

"La volonté de Dieu"

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

Quand la pratique du non-évitement devient-elle une torture contre soi-même?

Si l'on ne peut vraiment pas supporter certains bruits, quand le non-évitement devient-il de la torture délibérée de soi-même ? Certains enseignants, comme Lester Levenson, disent : « Si quelque chose vous ennue, ne le fuyez pas et découvrez l'irritation égoïques ». Mais n'est-ce pas de la torture délibérée de soi-même si l'on ne parvient pas à assumer cet idéal ? Merci de commenter !

Ce que cet enseignant a dit est un point intéressant : « Si quelque chose vous ennue, ne le fuyez pas », mais cherchez la source de l'irritation. Portez votre attention là-dessus et vous découvrirez que l'irritation provient finalement de la résistance intérieure et non pas de la condition extérieure. C'est ce que vous découvrirez quand vous faites de l'investigation. Quand vous placez votre attention sur l'irritation, vous voyez comment elle arrive.

Le Bouddha l'a formulé ainsi : « J'enseigne la souffrance et la fin de la souffrance. Je vous montre la souffrance et, de cette façon, la façon d'en finir avec la souffrance. » Si vous voyez comment la souffrance se produit, ce qui est un processus inconscient, vous le rendez conscient et cela change. Je ne sais pas dans quel contexte cet enseignant a dit cela, mais je le recommande aussi, non pas forcément dans toutes les situations, mais comme expérience, comme pratique à utiliser quand vous le pouvez en particuliers pour des irritations mineures.

Mettez-le en pratique juste pour voir quand ou comment l'irritation commence. Voyez alors si vous pouvez lâcher la résistance. Vous avez toujours le choix de vous échapper, mais il est mieux de vous libérer d'abord. Ensuite, vous vous retirez, parce que vous pouvez toujours avoir le choix de ne pas rester dans un endroit bruyant. Je préfère ne pas vivre dans un endroit bruyant, mais si j'étais emprisonné dans un endroit bruyant, il n'y aurait pas d'autre alternative que la pleine acceptation.

Très souvent, la situation est assez simple. Vous la changez quand c'est en votre pouvoir, mais là encore, si vous pouvez relâcher la résistance avant de changer la situation, l'énergie que vous allez mettre dans ce changement sera plus puissante et d'une autre nature. Ce ne sera pas de la colère ni une autre réaction. Cela marchera donc mieux. Quoi qu'il en soit, vous avez toujours trois options dans toute situation :

L'une consiste à passer à l'action pour changer la situation, par exemple aller parler à quelqu'un : « Pouvez-vous arrêter ça, s'il vous plaît ? » Plus généralement, qu'est-ce qui peut être fait pour que cesse la situation ? C'est la première option. La deuxième consiste à vous retirer de la situation qui cause de la souffrance, de l'irritation ou n'importe quoi d'autre. Si vous êtes dans un restaurant où arrivent des gens ivres qui crient et jettent des choses, je dirais que la meilleure option est de vous en aller. C'est la deuxième option. L'option trois, si vous ne pouvez pas changer la situation, si vous ne pouvez pas vous en retirer, vous pratiquez alors le lâcher-prise de la résistance et vous vous libérez de cette façon, intérieurement.

C'est toujours la pratique la plus puissante, mais vous avez ces trois possibilités dans toute situation. Or, comme expérience, comme je l'ai indiqué au début de la réponse, en particulier quand ce sont des situations mineures, au lieu de vous en échapper ou avant que vous fassiez quoi que ce soit, libérez-vous de l'irritation en conscientisant qu'elle est arrivée, sans résistance, et vous êtes alors libéré.

Comment savez-vous que ce que vous dites est la vérité?

Quel pourcentage de la réalité dans son ensemble pensez-vous connaître ? À quel degré êtes-vous certain que ce que vous savez est la vérité ? N'avez-vous jamais eu tort ? Autrement dit, n'avez-vous jamais découvert que ce que vous pensiez être la vérité ne l'était pas ?

« Quel pourcentage de la réalité dans son ensemble pensez-vous connaître ? » Tout ce qu'un humain peut connaître à propos de la réalité de l'univers dans son ensemble est extrêmement limité, d'autant plus si l'on utilise le verbe « connaître » en référence aux concepts que l'on forme mentalement à ce sujet. Ce serait un peu, imaginez ça, comme une fourmi qui essaie de comprendre l'océan pacifique. Le mental conceptuel est conçu pour refléter ou traiter une gamme très limitée de phénomènes qui apparaissent dans notre champ de conscience. Vous ne pouvez pas comprendre la totalité de l'univers de cette façon. Dans ce sens, j'en connais très peu concernant la réalité dans son ensemble, comme tout un chacun. Il n'y a personne qui en connaisse beaucoup sur le plan conceptuel au sujet de la réalité dans son ensemble.

Je parle parfois du but de l'univers, par exemple, mais j'ajoute habituellement qu'il ne s'agit que d'approximations et que j'offre simplement des aperçus, disant que c'est un peu comme ceci ou un peu comme cela. C'est tout ce que peut faire le mental conceptuel. À travers les concepts, vous pouvez alors avoir un petit aperçu. Il y a en vous, en moi et en chaque être humain un autre niveau où vous faites un avec la source de toute vie. Vous n'êtes pas séparé de Dieu. À un niveau plus profond, au-delà de la forme, vous fusionnez avec l'Unique. Vous avez déjà été et vous êtes toujours en réalité un aspect de l'Unique. La forme est temporaire.

Et là, il y a une connaissance profonde qui ne peut pas être traduite en mots ou en concepts. Il y a une connaissance concernant l'univers qui n'est pas conceptuelle et en parler est impossible. Or, à ce niveau, vous savez par exemple qu'au niveau le plus profond ou, si vous voulez, au niveau le plus élevé, vous savez que, tout, est, bien, en dépit de ce que vos sens vous montrent à ce niveau de la réalité, au niveau superficiel des choses où vous ne pouvez pas dire que tout est bien.

Mais si vous allez assez profond, vous réalisez qu'il y a un être vaste, un état d'être ou une intelligence qui sous-tend toute existence phénoménale et que tout ce qui arrive, même si ça semble mauvais ou épouvantable en surface – ce que nous voyons n'est toujours qu'une petite partie du tout. Dès que nous voyons quoi que ce soit, nous ne voyons qu'une petite partie du tout.

Et vous le savez, si vous preniez une peinture magnifique et que vous en retiriez une toute petite partie, vous n'auriez pas la moindre idée de ce qu'elle signifie. Sans connaître toute la

peinture, vous ne sauriez absolument pas comment elle s'inscrit dans l'ensemble. Vous ne verriez que cette petite partie et vous pourriez dire : « Elle n'est pas si belle que ça ! Pourquoi en faire une histoire ? Ça semble insignifiant ! » Ça semble insignifiant, parce que vous ne connaissez pas le contexte plus large. Mais en connaissant le contexte plus vaste... Vous ne pouvez pas faire cela de façon conceptuelle en réalité, mais dans la profondeur de qui vous êtes, vous faites un avec tout ce qui est. Vous faites un avec la source et avec cette source, il y a là en vous une connaissance profonde, parce que vous faites un avec la source.

Vous ne pourriez jamais traduire ça en mots, mais à partir de là émerge la certitude, laquelle est aussi un aspect de la paix intérieure, que tout, est, bien, en dépit de ce que les sens nous montrent, parce que les sens nous montrent que tous ceux que vous voyez vont mourir bientôt, y compris vous-même. Ça n'a pas l'air si bien que ça ! Tout le monde est condamné à mourir ou l'on a diagnostiqué à tout le monde une maladie fatale qui s'appelle la vie et qui finit par la mort. Est-ce que ça a l'air bien ? Non, ça a l'air épouvantable !

Vous devez donc aller au-delà de la forme, là où se trouve la connaissance que même cela est bien. Tout est bien. Parfois, des enseignants disent quelque chose comme ça, des enseignants spirituels qui sont allés à cette profondeur et ils ont raison. Et ils essaient de vous indiquer la direction de cette réalisation. Maintenant, une personne qui n'est pas allée assez profond et qui reste identifiée à la forme va citer un enseignant et dire : « Tout est bien en réalité. Peu importe que tous ces gens aient été tués ! » Cela ne serait pas la vérité. Cela ne devient la vérité que dans la mesure où vous êtes concerné et quand vous le réalisez en vous-même. Si ce n'est qu'une citation, c'est un peu absurde.

C'est donc la réponse à « Quel pourcentage de la réalité dans son ensemble pensez-vous connaître ? »

« À quel degré êtes-vous certain que ce que vous savez est la vérité ? » Cela fait référence aux choses que je dis, les paroles qui sont exprimées à partir des pensées qui émergent. Quand je parle de choses essentielles qui ont à voir avec la réalisation intérieure, l'éveil spirituel, etc., il y a toujours une certitude totale que les paroles qui jaillissent sont vraies, mais les paroles sont vraies pour ce moment particulier et parfois dans un contexte particulier. Des paroles peuvent être adressées à une seule personne et elles sont alors justes pour cette personne à ce moment-là. Elles peuvent ne pas toujours être vraies universellement. Quand je m'adresse à un grand groupe, elles sont plus probablement la vérité universelle.

« N'avez-vous jamais eu tort, découvert que ce que vous pensiez être la vérité ne l'était pas ? » J'ai bien sûr eu tort de nombreuses fois concernant des faits. J'ai pu faire des citations erronées, rapporter certains faits extérieurs inexacts, oui. Ce ne sont pas des choses essentielles, ni provenant de la connaissance plus profonde. Elles proviennent des connaissances accumulées. Donc, avoir tort au niveau des détails ? Bien sûr, parfois ! J'ai fait des erreurs, mais non pas quand les choses vraiment essentielles sont concernées, parce que les paroles ne sont pas alors des opinions, ne sont pas mes opinions. Elles proviennent d'un niveau plus profond. C'est le silence qui parle, la conscience qui parle.

Peut-on atteindre la pleine conscience sans partenaire?

Vous avez dit qu'il était mieux de pratiquer à l'intérieur d'une relation intime, mais je ne suis pas en relation. Ce n'est pas un choix conscient, mais n'est-il pas possible de parvenir à la pleine conscience sans partenaire ?

Il est évidemment possible de s'éveiller et de devenir conscient sans un partenaire. Pour la plupart des gens, je dis qu'être en relation est plus utile, parce que toute relation est une confrontation et elle tend à révéler l'inconscience en soi ou des poches d'égo dont vous ignorerez autrement l'existence. Donc, la relation qui confronte, les conflits dans la relation tendent à faire surgir l'égo en vous sous la forme de réactions, d'humeurs, d'identification à ses positionnements, ses positionnements mentaux, etc. L'égo peut encore apparaître éventuellement sous la jalousie, selon votre identification. Et ainsi de suite. C'est donc très utile pour vous montrer où il y a encore de l'inconscience.

Or, est-ce là le seul moyen ? Non, ce n'est pas le seul moyen. Certains humains s'éveillent sans cela. Ce n'est pas la destinée de tout le monde d'être dans une relation. D'une manière générale, il n'y a pas à chercher la situation idéale pour sa pratique car cette situation est celle dans laquelle vous vous retrouvez ici et maintenant. C'est pour vous le lieu le plus approprié pour pratiquer la conscience, la présence. Il se peut que vous ne soyez pas destiné à être dans une relation ; il se peut qu'une relation se présente. La vie tend à vous donner ce dont vous avez besoin et c'est tout ce que vous avez vraiment à savoir. Vous pratiquez toujours là où vous êtes, où que vous soyez, et quelles que soient les circonstances dans lesquelles vous vous trouvez ici et maintenant.

Je suis trop déprimé pour être présent.

Est-ce que la présence est possible pour moi si j'ai des problèmes d'attention ? Je vis du burn-out et de la dépression, et il m'est difficile d'être présent avec les gens et certaines situations.

C'est la même personne, à ce que je peux voir, qui m'a dit ailleurs quelque chose comme « J'ai suivi vos enseignements pendant dix ans et rien n'a changé dans ma vie ». C'est la même personne.

Vous dites : « Je vis du burn-out et de la dépression, et il m'est difficile d'être présent avec les gens et certaines situations ». Une chose que vous pouvez voir, c'est que pensez que vous faites du burn-out, que votre santé est donc abîmée, non seulement n'est pas une aide, mais c'est un obstacle. Avez-vous besoin de cette pensée ? Est-ce vrai en réalité ? Il se peut que votre niveau d'énergie soit bas, oui. Il en va de même pour la pensée « je suis déprimée ». Là encore, ce sont des concepts qui émergent dans votre mental auxquels vous êtes identifié et dès lors, vous pensez qu'il n'est rien que vous puissiez faire : « Si je suis déprimé, comment puis-je être présent ? »

Or, ce n'est qu'une idée dans votre tête. Commencez avec la réalité du moment présent, avec ce qui n'est pas une idée le concernant. Faites face à ce qui est sans maintenir dans votre tête une identité d'une personne qui fait du burn-out et de la dépression. C'est une identité

conceptuelle, cela peut devenir une identité conceptuelle. Vous commencez donc avec ce qui est et non pas avec une histoire concernant ce qui est ou une histoire concernant qui vous êtes, parce que l'histoire peut être très négative et comme vous y croyez, elle devient une porte fermée. Tout votre sentiment identificatoire devient une porte fermée.

Vous commencez donc avec ce qui est. Vous dites que vous ne pouvez pas être présent avec les gens et certaines situations. Est-ce vrai ou n'est-ce qu'une pensée ? Vous devez vérifier pour vous-même. Vous allez quelque part qui représente une nouvelle situation, pouvez-vous être présent ? Pouvez-vous regarder autour de vous ? Allez dans un café et prenez un thé ou un café. Asseyez-vous là et lâchez le « je suis déprimé, je ne peux pas être présent ». Simplement, soyez et regardez, percevez ! Vous pouvez faire ça et vous n'avez pas besoin pour ça du niveau d'énergie le plus élevé.

Vous percevez, regardez, ressentez le champ d'énergie de votre corps subtil. Tout le monde peut faire ça. Vous pouvez sentir de la vie dans vos mains. Commencez peut-être avec la sensation de picotement ou de chaleur. Et dans vos pieds, dans vos jambes, dans vos bras... Vous ressentez ça, ce n'est pas une grosse affaire. Et vous regardez autour de vous. Vos sens sont éveillés. Vous regardez, vous écoutez. Des bruits, des gens... Vous inspirez l'air. Vous goûtez peut-être le thé ou le café.

Voici que vous entrez dans le moment présent. Ce n'est pas une grosse affaire, vous entrez juste dans le moment présent et vous devenez conscient du fait que vous êtes ici, que vous êtes une présence consciente qui perçoit le monde autour de vous. Eh bien, c'est un bon début. OK, ce n'est pas une situation difficile, mais vous commencez là où vous ne vous sentez pas provoqué. De cette façon, la prochaine fois, vous parlerez à quelqu'un en continuant de sentir votre corps subtil.

Vous avez suivi cet enseignement pendant dix ans et votre mental continue de vous dire que vous ne pouvez pas le faire, parce que vous êtes déprimé. C'est une illusion. C'est très simple. Ne croyez aucune idée de votre tête, ne croyez pas ce que votre mental vous dit concernant qui vous êtes. Cela devient alors très simple.

Ensuite, écoutez vos amis qui vous parlent. Ressentez le corps subtil pendant que vous écoutez. Si vous pouvez seulement sentir le corps subtil, sentir un peu de vie à travers le corps, cela veut dire que ça commence à marcher pour vous et peut-être cela a-t-il déjà commencé, mais votre mental le nie continuellement. Autrement, pourquoi est-ce que vous continueriez pendant dix ans ? Il est donc tout à fait possible qu'il y ait déjà le début d'un éveil, mais vous écoutez votre mental qui le nie.

Je voulais juste vous indiquer ici la bonne direction. Donnez-moi de vos nouvelles et dites-moi comment cela se passe.

Être présent est-il accomplir la volonté de Dieu?

Être dans le moment présent, est-ce la même chose que faire la volonté de Dieu ?

Oui ! Faire la volonté de Dieu est une expression qui a longtemps été employée, qui a été beaucoup employée improprement par l'égo et dans la plupart des cas, il s'agissait de la volonté de l'égo et l'égo appelait sa propre volonté la volonté de Dieu jusqu'au point d'en arriver à la folie où des gens assassinent d'autres gens, des groupes de gens en, appelant ça la volonté de Dieu. Différentes religions ont fait ça et cela arrive encore. Et pour beaucoup d'autres gens qui ne sont pas à un degré d'inconscience aussi extrême et qui veulent sincèrement faire la volonté de Dieu, cela reste très problématique, parce que comment sait-on que la pensée qui traverse la tête est la volonté de Dieu ou juste une pensée dans la tête ?

Donc, être dans le moment présent est vraiment le seul moyen d'être certain que l'on est aligné sur la volonté de Dieu. Quelle est la volonté de Dieu ? La volonté de Dieu est que nous fassions un avec l'intelligence, la conscience qui pénètre et sous-tend le monde de la forme, faire un avec cela. Et vous ne pouvez faire un avec cela que si vous êtes présent, dans le moment présent. Donc, le point d'accès à la volonté de Dieu, à la réalisation de la volonté de Dieu, est toujours le moment présent, votre alignement intérieur sur le moment présent, et là, vous y êtes.

Maintenant, on pourrait dire que quoi qu'il arrive, comme c'est dit dans beaucoup de religions, c'est la volonté de Dieu. Ils ne peuvent pas l'expliquer et ils disent : « Eh bien, c'est la volonté de Dieu ». Je n'utilise ordinairement pas cette terminologie. Tout ce que je dis est : c'est comme c'est. Cela ne requiert aucune croyance, parce que personne ne peut douter que le moment présent est toujours tel qu'il est. C'est vraiment quelque chose que vous ne pouvez pas mettre en doute.

Or, si je dis que c'est la volonté de Dieu, vous pouvez bien sûr en douter. Il y a beaucoup de raisons pour lesquelles vous pouvez en douter. Donc, la formulation « c'est comme c'est », et j'ai tout intérêt à dire « oui » à cela, parce que c'est déjà, est quelque chose qui est hors de tout doute. C'est d'une évidence incontestable. Aucun philosophe ne pourrait venir remettre en question le fait que le moment présent est tel qu'il est. C'est donc une vérité ultime. Et si vous l'approchez sous cet angle, ce qui est traditionnellement appelé « faire la volonté de Dieu » devient plus facile, plus accessible, plus compréhensible et en réalité faisable.

Peut-on être accroc à votre enseignement?

J'apprécie vraiment vos vidéos, vos fichiers audio, vos livres, etc. et je me demande si l'on ne peut pas devenir dépendant de tous ces indicateurs, comme vous les appelez, et passer complètement à côté de l'état merveilleux de juste être présent.

Eh bien, si vous appréciez les divers enseignements sous leurs diverses formes, cela veut au moins dire, pendant que vous écoutez, regardez ou lisez, que vous entrez dans une certaine mesure dans l'état de présence. Sans cela, vous ne pourriez pas les apprécier. Ils deviendraient très ennuyeux et répétitifs. Donc, lire, écouter ou regarder n'est pas ici un substitut à la présence, mais c'est entrer dans l'état de présence. Maintenant, il s'agit de savoir, quand vous ne lisez, n'écoutez, ne regardez pas, si vous êtes capable, au moins dans une certaine mesure, de maintenir la présence dans la vie quotidienne. Votre capacité à

maintenir la présence dans la vie quotidienne se développe-t-elle ? Si c'est le cas, l'enseignement marche alors comme attendu.

En revanche, si vous constatez que les seuls moments où vous pouvez être présent, c'est quand vous écoutez les enseignements, ils ne marchent pas encore très bien pour vous. C'est magnifique que vous puissiez être présent à ces moments-là, mais ce n'est pas là tout l'objectif. Il peut alors effectivement arriver que certaines personnes deviennent quasiment dépendantes des enseignements, précisément parce que ce sont les seuls moments où elles peuvent être présentes, n'amenant pas cela dans leur vie quotidienne.

Elles peuvent avoir besoin de lâcher pendant un temps les enseignements et de commencer à les vivre. Et si elles ne les lâchent pas, au moins qu'elles commencent à les vivre et qu'elles vivent les enseignements comme une aide, mais non plus comme la seule possibilité d'être présent, parce que si cela continue d'être la seule possibilité, cela deviendra en effet une dépendance et une limitation. En l'occurrence, les enseignements marchent dans une certaine mesure, mais ils ne marchent pas pleinement.

Il y a eu des chercheurs spirituels qui ont vécu près d'un maître spirituel, peut-être dans un ashram ou une communauté. C'était si facile d'être présent à proximité de l'enseignant qu'ils ne se préoccupaient pas d'être présent dans la vie quotidienne, étant toujours auprès de l'enseignant dans l'ashram ou la communauté. L'enseignant finit par mourir et les voici tout à coup dans le désespoir, se sentant comme des enfants abandonnés. Ils perdent complètement la présence, parce qu'ils n'ont pu être présents que dans leur environnement protégé et le pouvoir de la présence de l'enseignant.

La serre dans laquelle poussent les plantes est détruite, métaphoriquement, et les plantes qui poussaient fort bien dans la serre, exposées aux éléments, ne survivent pas. Les plantes représentent bien sûr ici la présence. C'est à vous de savoir ce qui s'applique particulièrement à vous dans ma réponse, à savoir si la présence émerge dans votre vie quotidienne ou si elle se limite à vos moments d'écoute des enseignements.