

Transcription

" La Conscience via Emerson "

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

Assurons-nous d'être à la maison, dans le moment présent, et d'habiter notre corps. Vous avez donc un peu d'attention dans le corps, dans le champ d'énergie intérieur du corps, et le reste de votre attention est dirigée sur les perceptions sensorielles. Et de cette façon, vous êtes ancrés dans le moment présent. Le champ d'énergie intérieur procure l'ancrage pour demeurer présent.

Si vous ne pouvez rien sentir dans votre corps, commencez par les mains, dirigez votre attention dans vos mains et voyez si vous pouvez y sentir là un peu de vie. "Oh oui, je le sens !". Et vos pieds, sont-ils vivants ? "Oh oui, je peux sentir pratiquement une sorte de fourmillements !". Il y a de l'énergie là, il y a de l'énergie de vie là. Et ainsi, vous pouvez vous relier à tout le corps à travers une impression globale de vie pendant que vous êtes assis... ici, parce que où que vous soyez, vous êtes ici et maintenant.

Et le mental ne sera pas excessivement actif tandis que votre attention sera dirigée dans l'énergie du corps subtil. Vous pouvez être conscients sans l'ingérence inutile du mental, sans avoir à attendre que le moment suivant procure une sorte d'amélioration. Il y a ainsi la compréhension que cet instant est en fait suffisamment bien, mieux que suffisamment bien, parce que vous commencez à sentir la bonté au-dessous de l'apparence phénoménale du moment présent, les formes. Vous entrez en contact avec le sans-forme.

L'une des choses que nous faisons dans notre nouvelle aventure qui constitue une sorte d'expérience avec l'utilisation d'Internet pour atteindre des milliers et des milliers de gens... - De temps en temps, je vous présente un livre qui a été pour moi très important pendant de nombreuses années. Il y a beaucoup de livres que j'ai gardés avec moi. Bon, il m'arrivait d'en perdre et d'en racheter d'autres exemplaires, parce que je bouge beaucoup.

Nous avons déjà consacré l'une des séances précédentes à l'un des plus grands livres jamais écrits, le Tao-tê-King, et j'ai l'impression que nous lui consacrerons une autre séance un moment ou un autre, mais pas aujourd'hui cependant. Pour aujourd'hui, j'ai choisi un livre... Avant de poursuivre, il faut que je vous dise que nous n'étudions pas quelque chose qui nous serait extérieur. Nous ne sommes pas ici... Ce n'est pas un travail universitaire, Nous n'étudions pas la philosophie. Nous utilisons simplement la matière du livre comme un autre indicateur de la réalité en nous-mêmes. Donc, nous n'apprenons rien qui soit en dehors de nous-mêmes. Ce serait inutile.

Donc, ce livre, que je n'ai au fait jamais perdu, m'accompagne depuis 25 ou 30 ans. Il était neuf quand je l'ai acheté, mais les pages jaunissent maintenant... une éternité. Ça veut dire que je me fais vieux. Quand les livres achetés neufs jaunissent avec le temps, on se fait vieux. Toute la qualité du papier se détériore.

Emerson, les essais de Ralph Waldo Emerson qui l'ont rendu célèbre. Ce que je vais faire, c'est vous lire de très brefs extraits d'un ou deux essais et nous les commenterons ensuite. Comme certains d'entre vous le savent peut-être, Emerson est né à Boston en 1803. Il est mort environ 80 ans plus tard et il a passé une bonne partie de sa vie à voyager et à donner des

conférences. Il était une sorte d'enseignant spirituel, une chose tout à fait inhabituelle pour le XIXe siècle. Certains de ses essais ont un pouvoir énorme. Il a donc dû aller très profondément à l'intérieur pour être capable d'écrire ces choses.

Une chose importante – juste un regard rapide sur sa vie – comme beaucoup de gens qui sont destinés à aller très profondément à l'intérieur, il n'a pas connu un début de vie et une enfance très agréables. Très tôt dans sa vie... – Et c'est le cas pour beaucoup de gens qui sont, soit destinés à aller profondément à l'intérieur, soit, sinon destinés, forcés par les circonstances de la vie d'aller profondément à l'intérieur. Et donc, dans son cas, il a perdu son père à l'âge de 8 ans et il a eu ainsi à connaître la mortalité à un âge très précoce, une chose très douloureuse.

Il y avait cinq enfants. Sa mère était relativement pauvre et ils vécurent donc de peu. La mère devait nourrir cinq garçons. Peu après la vingtaine, Il a contracté la tuberculose, maladie possiblement mortelle, mais il en a réchappé. Il s'est marié ensuite et deux ans plus tard, sa femme est décédée.

Donc, c'est devenu pour lui très clair, cela a dû pour lui devenir très clair combien le monde des formes – des corps et des formes - était fugace, impermanent, fragile. Il a pu déjà le comprendre au niveau conscient, mais il a dû aller très profond à l'intérieur. Il a étudié la théologie à l'université Harvard et il est devenu pasteur. Or, les contraintes de l'église ne lui convenaient pas. Il a quitté l'église et il s'est mis simplement à donner des conférences dont certaines sont devenus les essais.

Vous pouvez donc voir rétrospectivement combien la perte représente très souvent une bénédiction cachée. Vous ne le savez pas en y étant confrontés. Quand vous y êtes confrontés, il vous semble que c'est une chose horrible qui vous arrive, mais si vous regardez plus profondément, en particulier si vous êtes capables de parvenir à un état d'acceptation, dès lors que vous vous abandonnez à ce qui est, l'autre côté de la perte se révèle à vous.

La grâce se cache derrière toute perte. C'est bon à savoir pour la prochaine fois où la perte se présentera à vous, ce qu'elle fera bien sûr, parce que vous ne pouvez pas traverser la vie sans connaître la perte. Des gens autour de vous vont vous quitter à moins que vous ne les quittiez en premier. Les corps se désagrègent et plus vous vieillissez, plus vous le voyez clairement : "Ouah, tous ces corps se désagrègent !".

Quelques phrases ici sur l'être et sur le sentiment d'être, trouver cela en soi. Il dit... - Oh, avant de lire, je dois préciser que c'est de la prose anglaise du milieu du XIXe siècle. Au départ, ceux d'entre vous qui n'ont pas l'habitude de lire ce genre de choses, Jane Austen par exemple, vous pourrez trouver ça un peu inhabituel.

"Car le sentiment de l'Être qui, dans nos heures calmes, s'élève, on ne sait comment, dans l'âme, n'est pas différent des choses extérieures, de l'espace, du temps, de la lumière, de l'homme, mais ne fait qu'un avec eux, car il provient évidemment de la même source d'où sont sortis leur être et leur vie. Nous participons à la vie par laquelle tout existe, et cependant, oubliant que nous sommes sortis de la même source, nous regardons comme des apparences tous les objets de l'univers. Dans l'intuition est la fontaine de l'action et la fontaine de la pensée. C'est en elle qu'est le souffle de cette inspiration qui donne à l'homme la sagesse, de cette inspiration qui ne peut être niée sans impiété et sans athéisme.

C'est par elle que nous nous asseyons sur les genoux de l'intelligence infinie qui fait de nous les organes de son activité et les temples de sa vérité. Lorsque nous discernons la justice, lorsque nous discernons la vérité, nous ne faisons rien de nous-mêmes, mais simplement nous ouvrons un passage à ses rayons." Les rayons de cette grande intelligence telle la lumière du soleil.

Donc, "Le sentiment de l'Être qui, dans nos heures calmes, s'élève, on ne sait comment, dans l'âme, n'est pas différent des choses extérieures, de l'espace, du temps, de la lumière, de l'homme, mais ne fait qu'un avec eux". "Dans nos heures calmes" veut dire quand vous êtes calmes à l'intérieur, quand l'activité mentale s'arrête. Ce qui émerge alors, c'est quelque chose qui avait été obscurci par le bruit mental et c'est le sentiment de l'être et c'est vraiment l'essence.

C'est parfois appelé le sentiment de "je suis" sans aucun rajout au "je suis", non pas "je suis ceci", "je suis cela". C'est le sentiment de l'état d'être. Vous vous souvenez peut-être de vos leçons de grammaire à l'école : "être" et "je suis" sont le même verbe. C'est facile à oublier, quand vous dites "je suis", que c'est la première personne du singulier du verbe être. Donc, "être" et "je suis", c'est la même chose.

Avoir ce sentiment de votre identité la plus profonde qui n'a pas de forme lui étant rattachée, pas de concepts mentaux, pas d'apparence physique – elle est plus profonde que cela. Un sentiment sans forme de l'être est là, est révélé clairement quand le changement continu des formes s'interrompt, en particulier les formes mentales. Donc, ce sentiment de l'être est toujours, a toujours été là au-dessous du bruit mental.

Et quand cela est compris comme l'essence de qui vous êtes... - Autrement dit, vous êtes sans forme en essence, intemporels. Les bouddhistes disent "le vide", ce que les érudits occidentaux comprennent bien sûr de travers. Ils disent que c'est une relation nihiliste ou un déni de vie. Ils ne comprennent pas que ce que les bouddhistes appellent vide, c'est l'essence sans forme et intemporelle de toute vie.

Et c'est quelque chose à comprendre seulement dans... cela fait inextricablement un avec ce que nous appelons "le moment présent". On pourrait dire que c'est le moment présent, parce que c'est l'espace dans lequel émerge toute chose, toutes les perceptions sensorielles, toutes les pensées, toutes les émotions. Où apparaissent-elles ? Elles apparaissent dans cet espace de l'être que vous pourriez aussi appeler la conscience non conditionnée, intemporelle, et c'est l'éternel en vous.

Et une fois que cela est connu directement, non pas comme un fait intellectuel ni une croyance, mais connu directement... - Et là encore, non pas connu comme vous connaissez la fleur, la table ou l'arbre, non pas connu comme un sujet connaît un objet, mais vous connaître vous-mêmes comme le sujet éternel sans faire de vous un objet, ce qui est l'ego. C'est ce qui arrive au mental humain. Nous faisons de nous des objets.

Vous commencez là à avoir une relation avec vous-mêmes et vous vous mettez à vous aimer ou à ne pas vous aimer. Et vous parlez de vous comme ayant une vie sans vous rendre compte que vous êtes la vie. Et c'est alors peut-être que seul le chien ou le chat peut encore vous le rappeler : ils n'ont pas une vie, ils sont la vie. Ils n'ont pas une histoire heureuse ni malheureuse, ils sont la vie. C'est pourquoi nous parlons de la nature. La nature vit toujours dans cet état de connexion.

Et une fois que vous comprenez cela, vous reconnaissez cette essence sans forme que vous êtes quoi que vous regardiez. C'est l'unique sous-jacent, la vie une, la vie intemporelle une que vous êtes. Et quoi que vous regardiez alors, chaque arbre, chaque animal, chaque brin d'herbe, même le soleil, les étoiles, votre chien ou votre chat, vous reconnaissez quelque chose là, quelque chose qui... Toute forme de vie est aussi une expression de l'unique. Vous vous reconnaissez donc chez les autres. C'est la plus belle des choses quand vous reconnaissez l'essence de qui vous êtes dans la fleur et vous ne le reconnaissez pas à travers quelque concept mental, mais en l'absence de tout concept mental. Ce ne sont que les concepts mentaux qui créent la barrière entre vous et la fleur, quand vous commencez à la nommer. C'est la même chose avec un autre être humain : la beauté d'être avec un autre être humain sans l'ingérence, sans l'écran de la conceptualisation. Juste une présence spacieuse. Quoi que l'autre être humain fasse ou dise, vous êtes là en tant que la présence spacieuse pour quoi que ce soit qui arrive dans le moment présent. Cela veut dire que vous êtes reliés à l'unique, vous êtes cela et vous le reconnaissez en l'autre. Il n'y a plus rien d'étranger. Il n'y a finalement plus d'autre. C'est ce dont il parle.

"Le sentiment de l'Être qui, dans nos heures calmes, s'élève". Quand nous nous calmons, maintenant. "On ne sait comment, dans l'âme, n'est pas différent des choses extérieures, de l'espace, du temps, de la lumière, de l'homme, mais ne fait qu'un avec eux, car il provient évidemment de la même source d'où sont sortis leur être et leur vie". C'est l'intelligence elle-même, non pas l'intelligence qui peut être mesurée avec les tests du QI, mais l'intelligence non conditionnée primordiale est là quand vous découvrez cette dimension en vous-mêmes.

"Dans l'intuition est la fontaine de l'action" : l'action spontanée surgit de cette présence. "Et la fontaine de la pensée" elle peut inspirer le mental. Des pensées créatrices ne peuvent venir que lorsque vous êtes calmes, quand vous contactez cette dimension, quand vous comprenez qui vous êtes en essence. Votre mental commence alors à fonctionner : il est inspiré et devient un instrument au lieu de l'activité mentale intéressée.

Toutes les pensées répétitives cessent petit à petit et des pensées plus créatrices arrivent. Et entre les pensées créatrices, il y a des espaces magnifiques sans pensées. La plus grande chose qui puisse vous arriver – et espérons que cela vous arrive – est découvrir en vous-mêmes des espaces sans penser. Vous n'êtes pas revenu au stade végétal, vous êtes allés au-delà du penser. Du point de vue de l'ego, ce n'est pas une chose spéciale. Il dit : "Qu'est-ce que c'est que ça ? Comment est-ce que ça règle mes problèmes de ne pas penser ?". Le mental conceptuel n'en comprend pas la portée.

Je dis parfois que tout ce que j'ai accompli dans la vie, c'est que je n'ai besoin de penser que si je veux penser. C'est en fait d'où tout arrive. C'est se sentir à l'aise avec l'état de non-savoir du point de vue mental, dans mon cas aller à une conférence, m'asseoir, avoir le sentiment que je n'ai absolument rien à dire et être à l'aise avec le fait de ne rien savoir.

Cela ne s'applique pas seulement si vous donnez une conférence, mais dans n'importe quelle situation. Vous n'avez pas besoin de vous préparer de façon conceptuelle : "Comment est-ce que je vais faire avec cette personne. Comment est-ce que je vais gérer cette situation ?". Soyez là, amenez-y la présence et laissez cette intelligence s'exprimer à travers vous.

Elle peut alors utiliser votre mental et vous voici en train de dire quelque chose d'original ou vous dites simplement la bonne chose utile dans l'instant ou pour la personne. Vous pouvez

encore vous mettre à passer spontanément à l'action. Subitement, la chose juste, l'action juste se révèle. Vous vous rendez compte tout à coup de ce qu'il vous faut faire. Vous y avez pensé pendant des années et vous lâchez tout à coup le mental, l'espace s'ouvre et la compréhension est là.

Donc, pour une vie équilibrée, il doit y avoir les deux dimensions dans votre vie : la dimension de la forme – je l'appelle "la dimension humaine" où vous êtes une personne avec une histoire, où vous pensez, où vous avez des parents, des relations, une situation existentielle qui est bonne ou mauvaise, qui est tantôt bonne tantôt mauvaise – et la dimension de l'être, la dimension de l'être humain que la plupart des humains ne connaissent pas encore. Il y a la dimension de l'être qui est le sans-forme.

Donc, une vie véritablement féconde est l'équilibre entre l'essence sans forme en vous-mêmes et le monde de la forme. La plupart des humains sur cette planète sont perdus dans la forme, totalement identifiés à la forme. C'est tout ce qu'ils connaissent. Ils sont totalement identifiés à leur mental, à toute forme mentale qui surgit, à toute pensée qui est une forme-pensée qui leur passe dans la tête. Ils y sont complètement identifiés. Ils sont la proie de la forme.

Ils sont alors entourés d'innombrables formes et chaque forme dans leur situation existentielle réclame de l'attention. "Ceci est important ! Ceci est important !... Le téléphone sonne. Je dois faire ceci, je dois faire cela". Ils sont complètement absorbés par la forme et tout est sérieux, tout a du sérieux, de la gravité. Plus vous continuez à vivre de cette façon et plus votre vie devient sérieuse et grave. C'est une perte d'équilibre.

Et tout ce que vous obtenez – c'est le sujet de beaucoup de films que vous voyez – vous finissez par être complètement piégés dans cette seule dimension de la forme. Il y a une absence totale de la transcendance dans votre vie. Ces films sont parfois très bien. Vous voyez combien c'est dommage qu'il n'y ait pas le moindre aperçu de la transcendance. Ils sont piégés dans leur petite situation existentielle.

Et donc, pour que la vie soit équilibrée, il faut qu'il y ait de l'attention accordée à la conscience. Vous êtes la conscience. L'essence sous-jacente de la vie est la conscience sans forme : "Oh !...". Et cela implique que votre sentiment d'identité provienne de là.

Vous n'avez donc plus besoin du monde de la forme pour vous donner votre sentiment de soi, parce que comme le dit le Bouddha : "Quand vous êtes identifiés à..., quand vous vous cherchez dans les choses...", je vous donne une traduction très libre de la parole de Bouddha, "Quand vous vous identifiez avec le monde de la forme et que vous vous cherchez dans les formes, dans les pensées, dans vos possessions, dans vos accomplissements, dans les opinions des autres sur qui vous êtes, dans quelque forme que ce soit, si vous cherchez votre soi ou une sorte d'achèvement de votre sentiment de soi dans la forme, vous souffrez".

C'est le message du Bouddha, parce qu'il n'y a pas de soi dans les choses. Vous ne pouvez pas y trouver votre soi, vous y trouver vous-mêmes. Or, le bouddhisme dit qu'il en est ainsi "parce qu'il n'y a pas de soi". L'hindouisme vous dit, parle du Soi, mais ils parlent en réalité de la même chose. C'est le soi sans forme. Maintenant, que vous disiez "pas de soi" ou "le soi sans forme", il n'y a aucune différence. Ce ne sont que des indicateurs et vous pouvez préférer l'un à l'autre. Je préfère ce doigt qui pointe la lune et un autre dira : "Non, ce doigt-ci qui pointe la lune est beaucoup mieux". C'est sans importance, seule la lune importe.

Et donc, "Nous sommes sur les genoux de l'intelligence infinie". Elle est à l'intérieur et à l'extérieur. Nous en sommes pénétrés. Elle remplit tout l'espace de l'univers.

"Nous sommes sur les genoux de l'intelligence infinie qui fait de nous les organes de son activité et les temples de sa vérité", si nous sommes ouverts à elle. C'est comme avec votre maison, si vous fermez les volets, le soleil peut briller intensément, il ne peut entrer. Cela ne veut pas dire que les volets sont plus puissants que la lumière du soleil. Cela veut seulement dire qu'ils sont fermés. Et si l'être humain est donc fermé, l'intelligence infinie ne peut pas œuvrer ou ne peut fonctionner qu'à travers un mince filet.

Tout le monde en a au moins un petit filet, sans quoi il ne serait pas vivant. Tout le monde a donc ce petit filet qui arrive dans sa vie, mais le plein pouvoir manque dans la vie de la plupart des gens. Ils vivent donc en ne sachant pas le pouvoir immense qui est disponible pour eux ou, pour être plus précis, le pouvoir immense qu'ils sont eux-mêmes. Vous n'y avez pas accès, ce qui crée une séparation. Or, ce pouvoir est en essence qui vous êtes.

Maintenant, j'aimerais vous lire une belle petite chose qui est venue à Emerson alors qu'il était assis dans son bureau. Dehors, il y avait des roses qui s'ouvraient et qu'il pouvait voir par la fenêtre. Et là encore, nous revenons au pouvoir de la nature dont nous avons parlé l'autre jour, le pouvoir de la nature de vous reconnecter à l'être. Il a donc regardé la rose et il vit ceci ou se rendit compte de ceci...

Il parle du contexte impliquant les gens qui ne font que citer continuellement les anciens textes et qui ne sont pas ouverts au pouvoir du divin qui passe par eux. Ils font des citations de la Bible ou d'autres Écritures en ne se rendant pas compte que le pouvoir même qui s'exprimait alors est aussi en eux maintenant. Il est simplement question de s'y ouvrir.

Et il regarda alors les roses sous sa fenêtre :

"Ces roses qui sont sous ma fenêtre se soucient peu des anciennes roses et des plus belles; Elles sont ce qu'elles sont; elles vivent aujourd'hui en présence de Dieu. Il n'y a pas de temps pour elles. La rose est simplement la rose, et elle est parfaite dans chaque moment de son existence. Avant qu'un seul bouton ait éclaté, toute sa vie a agi; la fleur tout à fait épanouie n'est pas plus vivante que la tige dépourvue de feuilles. Elle satisfait la nature dans tous les moments également. Mais l'homme diffère, se souvient, il ne vit pas dans le présent, mais, la tête tournée en arrière, il regrette le passé, et, insoucieux des richesses qui l'entourent, il se dresse sur la pointe du pied pour regarder dans l'avenir. Il ne peut être heureux et fort qu'en vivant lui aussi avec la nature dans le présent, au-dessus du temps."

Vous avez là les roses qui enseignent à Emerson comment vivre, ce qu'il a alors traduits en mots. Cela nous montre en fait que ce n'était pas juste ce regard superficiel accordée à une rose qu'on a ordinairement : "Oh, quelle belle rose !". Il accorda à la rose une véritable attention et se rendit compte que la rose était absolument présente, absolument dégagee du temps, n'étant chargée ni de passé ni de futur.

Et il reconnut, comme Jésus le fit quand il dit : "Regardez les fleurs dans les champs. Regardez les lys". Quand il dit cela, il ne dit pas simplement : "Jetez un regard sur les lys". Il dit : "Regardez vraiment. Donnez-lui toute votre attention". Et vous comprendrez quelque

chose là, qu'il y a une connexion avec l'être. Elles ne l'ont pas quittée à l'instar des humains. Elles n'ont pas quitté la source de toute vie. Elles ne se sont pas différenciées comme les humains l'ont fait. Par conséquent, ce qu'elles peuvent nous enseigner, nous montrer, c'est la connexion avec la source de toute vie et c'est ce qu'il vit quand il regarda la rose.

Et il comprit alors, quand nous nous reconnectons à cela, que nous ne retournons pas à l'état végétatif, ce qui est un état magnifique pour le végétatif, mais non pas pour nous. Ce n'est pas notre destinée de retourner en arrière pour devenir une rose, un arbre ou un brin d'herbe. Nous transcendons le stade mental. Nous transcendons la différenciation de l'état mental et nous recouvrons alors l'unité qui a été une fois perdue, que l'ancienne mythologie évoque comme le paradis perdu. Quand vous recouvrez quelque chose, comme je le souligne souvent, vous le recouvrez à un niveau plus profond, avec la connaissance, la conscience. Et donc, la dernière phrase ici est importante. Il a bien sûr vu ici qu'ordinairement, l'homme ne vit pas dans le présent, mais la tête tournée en arrière, la tête tournée en arrière. Il ne considère pas ce qui est juste ici. Il regarde en arrière et regrette le passé : "Oh mon Dieu". Il a des regrets par rapport à ce qui s'est passé, de la culpabilité, du regret, des souvenirs, "des choses qui se sont mal passées dans ma situation existentielle, ceci est arrivé, cela est arrivé"...

"et, insoucieux des richesses qui l'entourent, il se dresse sur la pointe du pied pour regarder dans l'avenir" : "Il faut que j'aïlle là, il faut que j'aïlle là". Où est-ce ? "Il faut que j'arrive au moment suivant". Les richesses qui vous entourent font partie du moment présent.

La leçon à retenir, c'est donc regarder véritablement de sorte que quelque chose se transmette de soi-même à vous à travers quoi que ce soit de naturel. Tout ce qui est naturel vous reconnecte, peut vous reconnecter à l'être.

Précisons en passant qu'il a écrit au XIXe siècle et qu'on avait tendance à l'époque à utiliser le masculin, comme dans la Bible entre autres. Donc, manifestement, quand il dit "l'homme", il veut dire l'homme et la femme. Il a tendance à utiliser le pronom masculin et vous devez excuser cela.

"L'homme est un courant dont la source est cachée. Notre être descend toujours en nous, nous ne savons pas d'où".

La plupart des humains se considèrent eux-mêmes comme un phénomène superficiel. Vous êtes ici sans le sentiment d'une connexion plus profonde avec la vie. Vous êtes ici comme si quelqu'un vous avait mis sur cette planète : "Il y a moi et il y a le reste du monde, le reste de l'univers". Il y a un manque de connexion. Si vous allez plus profond à l'intérieur, si vous le faites en trouvant la dimension du silence au-dessous de l'activité mentale, vous vous reliez à la source, à la profondeur en vous-mêmes. Il y a une profondeur immense.

"L'homme est un courant dont la source est cachée". Et une fois qu'il y a l'ouverture... Tout ce que vous avez vraiment à faire – si l'on peut parler de faire – c'est ouvrir la porte. Cela même n'est pas du faire, parce que ce qui est du faire en réalité, c'est garder la porte fermée par le penser continu. On peut donc dire : arrêtez de faire et cela s'ouvre. Dans ce sens, certains enseignants arrivent et vous disent que vous ne pouvez rien faire, parce que c'est le faire qui obscurcit l'être.

Et une fois qu'il y a l'ouverture, vous apprenez petit à petit à faire et à être en même temps. Vous pouvez agir sans perdre la connexion. Au début, vous le vivez seulement dans les moments très calmes, peut-être dans la nature. Vous êtes là : "Ah !... Ah !... Merveilleux! OK, le silence!". Ensuite, peu à peu, voyez si vous pouvez rester connectés quand vous faites des courses alimentaires, au supermarché, ou en allant d'un endroit à un autre. Vous maintenez la vigilance, la présence vigilante au lieu d'être continuellement l'entité pensante . . . concernant toujours le moment suivant ou le dernier moment.

Vous avez pu remarquer que je ne parlais toujours que d'une seule chose. Et c'est cela.

Dans l'un de ses essais, il utilise l'expression "âme suprême". Par "âme suprême", il veut dire l'unité de toutes les choses. Toutes les choses sont ultimement unes. Ce n'est pas seulement que toutes les choses soient reliées à tout autre chose, ce que les physiciens nous disent maintenant être le cas... Il n'y a pas de séparation entre ce corps et cette table, cette fleur et ces autres corps. Il n'y a pas de séparation réelle au niveau subatomique. Donc, non seulement toute chose est reliée à tout autre chose – la toile de l'interconnexion – mais toute chose est reliée à une source commune. Elle a surgi de la source commune et retourne à la source commune qui est sans forme et intemporelle. Et la source commune reste en chaque forme comme son essence la plus profonde. Il appelle donc cette source commune, cette unité "l'âme suprême". Et il dit :

"C'est cette unité, cette âme suprême qui contient en elle l'être particulier de chaque homme et qui forme l'un au moyen de l'autre; c'est ce sens commun dont le culte est toute conversation sincère, et envers lequel toute droite action est obéissance; c'est cette réalité toute-puissante qui réfute nos talents et nos ruses, oblige chacun de nous à passer pour ce qu'il est, à parler d'après son caractère (à savoir son essence) et non pas seulement avec sa langue, qui tend toujours et s'efforce de passer dans notre pensée et dans nos actions, et de devenir sagesse, vertu, puissance et beauté. Nous vivons successivement, par division, parties, atomes. Toutefois dans l'homme est l'âme du tout; le sage silence, l'universelle beauté, l'éternel UN avec lequel chaque partie et chaque atome a d'égales relations. Et ce profond pouvoir par lequel nous existons, dont la béatitude nous est entièrement accessible, est non-seulement parfait et se suffisant à lui-même à chaque instant, mais encore l'acte de voir et la chose vue, le sujet et l'objet, le spectateur et le spectacle, ne font qu'un. Nous voyons le monde pièce à pièce, le soleil, la lune, l'animal, l'arbre; mais le tout dont ces objets sont les parties brillantes, c'est l'âme."

L'unité ! L'unité ! Voir l'unité derrière la multiplicité. Voir l'unité de toutes les formes en chaque forme.

Et pour ce qu'il appelle l'âme, On pourrait aussi utiliser le mot "conscience", la conscience une non conditionnée qui pénètre la totalité de l'univers, la réalité une. Donc, quand il dit ici "l'âme", vous pouvez utiliser la conscience. C'est très bien d'avoir divers indicateurs.

"Tout concourt à nous montrer que l'âme dans l'homme n'est pas un organe, mais la vie qui anime les organes; qu'elle n'est pas une fonction comme la puissance de la mémoire, du calcul, mais qu'elle se sert de ces fonctions comme de mains et de pieds; qu'elle n'est pas une faculté, mais une lumière; qu'elle n'est pas l'intelligence ou la volonté, mais la maîtresse de l'intelligence et de la volonté; qu'elle est la vaste base de notre être, sur laquelle reposent l'intelligence et la volonté; qu'elle est, en un mot, une immensité qui n'a pas de possesseur et qui ne peut en avoir. Sortie de l'intérieur de notre être, ou même venue de par-delà notre être,

une lumière nous traverse et brille sur toutes les choses, et nous enseigne que nous ne sommes rien et que la lumière est tout."

L'arrière-plan, l'arrière-plan : l'espace, la conscience regarde à travers ces yeux, parle par cette bouche, devient forme et demeure cependant in affectée en tant que le sans-forme.

Donc, pouvez-vous vivre votre vie en gérant le premier plan des choses qui requièrent de l'action, des choses auxquelles il vous faut penser de temps en temps, en demeurant cependant conscients de l'arrière-plan de votre vie, la conscience, la lumière de la conscience ou l'espace dans lequel apparaît toute chose ? Une autre façon de le dire, pouvez-vous être conscients que vous êtes conscients en cet instant ? Pouvez-vous sentir la conscience au-dessous de ce que vous percevez avec vos sens en cet instant et sans laquelle il n'y aurait pas de perception. Pouvez-vous sentir la conscience au-dessous de toutes sortes de ressentis émotionnels que vous pourriez avoir en cet instant. Pouvez-vous sentir la conscience de laquelle toute pensée pourrait émerger dans votre mental en cet instant et s'y dissoudre à nouveau ? La présence que vous êtes. C'est le sans-forme, c'est l'intemporel.

C'est donc l'arrière-plan immense de votre être qui n'est pas possédé et qui ne peut être possédé.

"L'homme est la façade d'un temple où toute vertu et tout bien habitent." Ce que vous voyez est la façade du temple, non pas seulement ce que vous voyez comme étant la forme physique de l'être humain, mais également la forme psychologique de cet être humain. C'est toujours la façade du temple. Ce n'est pas en essence qui est cet être.

"Ce que nous appelons communément l'homme" ou la femme, "l'homme qui mange, boit, plante, compte" manger, boire, planter, compter, faire toutes sortes de choses... "Ce que nous appelons communément l'homme (ou la femme), l'homme qui mange, boit, plante, compte, ne se représente pas comme nous le supposons, et se représente mal. Ce n'est pas lui que nous respectons, mais l'âme dont il est l'organe, l'âme qui nous ferait courber les genoux si elle apparaissait à travers ses actions. Lorsqu'elle souffle à travers son intelligence, elle se nomme génie; à travers sa volonté, vertu; et lorsqu'elle coule à travers ses affections, elle se nomme amour. L'aveuglement de l'intelligence commence au moment où elle veut être quelque chose par elle-même. La faiblesse de la volonté commence au moment où elle veut se suffire à elle-même."

Donc, l'aveuglement de l'intelligence commence avec la croyance que vous êtes quelque chose par vous-mêmes. C'est le mental intéressé.

"La faiblesse de la volonté commence au moment où elle veut se suffire à elle-même." C'est l'ego, croyant que vous êtes une entité auto-suffisante, autonome, indépendante qui a été placée en ce monde de quelque part en ne se rendant pas compte qu'elle en émane et qu'elle est une partie intrinsèque de la totalité.

Il en découle donc le sentiment de séparation, d'éloignement, avec cela l'indigence continue de l'ego et avec cela la peur sous-jacente continue. Elle est toujours là quand vous n'êtes pas connectés. Il y a de la peur quoi que vous ayez accompli dans le monde de la forme. La peur ne vous quittera pas jusqu'à ce que le sentiment de séparation vous quitte, jusqu'à ce que vous vous reconnectiez.

Comme c'est magnifique de voir que tous les enseignements spirituels ne font qu'un en essence ! C'est pourquoi j'aime revenir à certains anciens livres. Ils peuvent utiliser des mots très différents, mais une fois que vous reconnaissez la vérité en vous-mêmes, vous voyez la vérité d'où qu'elle vienne et sous quelque forme que ce soit et vous dites : "Oui, c'est cela ! Je la reconnais."

Ainsi, on a parfois appelé cela la philosophie éternelle. Il y a un fil conducteur qui remonte à des milliers d'années, la même vérité étant exprimée par des paroles différentes et sous des formes différentes à travers les âges, dans le passé par de rares individus ici ou là, mais d'une façon ou d'une autre, cela a survécu quoi qu'ils aient laissé derrière eux (des écrits). D'une façon ou d'une autre, il y avait toujours suffisamment d'humains qui soupçonnaient au moins qu'il y avait là quelque chose de très précieux, de grande valeur. C'est donc la philosophie éternelle. Je ne sais pas qui a le premier utilisé cette expression. Il y a un très beau livre d'Aldous Huxley avec ce titre, "La philosophie éternelle".

La vérité est là et il n'y a pas de discussion. Une fois que vous l'avez en vous, vous ne vous attachez pas à la forme sous laquelle elle est exprimée. C'est ce que font les religions traditionnellement. Vous vous attachez à la forme en ne vous rendant pas compte que la forme vise une essence sous-jacente, laquelle est unique. Toutes les religions sont unes et vous n'avez même pas besoin de religion pour voir l'essence. Vous suffisez. Si vous avez une religion, c'est très bien, mais elle n'est pas indispensable. Or, si vous en avez une et si vous l'utilisez bien, elle peut vous mener plus profondément. Si vous l'utilisez mal, vous vous embrouillez davantage dans l'ego à travers votre religion.

" Il n'y a pas dans l'âme de muraille où l'homme effet cesse et où Dieu cause commence. "

Il n'y a pas de séparation entre vous et la source. C'est un continuum. Vous pouvez vous le représenter visuellement. Imaginez-vous vous promener sur le globe : chaque être sur le globe est relié au centre par un fil. C'est juste une représentation visuelle. Si vous n'avez accès à rien d'autre qu'à la réalité superficielle en vous déplaçant ici et là, vous voyez la séparation entre vous et les autres êtres humains ou les autres formes de vie. Vous voyez la séparation. Quand vous êtes conscients du centre à l'intérieur, vous voyez l'unité. Donc, vous vous promenez sur le globe ; il y a là un être humain, ici un autre être humain, déconnectés, parce qu'ils ne connaissent que la surface. Si vous connaissez la profondeur en vous, vous voyez tout à coup que vous ne faites qu'un avec l'autre. Vous êtes reliés au centre. C'est une représentation visuelle quelque peu incomplète.

"La souveraineté de cette nature dont nous parlons est facile à reconnaître par son indépendance à l'égard de toutes ces limites qui nous circonscrivent de tous côtés. L'âme circonscrit toutes choses. Ainsi que je l'ai dit, elle contredit toute expérience. De la même manière, elle abolit le temps et l'espace. L'influence des sens a, chez la plupart des hommes, dominé l'esprit à ce degré que les murs du temps et de l'espace sont arrivés à paraître solides, réels et insurmontables, et que parler avec légèreté de ces limites passe dans le monde pour un signe de folie. Cependant le temps et l'espace ne sont que les mesures inverses de la force de l'âme. L'homme est capable de les abolir." l'un et l'autre.

Quand il utilise l'expression "mesures inverses", j'ai dit cela quelque part également, on pourrait dire l'immensité de l'espace que vous voyez quand vous regardez dehors la nuit le ciel clair. Quand j'étais enfant, je l'ai évoqué une autre fois, j'allais souvent dans la nature pour me reconnecter à l'être. Il y a une autre chose que je faisais quand j'étais enfant, qui

m'aidait aussi et qui ne m'était pas arrivé jusqu'à ce que j'aie vécu en Espagne à l'âge de treize ans et demi. Là-bas, le ciel est souvent clair, en particulier en été. On habitait au dernier étage. Je montais sur le toit de l'immeuble la nuit, m'installais sur une chaise longue et regardait simplement l'immensité du ciel nocturne.

Je ne me rendais pas compte à l'époque que mon mental s'apaisait en fait. J'étais simplement dans un état d'émerveillement et je ne me rendais pas compte... À l'époque, Je ne savais même rien sur la méditation. Je ne savais pas que j'étais dans un état de silence méditatif. Il y avait un sentiment d'émerveillement où je me sentais sans voix. Ce qui me laissait sans voix, ce n'était pas... C'était bien sûr merveilleux de voir les milliers de points lumineux que nous appelons étoiles ou soleils, mais c'était plus encore, l'immensité de l'espace même.

J'avais déjà un peu de connaissances, l'astronomie m'intéressait et je lisais des choses. J'avais une idée des distances immenses concernées et de l'immensité de l'espace, de ce qu'est une année-lumière. Là, c'était complètement inconcevable et au-delà de tout ce que le mental pouvait comprendre. Même le plus grand scientifique ne peut pas comprendre l'espace illimité. Parfois, je me demande ce qui est au-delà de l'espace. Et s'il est illimité, c'est inconcevable. Il y a là une immensité qui est totalement insaisissable et inconcevable.

Et ce qu'Emerson indique ici, je crois, c'est que ce que vous voyez comme l'immensité de l'espace est l'immensité extériorisée de votre propre être, de l'être lui-même. Vous le voyez se propager à l'extérieur. Il contient tout. Il est l'immensité extériorisée de la conscience elle-même et il nous apparaît en tant qu'espace. Or, l'espace n'est rien en fait. Il permet simplement à toute chose d'être, mais en soi, il n'est rien (no-thing pas de chose).

Et il en est de même pour le temps, pour les périodes de temps incommensurables, inconcevables. Et est-ce que le temps a une fin ? Le temps a-t-il un commencement ? Et ici également, ce que nous percevons comme temps incommensurable sans fin est l'extériorisation de l'intemporel à l'intérieur. Et quand nous en venons au monde perçu par les sens, cela s'étend comme . . . C'est du lait écrémé. La crème est en vous et l'univers est le lait écrémé, dilué.

Donc, cela aussi peut vous mettre en contact avec vous-mêmes, contempler l'espace. Cela peut être l'espace du ciel de nuit. Cela peut même être l'espace d'une pièce. Si vous allez dans une ancienne église ou dans une cathédrale, c'est particulièrement beau d'en être conscient, mais vous pouvez le faire dans n'importe quelle pièce. Soyez conscients de... OK, quelle est l'essence de cette pièce ? Il y a le sol, le plafond, les murs ; il y a les chaises, les meubles, les gens à l'intérieur. OK, mais y a-t-il plus ? Bien sûr qu'il y a plus ! Ce qui est vraiment important concernant cette pièce, c'est l'espace. Sans l'espace, il n'y aurait pas de pièce.

Et habituellement, les gens ne sont pas conscients de l'espace, ils ne sont conscients que de ce qui se trouve dans l'espace, les meubles, les gens, les murs, quoi que ce soit. Si vous pouvez être conscients, non seulement de ce qui est dans l'espace et de ce qui délimite l'espace, mais encore de l'espace lui-même, la conscience de l'espace crée en vous la conscience du sans-forme en vous, parce que dès l'instant où vous êtes conscients de l'espace autour de vous... - Et je ne peux pas vous dire comment, vous devez simplement le faire, parce qu'il n'y a rien à saisir, il n'y a rien dont être conscient.

Ainsi, le mental demande : "Comment puis-je être conscient de l'espace s'il n'y a rien là dont être conscient ?". C'est précisément cela. Que reste-t-il quand vous êtes conscients de quelque

chose où il n'y a rien ? Qu'est-ce qu'il reste ? C'est la conscience elle-même. C'est pourquoi être conscient de l'espace est une chose si puissante, parce que ce dont nous devenons vraiment alors conscient c'est la conscience... pas de contenu. C'est donc une belle méditation : où que vous alliez, vous pouvez la pratiquer.

Il y a même une phrase dans le Tao-tê-king qui dit (je ne me la rappelle pas textuellement) : il y a une boule et l'essence du récipient ou de la boule est le vide à l'intérieur, l'espace. Pour ainsi en faire une boule, il y a les deux aspects et ce sont ces deux aspects pour toute forme de vie, la forme et le sans-forme, la forme et l'essence, le sans-forme.

Si vous pouvez vous rendre compte que cela s'applique à vous également, comme pour la boule ou comme pour la pièce, qu'il y a du contenu en vous également, des meubles en vous, des pensées... Certaines personnes ont beaucoup de meubles à l'intérieur. La pièce est juste bourrée de meubles, une pensée après l'autre. Or, il doit y avoir de l'espace là, parce que les meubles doivent y entrer d'une façon ou d'une autre. Il y a donc de l'espace là. Vous devez juste savoir que c'est là. Il y a déjà de l'espace en vous. Vous n'avez pas à le produire, ni à l'obtenir d'une manière ou d'une autre, juste à vous rendre compte que c'est déjà là, parce qu'autrement, rien ne pourrait être dans votre mental. En essence, le mental lui-même est l'espace, lequel est la conscience.

La plupart des gens sont tellement séduits par les meubles, tellement séduits par ces meubles si fascinants ou par les meubles dont ils se plaignent, dont ils ne veulent pas mais qui sont là, qu'ils ne sont ainsi jamais conscients de l'espace qui se trouve autour des meubles, en eux-mêmes. Quelle limitation ! Il en résulte que tout ce avec quoi vous êtes bloqué est votre situation existentielle, votre situation existentielle limitée qui est constituée de contenu, du contenu, le contenu de votre vie. Et quoi que vous fassiez avec le contenu de votre vie, ce n'est jamais satisfaisant.

Au niveau du seul contenu, vous en viendrez toujours à vous sentir frustrés, parce que peu importe comment vous réarrangez les meubles – comme vous le voyez, j'utilise bien sûr les meubles comme métaphore pour tout ce qui est dans votre mental – peu importe comment vous réarrangez les meubles, même si vous en jetez et en amenez d'autres, vous trouverez toujours que ça ne va pas, vous en viendrez toujours à un moment d'insatisfaction, parce qu'il manque dans votre vie la dimension transcendante.

Et qu'est-ce que la dimension transcendante ? L'espace sans forme. Vous ne vous rendez pas compte que c'est l'essence de qui vous êtes en réalité. Ainsi, les gens vivent leur vie, frustrés, en se plaignant que le monde ne fasse pas ce qu'il devrait faire pour les rendre heureux, sans comprendre que le monde ne peut pas les rendre heureux. Ce n'est pas en son pouvoir, parce que le monde est le monde de la forme. Il peut vous défier de sorte que vous alliez plus en profondeur et trouviez enfin le sans-forme. C'est à cela qu'il sert en fait. Et bien sûr, le monde est bon à cela. Il fait toujours ça.

Et une fois que vous le savez, vous pouvez vraiment accueillir chaque défi, chaque perte. Même vous pourriez pleurer, vous pouvez toujours l'accueillir, parce que vous pouvez voir combien la perte est aussi précieuse, parce que qu'est-ce que la perte, sous quelque forme que ce soit ? La perte est une forme qui a été retirée de votre vie et qui a laissé derrière elle un espace vide. Et cela arrive quand quelqu'un qui vous est proche décède. Tout à coup, il y a un espace vide. Du point de vue de la forme, c'est très douloureux. Bien sûr, vous allez pleurer,

vous allez verser des larmes, parce qu'il y a la réalité de la forme, mais il y a aussi la réalité plus profonde du sans-forme.

Et si vous pouvez être avec les deux en présence de la mort, bien que vous puissiez pleurer, vous sentez une paix profonde, parce que le sans-forme brille à travers l'espace qui reste derrière, et c'est le sacré, le divin, Dieu – appelez-le comme vous voulez – qui brille à travers. Où il y a une perte, il y a la grâce. La grâce est quelque chose qui s'est ouvert et c'est aussi l'essence de la forme qui est partie. C'est l'indestructible.

C'est l'immortel où en arrive le bouddhisme traditionnel quand il parle de Dieu, "le royaume non soumis à la mort", Amaravati, l'immortel. Comme c'est magnifique de voir... l'équilibre se fait alors dans votre vie, la danse de la forme avec le sans-forme, la danse du monde avec l'esprit, si vous voulez utiliser ce terme. Je ne l'utilise pas souvent, parce qu'il est associé à trop de choses. Ce qui est magnifique alors, c'est que le monde n'est plus un endroit de frustration. Quand vous vous rendez compte que le monde était en fait censé être frustrant, il n'est plus frustrant. Quel que soit le défi qui se présente à vous, vous dites : "Oh, OK !". Soit vous résistez, soit vous allez plus profond. Il y a toujours le choix.

Il y a quelque chose de beau dans un livre intitulé, je crois, "Le chemin le moins fréquenté" qui contient la meilleure première phrase ou les deux premières meilleures phrases de tout livre – c'est pourquoi je n'ai jamais lu le livre entièrement – qui déclarent plus ou moins : "La vie est difficile. Une fois que vous le savez et l'acceptez, elle n'est plus difficile". C'est si simple !

Une fois que vous savez que vous ne pouvez pas attendre du monde ce qu'il ne peut pas vous donner, le bonheur, l'épanouissement, la paix, et une fois que vous comprenez que vous n'avez pas besoin que le monde vous donne cela, parce que cela provient de la dimension sans forme en vous-mêmes, alors seulement, de façon ironique – l'univers a peut-être le sens de l'humour ou de l'ironie – alors seulement, de façon ironique, le monde et les choses du monde sont vraiment tout à fait favorables, tout à fait satisfaisants. Et vous les appréciez.

Ce n'est pas que vous niez... Je ne crois pas que ces anciennes pratiques qui, quasiment de façon agressive, nient la réalité de la forme, soient vraiment d'une grande aide. Je ne pense pas que vous puissiez trouver le sans-forme à l'intérieur en combattant ou en niant agressivement le monde de la forme. Le monde de la forme est aussi une pleine expression de l'unique. Le monde est alors un endroit où vous pouvez apprécier toute forme qui se présente autour de vous, qu'elle soit grande ou petite. La plupart du temps, elle est petite, parce que votre vie est constituée principalement de petites choses.

Il y a une fleur. Il y a les courses à faire. Il faut aller d'un endroit à l'autre, se rendre à sa voiture, faire un seul pas à la fois. Tout est petit en réalité et vous pouvez apprécier l'aspect précieux de toutes les choses dans votre vie. Ce qui avant était frustrant est désormais tout à fait agréable. Pourquoi est-ce devenu agréable ? Vous n'exigez plus du monde, y compris les endroits où vous vous rendez, les gens que vous rencontrez ou avec qui vous êtes en relation, les situations qui se présentent dans votre vie, les accomplissements, les succès, les échecs et ainsi de suite..., vous n'exigez plus que ces choses vous donnent ce qu'elles ne peuvent pas vous donner.

Vous pouvez les laisser être, les honorer, mais vous ne vous retrouvez plus face à une situation ou à un endroit en exigeant que cela vous comble, ni ne vivez plus une relation en

exigeant que l'autre vous rende heureux. Quelles que soient les conditions que vous vivez, du succès par exemple, et en attendant l'ultime épanouissement, non ! Un bref instant, oui ! Et les choses arrivent alors. Donc, avec cela vient la liberté. Vous pourriez dire que vous êtes libéré du monde. Cela ne veut pas dire que vous vous dégagez du monde, mais votre attachement aux choses diminue et vous quitte alors.

Il y a la capacité à apprécier, à honorer ; il y a la beauté de la vie, même la beauté des plus petites choses, oui, mais sans l'attachement. Vous n'en avez plus besoin et vous pouvez les laisser aller quand le temps est venu. Cela finit toujours par se produire. Où que vous alliez et quoi que vous fassiez, à un moment ou à un autre, il sera temps de laisser aller.

Et tant qu'il y a de l'attachement, c'est douloureux quand la vie dit : "OK, laisse aller maintenant !". "Oh ! Non, je ne peux pas. Cela fait partie de qui je suis". C'est douloureux. Et la vie peut même, la vie peut même vous l'arracher de la main ce qui est même encore plus douloureux. Or, cela pourrait être si simple. Vous pourriez dire : "C'est OK !". Et une autre forme apparaît : "Oh, c'est magnifique !". Et vous savez très bien, finalement, que rien n'est à vous. Le vieux truc que vous pouvez posséder quelque chose est bien sûr une illusion. Pendant un peu de temps, cela arrive, vous en prenez soin et vous le passez ; vous en prenez soin et vous le faites circuler.

C'est la liberté. Vous appréciez alors la beauté de toutes les choses et vous voyez la beauté où vous ne la voyiez pas avant, également dans les plus petites choses. Et pour ce faire, vous n'avez pas besoin de prendre de l'acide. La vérité est que tout autour de vous et intensément vivant et magnifique. Ce n'est que le mental avec ses jugements qui crée un écran, une barrière de conceptualisation entre vous et l'état vivant du monde. Or, l'état de vie essentiel se trouve à l'intérieur, dans le sans-forme. Donc, ne cherchez pas l'état de vie là. La nature peut vous connecter à votre propre état de vie. L'essence de toute vie est à l'intérieur.

"L'action de l'âme" ou de la conscience "se rencontre plus souvent dans ce qui est senti et laissé sans être exprimé, que dans ce qui est exprimé par les conversations". Ce n'est pas dans les mots, c'est dans les espaces. "Cette action plane sur chaque société, et les hommes la cherchent aveuglément les uns dans les autres". Vous recherchez inconsciemment le sans-forme en autrui. "Nous comprenons mieux que nous n'agissons. Nous savons, au même instant que nous agissons, que nous valons mieux que nos actions. Combien de fois, dans mes triviales conversations avec mes voisins, je sens cette vérité, je sens que quelque chose de plus haut domine dans chacun de nous ce jeu vulgaire de la conversation, et que, par derrière, nos expressions et nos actions mutuelles, Jupiter salue Jupiter!" Dieu salue Dieu derrière chacun de nous.

Vous avez des conversations superficielles, mais il y a quelque chose à l'arrière-plan qui transcende de loin toute chose dans le monde de la forme, incluant les paroles et les pensées. Et si vous pouvez le sentir en vous, vous pouvez le sentir également en l'autre. Si vous le sentez en l'autre, toutes les relations deviennent des relations sacrées, selon l'expression d'Un cours en miracles. Vous reconnaissez alors le sacré dans toute relation, même si c'est une relation brève. Et il y a quelque chose en vous qui connaît et reconnaît la vérité.

"il est certain que nous connaissons la vérité aussitôt que nous la voyons. Laissez les sceptiques et les railleurs dire ce qu'ils veulent. Les folles gens vous demandent, lorsque vous leur avez exprimé ce qu'ils ne souhaitaient pas entendre : "Comment savez-vous que c'est la vérité et si ce n'est pas une erreur qui vous est propre." Nous connaissons la vérité lorsque

nous la voyons", contrairement aux opinions, "absolument comme nous savons que nous sommes éveillés lorsque nous sommes éveillés".

Savez-vous que vous êtes éveillés ? Oui, vous devez l'être. C'est une réalisation directe. Si vous savez que vous êtes éveillés, qu'est-ce que vous savez en réalité ? Vous savez que vous êtes éveillés. Vous pouvez soustraire tout ce qui apparaît dans votre conscience en cet instant, toute forme, et vous pouvez alors restés simplement avec l'état d'être éveillé. Il y a alors le sans-forme.

Encore une phrase:

"Au-dessous de cette mer flottante des circonstances, dont le flux et le reflux sont réglés par une balance parfaite, se cache l'abîme originel de l'être réel."

Les circonstances, les situations, Le monde de la forme, les allées et venues et au-dessous de tout cela, l'intemporel, le sans-forme.

Familiarisez-vous avec le fait de ne pas avoir besoin d'interpréter et de juger continuellement ce qui vous arrive ou arrive autour de vous. Vous n'en avez pas besoin. Vous êtes en fait plus intelligents quand vous n'interprétez pas continuellement et compulsivement ce qui se passe, ce qui est en face de vous, ce que vous percevez. C'est une vieille habitude qui remonte à des milliers et des milliers d'années.

L'habitude fait dire : "Il faut que j'interprète. Je suis stupide si je ne le fais pas. Je ne saurai plus ce qui se passe si je ne peux pas juger cette personne que je rencontre ou si je ne peux pas avoir d'opinions, aimer ou ne pas aimer telle situation, vouloir ceci, ne pas vouloir cela, penser que ceci devrait arriver, que cela ne devrait pas arriver". Tout ce que le mental produit continuellement altère la simplicité et le pouvoir du moment présent.

Le mental met en avant l'écran de la conceptualisation. Or, vivre sans l'écran compulsif de la conceptualisation, c'est la grande libération. Vous invitez donc dans votre vie des espaces, des espaces, l'espace unique en fait, mais des espaces de non-savoir, sans besoin de savoir, en étant simplement présent à ce qui est, simplement en accordant de l'attention à ce qui est dans le moment présent, ce qui implique bien sûr l'acceptation de l'état d'être de ce qu'apporte ce moment, de la forme qui apparaît dans l'instant, quoi que ce soit.

Pouvez-vous dire oui à ce qui se présente, sous quelque forme que ce soit ? Vous gagnez à dire oui, parce qu'autrement, vous souffrez, parce que ce qui est... est déjà. Donc, si vous discutez intérieurement ce qui est, vous faites de l'univers un ennemi : "Je ne veux pas ceci", mais c'est pourtant là, juste en face de vous. Vous dites alors : "OK, c'est ce qui est". Vous devenez l'espace pour cela et c'est une manière très rapide d'accéder à la conscience-espace en vous, simplement en amenant une acceptation dans le moment présent sous quelque forme qu'il se manifeste.

Où avant il y avait de l'irritation, où avant il y avait de la plainte, où avant il y avait une réaction de colère, il y a désormais : "Oh, OK, c'est ce qui est". Vous ouvrez vos bras et dites oui au moment présent : "Le moment présent est mon ami. Cela fait maintenant assez longtemps que le moment présent a été mon ennemi. Désormais, je fais du moment présent mon ami. Pourquoi ? Parce que c'est tout ce que j'ai ! Il n'y a rien d'autre, jamais !".

Pourquoi ne pas faire son ami du moment présent, sous quelque forme qu'il apparaisse ? Et le secret, le miracle se produit bien sûr : si vous faites votre ami du moment présent sous quelque forme qu'il apparaisse, le sans-forme s'ouvre en vous, parce que vous devenez qui vous étiez déjà, l'espace pour cela. Vous êtes l'espace pour cela. C'est tout.

Donc, la pratique spirituelle primordiale ou si vous voulez un mantra : puis-je être l'espace pour cela. Vous pouvez vous poser la question quand se présente une situation dont vous auriez pu vous plaindre jusque-là, qui aurait pu vous irriter ou provoquer n'importe quelle réaction. Puis-je être l'espace pour cela ? Et habituellement – je dirais même toujours – vous constaterez que vous pouvez être cet espace. Vous aviez juste oublié que vous pouvez l'être. Vous aviez oublié que vous étiez l'espace pour tout ce qui se présente dans votre vie, parce que vous êtes le moment présent, vous êtes la conscience dans laquelle cela se présente.

Vous devenez donc qui vous êtes déjà. Puis-je être l'espace pour cela ? Avec cela, c'est la fin de toute irritation, de toute réaction de colère ou de toute plainte. C'en est fini avec : "Je ne veux pas ça, je veux autre chose !". Oui, mais c'est ce que vous avez pour l'instant.

Et cela ne veut pas dire que vous allez être bloqué dans ce qui est. La chose étonnante est que vous avancez beaucoup plus vite quand vous dites oui au moment présent. La vie avance alors. Vous avez réussi le test. Si vous dites non au moment présent, cela veut dire que vous ne l'avez pas réussi. Vous êtes bloqués.

Tout cela est magnifiquement exprimé dans le film "Un jour sans fin". Vous pouvez vivre dans la résistance. Vous pouvez essayer tout ce que vous voulez, tant que vous restez bloqués dans la négativité, vous devez reprendre la même leçon. Vous vous réveillez pour revivre la même journée. Le protagoniste du film se réveille chaque jour le même jour jusqu'à ce que finalement, un changement intérieur se produise où il commence à dire oui au moment présent.

Et subitement, tout l'aspect désagréable de cette journée qu'il lui faut revivre encore et encore, tout l'aspect désagréable de cette journée devient vraiment tout à fait agréable. Il commence à aider les gens, parce qu'il dit oui aux situations. Il devient donc une présence bénéfique, utile dans cette journée et tout à coup, tout le monde l'aime dans la ville. Finalement, il s'est mis à accepter ce qu'avant il détestait, où il se trouvait, son travail... Beaucoup de gens vivent de cette façon, haïssant tout, se plaignant continuellement. Rien ni personne n'est jamais assez bien.

Et puis un changement se produit. Il se trouve finalement au même endroit et il dit à son amie : "Oh, restons ici, c'est très agréable !". Tout à coup, il est libre et il n'est plus obligé de revivre la même journée. Il y a là une leçon spirituelle profonde. C'est exactement ce qui se passe.

Or, le mental égoïque vous dit que si vous acceptez ce qui est, vous serez bloqué. Ce n'est pas le cas. L'acceptation est le début d'une action puissante quand l'action est requise. Et la non-acceptation, l'action que vous posez sur la base de la non-acceptation n'est jamais puissante. Elle est toujours entachée de négativité et l'on pourrait dire... Je l'appelle "l'action karmique". Elle produit plus de malheur, plus de karma.

Donc, une manière très rapide d'accéder à la conscience-espace en vous, au sans-forme, consiste à ne pas résister intérieurement à la forme que prend le moment présent dans votre

vie. Ouah ! Un changement énorme. Vous pouvez essayer cela ce soir. Il pourrait se passer des petites choses sur le chemin du retour. Oh ! Pas de résistance ! Un plus grand pouvoir est là !