

Transcription

"Laisser sortir"

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

« Je sais que vous dites : ‘Vous avez déjà ce que vous éprouvez comme vous étant refusé par le monde, quoi que ce soit – dans mon cas le véritable amour- et vous avez seulement besoin de le révéler, de l’extérioriser’ ». Donc, « Je sais que vous dites : ‘Vous avez déjà ce que vous éprouvez comme vous étant refusé par le monde, quoi que ce soit, et vous avez seulement besoin de le révéler, de l’extérioriser’ ». Et pour cette personne, c’est le véritable amour.
« Avez-vous des conseils plus pratiques pour faire cela ? »

J’ai écrit là-dessus dans « Nouvelle Terre », parce qu’il y a beaucoup de gens qui vivent leur vie en disant ou en pensant que la vie les prive de quelque chose. Dans certains cas, comme le dit la personne qui pose la question, cela peut être l’amour véritable. On verra ce que cela veut dire. Cela peut être la reconnaissance – « les gens ne m’apprécient pas » - ou l’attention – « personne ne fait vraiment attention à moi ». « Je suis privé, disons de ressources. J’éprouve le manque, le monde me refuse l’abondance.

Ce sont toutes des croyances qui semblent trouver confirmation dans la réalité extérieure, parce que la personne qui a cette croyance affirme : « Oui, c’est un fait que la vie me refuse l’abondance puisque j’en ai très peu ». « C’est un fait que la vie me refuse l’amour. Je n’ai trouvé personne. Personne ne m’aime ». « C’est un fait que la vie ne m’accorde pas d’appréciation. Personne ne m’apprécie » et ainsi de suite.

Donc, beaucoup de gens éprouvent que quelque chose leur est refusé et j’ai écrit que ce que vous croyez comme vous étant refusé, c’est en réalité ce que vous refusez au monde, parce que ce que vous pensez que le monde devrait vous donner pour vous rendre heureux – la reconnaissance, l’attention, l’amour, l’abondance, quoi que ce soit – c’est vraiment quelque chose qui est inséparable de l’essence de qui vous êtes. Cela provient de là. Et il vous faut donc découvrir que c’est déjà en vous, ce que vous pensez que le monde ne vous donne pas. C’est déjà en vous, mais vous devez lui permettre de s’écouler dans le monde et cette qualité même vous reviendra.

L’amour : pouvez-vous aimer ce qui est, le fait d’être (isness) de la vie ? L’amour est connecté à l’appréciation, l’appréciation de l’être de toute forme de vie. Quotidiennement, aimez-vous ce qui est ? Quand vous regardez le ciel, est-ce que vous appréciez la beauté que vous y voyez ? Appréciez-vous la fleur ? Appréciez-vous tout ce qui est autour de vous, le seul fait que vous respirez ? Appréciez-vous un simple objet dont les gens ne font pas cas habituellement ? C’est la présence silencieuse. Extériorisez-vous cette appréciation des choses ? C’est une forme d’amour. Vous pouvez alors remarquer qu’il y a un écoulement, un jaillissement d’attention sur les choses plutôt que quelqu’un disant « je ne l’obtiens pas ». Vous pouvez sentir l’énergie qui circule, qui est émise.

« Personne ne fait attention à moi. Personne ne m’appelle ». À qui faites-vous vous-mêmes attention ? Comment est-ce que vous les appelez ? Il ne s’agit pas que votre appel soit un moyen pour arriver à vos fins, mais de les appeler parce qu’ils vous intéressent véritablement,

que vous voulez sincèrement avoir de leurs nouvelles. Vous leur donnez de l'attention : « Comment vas-tu ? », non pas comme une question creuse. Être vraiment capable d'écouter autrui, donner de l'attention, de l'appréciation. Écouter, ce qui est un flux sortant d'attention. Donc, si vous faites attention aux gens autour de vous ou aux étrangers, vous recevez toujours ce qui s'écoule d'abord de vous. La vie vous le renvoie toujours.

L'abondance : comment êtes-vous en contact avec... ? Et je le répète, l'abondance est inséparable de votre état de connexion avec l'être. Toute l'abondance émerge de la vie Une non manifestée. C'est là d'où émerge l'abondance, la plénitude de vie, disait Jésus. Donc, pouvez-vous apprécier la plénitude de vie, l'abondance de la vie, à chaque instant, avant que la vie vous donne des choses qui seraient appelées abondance de façon ordinaire ? L'abondance se manifeste quand vous voyez l'abondance de la nature. Vous passez devant un fleuriste et vous voyez l'abondance de beauté, toutes les plantes en fleurs.

Vous n'avez même pas besoin d'avoir une plante ou une fleur. Il vous suffit d'apprécier ce que vous voyez comme l'abondance infinie de la vie, par exemple les légumes et les fruits dans les magasins. Ils sont là à profusion. Le soleil déverse continuellement en cascades son abondance d'énergie, cette planète abondante. Pouvez-vous sentir cela sur votre peau, combien le soleil inonde de son abondance depuis des millions, des millions et des millions d'années ? C'est sans fin. La chaleur dans votre corps provient de l'énergie du soleil, parce que vous mangez des plantes dont l'énergie qu'elles ont accumulée émane aussi du soleil.

Vous appréciez donc l'abondance incroyable du soleil, l'abondance de la pluie qui tombe du ciel, l'abondance en eau. Où que vous soyez, vous trouverez de l'abondance sous une forme ou sous une autre. Et vous n'avez pas besoin de posséder quoi que ce soit pour apprécier l'abondance, pour y répondre et pour la reconnaître. C'est donc là où se dirige votre attention. Il y a l'abondance des formes de vie quand vous regardez dans la rue où circulent les gens et les voitures. La vie produit des milliards de formes de vie partout, des humains, des animaux. Allez dans la forêt ou ailleurs dans la nature et voyez l'abondance incroyable qui s'y trouve.

Mais bien sûr, l'essence de l'abondance n'est pas la multiplicité. Quand vous la voyez dans le monde extérieur, l'abondance est manifestée par plein de choses, par plein de belles choses, par toutes sortes de formes, mais l'essence de l'abondance n'est pas dans les formes. Les formes sont la manifestation de l'abondance, mais si vous appréciez la manifestation de l'abondance en dehors de vous, cela vous met en contact avec la source de l'abondance qui est en vous en tant que plénitude de vie avant que la vie devienne une forme de vie. Donc, en appréciant la manifestation de l'abondance autour de vous, vous êtes en contact avec le feeling d'abondance qui est la vie derrière et en chaque forme de vie. Donc, plus vous l'appréciez...

« Comment est-ce que je peux vraiment sentir cela ? » Allez dans un magasin qui vend des légumes et des fruits. Regardez pendant quelques secondes, pendant trente secondes et voyez vraiment comme tout est vivant. Voyez toutes ces belles choses qui sont là, les légumes et les fruits. Vous pouvez faire de même dans un centre commercial avec d'autres choses, mais restons simples. Et sentez la vie qui est là, c'est étonnant ! Et à ce moment, vous la sentez en vous, parce que vous ne pouvez sentir la vie que vous voyez dans le manifesté qu'à travers la vôtre, laquelle se trouve principalement dans le non-manifesté.

Et vous commencez à vous sentir vivants ; vous répondez à l'aspect « vie », à la dimension « vie » du monde. Et c'est l'abondance qui commence à émerger, le feeling d'abondance.

Vous reconnaissez donc que l'abondance est déjà dans votre vie. Vous n'avez pas besoin de posséder quoi que ce soit pour ressentir cela. C'est tout autour de vous. Et cela initie le processus de flux sortant, d'extériorisation de la reconnaissance de l'abondance et vous verrez ensuite que la vie vous apporte des choses qui confirment votre ressenti d'abondance le plus intime.

En fait, les choses ont tendance à venir à vous. Elles aiment être reconnues, aussi étrange que cela puisse paraître. Elles vous cherchent. Ce n'est plus alors que vous avez besoin de l'abondance extérieure pour vous sentir abondants. Vous vous sentez abondants en tout premier lieu. L'abondance extérieure suit. Elle n'est plus primordiale.

Pendant de nombreuses années, j'ai vécu sous le seuil de pauvreté, du point de vue conventionnel, non pas en référence au tiers monde, mais pour l'occident, sous le seuil de pauvreté, et cependant, je ne me sentais pas pauvre. Je continuais de sentir l'abondance de la vie. J'avais été surpris en lisant dans le journal qu'une personne qui dispose par année d'une somme d'argent inférieure à un certain montant vit sous le seuil de pauvreté. Je me suis dit : « Oh, je dois être pauvre. C'est étrange ! » Je savais bien qu'il y avait beaucoup de chose que je ne pouvais pas acheter, mais cela ne semblait pas important.

Et j'avais cet amour pour..., chose étrange... Parlons de quelque chose de futile en apparence. Mon moyen de transport, et j'ai encore ça, un amour pour... Et c'est presque comme s'il était vivant. Quand j'avais entre 20 et 30 ans, mon moyen de transport était une bicyclette. D'une certaine façon, je me sentais lié à cette bicyclette. Et j'ai toujours une habitude étrange, aujourd'hui encore : quand j'abandonne la bicyclette, l'attache quelque part, je m'en vais, puis je m'arrête un instant et me retourne pour la regarder. Pourquoi ? Je ressens un lien et j'aime tout simplement sa présence. C'est la bicyclette.

Et quand j'avais 30 ans, quelqu'un m'a donné une vieille voiture. J'ai ressenti la même chose. J'appréciais simplement qu'elle soit là et je ressentais une connexion, même une forme d'amour, pourrait-on dire peut-être. En tout cas, je l'appréciais. À nouveau, à chaque fois que je la garais, je faisais quelques pas et je la regardais quelques secondes. Et je fais toujours la même chose maintenant que j'ai une bien meilleure voiture. Je le fais toujours, ce que j'ai fait autrefois avec ma bicyclette. C'est une chose étrange. J'ai ça avec beaucoup de choses, des choses qui ont en fait de la vie, même les choses dites inanimées.

Nous sentons donc que la vie a une plénitude. Qu'il s'agisse d'une voiture ou d'une bicyclette, cela n'importe pas en réalité.

Et maintenant, la personne qui questionne parle du véritable amour. Je crois que c'est un homme. Il a le sentiment que ce que le monde lui refuse, c'est l'amour véritable, à savoir un autre être humain dans sa vie, je suppose. Et là encore, comment vous-mêmes aimez-vous les autres humains dans votre vie quotidienne ? Êtes-vous capable de les considérer ? Non pas avec ce qui est ordinairement appelé « amour » ! Cela serait un peu ridicule. Vous ne pouvez pas aller vers tout le monde et dire : « Je t'aime. Je t'aime ». Vous pouvez essayer, mais ce n'est pas recommandé. La plupart des humains ne seraient pas à l'aise avec ça.

Et vous n'avez même pas à dire mentalement « je t'aime », parce que vous ne pouvez pas vous forcer à aimer. Cela ne se passe pas comme ça. Mais êtes-vous capables de leur donner, d'apprécier leur état d'être quand vous les regardez, par exemple de leur donner l'espace pour

être ? Les jugements et l'amour ne peuvent bien sûr pas aller ensemble. Donc, si vous allez et venez en jugeant d'autres humains de façon compulsive, il ne peut pas y avoir d'amour.

Pour formuler cela de façon légèrement différente, les bouddhistes ont un terme traduit par bonté ou charité, ce qui est très beau. C'est un écoulement de bonté, Metta. Vous avez cette bonté, cette charité envers les autres humains, mais cela suppose un espace pendant que vous êtes en relation avec eux, pendant que vous les percevez ou interagissez avec eux. La bonté envers un autre être humain ne peut survenir que s'il y a de l'espace intérieur en vous, comme ici maintenant. Et à partir de là, vous regardez cet humain avec appréciation et bonté.

Et vous pouvez regarder au-delà de l'ego en l'autre, parce que dès l'instant où vous le jugez, vous êtes pris dans son ego et vous renforcez votre propre ego. Vous regardez au-delà de l'ego, du comportement égoïque ou de quelque façade qu'il vous présente, jouant un rôle ou un autre, et vous voyez immédiatement qu'il y a ce rôle. Vous le voyez sans même le nommer. Vous voyez le rôle et vous n'y réagissez pas. Vous regardez au-delà en silence... en silence. Vous regardez au-delà de ses rôles et quelque chose émerge qui est sous-jacent et qui est plus réel. Et parfois, les rôles tombent ou sont abandonnés temporairement par l'autre personne et il y a une véritable interaction.

La question qui reste importante est : est-ce que vous donnez, faites passer de l'amour en vivant la vie ? Et là encore, on parle d'attention, d'amour, de reconnaissance, d'appréciation, d'abondance, mais quand vous allez profondément dans ces choses qui semblent être des choses différentes quand vous les nommez, si vous allez à leur source profonde, vous vous rendez compte qu'elles ne font qu'une. Elles sont toutes la manifestation d'un seul état sous-jacent, pour ainsi dire, et c'est la conscience non conditionnée. Toutes ces choses en émanent.

Donc, tout est déjà en vous. Ne recherchez pas – juste pour évoquer brièvement ce point – l'amour véritable si vous recherchez ce que le monde vous dit qu'est l'amour en termes romantiques. Si c'est ce que vous recherchez, vous vous préparez bien sûr à finir dans la déception, parce que l'amour romantique peut être un point de départ. Beaucoup de relations débutent par un attrait mutuel en croyant que l'autre est absolument la réponse satisfaisante à l'incomplétude de sa vie et cela ne se passe jamais vraiment comme ça.

Pour beaucoup de relations, même si cela commence par une histoire romantique, sexuelle, émotionnelle, cela se dissipe après un temps. C'est là où il vous faut rencontrer la dimension transcendante dans la relation, sinon, soit elle se termine, soit elle se poursuit de façon stérile en quelque sorte, avec une sorte d'arrangement.

Donc, la dimension transcendante est le facteur essentiel dans la relation, même si elle peut également être sexuelle et émotionnelle. Et à mesure que la relation progresse, le transcendant devient de plus en plus important. Et bien sûr, le transcendant veut dire ne pas juste être une identité en tant que forme pour l'autre, mais également une présence consciente, vivante, non formelle et reconnaître aussi cette essence en l'autre. Votre partenaire est plus que qui ou ce qu'il semble être ou ce qu'elle semble être. Ne vous enlisez pas dans la petite personnalité de votre partenaire, parce que cela vous laisse enlisés dans votre propre petite personnalité. Et cela devient très frustrant de vivre avec la petite personnalité, avec ses limitations, etc.

En chaque être humain, quoi que vous voyiez à la surface, c'est encore moins que la partie visible de l'iceberg. Comme vous le savez, on ne voit qu'environ 10% de l'iceberg à la surface de l'eau et 90% sont sous l'eau. Pour les êtres humains, ce que vous voyez à la surface

est encore moins. Vous ne pouvez même pas imaginer ce qu'ils sont véritablement dans la profondeur de leur être et vous ne pouvez pas davantage imaginer ce que vous êtes véritablement dans la profondeur de votre être. À vrai dire, vous fusionnez avec la source de toute vie. Vous n'êtes pas séparés de cela, de Dieu, comme on le nomme parfois.

C'est donc une illusion terrible de penser que ce que vous voyez à la surface chez votre partenaire est ce qu'il est véritablement. Or, si vous êtes pris dans cette illusion, vous êtes également pris dans votre propre illusion. Mais il y a là une profondeur qui est également en vous, mais vous ne la verrez pas à moins de commencer à avoir accès à la profondeur en vous-mêmes. Pour accéder à la profondeur en vous-mêmes, il vous faut trouver l'endroit profond de silence qui est toujours là, où le penser conceptuel n'est plus important, où il s'efface, comme maintenant.

Et vous sentez alors quelque chose de beaucoup plus réel que la petite entité que vous pensiez être, puis vous regardez votre partenaire et vous pouvez aussi sentir la profondeur qui est là. Et de temps en temps, en votre partenaire, cela peut être beaucoup plus facile qu'à d'autres moments, parce que même si votre partenaire est très généralement possédé par le mental, vous pouvez à l'occasion voir en lui ou elle des lueurs où quelque chose brille de façon beaucoup plus profonde et vivante que la personne qui est là habituellement, des instants. C'est magnifique. Il y a quelque chose de plus réel. Mais vous n'avez pas besoin d'attendre ces rares moments. Dans certains cas, ils sont rares. S'ils ne sont pas encore engagés dans le processus d'éveil, c'est rare.

Je l'ai vu par exemple quelques fois chez ma mère qui n'a malheureusement pas traversé un processus d'éveil dans cette existence. Je l'ai vu quelques fois en elle, une percée d'un être incroyable, d'un être profond, durant quelques secondes. Une lumière absolue transparaissait, une clarté. Ensuite, le mental l'obscurcissait à nouveau. Le bruit mental revenait comme des nuages énormes. C'était reparti. Cela partait de là . . . « Quel est le problème suivant dont on va parler ? À quel problème est-ce que je peux penser maintenant ? Oh oui, oh mon Dieu ! Ah, et il y a cette autre chose. Oh mon Dieu ! Faut y penser. Il faut qu'on en parle ».

Donc, la profondeur qui est là, au-dessous de tout cela ! L'espace.

Donc, l'amour est déjà là, en vous. Permettez-lui de s'épanouir, comme l'attention, l'appréciation, la bonté, la gratitude, un indicateur important. D'une certaine façon, la gratitude se trouve toujours dans ce dont nous avons parlé : la gratitude pour ce qui est, pour ceci, pour l'aspect vie de ce rocher ici, la gratitude pour la lumière, la gratitude pour les fleurs, pour l'eau dans ce verre. Non, ce n'est pas puéril. Le mental déclare... Il vous faut aller là pour connaître vraiment ce que cela veut dire et ce n'est pas une chose mentale : »Oh, je dois avoir de la gratitude pour ceci ». Quand on dit « gratitude », ce n'est pas un concept, ni le mot « gratitude ». Dire « j'ai été reconnaissant pour ce verre d'eau », ça n'est pas suffisant. Vous n'avez même pas besoin des mots. Il vous faut apprécier son aspect « vie » et cela, vous ne pouvez pas l'expliquer au bout du compte. Ultimement, tout est mystère. Les explications ne sont que des phénomènes superficiels. Tout est profondément mystérieux. En fait, nous ne connaissons rien et nous n'en avons pas besoin. La seule chose importante est de ne pas être piégé dans les explications superficielles des choses. Nous pouvons les utiliser quand nous en avons besoin, mais ne pas être emprisonnés par les explications superficielles des choses, parce que quand vous avez une explication superficielle, surgit toujours l'expression : « rien d'autre que ». L'eau dans ce verre n'est rien d'autre que... Suivent alors les composants chimiques, les molécules ou n'importe quoi d'autre, mais c'est plus que cela. Au-delà des

explications et des interprétations, il y a un mystère et la gratitude revient à reconnaître tout cela et à l'apprécier. Et là, vous avez un déclenchement de gratitude [gratitude release]. C'est un aspect de toutes les choses dont nous avons parlé, qu'il s'agisse de l'amour extériorisé, de l'abondance, de l'attention ou de l'appréciation. La gratitude en fait toujours partie. Cela signifie en fait apprécier ce qui est, l'apprécier. C'est d'une valeur intrinsèque, non pas sa valeur en tant que chose séparée. Sa valeur en tant que manifestation de la vie Une non manifestée.