

"L'imminence de sa mort"

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

Comment vivre avec une maladie en phase terminale ? J'ai du mal à rester présent et je vis des moments fréquents de pure terreur bien que je compose avec ça depuis quatre ans.

Quand vous manquez de temps et que vous en êtes conscient, c'est l'occasion de vivre dans le présent intemporel. Si vous permettez à une situation comme celle-là de vous entraîner dans le moment présent, elle dissout en fait votre égo, parce qu'en vivant dans la présence, l'égo se dissout. La peur viendra dès que vous quitterez le moment présent. Elle a toujours été un signal, un peu comme un contrôleur qui dit : « Revenons au moment présent ! »

Dans un sens plus large, nous souffrons tous d'une maladie en phase terminale. Simplement, nous ne savons pas quand elle va finir. Pour certains, elle arrive subitement. Ils n'auraient jamais pensé qu'elle viendrait si rapidement. Pour d'autres, il semble que ce soit encore loin dans le temps et la plupart des gens ont tendance à le penser : la mort viendra, non pas aujourd'hui, mais à un moment dans le futur. Mais aucun d'entre nous n'est là pour très longtemps dans la forme physique. Cela peut sembler long quand vous avez vingt ans.

Donc, la conscience de la fugacité de la forme humaine, de votre forme est très importante. La conscience de la mortalité est potentiellement un approfondissement, une réalisation qui vous conduit plus profond et qui vous éveille. Elle peut donc consumer toute la personnalité, presque complètement, et vous vivez alors dans une présence intense continue. Et c'est l'accomplissement de votre vie ici.

C'est en réalité une chose magnifique de savoir que votre temps est limité, d'être conscient de la fin qui approche bien qu'il puisse n'en rien être. Parfois, les médecins se trompent complètement. Mais cela peut être une belle chose d'être conscient de cela puisqu'on peut alors participer consciemment à l'expérience de la mort, ce qui veut dire essentiellement « mourir avant de mourir ». Pour certaines personnes, la mort arrive si subitement qu'il n'y a pas cette occasion, mais espérons qu'ils ont pratiqué la présence. Comme vous le savez, dans certaines traditions bouddhistes, les moines méditent régulièrement au cimetière ou à la morgue où ils s'assoient entourés de corps morts. Cela vous emmène profond. La conscience de la fugacité de la forme humaine vous emmène profond au-delà de la forme.

Vous avez vécu ici un bon nombre d'années. Vous ne mentionnez pas votre âge, mais quelle est l'importance de ce fait que vous puissiez ne pas connaître beaucoup plus de couchers de soleil – vous n'en avez vus que quelques centaines -, que vous puissiez ne pas boire beaucoup plus de tasses de thé ou café, prendre des repas avec des amis, manger, voyager, découvrir de nouveaux endroits, une nouvelle montagne, une nouvelle plage, une autre forêt, que vous puissiez ne plus vivre de nouvelles relations, ne plus tomber amoureux, ne plus avoir de temps, ne pas sortir d'une relation amoureuse, passer à côté de cela, ou en avoir plusieurs? Quoi que ce soit, combien en faut-il de plus ? Des livres à lire, des films à regarder, voir les gens vieillir, les enfants grandir puis vieillir ? Combien d'orgasmes vais-je encore avoir ? Je n'en aurai plus ! Vous en avez vécus quelques centaines ou quelques milliers, peu importe !

Épouvantable la fin de l'expérience sensorielle ? C'est bien, c'est merveilleux quand cela se passe. Bon, ce n'est pas forcément merveilleux, parce que de la douleur et de la souffrance sont également impliquées dans l'expérience sensorielle, mais les gens sont aussi accrochés à ça, la fin des drames ?

Or, si vous y regardez de près, ce n'est pas une chose si terrible ! Oui, c'est dommage, plus de ceci, plus de cela, mais ça n'est pas aussi important après avoir vécu ici pendant des années et des années. Y a-t-il quelque chose qui soit plus important qu'encore plus d'expérience sensorielle, plus d'expérience dans ce monde ? Peut-être avez-vous le sentiment de ne pas avoir vécu assez. Aurez-vous jamais le sentiment d'avoir vécu assez ? N'avez-vous pas acquis suffisamment de connaissances ? Vous auriez vécu ici sans découvrir le secret de la vie !

Eh bien, le secret de la vie vous est peut-être plus facilement accessible aujourd'hui qu'il ne le fut jamais. Peut-être le secret de la vie n'est-il pas dans plus d'expériences. Vous les vivez tant que vous en avez besoin et la vie dit « ça suffit ». Donc, y a-t-il quelque chose qui soit plus profond qu'encore des expériences ? Oui, l'éveil de la conscience qui n'est pas une expérience ajoutée. Elle ne requiert pas de... temps. Ce qu'elle requiert, c'est le retrait du temps, de votre conscience, non pas de votre montre. Pour la montre, c'est OK !

Le retrait du temps de votre conscience et y a-t-il meilleure occasion pour le retrait du temps de votre conscience que la conscience qu'il ne reste pas beaucoup de temps pour cette forme ? Même si cela semble absurde à l'égo, vous pouvez être reconnaissant pour cette occasion. Elle peut être l'accomplissement de votre but en étant ici, lequel est l'éveil spirituel.

Vous représentez ainsi la présence, la conscience elle-même. Réalisez qui vous êtes, non pas ce qu'il arrive en elle ou ce qui lui arrive. C'est tout ce qui réclame du temps. Au niveau pratique et à chaque instant, vous ne vivez que dans ce moment présent et votre attention consciente ne s'écarte pas de simplement ceci. C'est une méditation constante.

De plus en plus, la personnalité, le soi fabriqué par le mental est consumé en cela et vous allez votre vie dans cet état de Bouddha, ce qui veut dire que vous n'êtes plus là en tant que personne – vous avez juste l'air d'être une personne – mais vous êtes ici en tant que présence divine, présence consciente. Ça n'est plus important de savoir pour combien de temps, parce que vous réalisez que pour l'accomplissement de votre vie, davantage d'expériences de nature sensorielle ou mentale ne sont pas nécessaires.

Vous pouvez donc être reconnaissant pour ce qui aurait autrement été épouvantable. Et de temps en temps, vous pouvez perdre cette présence en retrouvant alors la peur. Cela peut être utilisé comme un signal d'alarme. Quand la peur revient, ce signal d'alarme vous dit : « reviens à la présence ». Vous pouvez peut-être vous perdre dans le passé, dans le penser nostalgique : « Oh, je me rappelle cette personne, si gentille, elle est morte ». Vous souffrez alors à nouveau : « reviens à la présence ». Et vous repartez dans le futur : « Oh, le bébé va naître l'année prochaine, je ne serai plus là ! » « Reviens à la présence ! » La peur est comme quelqu'un qui... « Reviens ! » La peur ou la nostalgie, souffrance en lien au passé... « Reviens ! » « Reviens ! » Oh !...

Et la fin de la forme arrive à nous tous, d'ici peu de temps ! On s'illusionne soi-même en pensant que ce n'est pas pour bientôt, parce que même s'il reste cinquante ans, on sera surpris de la rapidité avec laquelle on arrive à la fin. Vous pouvez aussi remarquer qu'en vieillissant, le temps semble passer plus vite. La fin est donc de plus en plus proche. À propos, ça n'a rien à voir avec la théorie de la relativité d'Einstein.

Votre perception du temps change à mesure que vous vous habituez aux expériences sensorielles et à leur répétition. Il semble que cela passe vite. Quand tout est nouveau et que vous êtes jeunes, il semble que les choses durent plus longtemps. Quand vous atteignez l'âge de trente ans, vous pouvez évoquer vos trente prochaines années, elles passeront beaucoup plus vite que les trente premières selon votre perception.

Donc, utilisez cette occasion précieuse d'une conscience assez prolongée de l'approche de ce qui est appelé la mort. L'essence de qui vous êtes n'a rien à voir avec la forme et n'est pas sujette à la mort, mais vous ne devez pas en faire un concept auquel croire et pour vous soulager. Bon, ce serait mieux que rien, mais ce n'est pas la vraie chose. La vraie chose est que vous n'avez pas de concept pour vous servir de prise. Aucun concept ne vous apporte plus de sécurité, mais juste la présence. Merci.