

Transcription

" Avec ou sans guide touristique?"

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

Bienvenue à notre atelier privé,

Je vais parler de l'éveil spirituel dans la vie quotidienne et certaines personnes peuvent ne pas être tout à fait sûres de ce que signifie l'expression "éveil spirituel" ou elles peuvent avoir d'étranges idées dans la tête sur la spiritualité. Qu'est-ce que la spiritualité et qu'est-ce que l'éveil ? Et au lieu de le définir maintenant, je vais parler de l'éveil spirituel dans la vie quotidienne et pendant que je parle, se révélera avec un peu de chance ce que veut dire spirituel et ce que veut dire l'éveil.

Donc, au lieu de définir à l'avance ce que sont ces choses... - Ce n'est pas ici une causerie philosophique. Nous ne sommes pas là pour définir des termes. C'est une démarche expérientielle. Elle n'est pas basée sur des informations. Nous sommes ici pour faire l'expérience de quelque chose à poursuivre ensuite dans la vie quotidienne, à vivre dans notre existence quotidienne.

Tout le monde a fait des voyages et du tourisme, visité des endroits inconnus, peut-être des cathédrales européennes, les pyramides en Égypte, Machu Picchu, Stonehenge en Angleterre ou autres. C'est souvent pour moi une expérience intéressante d'aller dans un endroit, de me promener, de faire un peu de tourisme. Prenons l'exemple d'une cathédrale, une ancienne cathédrale en Europe. Vous vous promenez là et, habituellement, vous avez des petits groupes avec un guide. Ils se déplacent et le guide dit : "Maintenant, venez par-là !". Il explique en plusieurs langues ce que c'est, à quand remonte la construction, le roi par exemple qui repose dans telle tombe et toutes sortes d'informations intéressantes.

De temps en temps, quand je me promène dans un tel endroit, comme dans une ancienne cathédrale, je m'approche d'un petit groupe, j'écoute simplement et je reste de côté pour entendre ce qu'il dit. C'est parfois très intéressant. Mais je n'ai jamais envie de rester là longtemps, parce que je préfère explorer l'endroit par moi-même sans être dérangé par une voix qui m'explique les choses. Maintenant, il peut arriver que j'aie lu par avance un guide touristique, ce n'est pas le cas en général. En fait, je vais par exemple dans une cathédrale médiévale. Je me promène dans cette cathédrale sans en savoir grand-chose, sinon qu'elle a été construite il y a mille ans, par exemple, que la construction a duré deux ou trois cents ans.

Je préfère donc cette expérience d'arriver dans un espace sans être encombré d'informations à son sujet plutôt que d'arriver dans cet espace en étant immédiatement bombardé de faits le concernant. Ce sont deux façons très différentes de connaître un endroit. Une façon de connaître cet endroit est basée sur l'émission d'informations, sur la connaissance, sur la connaissance mentale, sur le mental lui-même. La plupart des gens voyagent dans cet état d'esprit, ils veulent apprendre de nouvelles choses. Dès qu'ils arrivent dans la cathédrale, Ils décident de suivre une visite guidée ou, de nos jours, on a inventé quelque chose pour remplacer le guide humain.

Vous pouvez louer un petit appareil avec des écouteurs, choisir la langue. Et l'appareil vous dit alors où aller : "Tournez à droite ici. Arrêtez-vous ici". Il commence alors à vous donner des explications et vous regardez . . . Vous apprenez plein de choses sans interruption. "Avancez maintenant, dix pas, et regardez en haut sur votre gauche, vous voyez...". Il y a un flot d'informations : "C'est très intéressant ! On en apprend beaucoup concernant les aspects historiques". C'est vrai, vous en apprenez beaucoup ! Vous marchez donc dans cette cathédrale avec la voix dans la tête qui vous apprend des choses à son sujet. Qu'y a-t-il de mal là-dedans ? Rien du tout ! C'est très bien !

Pourquoi est-ce que je ne fais pas ça ? Parce qu'il y a une autre manière de connaître, de percevoir cet endroit. Et ce n'est pas quelque chose que les gens connaissent. Certaines personnes le font intuitivement. Il s'agit d'être dans l'endroit sans percevoir les choses à travers le voile des faits, des informations, de la connaissance, autrement dit des pensées. Tout cela se résume à des pensées, une pensée après l'autre. Il y a une autre manière de percevoir cet endroit qui n'est pas basée sur l'activité mentale. Et j'aime cette autre manière plus que celle qui consiste à apprendre des choses, des choses au sujet de. Il n'y a pas de mal avec ça. Parfois, je lis un guide touristique par la suite. Après être allé dans un tel endroit, je lis, reconnais ce que j'ai vu et j'obtiens un peu d'informations.

Mais d'abord, j'aime venir dans l'endroit et percevoir la totalité... Disons que c'est une cathédrale, ça pourrait être d'autres endroits. Mais il y a toujours un espace là, il y a une immensité, il y a un silence bien sûr interrompu parfois par la voix des guides ici ou là et le cliquetis des appareils à photos, mais il y a toujours une immensité, un silence. Tout l'endroit a une présence. Il y a là un champ d'énergie. Et la première chose que j'aime faire, c'est entrer dans l'endroit et saisir l'ensemble du champ d'énergie qu'est cette ancienne cathédrale, la ressentir directement. Elle a sa propre présence. Elle est un champ d'énergie. J'aime être en contact avec cet ancien champ d'énergie, ancien et nouveau, parce qu'il est toujours vivant.

Ensuite, je regarde par exemple l'architecture, et à nouveau simplement les formes, les couleurs. Donc, vous voyez... Soyez également conscients de l'espace lui-même. Toute personne qui vient dans un tel endroit est frappée par quelque chose. Elle fait : "Ouah !". Même les gens qui cherchent ensuite le guide, ne serait-ce que quelques secondes, ils regardent et ils sentent quelque chose, une présence sacrée, pourrait-on presque dire. Ils ressentent l'endroit. Vous n'avez pas besoin de savoir quoi que ce soit à son sujet. En fait, vous ne pouvez pas sentir la présence de cet endroit si votre mental est plein de pensées, plein de connaissance.

Et si vous entrez dans une cathédrale et que vous êtes... disons que vous vous y connaissez déjà, que vous êtes historien ou autre, vous devrez pour un moment laisser de côté tout ce que vous savez si vous voulez véritablement connaître cet endroit, en faire l'expérience. Je plains toujours un peu la plupart des touristes, parce qu'ils ne semblent pas conscients qu'il y a un autre moyen de connaître la vie, qu'il y a un moyen de percevoir autrement qu'à travers le seul mental. Il n'y a rien de mal avec le mental, il a sa place et il est nécessaire pour pas mal de choses dans votre vie quotidienne, mais pour beaucoup d'autres choses, réaliser la profondeur de la vie, devenir une personne profonde... - C'est une expression étrange qui est utilisée parfois : "Cette personne a de la profondeur". On parle aussi d'une profondeur de vues. Qu'est-ce que cela veut dire pour une personne ? On dit que telle personne est superficielle, que telle autre est profonde. Qu'est-ce que cela veut dire ?

Je dirais que cela veut dire qu'une personne que nous qualifions de superficielle est complètement emprisonné dans la seule activité mentale, la connaissance accumulée par le mental et qu'elle perçoit toute chose à travers les pensées. En d'autres termes, vous vivez votre vie comme le touriste qui loue ce petit appareil lui faisant continuellement des commentaires sur ce qu'il perçoit. C'est très bien. Parfois, cela peut être nécessaire, mais imaginez que vous traversiez la vie sans pouvoir vous séparer de cet appareil. Vous ne pouvez plus l'enlever. Il ne s'arrête pas de tout commenter. Où que vous alliez, dans la rue, il vous dit : "Regarde un peu cette personne . . .". La chose vous dit même si vous aimez ou non ce que vous voyez : "J'aime ça ! Oh, je n'aime pas ça ! Si seulement, j'avais..." , etc.

Et c'est bien sûr la façon dont la plupart des gens vivent, parce qu'ils sont à ce point identifiés à l'activité mentale involontaire . . . , à la petite voix dans la tête, sans même le savoir. Ils pensent qu'ils sont la voix. Et vivre à travers cette voix rend la vie tout à fait superficielle, parce que tout ce que vous vivez manque de profondeur. Vous en faites l'expérience à travers des concepts. Toute pensée est conceptuelle. Disons que vous êtes dans la rue. Un homme ou une femme s'approche de vous. Votre mental a immédiatement quelque chose à dire à son sujet, si vous l'aimez, si vous ne l'aimez pas, si vous voulez faire quelque chose avec cette personne, quoi que ce soit. Il a certains points de référence ou commente l'apparence de la personne, bizarre, étrange, sympa ; j'aime... ceci ou cela.

Y a-t-il une autre manière de percevoir cet être humain ? Oui. Vous pouvez le percevoir de la même façon que ce que j'ai dit à propos de la cathédrale. Si cela vous a parlé, si vous avez eu un aperçu de cette expérience ou peut-être plus qu'un aperçu, vous connaissez alors la différence entre arriver dans un endroit en étant . . . sans commentaire ! Oh, le mental dit peut-être "Comme c'est beau !" et il y a à nouveau le calme. Il y a donc un espace tranquille à travers lequel vous percevez à la place des concepts à travers lesquels vous percevez. Tout à coup, une autre dimension est présente, non seulement à l'extérieur de vous. Le touriste qui est complètement dépendant du guide humain ou électronique n'est pas conscient de cette dimension. Le touriste qui ne fait qu'écouter les commentaires passe à côté de la vie véritable, de l'aspect sacré et de la profondeur de l'endroit visité.

Donc, également à l'intérieur, vous êtes emprisonnés dans la tête. Il n'y a pas pour vous de profondeur en tant qu'être humain, quelque chose qui répond à la vie, quelque chose de plus profond que les commentaires de la tête. De nos jours, beaucoup de gens sont donc piégés par ce guide, le guide touristique. Ils ne peuvent pas s'en débarrasser et cela s'appelle le mental. Non pas que le mental ne soit pas un outil utile. Même dans la cathédrale, il est parfois un plus si vous apprenez des choses. Et je dirais que c'est le deuxième stade, pour en revenir un instant à l'analogie de la cathédrale, pourrait-on dire.

Bien sûr, idéalement... - Je fais cela de temps en temps, mais parfois, nous n'avons pas assez le temps quand nous voyageons. D'abord, j'aime connaître l'endroit sans rien savoir et faire véritablement l'expérience de sa profondeur. Ensuite, de retour à la chambre d'hôtel, je regarde le guide touristique et j'apprends quelques faits au sujet de l'endroit. C'est très utile. J'y retourne le jour suivant, regarde à nouveau et il y a alors un équilibre entre savoir des choses sur l'endroit et être encore capable d'en faire l'expérience. Autrement dit, vous avez des informations dans la tête "Oh, c'est ce que j'ai lu. Ca a été construit par... tel ou tel" et de nouveau, vous avez l'espace d'où vous percevez. Vous regardez ensuite quelque chose d'autre : "Ah, c'est la statue de tel saint et vous remarquez des petits détails qui vous avaient échappés. Vous pouvez voir une larme couler d'un œil par exemple : "Oh, il y a la larme là. Il semble pleurer. Je ne sais pas pourquoi, mais il semble pleurer".

Puis à nouveau, vous pouvez regarder sans les commentaires. Vous pouvez donc un peu expérimenter cela. J'utilise cette analogie qui peut s'appliquer pratiquement à toute votre vie. La plupart des gens sont bloqués dans le guide touristique, dans la tête, qui commente continuellement tout ce qui se passe dans la vie, évalue, interprète et définit avec des mots tout ce que vous percevez. La façon dont les choses sont définies ou interprétées dépend de votre conditionnement particulier, la façon dont vous avez été élevés, ce que la culture environnante vous a enseignés, etc.

Le genre de guide touristique que vous avez dépend donc de votre passé. C'est en fait votre passé qui vous parle continuellement, certaines formes de conditionnement provenant de votre culture, de votre éducation, du bagage familial, de vos lectures... Vos peurs et vos ambitions sont également exprimées là en tant que structures mentales, elles deviennent des pensées, ce que vous aimeriez, ce que vous voudriez, ce que vous redoutez : "Et si cela m'arrive ? Oh mon Dieu ! Ça pourrait se compliquer ! Et si... ?"

Cela devient bien sûr un vrai problème, parce que la voix n'arrête pas de parler, à l'exception des moments rares où vous avez tout à coup un sentiment accru de vie. Vous êtes peut-être dans la nature et vous regardez un arbre ou la forêt ou autre chose. Et pendant un instant : . . . Après quelques secondes, le mental dit : "C'est beau !". Mais pendant environ dix ou 20 secondes, le mental n'a rien dit du tout et c'est la raison pour laquelle vous pouvez savoir que c'est beau. Le mental est constitué de concepts. Il n'y a pas vraiment de beauté en cela. Si quelque chose en vous répond à la beauté, par exemple dans la nature, il a dû y avoir pendant un instant un espace où le guide touristique dans la tête a cessé de parler. Et dans cet espace, il y a une expérience plus profonde de ce qui est là. Il y a une profondeur à votre expérience.

Qu'est-ce que cela veut dire ? Oui, ce que vous voyez est la même chose, mais l'état de conscience à travers lequel vous le voyez s'est approfondi. Un espace s'est ouvert en vous à travers lequel se produit la perception. Et c'est la profondeur. On pourrait donc dire : quand vous regardez quelque chose et que vous n'interprétez pas ce que vous voyez pendant un moment, là où il n'y a que la vision, vous pouvez être conscients de l'arrière-plan de ce que vous voyez, ce qui ne peut pas être défini. Mais il y a un calme à l'intérieur pendant que vous percevez.

C'est ce que je voulais dire quand j'évoquais le fait d'entrer dans la cathédrale sans les connaissances dans la tête. Tout à coup, le mental se calme donc et la perception a lieu. Il y a donc deux dimensions : un calme à l'arrière-plan et ce qui se déroule à l'extérieur. Le calme est la profondeur. Cela change votre perception. Ensuite, vous voyez que l'arbre a également une profondeur, un aspect vivant et sacré que vous ne connaissiez pas avant quand vous conceptualisiez l'arbre en disant : "C'est tel arbre, ceci, cela", "Il y a également un tel arbre dans le jardin de ma grand-mère", "J'aimerais bien couper cet arbre pour en faire un sapin de Noël" ou "Je me demande ce que vaut ce bois si je le coupais".

Quand vous êtes dans cet état de conscience, l'arbre est un phénomène superficiel, un phénomène superficiel utilitaire. Vous ne pouvez pas sentir la profondeur, l'aspect vivant et sacré de l'arbre et je n'utilise l'arbre que comme un exemple parmi d'innombrables possibilités. En fait, l'arbre représente la vie. Cela pourrait être un être humain. Vous ne pouvez pas en sentir la vie si vous êtes complètement pris par la conceptualisation dans votre tête. Vous devez avoir une profondeur pour reconnaître la profondeur de la vie. Sans cela, vous passez toute votre vie à la surface des choses.

Chaque être humain est réduit à un phénomène superficiel, parce que vous n'avez à son sujet que des jugements. IL n'y a pas de profondeur. Vous pouvez alors aller dans la nature et même là, vous ne saurez pas que la nature a une profondeur, parce que vous ne pouvez pas la sentir. Il n'y a pas d'espace en vous. Quand vous allez dans une forêt, une ancienne forêt qui existe depuis des milliers d'années, vous ne pouvez pas sentir que c'est un espace sacré. Autrement, vous feriez : "Ouah !". Si vous ne savez pas qu'il est sacré – et notre civilisation ne le sait pas – vous regardez la forêt comme une chose utilitaire. Combien est-ce qu'elle vaudrait ?

Donc, les gens qui abattent les anciennes forêts ne savent pas ce qu'ils font, parce qu'ils ne peuvent pas sentir qu'il y a là plus que ce qu'il semble à la surface des choses. Mais comme ils sont eux-mêmes piégés à la surface de leur propre mental, Ils n'ont pas idée de ce qu'ils font quand ils abattent une ancienne forêt. "Ce n'est qu'une chose utilitaire, de quoi est-ce que vous parlez ? On va replanter des arbres". Oui, mais ça va prendre un millier d'années pour parvenir à cet aspect sacré. Ils ne comprennent pas. "Aspect sacré, qu'est-ce que vous voulez dire ? C'est un arbre. C'est la période de la coupe des arbres !".

C'est un exemple de ce qui arrive quand vous ne pouvez pas vous extraire du mental conceptualisé. La vie n'a plus de profondeur et s'extraire du mental conceptuel est ce que j'appelle l'éveil spirituel. Et l'éveil spirituel ne veut pas dire que vous avez tout à coup comme une nouvelle pensée spirituelle dans la tête Où vous vous mettez à parler d'anges ou même de Dieu, voire vous vous mettez à parler subitement de Dieu continuellement.

Les gens pourraient dire alors que vous êtes devenus spirituels. Non, vous seriez devenus religieux. La religion sans la spiritualité est une idéologie. Vous pourriez être communistes et parler en ces termes. Quoi qu'il en soit, c'est une idéologie. Parfois, la religion et la spiritualité peuvent aller de paire, mais dans de nombreux cas, la religion seule représente seulement plus de pensées dans la tête, différentes sortes de pensées. Dieu devient alors "mon Dieu et ton Dieu n'est pas le bon. Tu deviens alors mon ennemi et je vais te conceptualiser en tant que non-croyant, par exemple. Et les non-croyants sont malfaisants". C'est un autre concept. Et les non-croyants doivent être tués, parce que nous connaissons la vérité et la vérité est notre Dieu. Des concepts, des concepts dans la tête.

Ils ne peuvent plus sentir et quand ils tuent effectivement quelqu'un, ils ne tuent pas un être humain, parce qu'ils ne peuvent pas sentir qu'il y a là un être, un autre être humain. Il y a là un concept mental. Ils ont conceptualisé, supprimé... - Comme ils ont supprimé la forêt, ils ont supprimé l'autre être humain et ils l'ont étiqueté : non-croyant, américain. Ce n'est donc pas un être humain, c'est un américain. C'est ainsi que la folie se développe.

Et bien sûr, ils ne savent pas ce qui leur arrive. Ils ne s'en rendent pas compte. Ils sont... inconscients, et non pas inconscients au sens commun du terme, parce que inconscient au sens commun du terme veut dire qu'ils sont là . . . Non, pas inconscients de cette façon, parce qu'ils semblent être très conscients avec leurs fusils ou quoi qu'ils fassent. Ils sont inconscients du fait d'être complètement emprisonnés dans le mental qui conceptualise. Ils ne ressentent plus l'aspect vivant de la vie. Ils se sont endormis eux-mêmes. Ils ne savent pas qui ils sont au-delà du mental conceptualisateur, complètement identifiés avec leurs systèmes de croyances.

Leurs systèmes de croyances leur donnent leur identité, un sentiment de qui ils sont : "Je suis un...", en fonction de leurs propres étiquettes ; "nous sommes", le "nous", "nous sommes les seuls vrais...", etc., etc. Et les autres sont les autres, eux. Ils ne sont pas vivants. Ce sont des concepts. Quand vous ne sentez plus ce que vous faites, tuer un autre humain se fait facilement, parce que vous ne connaissez plus les humains. La profondeur de l'être humain a disparu. Et c'est peut-être pourquoi Jésus a dit sur la croix : "Pardonne-leur car ils ne savent pas ce qu'ils font". En d'autres termes, ils sont inconscients. Ils ne se sont pas éveillés.

Nous sommes partis des touristes visitant des cathédrales Pour en arriver aux terroristes. C'est juste un prolongement de ce qui est en fait considéré comme étant un état de conscience normal et ce que cela vous fait. Être piégé là-dedans toute une vie est un sort terrible. La raison pour laquelle, sur cette planète, nous sommes arrivés à un tel point de crise extrême est que cet état de conscience dans lequel nous avons été enfermés depuis des milliers d'années a créé et crée encore de plus en plus de dégâts et de destructions. Il détruit la nature ; il détruit les êtres humains, ceux-ci se détruisent les uns les autres.

Ce que nous faisons extérieurement est toujours un reflet de l'état de conscience collectif prédominant et si vous lisez l'histoire du XXe siècle, vous constatez ce que les êtres humains se sont faits. La seule conclusion à laquelle vous pouvez arriver est qu'ils sont fous. C'est complètement fou ! Et le XXe siècle est justement la forme la plus extrême de cette folie où les gens s'entretuent par millions. Souvent, ils ne savent même pas pourquoi. À la fin, on ne sait même plus quel était le but. Pour la première guerre mondiale, de quoi s'est-il agi ? Et la première guerre mondiale a conduit à la seconde, etc., de nombreuses autres guerres.

L'éveil spirituel est alors pour la survie de la planète et de l'humanité une nécessité absolue. Il s'agit de se rendre compte que le besoin est de s'éveiller de l'identification complète avec le flot continu des pensées dans la tête. OK. Eh bien, comment fait-on cela ? La première étape – elle est simple – c'est se rendre compte qu'il y a un flot continu de pensées dans la tête. C'est la première étape de l'éveil. Ce n'est pas se dire : "Je ne devrais pas penser". Non, la première étape, c'est se rendre compte qu'il y a une voix en vous qui parle la plupart du temps. Et peut-être jusqu'à maintenant, vous vous êtes tellement identifiés à cette voix que vous l'avez prise pour vous. Vous vous parliez à vous-mêmes.

Parfois, certains se parlent à eux-mêmes en disant "je" ; parfois, d'autres se parlent à eux-mêmes en disant "tu". Il y a une petite voix qui dit : "Tu aurais dû faire ça ! Pourquoi est-ce que tu ne fais pas ceci ?". La voix parle à une autre voix. Et il y a peut-être une réponse : "Eh bien, je ne peux pas m'en empêcher". "Oui, mais tu devrais...". Parfois, la voix se divise elle-même en plusieurs voix qui se parlent entre elles. C'est encore plus fou !

Et parfois, la voix peut également avoir différents flux dont l'un ou l'autre ne jaillit qu'en certaines circonstances. Des psychologues l'ont découvert et confirmé. Certains parlent de sous-personnalités. Donc, en certaines circonstances, ce peut être une petite fille geignarde qui surgit : . . . Mais vous avez 30 ans ! C'est une sous-personnalité. Subitement, il y a cette voix geignarde qui se plaint : "C'est injuste que la vie me traite comme ça !". C'est une sous-personnalité qui parle. Quand elle se calme, autre chose se passe et c'est une autre voix qui arrive et qui est très agressive : . . . C'est un autre flux, un autre aspect qui a émergé. Parfois, une voix particulière domine, mais toutes les voix n'en font qu'une en réalité, appartiennent à la voix dans la tête.

Donc, la première étape de l'éveil, le début de l'éveil, c'est se rendre compte qu'il y a une voix dans la tête. Et c'est particulièrement utile de se rendre compte... - Presque toute l'activité mentale est constituée de vieilles pensées, de vieux schémas, de pensées répétitives. Par exemple, quand j'étais plus jeune et à chaque fois qu'il m'arrivait quelque chose de mauvais ou que mon mental l'interprétait ainsi, j'avais la pensée fréquente qui disait : "tu vois bien, il t'arrive toujours des mauvaises choses !". J'attendais donc la prochaine mauvaise chose pour avoir la confirmation que j'avais raison.

Je n'avais jamais à attendre longtemps pour que quelque chose d'autre aille mal dans ma vie. Et je disais : "Tu vois bien, ça arrive encore, toujours des mauvaises choses. Je ne sais pas pourquoi, mais c'est toujours comme ça !". Évidemment, vous éprouvez l'émotion qui accompagne cette sorte de pensées. Je croyais complètement en cette pensée. Je m'étais tellement identifié avec cette pensée que je ne me rendais pas compte que ce n'était qu'une pensée dans ma tête et non pas la réalité. C'est une manière conditionnée d'interpréter le monde des phénomènes, le monde en dehors de soi.

Et la libération vient donc en commençant à se rendre compte que la voix ne cesse de répéter la même chose et qu'elle n'est pas "moi". C'est la voix. Qui s'en rend compte ? Vous ! Il y a donc là tout à coup une dimension plus profonde. Vous êtes conscients que tout ce que le mental vous dit et dit aux autres n'est finalement pas qui vous êtes, mais la conscience qu'à cet instant, le mental reproduit les mêmes vieilles pensées... - Vous commencez là à toucher la profondeur qui est en vous et que nous pouvons appeler la conscience, la présence consciente, parce que savoir qu'il y a des pensées dans ma tête n'est pas une pensée, c'est une perception interne, consciente. "Pourquoi est-ce qu'il m'arrive toujours des mauvaises choses ?" Là, vous regardez la pensée et vous vous en rendez compte. Vous commencez donc... - On pourrait presque dire que vous écoutez vos pensées. Vous devenez conscients de la sorte de pensées que vous avez. Pour beaucoup de gens, c'est le premier éveil.

Et ce dont les gens se rendent compte, au début de l'éveil... - Non pas tout le monde, parce que les pensées de certaines personnes ne sont pas si mauvaises et elles peuvent très bien vivre avec. Leur activité mentale n'est pas principalement négative, mais beaucoup de gens constatent en fait, en devenant conscients de leurs pensées, que beaucoup sont effectivement négatives. La majorité des gens deviennent conscients que la plus grande partie de leur activité mentale est constituée de pensées négatives. Il y a de loin beaucoup plus de pensées négatives que positives. Non pas pour tout le monde, Certaines personnes ont pas mal de pensées positives.

On pourrait quasiment dire qu'il est plus facile pour les gens pris dans d'innombrables pensées négatives de s'extraire de leur mental que les gens qui ont des pensées plutôt agréables. Leur envie intérieure de s'éveiller n'est pas aussi forte. Si vous vivez dans un cauchemar auto-fabriqués, comme c'était mon cas, l'impulsion à s'éveiller est beaucoup plus forte. En fait, vous en arrivez à vous dire : "Je ne peux plus supporter mon mental. Je ne veux plus vivre avec ce mental". Oh, c'est excellent. Cela ne veut pas dire qu'il vous faut vous suicider. Cela veut simplement dire qu'il vous faut vous rendre compte que votre mental n'est pas qui vous êtes. Vous êtes la conscience derrière votre mental. Vous êtes l'espace, parce que la conscience est l'espace et non pas une pensée. C'est la conscience !

Vous avez une profondeur de conscience où apparaît l'activité mentale semblable à des ondulations. On pourrait dire qu'il y a un immense océan ou un lac, très profond, avec de nombreuses vagues et ondulations à la surface. Et les vagues et les ondulations représentent

les pensées dans votre tête. . . . Et la plupart des gens sont donc piégés à ce niveau. Ils ne se rendent pas compte qu'il y a une profondeur au-dessous qui est immense. Et s'ils voulaient jamais être des êtres humains créatifs et apporter du nouveau en ce monde, il faudrait que cela vienne de la profondeur. Cela ne peut pas venir de l'activité superficielle du mental répétitif. C'est continuellement la même sorte de choses. Rien de créatif ne peut jamais arriver à ce seul niveau.

"Un jour, je ferai une grande composition musicale", "Un jour, j'écrirai un grand livre". Vous ne le ferez pas sans vous extraire de l'activité mentale. Certes, le mental est nécessaire pour écrire un livre, mais vous ne pouvez pas avoir une pensée profonde ou inspirée si vous ne faites pas de place, un temps pour la profondeur en vous de sorte que vous touchiez quelque chose de plus profond. Il vous faut être calme pendant un moment quand vous êtes assis devant votre ordinateur ou votre bloc-notes et que vous voulez écrire quelque chose de nouveau et créatif, apporter quelque chose de nouveau en ce monde.

Eh bien, d'où cela vient-il ? Du bruit répétitif dans votre tête ? Non. Cela vient si, pendant un moment, le bruit répétitif dans la tête cesse. C'est le moment d'entrée dans la cathédrale. . . Vous attendez ensuite. Ouvrez-vous au calme à l'intérieur. Il est là. Vous n'avez pas besoin de vous calmer. Même dans la personne la plus folle, à l'arrière-plan, se trouve le lieu du calme. Elle ne peut simplement pas y accéder. C'est là. C'est en fait très facile de l'embrasser. Vous n'avez pas besoin de penser tout le temps. Il vous faut avoir des espaces sans pensées et ce n'est pas aussi difficile à moins que vous ne soyez complètement fous. Mais il n'y a pas tant de gens que ça qui sont complètement fous. La plupart des gens sont partiellement fous et la folie se manifeste de temps en temps sous une forme plus aiguë.

C'est là. Donc, pouvez-vous entrer dans la cathédrale et être là en tant que présence consciente plutôt que mental surchargé de connaissances ? Pouvez-vous marcher dans la rue et regarder un autre être humain sans faire de commentaires ? Simplement, regardez ! Et sentez ! Quand il n'y a pas de commentaires, vous pouvez sentir qu'il y a la vie en l'autre être humain, qu'il y a là une essence qui est même plus profonde que votre mental, et plus profonde que le sien. Et s'il advient que vous communiquiez avec cet être humain, par exemple tandis que vous l'écoutez, pouvez-vous rester calmes à l'intérieur... pendant que vous écoutez. Vous pourriez parler du temps, ça n'a pas d'importance. Mais soyez calmes et soyez là en tant qu'espace pour cet être humain comme vous êtes là en tant qu'espace pour l'arbre en vous rendant compte que l'arbre est un phénomène vraiment incroyable.

Au-delà de tout ce que vous pouvez connaître de façon mentale, ce que vous savez peut-être utile pour certaines choses, il y a une profondeur à cette chose que nous appelons "arbre" que vous ne pouvez pas capter mentalement, mais vous pouvez sentir quelque chose. Et plus vous le sentez à l'extérieur, plus vous allez profond à l'intérieur. Il y a même une profondeur encore plus grande chez un autre être humain. Et plus vous sentez la profondeur de la vie chez un autre être humain, plus vous la sentez en vous-mêmes. Cela va toujours ensemble.

Donc, les relations posent problème quand les deux parties sont complètement prises dans leur mental bruyant. Très rapidement alors, le conflit éclate dans la relation. Et c'est pourquoi les relations sont pleines de conflits, les gens ne pouvant pas sortir du mental. Ils y sont emprisonnés. Donc, quand les gens sont en désaccord, chaque discussion devient un conflit. Vous avez une opinion : "C'est comme ça. J'ai raison". Vous vous identifiez à votre position mentale et votre partenaire a une autre position mentale : "Non, c'est moi qui ai raison !".

Vous vous identifiez avec vos opinions. "Identifié" signifie que votre sentiment de soi se trouve dans la pensée que vous avez, dans votre position mentale : "C'est comme ça !".

"Aujourd'hui, il fait froid". Et votre partenaire dit : "Non, il ne fait pas froid. Il fait simplement doux". "Si, il fait froid !". Je prends un exemple extrêmement simple. Mais même ce genre de choses peut aboutir à une dispute, parce que vous... - "Es-tu en train de me prendre pour un menteur ?". Tout devient concept. "Tu as effectivement menti la semaine dernière". "Je n'ai pas menti, j'ai simplement". Et ça continue sans arrêt. Toute la relation est basée sur le mental, le mental contre le mental. Vous vous identifiez donc au mental et vous avez alors l'ego, le "moi" qui a toujours besoin d'avoir raison. Si l'ego a tort, c'est la mort. Il pense qu'il est mort. Je vais mourir, je ne peux pas avoir tort. Je dois défendre ma position". C'est un terrible sort ! Mais c'est normal.

On en vient maintenant doucement à ce qu'est l'éveil spirituel après avoir regardé ce qu'est le sommeil spirituel. Nous avons vu ce que signifie être endormi ou inconscient, autrement dit normal. C'est l'existence normale dans le monde entier. Non pas le monde entier, il y a de l'éveil ici ou là. En fait, de plus en plus de gens s'éveillent, passent par le processus d'éveil. Nous savons désormais ce que c'est. Cela veut dire que vous ne vous identifiez plus au mental. Qui êtes-vous si vous n'êtes pas le mental ? Vous êtes la conscience d'où survient chaque pensée. Elle revient alors comme une vague ou une ondulation.

Vous êtes la conscience qui est beaucoup plus grande que n'importe quelle pensée ou même que toutes les pensées et cette conscience est expérimentée quand vous la touchez d'abord en tant que calme intérieur. Le calme ne veut pas dire que vous vous endormez. Cela veut dire que là où se trouvait le mental, il y a un espace et de cet espace provient toute la créativité. Toute grande réalisation ou compréhension jamais obtenue par quiconque, l'impulsion créative provient de l'immense intelligence qui se trouve là. Elle s'écoule dans le mental qui devient alors un instrument. C'est de la sorte que le mental peut être une chose magnifique. C'est quand il n'est pas simplement égoïste, mais quand il sert quelque chose de plus grand que lui-même. En tant que maître, le mental est fou. En tant que serviteur, c'est une chose excellente.

C'est donc le changement de conscience qui a lieu et qui doit avoir lieu sur cette planète. Le mental trouve sa place en tant que serviteur de la conscience. Il vous appartient alors d'inviter dans votre vie quotidienne la conscience que vous êtes au-delà du mental. Et comment est-ce que vous le faites ? Vous le faites en invitant l'espace intérieur ou le calme intérieur dans votre vie. Par exemple, en vous préparant un café ou un thé, pourquoi ne pas essayer de pratiquer le fait d'être calme en accompagnant chaque geste.

Soyez conscients de chaque geste. Versez l'eau, sans commentaires. Regardez une fleur, regardez un arbre, regardez le ciel, simplement quelques secondes, simplement regardez. Écoutez le vent, écoutez la pluie, écoutez n'importe quel son que vous pouvez entendre et simplement écoutez. Faites attention aux perceptions sensorielles. Faire attention aux perceptions sensorielles, c'est-à-dire que le mental est tranquille pendant que vous écoutez ; le mental est tranquille pendant que vous regardez. Et c'est une petite pratique que vous pouvez faire de nombreuses fois dans la journée. Cela approfondira votre vie.

Cela mettra des espaces dans une existence qui autrement passe d'une chose que vous avez à faire à une autre chose à faire également, à une chose à laquelle vous devez penser maintenant. Il n'y a là pas d'espaces. Les espaces sont essentiels dans la vie quotidienne.

Invitez des espaces dans votre existence quotidienne. Recherchez-les dans l'existence quotidienne, dans les situations de tous les jours.

Une chose utile que beaucoup d'entre vous connaissent déjà, c'est sentir que votre corps est vraiment vivant à l'intérieur. Normalement, les gens n'en sont pas conscients, parce que toute leur attention est dirigée sur l'activité mentale. Mais vous pouvez sentir que votre corps est vivant, accorder de l'attention au champ d'énergie dans vos mains. Vous sentez : "Oui, elles sont vivantes". Il y a de la vie qui pénètre tout le corps. Votre corps est plein de vie, mais la plupart des gens ne peuvent pas le sentir. Voyez si vous pouvez sentir le corps subtil, sentir que vous êtes vivants à l'intérieur.

En cet instant même, tout le corps est un champ d'énergie vivant, vibrant. Et cela fait vraiment du bien d'y mettre de l'attention, même en regardant dans la pièce. Les gens pour qui c'est quelque chose de nouveau peuvent commencer à le faire simplement avec les mains, sentir la vie dans les mains. Peut-être pouvez-vous la sentir davantage avec les yeux fermés. Vous pouvez ensuite continuer à la sentir avec les yeux ouverts. De façon simultanée, vous êtes présents à l'intérieur de votre corps et vous êtes présents à l'extérieur dans vos perceptions sensorielles.

Qu'est-ce que cela fait alors ? Votre mental se calme, parce que vous ne pouvez pas penser en même temps. Vous êtes présents dans le corps et présents à l'extérieur. Vous devenez conscients, vraiment conscients de cet instant. Il ne reste plus suffisamment d'attention pour penser. Votre attention est en partie dans votre corps et en partie dans vos perceptions. Ce que vous percevez alors, c'est plus de vie qu'auparavant. C'est plus surprenant. Il y a plus de profondeur. Chaque être humain est alors plus intéressant, vraiment là, nouveau. Vous n'avez plus l'impression d'attirer sans cesse les mêmes vieilles choses. La vie est alors toujours nouvelle. Chaque journée est une nouvelle journée. Ce n'est pas une répétition.

À mesure qu'ils avancent en âge – 30, 40, 50 ans – beaucoup de gens éprouvent leur vie comme devenant de plus en plus ennuyeuse, parce qu'elle est tellement répétitive. Et ils ne regardent plus nulle part. Tous les jours, ils vont travailler, au même endroit. Ils ne regardent plus rien du tout. "Il n'y a rien à voir. J'ai regardé hier, l'année dernière, il y a cinq ans... Regarder, qu'est-ce que ça veut dire ?". Et même les gens avec qui ils vivent pendant plusieurs années. Après quelques années, vous ne regardez plus votre femme ou votre mari. Il fait partie des meubles. Vous ne regardez plus vos tableaux au mur, parce qu'il y a trop longtemps qu'ils sont là "regardez, ils sont vieux et vraiment il n'y a rien de neuf" et vous devenez ce genre de personnes qui disent : "J'ai vécu tout ça, ne m'en parle pas !". "Je connais tout ça. J'ai eu... Je connais ce genre de personnes ; je connais ce genre de choses. J'y étais, je l'ai fait". "Ils en ont tellement vu". La vie devient de plus en plus monotone. Ils en ont tellement vu.

C'est donc le destin que vivent beaucoup de gens en vieillissant dans notre civilisation et seuls quelques-uns dont le nombre s'accroît peut-être maintenant, parce que de plus en plus de gens s'éveillent spirituellement, quelques-uns demeurent vivants, peut-être deviennent-ils même plus vivants en vieillissant. Et vous voyez alors des gens qui ont 70 ou 80 ans sans avoir l'impression que ce sont des personnes âgées, parce qu'il y a une lumière qui brille dans leurs yeux. Il y a une vitalité en eux. Il y a de la vie qui les accompagne. Et de temps en temps, vous rencontrez des gens comme ça. Ils peuvent être âgés sur le papier, mais ils ne le sont pas à l'intérieur, parce qu'ils ne sont plus accablés par leur mental. Ils peuvent utiliser leur mental ? Mais ils ne sont plus utilisés par leur mental qui dit : "Je sais déjà tout ça".

Et chaque jour est nouveau et chaque instant est toujours vivant, parce que vous ne l'obscurcissez pas avec le passé, le passé accumulé dans votre tête plaqué sur la vie du moment présent, étouffant, réprimant la vie du moment présent.

L'éveil spirituel est alors intrinsèquement relié à la vie du moment présent, le seul endroit où se trouve la vie et vous êtes donc de plus en plus ouverts au moment présent plutôt que de vivre continuellement dans le passé et le futur, ce qui est ordinaire. La plupart des gens vivent dans le futur jusqu'à atteindre un certain âge où il ne reste plus beaucoup de futur et ils vivent alors principalement dans le passé. C'est pourquoi beaucoup de personnes âgées parlent continuellement du passé et les gens plus jeunes pensent continuellement à leur futur où ils vont finir par y arriver, un jour, arriver à s'épanouir dans quelque futur quand ils auront fait ceci, obtenu cela.

Ce pourrait être une grande maison, la reconnaissance ou l'illumination pour les gens enclins à la spiritualité. C'est remis au futur. "Je vais atteindre cet endroit et je serai alors pleinement moi-même, accompli, heureux, vivant. Je serai heureux... un jour, pleinement vivant. Mais sans avoir 10 millions d'euros à la banque, je ne pense pas pouvoir me sentir vivant, parce que j'ai vraiment besoin d'avoir ce sentiment de sécurité, tu sais. J'ai besoin du sentiment de sécurité sans lequel j'aurai peur comme toujours". Et vous seriez surpris s'il arrivait que vous ayez 10 millions d'euros. Vous vous sentiriez vivants pendant quelques semaines et une nuit, vous vous réveilleriez avec la même peur qu'auparavant, parce que la Bourse est sur le point de s'effondrer.

L'éveil spirituel est donc s'éveiller à la vie du moment présent et s'éveiller à la vie du moment présent, la seule chose qui est à jamais ... - Rien d'autre jamais n'arrivera. Vous pouvez attendre pendant des millions d'années, si vous vivez aussi longtemps. Rien d'autre n'arrivera jamais qui ne soit le moment présent. Votre vie sera toujours ce moment. Vous pouvez avoir l'impression que vous le savez. Non, vous ne le savez pas. Si vous ne le vivez pas, vous ne le savez pas. La vie est toujours ce moment. Vous ne le savez pas si vous ne le vivez pas. C'est seulement en le vivant que vous le connaissez. Autrement, ce n'est qu'un concept dans votre tête : "Oui, bien sûr, la vie est toujours ce moment, et alors ? Où est le prochain moment ?"

Donc, s'il n'y a rien d'autre, vous feriez aussi bien d'être amical envers Ce moment présent ! Soyez ouverts à cela. Ne l'étouffez pas avec un excès de jugements, d'interprétations et de définitions, mais soyez ouverts à l'état de vie de ce moment. "Ouvert" implique l'espace. Le changement est donc le passage de l'entité basée sur la pensée, laquelle représente l'ancien état normal des humains depuis des milliers d'années, à une entité plus profonde qui est basée sur la conscience ou la présence.

Donc, quand vous ne commentez pas les choses de façon compulsive, qui êtes-vous ? Quand vous ne pensez pas continuellement à "moi et mes problèmes", à cet instant même... - Disons que vous faites semblant de ne pas vous rappeler votre passé dans l'instant. En fait, vous ne vous le rappelez pas dans l'instant à moins que vous ne débutiez un processus mental. Dans l'instant, votre passé n'est pas là. Vous êtes simplement assis ici et maintenant. Mais pour un moment, faites comme s'il n'y avait vraiment pas de passé, ni futur. Que reste-t-il alors de vous ? Si je vous enlève votre passé et votre futur, maintenant, que reste-t-il ?

"Je ne me rappelle rien". Que reste-t-il ? "Je ne me rappelle pas mon nom". Qui êtes-vous ? "Je ne sais pas". Mais il doit y avoir quelque chose là ! "Oui, il y a là quelque chose, mais je ne peux dire ce que c'est". C'est qui vous êtes, la conscience elle-même. Quand vous enlevez le contenu de la conscience pour un moment, vous vous rendez compte que vous êtes la conscience. Le contenu sont les pensées, les émotions, des pensées et encore des pensées.

Quand le contenu revient, il voile la réalité que vous êtes, la conscience, et vous vous identifiez au contenu. C'est pourquoi certaines personnes ont été capables de s'éveiller spirituellement. La vie a enlevé leur contenu. Ils ont subitement tout perdu. Ils ont perdu leur réputation, autrement dit leur nom. Cela arrive parfois. La vie fait ce genre de choses aux gens. Ils ont perdu leur argent, leurs possessions. Ils ont même perdu leur famille dans un accident, un tremblement de terre, et ils sont assis là, leur maison en ruine. Tout a disparu.

Et subitement, certaines personnes ont eu un éveil spirituel profond. Pourquoi ? Parce que la vie leur a enlevé toutes les choses avec lesquelles ils s'étaient identifiés en tant qu'eux-mêmes, en tant que le moi, et ce qui est resté, ce fut ce que nous venons de faire ici quand je vous ai demandé de faire comme s'il n'y avait ni passé ni futur. Nous avons retiré pour un moment le contenu de votre vie et quand vous enlevez le contenu, lequel va disparaître de toute façon... - Il n'est pas permanent. Quel que soit le contenu que vous ayez, il n'est que provisoire.

Dans votre vie, les choses vont et viennent ou, comme dit le Bouddha... . . . Le mot, c'est impermanence, transitoire. Tout est transitoire. Et cela se réfère au contenu. Donc, tant que vous vous identifiez avec tout le contenu de votre vie, cela peut aller très vite. Même le corps peut s'en aller très vite. Au-delà du contenu se trouve la conscience elle-même, à la place de ce à quoi la conscience s'est identifiée, et vous êtes cela. Je suis cela. À ce niveau, vous et moi sommes Le même.

L'essence de qui vous êtes est la conscience. Tout le reste est ajouté temporairement. C'est un déguisement. La conscience se déguise elle-même en tant que telle ou telle personne qui apparaît sous cette forme particulière. C'est le jeu, la lila, le jeu divin de la vie, comme on dit en Inde. Et c'est très bien. Le jeu ne doit pas être rejeté. Mais vous ne pouvez apprécier le jeu de l'existence phénoménale que si vous savez ce qui est au-delà de l'existence phénoménale.

C'est donc seulement si vous savez qui vous êtes au-delà de toutes les choses dans votre vie que vous pouvez vraiment les apprécier tant qu'elles durent. Et vous ne devez pas vous accrocher, parce que rien ne va durer : les relations ou quoi que ce soit. C'est seulement les très jeunes personnes qui pensent qu'il y a des choses durables. Vous atteignez un certain âge et vous vous rendez compte que beaucoup de choses se sont envolées, ces choses que vous aviez pensées permanentes. Et d'autres choses vont encore s'envoler, quelques autres vont arriver pour s'envoler ensuite.

La vie n'est donc plus basée sur le contenu, mais sur l'essence. Je vous donne ici en une petite conférence toute l'essence de ce dont il est vraiment question concernant la spiritualité. C'est vraiment ainsi. Il n'y a pas grand-chose de plus que vous avez besoin de savoir en termes de connaissances, de connaissances accumulées. Il est maintenant question de le vivre et si vous n'avez pas envie de le vivre, c'est très bien. Cela veut juste dire qu'il vous faut souffrir un peu plus pour être prêts, pour que le changement commence à se produire. L'être humain doit atteindre Le point où il est prêt, où il se dit : "OK, j'ai fait assez de folies, j'ai souffert suffisamment, je suis prêt pour le changement. Je suis prêt pour dire OK, Il n'y a jamais rien

eu d'autre que ce moment. Je ferais aussi bien de devenir amical envers lui, de le reconnaître, de lui donner de l'attention, quelle que soit la forme sous laquelle il se présente", parce que la forme n'est pas le moment. C'est la forme que prend ce moment, le maintenant. Il n'est pas ce qui arrive. Le maintenant n'est pas ce qui arrive. Il est l'espace dans lequel les choses arrivent. Et cet espace est essentiellement la conscience. Tout arrive dans la lumière de la conscience.

Vous pouvez faire ce qu'ont fait certains philosophes. Ils mettent tout en question. Certains philosophes disent : "Y a-t-il quelque chose dont je puis être absolument sûr ?". On peut tout mettre en doute. Je peux douter de votre existence. Vous pouvez douter de mon existence. Cela pourrait être un rêve. Qui sait si nous ne sommes pas en train de rêver en cet instant ? Nous tous assis ici, qui sait si ce n'est pas un rêve ? Vous ne pouvez en être sûrs.

Mais même si c'est un rêve, il doit y avoir quelque chose de réel là, parce que le rêve doit apparaître à quelque chose ou à quelqu'un. Il doit y avoir une lumière dans laquelle le rêve apparaît, un espace dans lequel le rêve se déroule. Donc, même si c'est un rêve, la seule chose que vous ne pouvez pas mettre en question est le fait d'être en soi. L'état d'être est. L'état d'être peut être un rêve Ou il peut ne pas être un rêve. Mais une chose dont vous pouvez être certains, c'est que vous êtes, je suis. C'est quelque chose qui ne peut être mis en doute. Si je rêve que je suis, l'essence de "je suis" est toujours dans le rêve.

Et c'est étonnant de se rendre compte qu'il y a quelque chose au-delà de tout doute et c'est "je suis". Et ce n'est pas ce qu'a dit le philosophe Descartes : "Je pense, donc je suis". Il confondait la conscience avec la pensée, peut-être parce qu'il ne faisait que penser. Ne pouvant pas s'arrêter de penser, il se disait alors : "OK, si je ne peux pas arrêter de penser, l'essence de qui je suis doit être la pensée. Je pense, donc je sais que je suis". Il s'est arrêté trop tôt. Il aurait dû franchir une étape de plus et il se serait rendu compte qu'au-delà de la pensée, il y a la conscience. Il aurait réalisé alors : "Puisque je suis conscient, je suis ; puisqu'il y a la conscience, je suis. Je suis cette conscience.

Dans notre civilisation, des gens croient que la conscience est un sous-produit d'une réaction chimique du cerveau. Et beaucoup de psychologues et scientifiques doutent qu'il y ait une telle chose que la conscience. Ils disent : "Non, il n'y a pas de conscience. C'est juste une soupe chimique". Mais ils reconnaissent effectivement que le cerveau est la chose la plus complexe sur la planète. Ils n'en comprennent qu'une toute petite fraction. Donc, qui construit cette chose incroyablement complexe à travers laquelle survient la conscience si ce n'est pas la conscience ? La conscience est antérieure à tout ce qui apparaît ici et quelle est la relation entre le cerveau et la conscience ?

Même des scientifiques commencent à reconnaître la possibilité que la conscience puisse être omniprésente dans tout l'univers et le cerveau est comme une lentille à travers laquelle la conscience arrive dans cette dimension, comme un récepteur. Il réduit et reçoit la conscience. Donc, si vous éliminez le cerveau, cela ne signifie pas que vous éliminez la conscience. Vous éliminez le récepteur. C'est comme la télé que vous pouvez casser et faire ainsi disparaître l'image. Mais la télé ne produisait pas l'image.

C'est donc notre méditation : je suis la conscience. Il ne s'agit pas de quelque chose à croire, mais nous utilisons ces mots pour diriger votre attention sur l'essence de qui vous êtes.