez compte de qui vous êtes, qui est la conscience sans forme, vous vous rendez alors également compte que rien de réel n'est mort. Rien de réel n'est mort, ce qui revient à dire ultimement qu'il n'y a pas de mort.

Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas vous sentir triste. Vous pouvez vous permettre d'avoir des larmes et de vous sentir triste en vous rendant compte en même temps que rien de réel n'est mort. Cela m'est arrivé, il y a deux ans, quand mes parents sont morts, les deux en l'espace de six mois, d'être donc confronté au décès d'êtres aimés dans un court espace de temps. Oui, il y avait des larmes et de la tristesse, et en même temps, la réalisation qu'ultimement, il n'y a pas de mort et que qui ils ont été en leur essence n'a pas été détruit, tout comme je sais que moi-même, en mon essence, je ne peux pas être détruit. Cela vient donc de là, de l'épanouissement personnel ou la connaissance de soi-même, la compréhension que l'autre est également au-delà de la mort. Vous pouvez donc avoir la coexistence... Oui, à ce niveau-ci, il y a la place pour la tristesse et le deuil, pour les larmes si cela arrive. Cela peut arriver par vagues. Vous pouvez avoir remarqué, habituellement, quand un proche décède, que la tristesse vient par vagues. Vous pleurez alors, puis cela passe et revient une autre vague. Et même quand viennent les vagues, il peut y avoir un courant sous-jacent de paix. Vous n'êtes donc pas totalement dans l'émotion, pas totalement consumés par l'émotion qui existe là dans votre propre espace et l'espace sous l'émotion est la paix. Et c'est seulement à partir de cette paix intérieure que vous pouvez vous rendre compte de la vérité derrière la mort.

Peut-on trouver le silence durant une douleur aigue ou prolongée ?

- *Q. – Je comprends comment on peut être dans le moment présent. Avec un moment calme, paisible, c'est beaucoup plus facile de faire silence. Pour quelqu'un en pleine douleur psychique ou physique, grave ou prolongée, quel est le processus par lequel il apprend à trouver en cela une sorte de quiétude, quand c'est trop envahissant et que ce qu'il désire alors avant tout est de mourir plus que tout autre chose ?*

- E. – Oui, merci.

Parfois, les gens n'ont pas entendu parler de la possibilité d'accepter ce qui est. La plus grande partie de la population de la planète ignore encore qu'une telle possibilité existe, pouvoir accepter une situation habituellement considérée comme inacceptable. Cela peut se passer spontanément. Il y a un abandon de la résistance intérieure, parce qu'on ne peut plus supporter la douleur et très souvent, la grande partie de la douleur est la résistance à la chose du moment. Une grande partie de la douleur est une douleur psychologique qui dit : « C'est atroce ! »

Les dernières années de ma mère, par exemple, j'ai pu de temps en temps l'amener à la quiétude, mais très rapidement, son mental l'en ressortait à nouveau et 90 % de sa souffrance qui était intense les deux ou trois dernières années de sa vie, 90 % de sa souffrance était psychologique. Certes, son corps ne fonctionnait plus normalement. Elle avait de plus en plus de mal à marcher. Elle a marché ensuite à l'aide d'un déambulateur. Sa vue a commencé à baisser. Elle n'avait pas de douleurs physiques, mais elle avait un inconfort physique et de plus en plus de mal à se déplacer par elle-même d'un endroit à l'autre En soi, tout cela peut ne pas être agréable, peut être inconfortable. La vue qui baisse, vous ne pouvez plus voir très clair, mais vous pouvez vivre avec ça.

Si vous ne pouvez pas vivre avec ça, c'est cette souffrance psychologique colossale que ma mère s'est causée inconsciemment en se disant : « Et si je deviens complètement aveugle ? » Et elle a passé des heures et des heures dans la terreur à la pensée de devenir complètement aveugle. « Et si je ne peux plus marcher du tout ? » Et elle a passé beaucoup plus d'heures en pensant : « Et si je dois passer les dernières années de ma vie au lit ? Et si je ne peux plus aller seule aux toilettes ? Qu'est-ce que je vais devenir ? Il semble que c'est ce qui va arriver ! » Une souffrance colossale !

Et là encore, j'essayais sans relâche de lui dire : « Ce n'est pas ce qui est. Maintenant, il n'y a que ceci. Ce que tu vis maintenant, c'est juste ceci ». Pendant de brefs moments, elle le percevait et elle était libérée du « et si », de l'extrapolation avec le « et si ça continue ».

Comme elle avait toujours été identifiée à son apparence extérieure, un autre domaine de souffrance, c'était ce que les gens allaient penser d'elle : « Maintenant, on me voit marcher avec un déambulateur ! ». Ce doit être affreux pour qui l'opinion d'autrui est très importante ! Il y avait donc là aussi une souffrance psychologique colossale. Chaque journée était consumée dans une souffrance psychologique intense. Donc, très souvent, une grande partie de la souffrance est de la souffrance émotionnelle, psychologique, psychique, causée inconsciemment par le mental. Il y a ensuite la souffrance physique réelle de temps en temps sous la forme de la douleur, sous la forme d'un inconfort extrême ou sous la forme de la faiblesse.

Le message est qu'il y a une manière d'aller au-delà de la souffrance inutile, ce qui veut dire en réalité aller au-delà de toute souffrance, parce que, avec le sens que nous donnons ici au

mot « souffrance, la souffrance est la superstructure plaquée sur ce qui est, les expériences créées par le mental. Il y a une manière de se libérer de cela. Or, tout le monde n'est pas prêt de l'entendre. Ceux qui entendent ce message qui est en essence un message spirituel... Tout le monde n'est pas encore ouvert à ce message spirituel. Il y a des gens qui n'ont même pas besoin du message spirituel, ceux pour qui la compréhension du lâcher-prise survient spontanément.

C'est ce qui m'est arrivé. Cela s'est produit, parce que la souffrance psychologique devenait si intense qu'il fallait un lâcher-prise, sans quoi j'aurais dû me suicider. Il fallait qu'il y ait un lâcher-prise ; l'intelligence supérieure à l'intérieur, à un certain niveau, a dû se rendre compte – ce qu'elle fit cette nuit-là – que j'étais en train de le faire inconsciemment : « Je ne peux pas vivre avec moi-même et où est le moi avec lequel je ne peux pas vivre ». C'est la superstructure malheureuse qui a été créée. Pour certaines personnes, cela arrive donc tout seul.

Vous voyez parfois des gens dans les pays pauvres, des gens qui n'auraient certainement jamais assisté à un atelier, qui n'auraient jamais acheté un livre spirituel et qui n'auraient jamais été en contact avec un enseignement spirituel, en dehors peut-être de la religion traditionnelle de leur pays qui n'est qu'une chose formelle dans la plupart des cas... Cependant, vous voyez parfois des gens, même des mendiants, qui ont abandonné toute souffrance. Vous pouvez voir une lumière dans leurs yeux. Le corps peut être souffrant, mais ils sont arrivés à cette acceptation intérieure de ce qu'est le moment présent et quelque chose d'autre est apparu.

Tout le monde n'est pas prêt. Cela arrivera à quiconque y est prêt, soit de façon spontanée, soit avec l'aide d'un enseignement dit spirituel. Cela n'est pas vraiment important. Si vous y êtes prêts, cela vous arrivera, soit spontanément, soit avec l'aide d'un enseignement spirituel que vous entendrez subitement. Et subitement, vous verrez la possibilité de ce que le Bouddha a appelé la fin de la souffrance. C'est tout l'enseignement du Bouddha, son but : amener la fin de la souffrance. Or, ni à l'époque, ni de nos jours, tout le monde n'est pas prêt d'entendre cela. Il y a donc toujours des millions de gens sur la planète qui n'ont jamais entendu parler de la fin de la souffrance. Et s'ils en entendaient parler, ils n'entendraient toujours pas. Cela n'aurait pas d'effet.

Des gens prennent parfois un livre spirituel, quel qu'il soit, « Le pouvoir du moment présent » ou tout autre livre, un livre que quelqu'un leur a adressé : « Tu dois, tu as vraiment besoin de ce livre ! ». Parfois, des gens me le racontent. Ils l'envoient à un ami, à un parent, à un oncle, à un parent vieillissant ou, le contraire, les parents vieillissants qui l'envoient à leur jeune fille : « Tu dois lire ce livre, tu en as besoin ». Et la personne qui reçoit le livre se dit : « Qu'est-ce que cela veut dire ? Mais cela ne veut rien dire du tout ».Au mieux, elle le pose sur une étagère où il va simplement prendre la poussière.

La personne peut même se mettre en colère. Si son ego est si fort qu'elle ne veut laisser aller la souffrance associée à l'ego, elle vit de la colère en voyant cela. Un jour, au bureau, « Les enseignements d'Eckhart », apparemment. – je ne l'ai pas vu moi-même – « Nouvelle Terre » est arrivé dans un paquet. Le livre avait été complètement déchiqueté et retourné au bureau. Cette personne n'était donc pas prête. On ne peut pas forcer les gens. Si la pomme n'est pas mûre, cela ne marchera pas.

Il faut donc être prêt à un certain degré et, soit cela arrivera spontanément, soit ce sera avec l'aide d'un enseignement. Tout ce que fait l'enseignement spirituel, c'est faire gagner du temps, ce qui n'est pas réel, mais à ce niveau... Vous devez voir des niveaux. C'est magnifiquement exprimé dans Un cours en miracles où il est dit : « *Les retards n'ont pas d'importance dans l'éternité, mais ils sont tragiques dans le temps* ». Donc, c'est une question de niveaux.

Ce que fait l'enseignement spirituel, il fait économiser du temps et de la souffrance, parce qu'en l'absence de l'enseignement spirituel vous avez toujours la souffrance et c'est l'enseignement et l'enseignant. Personne n'est privé de cela. C'est l'enseignement principal et l'enseignant principal. Même si vous n'êtes jamais en contact avec un enseignement spirituel, votre enseignant spirituel est alors votre souffrance. Elle finira par vous éveiller, un jour. Cela peut prendre du temps.

L'éveil lui-même ne prend bien sûr pas de temps. Vous ne pouvez vous éveiller que maintenant. Encore une citation d'Un cours en miracles. Je n'ai pas fait cette citation depuis longtemps : « *Il a fallu du temps pour te fourvoyer si complètement, mais il ne faut pas du tout de temps pour être ce que tu es* ».

Quelle est la relation entre la nourriture et la spiritualité ?

- *Q. – J'ai lu une citation où vous évoquez le choix de nourriture des gens et de la façon dont cela peut être relié à leur spiritualité. Je me demande si vous pouvez expliquer le lien, en particulier avec ahimsa (la non-violence)?*

- E. – Merci.

Je ne dis jamais aux gens qu'ils devraient faire ceci ou qu'ils ne devraient pas faire cela. Or, vous devriez être présents à ce que sont vos choix alimentaires et c'est ainsi que le choix alimentaire ajusté se révèle à vous. C'est mieux que de donner des conseils abstraits. Il faut que cela vienne de l'intérieur au lieu d'être quelque chose d'extérieur. Donc, si vous êtes végétariens, c'est magnifique, mais cela ne fait pas pour autant de vous une personne spirituelle. Vous pourriez vous identifier égoïquement avec le fait d'être végétarien, auquel cas ce serait un obstacle à la réalisation de la dimension spirituelle.

Une fois, j'ai choqué un végétarien en lui demandant : « Savais-tu qu'Hitler était végétarien ? » Cette personne était très fortement identifiée à l'image mentale de « moi en tant que végétarien spirituellement évolué ». Oui, Hitler était végétarien. Je ne sais pas pourquoi, je n'ai rien lu là-dessus. Mais je sais quand des gens autour de lui mangeaient un potage au poulet, il disait avec condescendance : « Vous mangez du potage aux oiseaux morts ». La réponse à ce sujet vous vient de l'intérieur. Vous devez faire ce que vous ressentez comme juste, ce qui correspond à votre état de conscience, quand vous regardez la nourriture ou même quand vous y pensez.

Quand j'achète de la nourriture, au supermarché, je regarde l'étalage et j'imagine que ceci ou cela va entrer dans mon corps et mon corps, soit s'ouvre à la chose, soit se ferme. Donc, si vous vous mettez en contact avec le corps, cela aide bien. C'est plus facile. En général, le mental ne sait pas ce que le corps veut vraiment. Le mental se souvient du plaisir passé et veut le renouveler et c'est aussi ce qui explique les excès de table, parce que les excès se passent

sur le plan extérieur, au niveau physique, le besoin de combler une impression d'insuffisance au niveau psychologique. L'impression de « pas assez », c'est l'ego. L'ego vit à partir de ce sentiment d'insuffisance, de « pas assez » et du besoin de toujours plus.

Pour certaines personnes, cela s'exprime sur le plan physique. Dans ce cas, ils mangent plus que ce dont le corps a vraiment besoin. C'est à nouveau un dilemme spirituel. Il ne peut être transcendé que si vous vous rendez compte que vous n'êtes pas cette entité dans le besoin qui dit « j'en veux plus ». Donc, la conscience corporelle est d'une grande aide pour le choix de la nourriture. Il vous appartient de vérifier pour vous. Avec le ressenti, vous le saurez, vous ne serez plus dans un dilemme. Vous saurez ce qui est juste pour vous. Toutes les réponses importantes doivent vous venir de l'intérieur.

Je me sens aliénée et dérangée par mon environnement. Au secours !

- *Q. - J'ai voulu en parler au début de la semaine. J'étais partie pendant un certain temps, dans la faune, et je suis revenue il y a environ un mois. J'étais en Asie, sous un soleil éclatant, dans une sorte de culture ouverte : beaucoup de partages simplement très chaleureux et essentiels. Je pense que d'autres ont eu aussi cette sorte d'expérience. Et revenir à Vancouver, c'est pluvieux et fermé, et froid... Vous voyez, revenir en Amérique du Nord, en pleine crise, dans le chaos, aussi l'espoir Obama comme changement, une sorte de transition Bush / Obama, mais en même temps l'économie qui va à vau-l'eau, etc. Ce que je vivais dans mon environnement professionnel direct, ce que j'observais, c'était beaucoup de critiques, de peur, de colère, différentes choses, cette sorte de comportement et de choses qu'on fait en Amérique du Nord, très bien, je pense, mais... Vous voyez, je me suis vu au départ comme en train d'observer et ensuite j'étais comme dans une sorte de refus de me mélanger de m'impliquer, et bien sûr graduellement je me suis fondue et me suis retrouvée aussi impliquée et ça m'a frappée au début de la semaine et j'étais à la fois dans un rejet de l'environnement ainsi que des sentiments qui émergeaient en moi reliés à cet environnement. Donc j'étais à un certain degré d'inconfort émotionnel. Et quand je me suis assise avec ça et que j'ai mis ce que j'appelle les bandes d'Eckhart tirées d'autres séminaires qui m'apaisent. Vous savez quand j'ai vu ce champ d'aliénation à la fois en moi et dans l'environnement autour. Quand j'ai identifié ce sentiment d'être aliénée, je me sentais aliénée, c'était comme libérateur de ressentir cela. Et de le voir, j'étais plus en paix avec, car j'ai pu l'identifier, le nommer ou quelque chose comme ça. Mais je me demandais si vous pouviez parler de cela de façon plus générale, de ce sentiment d'inconfort, de non acceptation de ce qui se passe autour et qui peut nous amener à sentir que tout, incluant même le sentiment plus profond de connexion par exemple, nous rend vraiment aliénée.*

E. – Oui, merci, oui.

Eh bien, ce que vous décrivez est l'état de conscience normal de la plupart des gens, cet état d'aliénation. Il est si habituel pour la plupart des gens qu'ils n'en sont même pas conscients, parce qu'ils n'ont rien d'autre à quoi le comparer, mais vous veniez de rentrer. Peut-être étiez-vous dans un état de plus grande libération quand vous étiez partie en Asie et vous avez peut-être pu y être plus présente. Vous êtes donc revenue ici et vous vous êtes reliée à l'état de conscience collectif de l'hémisphère occidental. Donc, l'état de mécontentement latent à l'arrière-plan et parfois une tristesse et une insatisfaction plus graves au premier plan, c'est la

normale pour pratiquement tout le monde qui n'est pas encore éveillé. De plus, il arrive même aux gens qui vivent le processus d'éveil de retomber périodiquement dans cet état pendant un temps.

Donc, que faire ? Eh bien, l'acceptation est peut-être pour vous la clef. D'abord, vous acceptez de réorienter votre attention consciente sur le moment présent, parce que c'est ce qui est. Il y a ensuite l'acceptation de tout ce qui se trouve ici dans l'instant dans votre vie, quelle que soit la situation que vous rencontrez ici. Si vous voulez être libre, n'écoutez pas trop les médias pendant un temps de sorte que vous soyez d'abord profondément enracinée.

Si vous n'êtes pas profondément enracinée dans l'état d'être, dans la conscience non conditionnée, dans la quiétude intérieure, si vous n'y êtes pas enracinée, juste le fait d'écouter les nouvelles à la télé ou à la radio vous mettra dans un état de déséquilibre, immédiatement contrariée par ceci, cela et des centaines de choses qui semblent aller de travers dans le monde. Les gens autour de vous vous font alors réagir, tout cela parce que vous n'êtes pas à la maison en vous-même.

Donc, vous sentir à la maison en vous-même, dans le moment présent en vous-même, vous sentir à l'aise avec vous-même, cela vous demande de retirer votre attention du mental pensant comme choix conscient. Vous choisissez de lui retirer votre attention, parce que ce ne sont pas vraiment les choses extérieures qui vous embarquent, mais c'est la réaction de votre mental aux choses extérieures.

Récupérez votre attention. Respirez. Ressentez le corps subtil. Regardez autour de vous. Acceptez la forme que prend ce moment présent où que vous soyez.

Vous pourriez être dans un bus, Un jour de pluie. Il fait gris et le mental dira : « Il fait gris et maussade ». Mais « maussade » est un jugement qui est fourni par le mental. Il fait juste gris. Il ne fait pas gris et maussade, il fait juste gris et « maussade » est l'interprétation du temps dictée par le mental. Or, dès l'instant où vous croyez en la pensée que le temps est maussade et en voyant les gens autour de vous maussades également, vous entrez dans l'émotion. C'est la réponse du corps aux jugements mentaux auxquels vous croyez totalement et finalement, vous vous sentez maussades, parce que le temps est maussade, que les gens autour de vous sont maussades et que la vie est maussade. Vous vous enfermez vous-mêmes dans ce schéma mental et vous éprouvez les émotions correspondantes.

Une fois que vous êtes ainsi piégés, quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez, elle vous reflète votre état de conscience. C'est ainsi que cela marche : vous voyez davantage de gens maussades. Ce n'est pas difficile. Et vous vous retrouvez dans plus de circonstances maussades. Et le jour suivant, le temps est à nouveau maussade ! Voilà les effets du mental. La vie devient donc compliquée pour vous, parce que le mental crée des complications. Des jugements et des interprétations vous arrachent à vous-mêmes. Et vous y croyez, vous croyez alors que vous vivez dans un monde qui est désagréable, mais en fait, ce n'est pas comme cela. C'est l'activité du mental qui est désagréable. Et vous y croyez et vous avez les émotions qui lui sont associées.

Donc, reprenez votre attention. Respirez, sentez, soyez, regardez autour de vous... Et la prochaine fois que vous serez en bus ou en voiture, où que vous soyez, parce qu'il refera bien sûr le même genre de temps, around northwest Pacific, pendant pas mal de mois, ce sera probablement la même chose. Et vous regardez autour de vous, voici que ce n'est plus

maussade. Il n'y a plus que la pluie, l'humidité, le ciel gris, mais la lumière filtre au travers. Nul besoin de juger les choses et la personne près de vous peut ne pas sourire, c'est OK. Et peut-être qu'en quittant le bus, vous allez lui sourire. Il n'y a pas de jugements.

Vous amenez dans ce monde une autre énergie. Plutôt que d'être la victime de ce monde, ce qui n'est en réalité qu'une mémoire, plutôt que d'être la victime, quelque chose de nouveau arrive dans ce monde à travers vous. Vous êtes donc celui ou celle qui apporte quelque chose de nouveau au lieu de réagir à tout cela, à savoir en fait être coincé dans la tête. La simplicité de cet instant, et vous vous sentez alors peu à peu enraciné davantage dans l'être. Rien d'autre. La vie n'est pas compliquée. Pourquoi ? Parce que le moment présent n'est jamais compliqué. Eh bien, je ne trouve aucune complication pour ici et maintenant.

Et le moment présent... Bien sûr, la vie est toujours le moment présent, rien d'autre, juste ce moment. Tout ce que j'ai à faire, c'est permettre d'être à ce moment. Si une personne se présente dans ce moment, c'est ce qui est. Il n'y a que l'être, l'état même d'être de ce moment. Faites un avec cela. Nul besoin de porter un jugement, ni de se dire quoi que ce soit à ce sujet. Simplement, c'est. C'est simple, très simple. Vous sentez alors que vous arrivez à vous-mêmes, un avec vous-mêmes. C'est votre pratique. Il y a peut-être un peu plus de défis ici.

Certaines personnes trouvent que c'est plus facile en Inde, d'être présent ou d'être spirituel. En réalité, d'autres personnes ne peuvent pas le faire en Inde. Ils ont en fait très envie de rentrer et se disent que c'est plus facile à la maison. Cela dépend simplement de votre... L'Inde peut vous enseigner l'abandon - c'est bien – davantage qu'en Occident, parce qu'en Occident, vous vous attendez à ce que les choses soient comme elles doivent être.

En Inde, vous apprenez rapidement que les choses ne se passent pas comme ça. Le train n'est pas à l'heure. Vous ne pouvez pas prévoir grand-chose, parce que cela ne se passera pas comme vous l'aviez prévu. Quiconque va en Inde apprend cela et ceux qui sont alors capables de lâcher prise se sentent subitement mieux en Inde qu'à la maison, même si les trains n'arrivent pas à l'heure.

Et pour les gens qui ne peuvent pas lâcher prise, c'est pour eux affreux de s'y trouver, parce qu'ils n'ont plus de contrôle sur leur environnement. « Ceci, cela ne devrait pas arriver. Il devrait y avoir l'eau chaude, j'ai payé pour ça. Regarde, il n'y a pas d'eau chaude ! » Et quelqu'un dit : « Attendez un peu, il y aura de l'eau chaude dans une heure ». Et cinq heures plus tard : « Toujours pas d'eau chaude ! ». Vous n'avez pas encore lâché prise.

Peu importe où vous apprenez l'abandon. Vous pouvez l'apprendre en Inde ou vous pouvez l'apprendre dans le bus à Vancouver ou à Seattle, à Détroit ou à New York, dans Piccadilly Circus à Londres, où que vous soyez. Il n'y a pas de raison pour que vous ne puissiez pas être avec ce qui est, dans le moment présent. Juste ça. Merci.

<u>Ne devrions-nous pas vivre aussi simplement que possible ?</u>

- Q. - *D'abord un commentaire : pour le bénéfice de tout le monde… Aujourd'hui c'est la pleine lune et selon la coutume indienne, en ce jour, c'est là que la conscience est la plus animée et beaucoup de connaissance et d'énergie et de félicité viennent du gourou Vous êtes donc un gourou aujourd'hui et nous voulons vous remercier de nous*

faire partager cette illumination de la conscience. C'est donc mon commentaire et j'ai une question : afin de maintenir tout le temps l'unité dans la diversité, serait-il conseillé de réduire ses activités et de rendre sa vie plus simple, avec moins de possessions ? Parce que selon Nisargadatta qu'on devrait abandonner pas mal de choses dans la vie et en garder aussi peu que possible et que le seul but dans la vie serait juste l'illumination de son propre soi et de la conscience.

- E. – OK. Merci, merci !

C'est vrai bien sûr que beaucoup de gens possèdent énormément de choses superficielles. Ils ne sont pas seulement attirés par d'innombrables choses qui sont finalement superficielles, mais ils essaient aussi d'accumuler de plus en plus de chose finalement superficielles. Or, la libération ne se trouve pas dans le fait d'avoir ou de ne pas avoir des choses et ce qui est bien plus important, c'est votre relation intérieure à ce que vous avez, pour évoquer au passage les choses que vous possédez ou que vous acquérez.

Un autre aspect de votre question, ce sont les choses que vous faites, les activités auxquelles vous vous adonnez. Nous avons les deux aspects. Pour autant que les activités soient concernées, beaucoup de gens dans notre civilisation sont hyperactifs. Ils sont continuellement actifs. Ils sont presque tout le temps stressés. Ils font une chose après l'autre et ils n'arrivent jamais au bout ; il y a toujours la chose suivante à faire et la chose suivante, dans la précipitation pour toute chose. C'est la maladie du stress dans notre civilisation. Et c'est une forme de folie. Cela doit être abandonné, parce que c'est une façon malsaine de vivre.

Maintenant, les gens vont dire : « Eh bien, je vais perdre mon travail si je ne stresse pas, si je ne fais pas ce que je suis supposé faire et je ne peux pas faire ce que je suis supposé faire sans stress, parce qu'il y a toujours des délais à respecter, un délai après l'autre ». Un autre aspect de la vie dans notre civilisation, c'est qu'il y a toujours des délais à respecter, pour des raisons obscures.

Les éditeurs disent : « Le livre doit être sorti à telle date ». Pourquoi est-ce qu'il doit être sorti à telle date ? Ne pouvez-vous pas attendre que le livre soit mûr et achevé ? « Non non, on a toutes ces choses... ». Je ne sais même pas ce que sont les justifications, mais ils disent toujours : « Il doit sortir, il faut que vous vous dépêchiez ». C'est insensé. Beaucoup des choses que produit notre civilisation sont faites à la va-vite. C'est du travail expédié, pourrait-on dire. Les choses ne sont pas arrivées à maturité. Les décisions sont prises avant une pleine connaissance de tous les éléments impliqués.

À la télé, ils lancent une nouvelle émission et si l'audimat n'est pas bon : « Virez-moi ça, virez-moi ça ! ». Si l'émission avait eu sa chance, elle aurait peut-être fini par avoir un grand succès. Il y a aussi des grandes entreprises qui ne vont pas bien : « Il faut qu'on vire mille personnes, faisons-le tout de suite ! » Il n'y a là pas le moindre espace. Il n'y a que des décisions prises à la hâte, toutes insensées.

Il est essentiel de ne pas participer à cela, de maintenir votre état de conscience. Il n'est pas facile de vivre dans ce monde et vous devez décider de ne pas vivre de cette façon : « Je ferai ce qui est requis, mais je ne participerai pas à la folie. Je ferai ce que je peux, je le ferai du mieux que je peux, mais je ne vais pas passer le reste de ma vie dans un état de stress. » Vous accordez simplement de l'attention à tout ce que vous faites maintenant et voyez si vous

pouvez le faire bien, sans attendre le fruit de l'action. Faites-le maintenant, en réduisant les activités inutiles et, plus important encore, en réduisant l'activité mentale inutile, parce que c'est là en fait d'où provient toute la chose.

Le mental devenant de plus en plus actif, ce qui est projeté, c'est l'activité extérieure. Un mental hyperactif produit donc une vie hyperactive. Quelle est la prochaine pensée ? Quelle est la prochaine chose en fait ? Quelle est la prochaine pensée à propos de ce que j'ai à faire ? Et une autre pensée... Vous êtes dans la précipitation : une pensée après l'autre en essayant de vous emparer de ceci, de cela et d'autre chose encore. On en revient donc au mental.

Cela doit être principalement traité à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur. Si vous ne vous attaquez pas à votre mental hyperactif ou si vous n'y amenez pas de la conscience, il n'y a pas grand-chose que vous puissiez faire sur le plan extérieur, parce que vous continuerez d'être entraînés par le mental hyperactif dans toutes sortes d'activités pour la plupart complètement inutiles. Même les gens qui ont beaucoup de pression dans leur travail continuent de faire des choses complètement inutiles, superflues. Les hyperactifs ne peuvent pas s'empêcher de faire. Ils doivent s'arrêter de faire. C'est l'incapacité de juste être.

Donc, calmer le mental hyperactif, le ralentir, c'est essentiel, ce qui est le plus important. Cela se reflétera ensuite dans votre vie active de telle façon que l'hyperactivité ne s'y trouvera plus. Vous serez en réalité plus efficaces dans ce que vous faites, mais vous ferez moins de choses et vous les ferez mieux. D'innombrables choses sont faites à moitié, parce que vous n'avez pas vraiment le temps de les faire bien. Tout cela est bien sûr dans la tête.

On est devant un dilemme, parce que toute notre civilisation se trouve dans cet état de dysfonctionnement. Donc, pour vous extraire de cet état dysfonctionnel, pour ainsi dire, non pas physiquement mais intérieurement, ce n'est pas facile. C'est un défi. Vous êtes entourés par un certain état de conscience, la conscience collective dans laquelle vous évoluez. Il vous appartient donc d'être suffisamment éveillé pour ne pas être attiré dans cet état de conscience qu'on devrait en fait appeler « état d'inconscience », celui du collectif. De la sorte, du bon sens arrive en ce monde à travers vous. La réduction de l'activité commence avec la réduction des pensées dans votre mental hyperactif. Il en découlera automatiquement la réduction de l'activité.

On en vient maintenant à la seconde partie qui a à voir avec les choses ou avec l'acquisition des choses. Des gens vous recommandent de vous débarrasser d'autant de choses que possible dans votre vie. Ici, je parle comme quelqu'un qui a relativement peu de choses, bien que j'aie aujourd'hui plus de choses que je n'en avais jamais eues avant dans ma vie, et c'est étrange, parce qu'habituellement c'est plutôt inverse, on devrait faire le contraire : en vieillissant, on se détache peu à peu. La vie est étrange puisque j'ai maintenant plus de possessions matérielles, non pas énormément cependant, mais plus qu'avant. Je ne me sens pas particulièrement attaché à aucune de ces choses. Autrement dit, si elles devaient disparaître, ce serait OK, très bien.

Je crois donc que tout le monde n'a pas à se défaire des choses sur le plan physique, que ce n'est même pas nécessaire. Vous devez vérifier ce qu'est votre relation intérieure aux choses qui vous environnent, s'il y a une identification avec vos possessions ou si vous appréciez simplement quelque chose de beau qui se trouve dans votre vie, sans y être attachés, ni en retirer un raffermissement du sentiment de soi (comme c'est souvent le cas). Et vous devez voir s'il y a en vous une sorte de penchant pour la possession qui vous pousse à acheter ou à

acquérir de plus en plus et toujours plus ou si vous êtes simplement content de ce qui est déjà là, si vous appréciez simplement ce qui est là.

Est-ce que vous allez dans les centres commerciaux tous les week-ends et de façon compulsive pour chercher quelque chose à acheter et tenter ainsi de combler le vide que vous éprouvez à l'intérieur ? Et la seule action d'acheter quelque chose confirme égoïquement que vous êtes quelqu'un. Il n'y a pas de mal à acheter. Vous pouvez acheter quelque chose de beau, mais non pas dans la dépendance, non pas de façon compulsionnelle. Il s'agit donc de trouver une relation juste au monde extérieur qui n'est plus une relation de dépendance mais une relation libre. L'appréciation des belles choses n'est pas quelque chose de non spirituel. C'est en réalité spirituel d'apprécier de belles choses, que vous les considériez vôtres ou qu'elles ne soient pas à vous.

Pour moi, c'est parfois suffisant, même si je ne le fais plus, quand je vivais à Londres, je me promenais parfois dans les rues et je regardais les vitrines, dans Regent Street ou Bond Street, et j'admirais les belles choses : « Oh, c'est magnifique ! » Je n'avais ni l'argent, ni le désir d'acheter ces choses, mais j'aimais ça. Maintenant, si j'avais eu l'argent, j'aurais pu acheter une chose ou l'autre. Il aurait été bien d'avoir ça à la maison, de le regarder et de sentir sa présence. Peut-être cela avait-il été fait avec beaucoup d'attention. Pourquoi ne pas apprécier les belles choses. L'attachement est ce qui vous garde inconscients.

Il se trouve que je connais votre maison et je sais que vous êtes entouré de belles choses et je crois aussi, bien que vous soyez entouré de belles choses, que vous n'avez pas un attachement démesuré à ces choses. Je peux sentir qu'il y a un certain espace entre vous et ces choses. Il y a juste une appréciation et c'est très bien. Maintenant, si vient dans votre vie le temps où vous sentez l'envie forte de même abandonner tout cela, bien que vous puissiez ne pas être attaché... À un certain moment, il est possible que vous puissiez sentir : « Maintenant, je veux vivre dans un environnement extrêmement simple. Je veux ne plus rien avoir du tout à la maison ». Si cela arrive, c'est très bien et vous ferez des actions dans ce sens. Vous pourriez déménager ou vous pourriez donner toutes les belles choses qui remplissent la maison et juste être dans l'espace relativement vide. Qui sait ? Si cela vous arrive, à un certain moment, c'est très bien également, mais ce qui est en fait essentiel, c'est votre relation intérieure au monde extérieur.