

"La réaction est nuisible"

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

Le sujet de la question : *Comment est-ce que je retourne au présent quand l'égo prend le pouvoir ?* » Et la question : *Parfois, l'égo prend le pouvoir et je m'en rends compte, mais je ne peux pas retourner au présent en utilisant vos portes d'accès. Je ne peux même pas avoir l'espace pour l'observer. Y a-t'il un autre moyen ?*

Il s'agit de savoir si vous percevez que le mental a pris le pouvoir sous la forme, je suppose, d'un mouvement mental puissant qui vous entraîne avec lui, étant impliqué dans un flot de pensées et générant probablement de la peur, de la colère ou quoi que ce soit d'autre. L'égo peut aussi prendre le pouvoir sous la forme d'une réaction, voire d'une réaction disproportionnée contre quelque chose qui se passe autour de vous, contre ce qu'un autre être humain dit, fait ou ne dit, ne fait pas. C'est la réaction qui prend le pouvoir et qui est à la fois constituée de pensées et d'émotions. La réaction est inconsciente. Tout cela est inconscient.

Vous demandez, vous qui posez la question : « Comment puis-je retourner au présent ? Je ne peux pas retourner au présent en utilisant vos portes d'accès ». Bon, vous dites ici : « Parfois, l'égo prend le pouvoir et je m'en rends compte, mais je ne peux pas retourner au présent en utilisant vos portes d'accès ». Vous laissez apparemment entendre que même quand cela arrive, vous savez que cela arrive.

Beaucoup d'autres gens font une autre expérience, ils ne sont conscients qu'après que cette réaction égoïques particulière ou ce gros flot mental particulier se soit calmé. Ils recouvrent alors de la conscience, pour ainsi dire. Ils regardent en arrière et se disent : « Qu'est-ce qui s'est passé ? Comment ai-je pu faire ça ? Je me suis complaît pendant des heures dans ces pensées concernant ce que je vais faire à cette personne qui m'a insulté... » Peu importe ce que peut être le flot mental.

Beaucoup de gens se réveillent après coup et ils sont là : « Oh ! Comment est-ce que j'ai pu réagir de la sorte ? C'était tellement inutile, absurde et inconscient ! » Mais c'est évidemment trop tard maintenant. Vous ne pouvez pas revenir en arrière et tout ce que vous pouvez faire alors, c'est être présent maintenant. Ne vous jugez pas pour ce que vous avez fait dans le passé. Cela ne sert à rien, si ce n'est ajouter plus d'identification avec les pensées et à nouveau plus d'inconscience. Quand vous jugez votre propre inconscience, vous ajoutez de l'inconscience. Le voir est suffisant et c'est le retour d'un peu de présence.

La présence revient donc après que vous ayez été dominé par une réaction, un flot mental ou un champ émotionnel. Il se peut aussi – c'est sous-entendu dans votre question – que vous sachiez vraiment ce qui se passe en plein en train de le vivre, de vivre la réaction ou le flot mental. IL y a peut-être une petite partie de vous qui sait que vous vous perdez dans un flot mental ou dans une réaction. Peut-être y a-t-il, la question semble le laisser entendre, une étincelle de la conscience-témoin à l'arrière-plan et c'est un énorme pas en avant. Pour le développement de la conscience de la plupart des gens, pendant un temps plus ou moins prolongé, ils ne retrouvent la conscience qu'après coup.

Or, s'il y a la conscience alors que l'on est en train de vivre la chose, c'est un grand pas en avant, même si vous ne pouvez pas arrêter le mouvement inconscient. C'est un pas en avant

dans votre processus d'éveil. IL y a donc quelque part, à l'arrière-plan de votre mental, une conscience-témoin qui sait par exemple que vous vous trouvez en plein accès de colère et pendant que vous criez après votre partenaire ou qui que ce soit, il y a cette petite partie de vous à l'arrière qui observe. Impuissant à l'arrêter, vous n'êtes au moins pas complètement dans ce mouvement inconscient. Il semble que ce soit là où vous en êtes et vient alors la question « que faire ? Comment est-ce que j'arrête ça ? »

C'est déjà une aide de savoir ce qui se passe, comme je viens de le décrire. Vous pouvez ne pas avoir pleinement perçu comment ça marche, mais quand vous êtes sous l'emprise de l'inconscience, vous vous en rendez compte pendant que cela se passe. À la prochaine occasion, observez-vous pour vérifier que c'est le cas. Quand vous reconnaissez ce seul fait de savoir qui est là à l'arrière-plan, il tend à se développer. Vous reconnaissez le savoir directement et vous pouvez sentir cette partie de vous, pour ainsi dire, qui est la lumière de la conscience et elle se développe alors.

Ce qui se passe alors habituellement, c'est que le mouvement inconscient se raccourcit. Au lieu d'être en colère pendant trois heures ou même trois jours en ayant des pensées de colère, lesquelles amplifient l'émotion de colère, avec encore plus de pensées de colère et pour plus d'émotions – c'est ce qu'on appelle le cercle vicieux – au lieu d'être en colère pendant disons trois heures, vous n'êtes plus en colère que pendant une demi-heure ou une heure. À mesure que la lumière de la conscience jaillit, les périodes d'inconscience ont tendance à devenir plus courtes.

Vous pouvez ne pas être capable de stopper la chose, ce qui ne serait d'ailleurs pas forcément désirable, parce qu'ici, ce n'est pas la volonté que nous recherchons. Ensuite, un jour peut arriver où vous êtes capable d'observer la survenue de la réaction ou le commencement d'un flot mental qui veut vous dominer et vous ne le suivez pas, vous n'allez pas là. Il veut vous attirer, mais cela ne marche pas. Vous restez vigilant et vous pouvez sentir l'attraction qui veut vous faire aller dans le flot mental ou dans la réaction associée à quelque circonstance. Vous êtes sur le point de répondre en criant, de passer un coup de téléphone plein de colère pour leur dire enfin ce que vous pensez vraiment...

De la conscience survient tout à coup et cela vous apporte de l'espace. Vous pouvez toujours le faire, mais vous vous accordez de l'espace, de l'espace se présente, et deux ou trois minutes plus tard, vous vous rendez compte que vous avez le choix. Vous pouvez téléphoner et vous exprimer ou vous pouvez attendre un peu jusqu'à ce que toute l'énergie soit retombée. À mesure que la conscience se développe, l'élément « choix » se présente. Vous commencez aussi à voir ce qui marche et ce qui ne marche pas. Les gens inconscients ne peuvent pas voir cela. Ils croient très utile ce qui ne marche pas en réalité, comme par exemple se faire du souci la nuit dans son lit. Si vous êtes très inconscients, vous croyez que vous êtes en train de faire quelque chose qui est absolument nécessaire à votre survie. Il faut absolument penser !

À mesure que la conscience survient, vous commencez à voir que ce que vous vous êtes permis inconsciemment, non seulement ne sert aucun but utile, mais crée un champ d'énergie très désagréable et, si vous êtes présents au corps, vous pouvez sentir qu'il y a beaucoup de contractions dans le corps en conséquence de ces pensées. Et si vous le faites assez longtemps, quelques années, il est très probable que le corps manifeste une maladie. Le corps ne peut plus supporter votre mental. C'est une chose épouvantable pour un corps qui, autrement, fonctionnerait magnifiquement, gouverné par toute son intelligence, par le champ d'énergie. C'est incroyable combien le mental peut contrarier tout ça !

Donc, à mesure que vous devenez conscients, vous reconnaissez à quel point les états inconscients sont dysfonctionnels. Ce n'est qu'à partir de la conscience que vous pouvez le voir. Vous voyez aussi la futilité de la réaction dans les relations et autres circonstances. Avant vous pensiez que votre réaction était absolument nécessaire. Vous alliez leur donner une bonne leçon cette fois ! C'était vain évidemment. Ils n'ont rien appris du tout. Vous avez juste contribué à leur inconscience et à la vôtre. C'est la leçon. Vous voyez donc que la réaction n'a absolument aucun but utile. Elle crée davantage de la chose à laquelle elle s'en prend ? plus de conflits, plus de dysfonctionnements.

La possibilité du choix se présente donc : est-ce vraiment ce que j'ai envie de choisir ? Cela commence par la simple irritation. Vous faites la queue à la banque ou au supermarché et le guichetier ou la caissière semble si lente. En plus, elle parle aux gens qui passent par elle, elle entame de petites conversations, « c'est une belle journée, n'est-ce pas ? », et, à attendre là, la colère monte : « Pourquoi est-ce qu'elle bavarde comme ça ? » Et vous êtes de plus en plus irrités. Vous pourriez vous emporter à tout moment. Il y a encore deux personnes et vous allez dire quelque chose dans une minute.

Or, soudainement, vous vous rendez compte de ce qui arrive, ce que vous faites. Là, vous avez le choix et vous pouvez vous poser la question : « Par choix, est-ce que je vais vraiment entrer dans cet état de conscience ? Est-ce mon choix ? » En fait, cela revient à vous demander : « Suis-je libre ? » Eh bien, vous êtes libres s'il y a là assez de conscience et vous avez effectivement le choix. Vous pouvez reconnaître le dysfonctionnement comme tel et ne pas y aller. Ce n'est pas de la répression, c'est de la transcendance. Vous reconnaissez le dysfonctionnement comme tel et vous n'allez pas là.

Et vous voyez alors combien vous aviez peu de liberté avant que vous soyez conscients et qu'un être humain inconscient n'a pratiquement pas de liberté. Les gens se croient libres mais ils ne choisissent pas d'être en colère ou irrités dans telle ou telle situation. Cela leur arrive, c'est tout ! Ce sont des schémas qui sont ancrés en eux et qui se réactivent en certaines circonstances et ils jouent cela. Ils ne le choisissent en rien. Quant au fait qu'il y a là un dysfonctionnement, ils ne s'en rendent pas compte. Ils sont tellement identifiés au schéma qu'ils sont le schéma.

C'est de cette façon que l'inconscience se propage dans ce monde. C'est de cette façon que se développent d'énormes situations conflictuelles. Je n'ai évoqué qu'un incident relativement insignifiant, mais le schéma fondamental est le même dans tous les cas. Quand quelques millions de personnes vivent dans cet état de conscience dans un pays et quelques autres millions dans un autre pays, vous pouvez avoir de gros conflits, jusqu'aux conflits physiques, la guerre, etc.

Le choix se présente quand la conscience est là. Dans votre question, quand vous dites qu'il n'y a rien que vous puissiez faire bien que vous sachiez que cela arrive, dites-vous, cela peut ne pas être tout à fait le cas. Vous devez regarder encore d'un peu plus près quand cela arrive et utilisez peut-être des situations qui sont moins accablantes. Commencez avec des situations moins provocatrices. Voyez alors qu'il y a bien quelque chose que vous pouvez faire. Prenez une légère irritation comme lorsque vous faites la queue quelque part Où ça n'avance pas ou ça avance très lentement. Ça peut être les embouteillages, une circonstance mineure, et quand une réaction surgit et vous savez qu'elle est là, réalisez que vous avez le choix.

Vous avez aussi le choix d'utiliser l'une de ces portes d'accès, comme je dis parfois. Vous pouvez choisir de suivre vos pensées là où elles veulent vous emmener, dans plus de penser dysfonctionnel, ou de prendre quelques respirations conscientes de sorte que votre attention consciente aille sur la respiration. Vous pouvez choisir aussi de sentir le champ d'énergie dans tout votre corps. Vous n'avez besoin que d'un minimum de conscience pour savoir cela. Vous avez encore le choix de porter votre attention sur les perceptions sensorielles : regarder un arbre, le ciel, les gens autour de vous. Soyez présent. Expérimentez ça. Vous avez probablement déjà plus de choix que vous ne le réalisez.

Parfois, la pensée peut surgir dans la tête « je ne peux pas être présent maintenant », ça peut très bien ne pas être vrai. C'est le mental qui parle.