

"L'équilibre entre être et faire"

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

Une autre question ici concernant la vie quotidienne. Ce sont des questions utiles pour tout le monde, comme la plupart des questions.

Comment trouver un équilibre entre le fait de juste être tout le temps, d'instant en instant, et le fait d'avoir à gagner de quoi vivre et payer ses factures ? C'est pour moi ce qui est difficile. Comment trouver un équilibre entre le fait de juste être tout le temps, d'instant en instant, et le fait d'avoir à gagner de quoi vivre et payer ses factures ? C'est pour moi ce qui est difficile.

Oui, en d'autres termes, comment trouver un équilibre ou vivre à la fois être et faire ? Autrement, vous ne pouvez faire l'expérience de la présence et de l'être que lorsque vous restez assis absolument silencieux, lorsque vous n'êtes pas dérangé par quoi que ce soit. C'est très bien aussi. Vous le vivez au moins à ce moment-là, mais ce n'est pas suffisant. Vous demandez donc à juste titre – c'est une bonne question – comment équilibrer ça avec le paiement des factures et autres, autrement dit les activités quotidiennes ? Comment avoir cette conscience pendant les activités quotidiennes plutôt que de se perdre dans le faire ?

Eh bien, comme pratique... Toutes les pratiques dont nous parlons maintenant requièrent qu'il y ait un minimum de présence en vous, parce qu'autrement, vous ne pouvez pas pratiquer. S'il y a un minimum de présence en vous, en toute circonstance, il y a quelque chose que vous pouvez faire. Quand il y a un minimum de présence ou de conscience, cela veut dire que vous n'êtes pas totalement perdu. Vous pouvez être conscient au début d'une activité de sorte que vous ne soyez pas ensuite complètement absorbé au point de vous y perdre. Ordinairement, cela veut dire que le futur devient plus important que le moment présent, que vous vous perdez dans le faire. C'est un bon indicateur : le moment futur devient plus important que l'instant présent et il faut alors que vous fassiez ceci, cela.

Donc, comme pratique consciente... Qu'est-ce que vous avez à faire maintenant ? OK, vous avez mentionné le paiement des factures et gagner de quoi vivre. Quoi que vous fassiez, est-ce que le moment présent est pour vous un moyen pour parvenir à vos fins ou est-ce que vous honorez le faire dans l'instant de sorte qu'il ne soit pas le moyen pour une fin ? Essayez-vous d'arriver au moment futur plus que vous voulez être dans le moment présent ? En vivant inconsciemment, c'est ordinairement ce dernier cas. En général, les gens sont stressés à cause de cette attraction continuelle du futur qui n'est rien d'autre que l'attraction d'une pensée de futur, parce qu'il n'y a pas de futur dehors. Je ne l'ai jamais vu. Donc, le futur est la pensée de futur.

L'équilibre entre être et faire est obtenu en étant présent dans le faire, en lui accordant toute son attention. Au lieu de croire que vous devez arriver à la fin de ce que vous faites, donnez toute votre attention à votre activité quelle qu'elle soit dans votre quotidien. N'en faites pas

un moyen pour parvenir à vos fins. Il en va de même pour toute interaction relationnelle. Nous avons tous connu des interactions relationnelles de basse qualité. Une interaction relationnelle de basse qualité, c'est quand vous rencontrez un être humain qui vous traite comme moyen pour parvenir à ses fins.

À l'instar d'une personne dans un restaurant, vous êtes alors réduit à un client. Vous n'êtes pas traité comme étant avant tout un être humain. En voyant un médecin, vous êtes réduit à un patient. Il ne vous voit pas à moins d'être conscient. Vous devenez un patient. Vous êtes réduit. Tout ce qu'il veut, c'est en finir avec vous. Pour la personne qui essaie de vous vendre quelque chose, vous n'êtes qu'un moyen pour une fin. Il attend le moment où la vente sera réalisée. Si vous refusez d'aller dans son sens et surtout n'achetez pas ce qu'il propose, il se retrouve dans un état négatif.

Or, cet état négatif est même déjà en lui pendant qu'il vous parle dans l'espoir de vous vendre quelque chose, parce qu'il veut à tout prix arriver à ses fins. Il vous utilise comme moyen pour arriver au moment où il pense qu'il doit être. Et vous pouvez sentir ça. Vous pouvez sentir que cela n'est pas une interaction humaine de qualité élevée. Beaucoup d'interactions humaines dans notre société sont de cette sorte, parce que tout le monde cherche à utiliser l'autre à travers le désir compulsif d'arriver au stade suivant où il lui faut être absolument.

Ainsi, la vie est réduite à quelque chose de désagréable, de superficiel. En fait, personne n'est ici. Maintenant, au lieu de vouloir que ces gens changent, cela doit commencer avec vous. Ne faites pas de l'instant présent un moyen pour parvenir à vos fins, parce qu'il est précieux. Vous n'aurez jamais rien d'autre. Et tout ce qui apparaît dans le moment présent est précieux, quoi que ce soit. C'est la forme que prend le moment présent. Donc, quand vous êtes avec un autre être humain, c'est un moment précieux. C'est la forme que prend ce moment. N'en faites pas un moyen pour parvenir à vos fins. Honorez la forme de ce moment. Honorez le moment présent.

Quand vous traitez avec quelqu'un, par exemple pour affaires, vous honorez ce moment ; vous honorez cet être humain. En d'autres termes, vous donnez à ce moment votre entière attention. Vous donnez votre entière attention à l'autre être humain qui se trouve là. Votre attention n'est pas 50, 60, 70 % dans le futur où vous voulez arriver. Non, elle est ici, complètement. Si vous êtes serveur, vous verrez que vos pourboires augmentent considérablement quand vous donnez à chaque hôte votre entière attention et ne les traitez pas comme moyen pour une fin. Si vous êtes vendeur, vous aurez une belle réussite, parce que les gens vous aimeront, tout le monde aimant obtenir une pleine attention.

Vous constaterez que toute circonstance est secondaire. Ce dont elle est constituée est secondaire. Le principal est votre pratique de la présence, de l'attention, de la perception. Quoi que la vie vous donne à faire, mettez-y cet élément qu'est l'attention, qu'est la présence vigilante. Le faire est insufflé de présence. Et cela change. Si vous trouvez que votre travail est ennuyeux, il manque probablement de la présence dans le faire. Même des petits boulots sont transformés par la présence.

Il m'est arrivé de voir, une fois ou l'autre, les gens au péage, où des voitures s'arrêtent toutes les quelques secondes. Une voiture s'arrête et ils disent : « Deux euros, s'il vous plaît ! » On pourrait penser que ce n'est pas un job intéressant où l'on peut être présent, mais très rarement – une ou deux fois dans ma vie – j'ai vu là quelqu'un qui dégageait une présence et quiconque s'arrêtait là, chaque conducteur . . . obtenait en cet instant toute l'attention. Le travail n'était pas important, « Merci. Deux euros. Merci. Bonne journée. », mais l'énergie sous-jacente !...

À nouveau, comme nous l'avons dit tout à l'heure, les situations sont secondaires, quoi qu'il se passe. Envisagez toute votre vie comme excuse, quoi qu'il arrive, comme occasion pour y amener la dimension de la présence ou de la conscience. Ne croyez pas que la situation est ce qui est absolument important. Ce qui est absolument important est votre état de conscience. Ce que vous faites est secondaire. En d'autres termes, qui vous êtes ou ce que vous êtes est primordial. Le faire s'écoule de l'être. La vie quotidienne est pratique spirituelle.

Il y a une façon de parler du zen, de ce qu'est le zen. Un maître zen définit le zen simplement par ces mots : « Faire une chose à la fois ». C'est le zen. Vous ne pouvez pas trouver une définition plus simple. Des gens passent des années dans des monastères à essayer de comprendre ce qu'est le zen sans y parvenir. Et ce maître zen dit : « Faire une chose à la fois ». « C'est tout ? » Oui, ça stoppe le mental ! « Oui, mais qu'est-ce qui reste ? » Ce qu'il vous reste à faire, c'est faire une chose à la fois, ne pas être là-bas, mais être ici, être présent dans le faire. Ce faisant, vous pratiquez la présence. Une chose à la fois, toute l'attention sur cette seule chose. Il n'y a que ce moment et ce moment est alors différent, il change. Sa qualité change. Il passe de la qualité basse à la qualité élevée. Le faire change. La relation change, sa qualité s'élève. Ce que j'appelle qualité élevée implique la conscience vigilante qui devient une partie de la situation. Vous amenez une nouvelle dimension.