

# "L'éveil par l'adversité..."

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

Bienvenue,

Nous sommes ici pour aborder le sujet des temps difficiles à vivre, la façon de faire parfois avec des épreuves extrêmes, la façon de rester conscient lorsque les épreuves surviennent. Il est vrai bien sûr que, la plupart du temps, la vie est vécue par la majorité des gens comme étant éprouvante, bien qu'il y ait parfois des intervalles de temps où tout semble aller très bien. Selon ce qui est prévu, de bonnes choses se produisent. Vous pouvez alors vous détendre, être heureux. Vous tombez peut-être amoureux, vous vous êtes marié, vous avez obtenu une promotion. Tout va bien professionnellement. Vous avez un enfant et ce sont des moments heureux. Ce sont des intervalles de temps heureux.

C'est merveilleux quand les choses se déroulent bien dans sa vie et nous devons évidemment l'apprécier, mais étrangement, tôt ou tard et souvent très vite, quelque chose semble venir gâcher la satisfaction que vous avez connue un temps. Il y a toujours quelque chose qui arrive, tôt ou tard, qui semble vouloir saboter ce qui va bien dans votre vie. Certains le prennent même personnellement. Ils pensent alors qu'il doit y avoir un dieu qui aurait quelque chose contre eux ou ils disent plus généralement que la vie les traite injustement : « Pourquoi est-ce que la vie me traite injustement ? Pourquoi est-ce que ces choses arrivent toujours à moi ? Pourquoi à moi ? Tous les autres semblent aller très bien... ».

C'est bien entendu une perception erronée. Les autres peuvent avoir l'air d'être très bien si vous regardez leurs posts sur Instagram, sur Facebook. Là, ils ont l'air d'aller très bien, d'être heureux, mais bien sûr, comme vous le savez sans doute, c'est une façade. C'est une image mentale, artificielle que les gens projettent dans le monde à seule fin d'obtenir de la reconnaissance, d'obtenir un maximum de « j'aime ». Ils se sentent alors regonflés et connaissent un sentiment identificatoire renforcé. Ils se sentent mieux par rapport à eux-mêmes, de façon passagère, et ils peuvent ne pas se rendre compte qu'ils vivent finalement un mensonge qu'ils projettent continuellement, qu'ils vivent à travers un faux sentiment de soi.

Dans une certaine mesure, c'était déjà la même chose avant l'invention des médias sociaux et de toutes ces choses, mais il y a maintenant une amplification de la tendance à avoir une image mentale de qui vous êtes et à expérimenter la vie, les autres, les événements à travers cette image mentale de qui vous êtes : « C'est moi. Ma vie », dites-vous. « Qu'est-ce que ma vie ? » Une histoire dans votre tête, une histoire que vous vous racontez, une histoire que vous racontez aux autres, quelque chose que vous projetez. C'est un rôle que vous jouez inconsciemment, que vous avez été conditionné à jouer. Les rôles varient d'une personne à l'autre.

Sauf quand les gens commencent à s'éveiller, à devenir conscients, à s'éveiller spirituellement, presque tout le monde joue un rôle, sans le savoir. C'est le conditionnement qu'ils ont connu depuis l'enfance, conditionnés par leur environnement immédiat, par leur environnement culturel. Vous devenez donc cette entité. Et en fin de compte, quand vous êtes

inconscient, c'est-à-dire quand vous êtes complètement identifié au rôle, vous fonctionnez à partir d'un vieux scénario. C'est ainsi que la personne qui vit avec vous finit par connaître à l'avance vos comportements, vos réactions ayant tendance à être toujours les mêmes. Ce que vous dites tend à être toujours la même chose. Vous confondez ce scénario, votre conditionnement mental, avec qui vous êtes en réalité.

Or, cette entité, ce sentiment de soi fabriqué par le mental, ce que nous pouvons aussi appeler l'ego, n'est jamais heureux pour très longtemps. Et il a tendance à réagir très fort quand les choses se passent mal dans la vie, autrement dit quand des épreuves se présentent, quand quelque chose ne cadre pas avec l'histoire du « moi ». C'est ainsi très communément que les gens se plaignent beaucoup à propos de leur vie, soit mentalement, soit à haute voix, quand des choses arrivent, des petites choses qui semblent faire du sabotage. Ça peut être de très petites choses : vous ratez le bus, vous êtes dans les embouteillages, vous perdez quelque chose, vous avez rendez-vous avec quelqu'un qui n'arrive pas... Il y a toutes sortes de petites choses qui ont tendance à se produire au quotidien et même ces petites choses sont pour l'ego de la matière à réaction. La plupart du temps, l'ego n'est pas heureux là où il est, avec ce qu'il fait.

Et les difficultés qui arrivent dans la vie des gens... Utilisons pour un moment un autre mot. Les épreuves peuvent comprendre un élément légèrement positif. On utilise par exemple l'expression « relever le défi ». Or, quand ces choses arrivent dans votre vie, c'est habituellement éprouvé comme de l'adversité, pourrait-on dire. C'est quelque chose qui ne va pas, qui va de travers.

Vous le savez, le terme « adversité » fait penser aux adversaires. C'est donc comme si vous étiez confronté à un ennemi, sous la forme d'une situation, d'une personne désagréable, d'un événement, soit qui ne se produit pas et devrait se produire, soit qui se produit et ne devrait pas se produire. Vous éprouvez donc l'adversité sur une petite échelle et de temps en temps sur une grande échelle, l'adversité à grande échelle et l'adversité à petite échelle. Cela mène à la souffrance. L'ego l'éprouve comme étant le malheur. Le malheur arrive donc dans la vie de la plupart des gens, presque continuellement, même s'il y a de petits répit. Ensuite, à nouveau, quelque chose se passe qui vous cause une forme de souffrance.

Il y a différentes formes d'adversité qui se présentent. On pourrait dire qu'il y a principalement trois types d'adversité, d'abord l'adversité qui survient dans votre vie personnelle, dans votre environnement immédiat, avec les gens que vous connaissez, les gens avec qui vous travaillez. À la maison, au travail, partout ailleurs ; une maladie soudaine, des problèmes financiers, des problèmes relationnels, etc. C'est l'adversité dans votre vie personnelle.

Ensuite, il y a un autre type d'adversité et c'est sur quoi nous voulons nous concentrer ici, en particulier lors des prochaines rencontres. C'est l'adversité qui survient sur une plus grande échelle, au niveau collectif dont vous faites partie. Cette adversité n'affecte pas que vous, mais elle affecte énormément de gens, dans votre ville, dans votre pays ou même dans le monde entier. Cela peut être un tremblement de terre, un ouragan, un effondrement économique. Cela peut être une pandémie, le sujet d'actualité.

Donc, soudainement, non pas vous seul, mais des millions de gens font face à la même sorte d'adversité. Ces choses sont plus importantes que les petites choses qui semblent gêner votre vie quotidienne. Ainsi, vous êtes parfois confronté à une forme colossale d'adversité. Nous avons donc l'adversité personnelle et l'adversité collective. Parfois, l'adversité collective qui survient est si énorme que vous oubliez vos problèmes personnels, parce que vous faites alors partie intégrante d'un problème collectif colossal. Par exemple, il y a la guerre quelque part, puis elle arrive dans votre pays. Des troubles sociaux, une guerre civile, un pays envahi, une pandémie, un effondrement économique total, etc. Vous pouvez alors trouver d'un coup que vos problèmes ordinaires sont devenus relativement insignifiants.

Venons-en au troisième type d'adversité. Ce troisième type est un élément des deux autres. Il est très commun. C'est l'adversité, vous pouvez dire la souffrance, qui surgit dans votre tête comme effet de certains types d'activités mentales dysfonctionnelles, du penser dysfonctionnel. C'est très important de reconnaître cela en vous-même et de vous demander, en toute circonstance où vous éprouvez de l'adversité, de la souffrance, s'il y a effectivement quelque chose ici qui vous rend malheureux ou si c'est votre mental qui est en train de créer la souffrance que vous éprouvez.

Et très souvent, la souffrance que crée votre mental est une forme de peur. La peur est une souffrance très commune. Ainsi, si vous en devenez plus conscient, vous pouvez faire la part des choses entre ce que votre mental fabrique et ce qui se passe effectivement en termes de problèmes immédiats dans votre vie. Vous pouvez vous libérer de beaucoup de souffrance en reconnaissant qu'un pourcentage considérable de la souffrance dans votre vie ne provient pas de situations dans lesquelles vous vous trouveriez, même si ça semble être le cas. Si vous y regardez de plus près, vous pouvez vous rendre compte qu'en réalité, c'est l'histoire qui émerge dans votre tête qui crée en vous des émotions, la souffrance.

Un cas typique et évident, c'est quand vous vous réveillez en pleine nuit et que vous commencez à vous faire du souci : « Pourquoi ceci ? Qu'est-ce qui va se passer ? » ça n'a pas besoin d'être la nuit, ça peut se produire également à tout moment dans la journée. Tout d'un coup, vous vous faites du souci. Qu'est-ce que le souci ? Le souci est un certain type d'activité mentale. Ordinairement, cela veut dire que vous vous projetez dans certains moments à venir critiques.

Le souci ne concerne pas le moment présent. Quand un problème ou un défi survient dans le moment présent, vous ne vous faites pas de souci, vous le considérez et peut-être vous faut-il agir, faire une action. Il se peut aussi que vous considériez le problème de l'instant et qu'il n'y ait rien que vous puissiez faire. C'est alors ce qui est. Ordinairement, le souci implique le futur, la projection dans le futur que vous ne pouvez pas contrôler. Il n'est rien que vous puissiez faire concernant ce que vous imaginez comme allant se produire à l'avenir, ce qui est d'autant plus frustrant. Si cela arrivait dans le moment présent, vous pourriez faire quelque chose ou simplement vous dire : « Eh bien, j'ai juste à accepter la chose telle qu'elle est dans l'instant ! »

Or, s'il s'agit de quelque chose que votre mental est en train de créer, il n'est rien que vous puissiez faire. Le mental se projette lui-même et crée des scénarios dans lesquels vous vous trouvez où dans lesquels certains de vos proches se retrouvent. Ce sont peut-être vos enfants, vous imaginez quelque chose qui leur arrive, quelque chose qui vous arrive. Vous imaginez

une grosse perte qui va diminuer ce que vous êtes, qui va rendre votre vie insupportable. Et ce pourrait être un gros événement. « S'il y a une pandémie, que va-t-il m'arriver, que va-t-il arriver à ma famille ? Est-ce que cela va m'affecter ? Est-ce que je vais être malade ? Est-ce que je ne pourrai plus travailler ? Est-ce que je vais mourir ? » Vous imaginez toutes sortes de choses qui pourraient vous arriver. Vous éprouvez alors la peur.

Il est donc important de se rendre compte que la peur n'est pas créée par la situation, si vous la considérez avec beaucoup d'attention. La peur est créée par l'activité mentale, par de l'activité mentale inconsciente. Quand je dis « activité mentale inconsciente », je veux dire par là que vous êtes complètement identifié au mental conditionné et à ce que fait le mental. Vous êtes sous l'emprise d'un certain type de penser et quand il se fait souci, préoccupation, ce type de penser crée une émotion que vous éprouvez dans le corps. Cette émotion est l'anxiété, la peur. Vous pouvez souvent la sentir dans l'estomac. Vous pouvez ressentir une contraction dans le champ d'énergie. Vous pourriez même sentir que vos mains deviennent moites. C'est le signe d'une grande nervosité ou de l'anxiété.

Cette sorte d'émotions est en fait très nocive pour le corps. Même la médecine conventionnelle reconnaît désormais que les gens qui éprouvent de la peur émotionnelle, du stress, de l'anxiété ont un système immunitaire très faible. Cela affecte tout le fonctionnement du corps. Cela a un impact sur le fonctionnement harmonieux du corps. Le paradoxe ou l'ironie, la triste ironie, c'est que vous avez souvent tendance à attirer ce que vous craignez continuellement.

Dans le cas de la maladie, on peut voir cela plus clairement. Si vous vous faites continuellement du souci à propos de la maladie et que vous êtes la proie d'un virus, en maintenant continuellement cette image mentale, en premier lieu, l'émotion qui l'accompagne affaiblit votre système immunitaire. Et il y a autre chose : l'image mentale de vous-mêmes en tant que personne malade est créatrice. Le mental est un instrument créatif très puissant. Le mental est donc capable de créer quelque chose qu'il projette dans le monde d'une manière régulière. Non pas seulement parce que votre système immunitaire a été affaibli, mais encore parce que vous vous projetez vous-même en tant que personne malade, il y a plus de risques que vous attrapiez réellement le virus. C'est donc très dangereux.

Je ne dis pas que cela va forcément arriver, mais il y a alors plus de risques que cela arrive. Et je ne dis pas non plus, quand vous n'avez pas cette image mentale de vous-même en tant que personne malade, que vous ne pouvez pas du tout tomber malade. Il y a beaucoup d'autres facteurs impliqués, mais c'est l'un des facteurs importants.

Donc, vous expérimentez la peur et c'est une émotion très désagréable. Comme je l'ai dit, la peur est éprouvée dans le corps et la raison pour laquelle le corps en fait l'expérience, c'est parce qu'il a sa propre intelligence. Le corps est imprégné d'intelligence qui coordonne les innombrables fonctions qui l'animent. Chaque organe, chaque cellule coopèrent avec la totalité du corps. Il y a une intelligence immense qui sous-tend le fonctionnement du corps.

Or, cette intelligence ne peut pas faire la différence entre quelque chose qui se produit réellement et quelque chose qui ne se passe que dans votre tête. Et c'est la raison pour laquelle vous expérimentez la peur. Quand vous vous faites du souci, c'est-à-dire quand vous expérimentez des situations critiques dans votre tête, quand vous vous retrouvez dans une

histoire racontée, le corps ne peut pas faire la différence entre la réalité et ce qui n'est qu'une création mentale. Le corps réagit donc comme si ce que vous imaginez était la réalité et il expérimente donc la peur.

Si des situations problématiques vous arrivaient dans l'instant, le corps pourrait aussi éprouver ce champ d'énergie que nous appelons la peur, mais cela aurait un but. Vous auriez besoin de ce surplus d'énergie de sorte à pouvoir passer à l'action et de ne pas être piégé, quoi qu'il soit possible que la peur vous paralyse. Potentiellement, quand vous êtes face à une situation, vous avez besoin d'un surplus d'énergie. La peur a donc sa place, mais ce n'est pas une peur psychologique. C'est quelque chose qui vous permet de faire quelque chose : de vous en aller, de vous battre. « Se battre ou s'enfuir », dit-on. Or, quand vous vous faites du souci, il n'est rien que vous puissiez faire.

La peur est donc extrêmement déplaisante et des millions de gens, la majorité des gens l'éprouvent. Et quand les choses ne vont pas, quand l'adversité se présente à une grande échelle, soit dans votre vie personnelle, soit au niveau collectif, vous éprouvez même plus de peur que vous n'en éprouveriez normalement. Alors, en premier lieu, voyez s'il est possible de réduire, sinon d'éliminer la peur que vous éprouvez, parce que ce serait vous délester d'un lourd fardeau en pouvant vivre la vie sans aucune peur ou au moins avec moins de peur. C'est quelque chose de très important sur quoi vous pouvez travailler.

Quand vous ressentez la peur, devenez conscient de votre activité mentale. Quelles sont vos pensées ? Et en général, vous remarquerez qu'il y a une projection mentale de moments futurs très pénibles. Vous pourriez avoir peur pour vous-même ou pour d'autres personnes. De mauvaises choses pourraient leur arriver.

La première étape pour se libérer de la souffrance inutile consiste à devenir conscient de votre mental, de votre vieux mental. Vous découvrez alors que l'essentiel de votre souffrance est produit par votre mental et non pas par la situation. Reconnaître qu'il en est bien ainsi est la première chose. Cela ne veut pas dire que vous êtes immédiatement libéré de la souffrance, le mental conservant un certain pouvoir. Cependant, vous commencez à vous éveiller alors que vous reconnaissez effectivement, juste maintenant, ici et maintenant, en ce moment où vous vous trouvez, qu'il n'y a absolument rien à redouter.

Chose étrange, cela s'applique quasiment à chaque instant de votre vie ! Quand je dis « à chaque instant », ce que cela veut vraiment dire, c'est que cela s'applique au moment présent. Et qu'est-ce que le moment présent ? Le moment présent est l'espace dans lequel votre vie se déroule. Elle ne peut se dérouler nulle part ailleurs. Le moment présent est l'espace dans lequel votre vie se déroule, nulle part ailleurs ! Tout se déroule dans le moment présent. Il n'y a jamais rien d'autre que le moment présent. Votre vie, ce que vous appelez « votre vie » est inséparable du moment présent. Le moment présent est l'espace pour votre vie. Il est l'espace. Même quand vous vous rappelez le passé, même quand vous pensez à l'avenir, vous le faites... maintenant ! Et donc, dans le moment présent, ordinairement, il n'y a rien à craindre.

Certes, il peut y avoir quelque chose qui ne va pas dans le moment présent, une situation problématique, et il faut que vous fassiez quelque chose. Et vous faites quelque chose ! Si un animal sauvage surgissait soudainement dans cette pièce, si la porte s'ouvrait et qu'un ours apparaissait, il est possible que nous vivrions, que je vivrais un moment de peur. ... Vous êtes

là ... Mais après ça, une grosse énergie peut être libérée pour permettre à une action de se produire. Nous ne pouvons pas prévoir ce que serait cette action.

L'ours arrive. Peut-être la meilleure action consisterait-elle à demeurer immobile, sinon à s'en aller très vite, qui sait ? Ou à se faire le plus gros possible pour faire peur à l'ours. C'est ce qui est recommandé quand on va se promener dans la forêt. En Colombie britannique, si vous rencontrez un ours brun, cela pourrait être utile de vous faire plus gros que vous êtes. Et vous êtes comme ça ... Vous vous ajustez donc à la situation. Ça pourrait marcher ou pas ! L'ours peut ne pas se laisser avoir. Il peut vous attaquer, vous tuer, mais c'est une situation rare à laquelle vous avez à faire face. La plupart du temps, ces choses ne se produisent pas.

Presque toujours, en considérant le moment présent, vous pouvez noter qu'il n'y a rien à craindre. Considérons le virus, la pandémie. Nous savons que beaucoup de gens sont affectés, mais en cet instant, ici, y a-t-il quelque chose à craindre, juste ici et maintenant ? Je respire, je regarde autour de moi, je suis vivant, je peux sentir l'énergie, le corps subtil, l'énergie qui imprègne le corps. C'est ce qui est juste maintenant.

S'il devait arriver que des symptômes se fassent éprouver, cela pourrait signifier que le virus est entré dans votre corps. Toute sorte de symptômes : mal de tête, mal de gorge. Et vous vous dites alors : « Eh bien, ça peut être le virus ou ne pas être le virus ! » Et là encore, le mental peut bien sûr arriver et vous vous dites : « Est-ce que je vais mourir ? » Il faut que nous parlions de la mort dans un petit moment, parce que c'est un sujet important qui est là impliqué.

Or, même si vous éprouvez des symptômes, si vous pouvez être concentré sur le moment présent, vous vivez seulement ces symptômes. Et en plus de reconnaître les symptômes, vous pouvez encore sentir le champ d'énergie intérieur du corps, parce que toutes les parties du corps n'endurent pas les symptômes. Donc, vous pouvez sentir l'énergie dans les jambes, dans les bras ou les mains. Et ce qui est, c'est ce qui est. Vous touchez alors un endroit d'acceptation : c'est ce qui est ressenti maintenant. C'est un retour continu de votre attention sur le moment présent.

Et dans le moment présent, la plupart du temps, vous découvrez que la souffrance, le malheur, la peur ne peuvent pas subsister dans le moment présent. Donc, quand vous avez peur, votre pratique : soyez conscient, soyez vigilant et posez-vous la question « Qu'est-ce que mon mental est en train de faire ? Quelles sont les histoires que mon mental est en train de créer juste maintenant ou qu'il crée depuis une heure, depuis deux heures, depuis deux jours ? » Et vous découvrez alors : « Oh, il a créé des scénarios ! » Ce sont des scénarios critiques qui ne se produisent pas, qui pourraient se produire.

Bien sûr, il y a un pouvoir là derrière. Il y a un pouvoir derrière ce type de pensées. En d'autres termes, ce type de pensées veut se perpétuer en vous, parce que c'est un champ d'énergie et il fait partie de la conscience égoïque, de la conscience de l'ego. Ce champ d'énergie vit en vous. Il ne veut pas s'en aller. En fait, il veut croître. C'est un champ d'énergie qui veut persister et se développer.

Et comme vous le savez sans doute, les gens peuvent être complètement absorbés dans certains types de penser. Ils pensent de façon obsessionnelle à certaines choses qui sont éprouvées comme très problématiques, comme horribles, et ils ne peuvent pas arrêter. Presque à chaque instant de leur vie quotidienne, dans les cas extrêmes qui ne sont pas exceptionnels, il y a ce penser obsessionnel. En d'autres termes, quelque chose a pris possession de votre mental. C'est un champ d'énergie qui veut se développer. C'est comme un virus mental, non pas un virus physique. Beaucoup de gens éprouvent un virus mental sans le savoir, ce qui veut dire qu'une seule pensée se développe, se reproduit, pourrait-on dire, mène à d'autres pensées connexes.

Vous avez alors tout un paquet de pensées qui sont reliées et ce paquet de pensées a pris possession de vous. Presque tout ce à quoi vous pensez est coloré par ce paquet de pensées obsédantes qui demeurent en vous. Or, vous y êtes tellement identifié que vous ne le savez même pas. C'est votre réalité. C'est une horrible manière de vivre qui est très commune. Sous une forme plus discrète, tout le monde qui n'a pas un minimum de conscience de son mental, qui est complètement identifié à son mental, éprouve cela à un certain degré, pour certains à un degré beaucoup plus élevé que d'autres.

C'est être possédé par certains types de pensées dans la tête et vous appelez ça « je ». Vous êtes si identifié aux pensées que vous les appelez « moi ». Vous êtes ce paquet de pensées et qui parle alors ? Quand vous parlez, ce paquet de pensées qui vous possède prend la parole. Il utilise votre voix. Vous n'êtes même pas là. Vous êtes endormi. Spirituellement parlant, vous êtes complètement inconscient. Vous êtes possédé par certains types de pensées qui font partie de votre ego, de votre conscience égoïque.

La vie devient alors plutôt désagréable, parce que dans la plupart des cas, pour ne pas dire dans tous les cas, ces types de pensées ne donnent pas des pensées heureuses. Les pensées obsessionnelles ne sont pas heureuses. Les pensées obsessionnelles sont des pensées malheureuses. Je n'ai encore rencontré personne avec des pensées obsessionnelles proclamant : « La vie n'est-elle pas merveilleuse ? La vie est si bonne ! Je ne peux pas m'empêcher de penser à combien la vie est bonne ! » Non, cela n'est pas une pensée obsessionnelle.

Mais « la vie est épouvantable, regarde ce qu'ils m'ont fait ! Regarde ça ! » Ce sont là des pensées obsessionnelles. « Regarde tous ces gens horribles ! » Où qu'ils soient ou quoi que ce soit d'autre, qu'importe la nature de ces pensées, elles ont pris possession de vous !

Maintenant, nous devons regarder autre chose. En définitive, ces pensées ne sont pas vos pensées. Vous avez absorbé ces pensées du collectif. L'esprit collectif est le mental collectif et ce mental collectif se propage... Bon, de nos jours, on peut le voir plus clairement qu'avant. Le mental collectif existait déjà avant que l'on invente Internet, les réseaux sociaux, etc. Mais maintenant, on peut effectivement voir le mental collectif extériorisé sur Internet et les réseaux sociaux. Et vous pouvez aussi voir le mental collectif extériorisé dans les médias conventionnels.

Et donc, quand vous regardez ces choses, où que ce soit, avec votre ordinateur, à la télévision, sur votre smartphone, vous absorbez certaines pensées de l'esprit collectif. Elles s'accrochent alors à vous et elles font partie des pensées qui demeurent en vous. Vous ne savez pas qu'elles n'ont rien à voir avec vous. Vous êtes relié à l'esprit collectif et alors que

vous exprimez vos opinions, ce ne sont pas vos opinions. Ce ne sont que certaines pensées qui demeurent en vous.

Ainsi, la conscience fait défaut, ce qui vous libère de ce destin terrible, où vous êtes à la merci de votre conditionnement mental qui vous cause tant de souffrance. La conscience est la clé qui vous en libère. Et la reconnaissance est l'éveil de la conscience. Cela commence avec la simple réalisation que toutes les pensées qui vous passent par la tête ne sont pas qui vous êtes. Toutes les pensées qui vous passent par la tête ne sont pas qui vous êtes. Ce sont des pensées. Comment le sait-on ? Grâce à la capacité en soi de devenir conscient des pensées qui nous arrivent. C'est vraiment ce qui se passe, elles nous arrivent. À ce moment-là, vous ne croyez plus complètement aux pensées. Vous voyez simplement que ce ne sont que des pensées.

Très souvent, vous pouvez alors voir, pour autant que l'esprit collectif est concerné, la folie dans beaucoup de choses que les gens disent, dans ce dont ils parlent. Vous pouvez tout à coup voir : « Oh, beaucoup de ce que je vois dans les médias conventionnels est plutôt fou ! » Les médias conventionnels, ainsi que d'autres formes médiatiques, Internet et autres, sont l'extériorisation du mental humain et ils renforcent aussi la peur que vous éprouveriez normalement sans ces pensées.

Si vous interagissez trop fréquemment avec ces formes de mental collectif extériorisé, si vous regardez trop la télévision, si vous regardez trop les réseaux sociaux, si vous interagissez trop avec ces choses, beaucoup de ce qui est cause de souffrance dans votre mental est amplifié par ce que vous absorbez du mental collectif. Ainsi, vous êtes encore plus effrayé que vous le seriez sans ces réseaux sociaux, ni les médias conventionnels. Vous êtes encore plus effrayé, parce que cela amplifie ce qui est déjà en vous.

Il est donc extrêmement important, en particulier en ce moment, quand vous interagissez avec les médias, que vous soyez conscient de combien la plupart des gens sont inconscients. Vous pouvez regarder les actualités, mais de façon plus objective. Vous pouvez être là en tant que présence consciente. Vous vous rendez alors compte qu'il y a énormément de propos alarmistes, de combien ils insistent sur les événements sensationnels, catastrophiques. Et ils ne le font pas intentionnellement. Ils ne peuvent pas s'en empêcher. C'est leur boulot. Ils doivent le faire. Ça leur apporte plus de spectateurs. Plus il y a d'événements sensationnels, catastrophiques, émotionnels, plus ils créent d'ennemis, plus cette énergie inconsciente augmente. Ils ne s'en rendent pas compte et les spectateurs inconscients non plus. C'est la souffrance. Ils créent de la souffrance, mais ils ne le savent pas.

En premier lieu, vous devez diminuer le temps que vous passez à vous relier au mental collectif extériorisé que vous avez là avec les réseaux sociaux, Internet et les médias conventionnels. Et quand vous interagissez effectivement, soyez très conscient du fait que la grande partie de ce que vous voyez et lisez est une expression de l'inconscience humaine, de l'ego, de l'ego personnel et collectif.

Il importe que vous ne soyez pas hypnotisé. C'est comme une forme d'hypnose. Vous êtes hypnotisé par ce type de technologie et par ce qu'elle transmet.



Il y a un autre facteur intéressant : le battage que vous subissez – la peur qui vient alors – à propos de la fin du monde. C'est la fin du monde ! Il y a une certaine ambivalence chez beaucoup de gens à propos de la fin du monde. D'un côté, ils en ont peur ou ils redoutent une catastrophe énorme. Vous pouvez le voir dans beaucoup de films sortis depuis des années et qui ont beaucoup de succès, des films qui présentent des catastrophes énormes, des catastrophes collectives qui impactent l'humanité. D'innombrables films ont été tournés là-dessus. Les gens aiment regarder ces films. Ils sont attirés par les catastrophes énormes.

Certes, quand cela arrive en réalité, il y a bien sûr aussi beaucoup de peur, mais il y a une ambivalence : il y a aussi un désir inconscient en beaucoup d'êtres d'humains de ce que nous pourrions appeler « l'effondrement du monde fabriqué par les humains », parce que la plupart des humains éprouvent le monde comme un fardeau. Ils doivent vivre dans ce monde, ils doivent interagir dans ce monde, mais le monde est problématique, le monde implique une lourdeur. Vous avez votre travail, vous avez les impôts, vous avez l'argent, vous avez à faire... Le monde est complexe et pesant. Il y a donc un désir inconscient pour les gens de ce que nous pourrions appeler « la fin du monde ».

Or, en définitive, ce à quoi ils aspirent, c'est en effet une sorte de libération, mais l'ultime libération à laquelle ils aspirent, c'est la libération d'eux-mêmes, la libération de ce qu'ils éprouvent comme leur sentiment de soi pesant et problématique qui est inséparable du monde dit extérieur. Il y a donc en chaque humain une aspiration à cela.