

Transcription

" Le Cadeau de la Nature "

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

Eh bien, c'est merveilleux le silence qui règne ici ! Habituellement, dans ces endroits, on a le bruit de l'air conditionné à l'arrière-plan, mais ici on n'a que le silence. On peut donc commencer en remarquant que le silence règne dans cette pièce. Et bien sûr, dès l'instant où vous constatez le silence à l'extérieur, vous êtes intérieurement silencieux. Il vous faut être silencieux un moment pour remarquer le silence extérieur. Remarquer le silence, c'est déjà de la méditation.

Vous pouvez le faire en pleine nuit si vous vous réveillez. C'est habituellement le moment le plus silencieux quand la plupart des gens dorment et vous remarquez simplement qu'il y a du silence dans la pièce ou dehors et vous ne pouvez pas le remarquer en y pensant. C'est une chose magnifique : pour remarquer qu'il y a du silence, vous devez être silencieux à l'intérieur. C'est donc déjà un changement de conscience : du seul fait de devenir conscient que le silence règne autour de vous, vous êtes silencieux à l'intérieur, ce qui veut dire que pendant un moment, le flot des pensées s'est arrêté. Mais vous ne vous êtes pas endormis, vous demeurez vigilants, éveillés. Un espace s'est ouvert en vous.

Je dirais que le silence fait aussi partie de la nature, parce que, où que vous alliez dans la nature – et nous allons en parler... - Il peut aussi y avoir des sons ; la nature produit toutes sortes de sons, à partir des animaux jusqu'au vent, la pluie, l'eau qui ruisselle, etc. Il y a toujours également la dimension plus profonde du silence. Si vous vous promenez dans la forêt, par exemple, vous entendez toutes sortes de sons subtils, mais au-dessous de tous les sons subtils de la forêt, Il y a également un silence omniprésent.

Or, si vous n'allez dans la forêt qu'avec votre mental, vous ne remarquerez que les sons et le mental essaiera de les interpréter : "Ceci est un oiseau, tel oiseau ; cela, c'est...". Il mettra des étiquettes. C'est très bien ! Vous pourriez penser que vous êtes alors présents dans la forêt, mais il n'en est rien en réalité. Vous jugez simplement ce que vous entendez, mais si vous devenez conscients de la dimension silencieuse au-dessous des sons et entre les sons, vous êtes présents, parce que dès lors que vous êtes conscients du silence, vous êtes aussi devenus silencieux.

Le mental s'est tu. Dans cet instant où vous observez "Oh, c'est silencieux !", vous êtes silencieux, non pas peut-être au moment où vous le dites, parce que vous êtes revenus à la parole. Mais avant de le dire, vous avez été capables de le remarquer. Cela veut dire qu'un espace s'est ouvert en vous, un espace de conscience, de présence, sans pensées, un changement de conscience en fait.

Peu importe que ça n'ait duré que deux secondes, le changement était là. Et vous ne pouvez pas vraiment vous le rappeler ; vous ne pouvez pas le mémoriser. Ce n'est pas mémorisable, parce que dans cet espace de silence, il ne se passe rien. Le silence lui-même est non événementiel. Tous les événements se produisent dans le silence, mais le silence lui-même ou le calme intérieur lui-même est non événementiel. Et c'est pourquoi je dis parfois : ces

conférences que vous écoutez ne sont pas intéressantes, parce que l'intéressant se réfère à des choses mentales.

Ce qui importe vraiment pour nous ici, c'est qu'ensemble, nous entrons dans cette dimension plus profonde et cette dimension plus profonde de présence silencieuse n'est pas intéressante, parce qu'elle n'est pas différenciée. Vous ne pouvez pas l'envisager en petits morceaux et dire : "Oh, regarde ceci, regarde cela !". De la même façon que le coucher ou le lever du soleil n'est pas intéressant. C'est trop vaste, trop impressionnant. Vous ne pouvez pas dire : "Oh, c'est un lever du soleil intéressant !". Non, vous faites seulement : ". . ."

C'est au-delà du fait d'être intéressant. Cette dimension est plus profonde. Elle est plus profonde que le mental qui analyse. Dès l'instant où le mental se met à analyser, vous l'avez réduite. Il y a une place pour ça également, mais ce n'est pas alors l'immensité de l'être. Il y a la place pour l'analyse, mais si vous êtes perdus dans l'analyse... dans l'analyse, les jugements compulsifs incessants, La vie s'appauvrit alors. Vous êtes alors perdu dans le mental.

Oui, vous devez être capable d'utiliser le pouvoir analytique du mental, mais sans être utilisé par lui. Vous pouvez alors avoir des pensées. Bien sûr, vous avez des pensées ; vous n'allez pas être complètement dégagés des pensées, mais ce qui est important, c'est que **VOUS** avez des pensées et que les pensées ne vous ont pas, parce que c'est terrible de se faire avoir par ses pensées.

Il faut que je me rappelle, alors que nous sommes assis ici et que je parle à ce groupe intime merveilleux comme je le faisais il y a des années... - J'avais des rencontres comme celle-ci, dans les salles de séjour ; c'était magnifique et les groupes sont ensuite devenus trop grands. Et maintenant, quelque chose d'étrange se passe : nous avons un petit groupe ici et un immense groupe de gens que je ne vois pas en fait, mais nous tentons de nous connecter à l'invisible où se trouve la lentille de la caméra.

Il y a apparemment des milliers de gens derrière cette lentille, mais au fond, il n'y a qu'une personne là, vous. En réalité, un seul être humain est interpellé, un "je". C'est tout le sujet, le but de notre assemblée est la connexion plus profonde avec soi-même. Il se peut qu'on parle de la nature, mais en réalité, c'est parler de vous-mêmes de sorte à aller plus profond, que vous ayez une connexion très profonde avec qui vous êtes au-delà de l'activité mentale afin que votre identité n'émane plus de l'activité mentale. Vous pouvez toujours penser, mais vos pensées ne vous disent plus qui vous êtes... ces opinions sur qui vous êtes qui sont alors traduites également en opinions sur autrui.

Vous pouvez vous rapprocher plus profondément des autres quand vous êtes présents, mais vous devez d'abord trouver la profondeur en vous-mêmes et nous allons voir aujourd'hui comment la nature peut nous aider dans ce sens. Une fois que vous avez trouvé la profondeur en vous-mêmes, toutes vos relations s'approfondissent. elles ont une dimension en plus et vous pouvez alors voir que les relations qui n'ont pas la dimension de la profondeur sont des phénomènes très superficiels.

Il n'y a pas là de véritable relation. Il n'y a que deux entités fabriquées par le mental, deux entités mentales se faisant rebondir l'une sur l'autre avec leurs opinions, leurs positions mentales, etc. Et même s'ils parlent de quelque chose de profond... - C'est peut-être probable que

ce soit profond, mais même si l'on pourrait y croire, cela ne sera pas profond, parce que la profondeur ne provient pas des paroles.

Maintenant, je ne sais pas si chacun d'entre vous, comme moi, se rappelle... - Je ne parle pas souvent du passé, mais je vais le faire ici, évoquer un souvenir, parce qu'il s'applique à ce dont je vais parler. Peut-être avez-vous un souvenir similaire. Je me rappelle quand j'avais de 10 à 12 ans alors que j'étais malheureux la plupart du temps en tant qu'enfant. J'étais malheureux à l'école. Je n'aimais pas ça du tout. À la maison, mes parents étaient habituellement en conflit et il n'y avait pas de paix. Et quand il y avait la paix, je savais que cela n'allait pas durer. Donc, même quand il n'y avait pas de conflit, un jour ou deux, je savais que c'était comme marcher sur un terrain miné. Peut-être certains d'entre vous ont-ils eu une expérience similaire.

Et il n'y a personne à blâmer. Ce ne sont que des gens qui agissent en accord avec leur conditionnement et leur niveau de conscience. Personne ne peut agir au-delà de son niveau de conscience et l'on ne peut donc blâmer personne en réalité. Bien sûr, ils en subissent les conséquences, mais c'est une autre affaire.

J'étais donc principalement un enfant malheureux, mais on m'a donné une bicyclette quand j'avais 10 ans. Nous vivions dans une ville, mais il suffisait de rouler environ 15 minutes pour être en dehors de la ville. Et c'était là mon salut. Et je le faisais très souvent. De temps en temps, je manquais même l'école. Je disais : "Au revoir, je vais à l'école !". Et je partais dans la campagne. J'atteignais la périphérie de la ville qui n'était pas un paysage d'une beauté particulièrement extraordinaire, mais un endroit ordinaire : des champs de blé de temps en temps, des arbres, des bosquets, des haies, mais c'était la nature et je me mettais à rouler moins vite, à la regarder et à écouter le vent, les feuilles, les oiseaux, et je ralentissais. À chaque fois que je faisais cela, un poids, je me délestais d'un poids ?

Et une phrase se répétait toute seule dans ma tête. C'est une chose étrange. Je ne sais pas pourquoi. Je ne me demandais même pas pourquoi j'avais cette pensée particulière. Voici cette phrase : "Ceci sera toujours ici". Et elle continuait de se répéter : "Ceci sera toujours ici, ceci sera toujours ici".

Des années plus tard, je me rappelle m'être rendu compte que cette phrase avait voulu dire que j'avais dû comprendre qu'il y a une dimension fabriquée par l'homme et il y a la nature et comparée au monde fabriqué par l'homme, la nature est pratiquement intemporelle. Les périodes de temps dans la nature sont pratiquement infinies comparées aux choses de courte durée fabriquées par l'homme. En fait, ce dont j'ai fait l'expérience avec la nature à l'époque, c'est la transcendance, transcendance de ma condition personnelle, la condition étroite de souffrance. La nature m'avait donc permis de connaître la transcendance, une dimension différente qui est au-delà du monde fabriqué par l'homme.

Certains d'entre vous ont peut-être des souvenirs similaires de l'enfance, de la façon dont vous vous êtes reliés à la nature ou de la façon dont la nature vous a aidés, donné un sentiment de soutien. Et je crois qu'il y a beaucoup d'enfants aujourd'hui qui sont vraiment privés de cela, malheureusement, parce qu'ils sont captivés par leurs gadgets électroniques, écrans d'ordinateurs, etc. L'essentiel de leur attention est dirigé sur ces petits écrans. Il est donc important pour chaque parent d'encourager les enfants à faire l'expérience de la nature, extrêmement important pour leur bien-être tout comme pour celui de tout être humain également, de tout adulte.

Maintenant, il peut y avoir ici avec nous une ou deux personnes peut-être bloqués quelque part, dans une chambre, sans pouvoir sortir à cause d'une incapacité physique ou qui peuvent être en prison. Et ils se disent : "Qu'est-ce que je peux faire ? Qu'est-ce que nous pouvons faire ? Nous ne pouvons pas sortir pour aller dans la nature".

Eh bien, vous devez vous rappeler que votre corps est aussi la nature et vous pouvez donc commencer là. À chaque fois que vous prenez une respiration, c'est la nature. La nature respire. L'air que vous respirez est la nature. Le fait même de respirer est un processus naturel et non pas un choix. C'est accompli pour vous. Ce n'est pas tant que vous respirez bien qu'on dise "je respire", mais ce n'est pas le cas, le corps respire. C'est donc une chose naturelle qui se produit. Vous ne diriez pas "Je fais battre mon cœur". Vous ne le faites pas, mais c'est la même chose. Le corps le fait, c'est un processus naturel. Pour une raison ou pour une autre, on dit "je respire", parce que respirer est à demi volontaire. Vous pouvez arrêter de respirer pendant un moment, mais non pas très longtemps, parce que si vous arrêtez trop longtemps, la nature reprend le contrôle . . .

Vous vivez donc avec la nature, avec votre corps, et même si vous ne pouvez pas sortir, vous pouvez commencer en étant conscient de ce niveau de vous-mêmes, du niveau physique, la partie naturelle de qui vous êtes, le corps, et non pas seulement en disant : "OK, je regarde mes mains, mes pieds". Vous ne considérez pas seulement l'image extérieure du corps, mais vous pouvez diriger votre attention dans le corps et vous êtes alors dans la nature. Même si vous vous trouvez dans une cellule de prison, vous pouvez le faire.

Même là où vous n'avez pas l'occasion... - Vous pouvez être dans un immeuble de bureaux à Manhattan : vous regardez par la fenêtre et vous avez peut-être un petit bout de ciel. OK, il y a donc un peu de nature ici. Vous pouvez regarder cela, mais en vous-mêmes, vous avez encore plus de nature. Donc, assis à votre bureau, où que ce soit, allez d'abord à l'intérieur ; soyez conscients que la respiration se produit : "Mmm, le corps respire". Soyez également conscients de l'aspect précieux de l'air. C'est une substance si précieuse. Reconnaître cela fait vraiment partie de ce qui est parfois appelé "vivre dans un état de gratitude".

Il y a des gens qui disent : "De quoi puis-je être reconnaissant ? Il n'y a rien dans ma vie pour quoi je peux ressentir de la gratitude". Eh bien, est-ce que vous respirez ? Oui ! Alors, vous commencez là. Si vous commencez à être reconnaissants pour les choses les plus petites, cela augmentera peu à peu. Ce changement de conscience où vous honorez la vie – qu'importe que la manifestation de la vie en tant que vous-mêmes semble très petite – L'honorer fait émerger la gratitude et un état de conscience complètement différent vous attire alors des bonnes choses, mais vous devez commencer avec le bon qui est déjà là.

Les gens disent : "Il n'y a pas assez de bonnes choses dans ma vie. J'ai besoin d'en avoir plus. La vie ne m'a pas donné ce dont j'avais besoin". Commencez avec ce que vous avez et la chose la plus évidente avec laquelle commencer, c'est "je respire". C'est quelque chose de très beau de sentir qu'on absorbe cette énergie qui est l'air et qui fusionne alors avec son être. C'est une chose étonnante que d'honorer le processus de la respiration, honorer le fait de respirer, et c'est honorer le moment présent.

Si vous recherchez le moment présent, lequel est bien sûr la seule chose qui a toujours été – certaines personnes l'ont lu dans Le pouvoir du moment présent et ont été surpris et le sont toujours quand je dis : le moment présent est tout ce qu'il y a dans votre vie. Il n'y a rien

d'autre ; il n'y a ni passé ni futur dans votre expérience, sauf quand vous y pensez, mais non pas dans votre expérience véritable : oh ! Eh bien ! Oui, c'est vraiment vrai !

Le plus grand philosophe pourrait venir et il ne pourrait pas discuter le fait qu'on ne fait jamais que connaître le moment présent. Il n'y a rien d'autre. Le mental demande : "OK, où se trouve le moment présent ?". Eh bien, commencez avec votre respiration. Cela vous mènera toujours au moment présent, parce que c'est maintenant que vous respirez et vous ne prenez toujours qu'une seule respiration, celle-ci. S'agissant de toute autre respiration, soit vous vous la rappelez, soit vous l'anticipez mentalement.

Et il est dit au fait que le Bouddha recommandait cela comme méditation, ce qui se faisait peut-être même avant le Bouddha, mais certainement, le Bouddha recommandait aux gens d'être conscients de leur respiration en tant que méditation. Il ne disait pas, pour ce que j'en sais, que cela vous mènerait au moment présent et il ne disait pas qu'en réalité, cela ferait également taire votre mental, il disait simplement : "Soyez conscients de votre respiration".

La méditation sur la respiration consciente est donc devenue Une méditation bouddhiste qui est pratiquée, mais le danger pour les méditants, c'est qu'ils en fassent quelque chose à atteindre à travers elle. Ils veulent être bons en méditation. Vous ne pouvez pas devenir bons en respiration, devenir bons à faire une respiration. C'est juste une respiration.

Il y a donc la nature et il y a le moment présent, ici, maintenant . . . Et je pensais qu'il n'y avait rien dont je puisse être reconnaissant : je respire ou la respiration se produit. Et à mesure que vous en devenez conscients, vous commencez à sentir que votre corps est également vivant, vivant à l'intérieur, à sentir qu'il y a une énergie qui pénètre tout le corps. C'est la nature et c'est très intime. C'est le plus intime que vous puissiez atteindre. Vous ne pouvez pas être aussi intime avec un arbre, ni quoi que ce soit d'autre, que vous l'êtes avec votre corps. Le plus intime que vous puissiez être avec la nature est là, en vous-mêmes en tant que le corps.

Mais quand vous devenez conscients... - Maintenant, c'est quelque chose pour chacun de nous à faire tout de suite, non pas faire, mais à remarquer. Il n'y a pas de faire en tant que tel, parce que nous n'avons rien à faire. Vous pouvez bien faire... Ca aide parfois de bouger un peu, pour avoir mieux la sensation que le corps est vivant. Cela peut aider ! Le corps est vivant, est-ce que je peux le sentir ? Oui, la respiration se produit et il y a de la vie dans mes pieds, mes mains, mes jambes, très subtile au début, mais c'est là.

Ensuite, il y a la nature et c'est déjà à un niveau plus profond que ce que vous voyez. Dans la nature, quand vous regardez un arbre, pour aller plus profond que l'image de l'arbre, il vous faut être allé plus profond en vous-mêmes pour sentir la vie de l'arbre. Vous ne pouvez pas sentir la vie de l'arbre à moins de pouvoir sentir la vie en vous-mêmes. Si vous ne sentez pas la vie en vous-mêmes, vous n'approchez l'arbre qu'avec votre mental et le mental pourrait dire : "Oh, c'est un bel arbre". Mais vous manquez sa profondeur. Vous manquez le fait qu'il y a davantage ici que ce que vous dit le mental.

Quand le mental dit "il y a un arbre, une fleur ou quoi que ce soit", ce que vous regardez et appelez un arbre et croyez alors que le mot que vous lui avez attaché décrit vraiment sa réalité, ce n'est qu'une étiquette, une abstraction que vous que vous mettez sur cette chose que vous ne pouvez pas vraiment comprendre. C'est un être mystérieux extrêmement vivant d'une

grande profondeur, qui a autant de profondeur que vous, parce que toutes les formes de vie sont reliées à la source une de la vie et en émanent.

Vous commencez à le ressentir quand vous sentez la vie du corps subtil. Ce n'est pas encore tout à fait la source la plus profonde, mais vous vous approchez du non-physique, de l'énergie de la vie qui provient de la source. Donc, vous connecter à vous-mêmes par la respiration et ressentir le corps subtil fait partie de la connexion avec la nature.

Souvent, les gens ne remarquent la nature que quand quelque chose d'inhabituel arrive, par exemple l'orage. Vous ne pouvez pas vous empêcher de le remarquer. Il y a tout à coup des éclairs ou vous allez quelque part où survient une tornade. Vous remarquez alors la nature. Vous pourriez aussi vous retrouver dans les régions alpines, dans des hautes montagnes impressionnantes et faire de l'escalade. Tout à coup, vous entendez... Je me rappelle, il y a quelques années en Suisse, Je me promenais et tout à coup, vous entendez un bruit immense, comme un coup de canon et il y avait un risque d'avalanche et c'est bien sûr une chose si impressionnante qu'on s'arrête : "Est-ce que ça vient par-là ?".

Or, la plupart du temps, la nature est plus subtile que ça et pour remarquer la nature dans son aspect subtil, lequel est toujours là, cela vous demande d'avoir un certain degré de vigilance, d'attention. La vigilance est requise ici. Autrement dit, si vous êtes complètement immergés dans le mental pensant, vous manquez toute la chose. Et même parfois - Je me promène dans la forêt très souvent - je vois certains promeneurs qui portent des "machines bruyantes" comme si la machine bruyante qu'ils ont de toutes façons dans la tête ne suffisait pas. Ils mettent des écouteurs sur leurs oreilles et ils n'entendent donc pas la nature. Ils n'entendent rien de naturel.

Et même ceux qui n'ont pas ces choses sur leurs oreilles, quoi que ce soit qu'ils aient de nos jours... - La technologie change si rapidement que je ne sais plus comment cela s'appelle. Je ne peux pas suivre. Ce ne sont plus des CDs. C'est démodé. Ce sont d'autres choses maintenant. Même s'ils n'ont pas ça... - Souvent, je peux voir deux amis se promenant dans la forêt, parlant ensemble, s'animant. Il n'y a rien de mal à se parler, mais ils ne remarquent pas 98 % de ce qui se passe autour d'eux. De temps en temps, un dira : "Oh, regarde ça !". Et puis : "OK, parlons maintenant de choses plus importantes".

Et même des gens qui se promènent seuls ne sont souvent pas vraiment là. Ils sont partiellement là, mais beaucoup de leur attention reste dans leurs pensées. Et même s'ils regardent, ils sont exclusivement là en tant que le mental qui juge, qui interprète, non pas en tant que présence. Or, la nature offre une occasion merveilleuse d'entrer dans l'état de présence qui est l'état de conscience spacieuse, simplement de cela. Il n'y a pas de pensées conceptuelles qui surviennent, juste une présence consciente, spacieuse, l'état le plus miraculeux dans lequel être pour les êtres humains, le stade suivant de l'évolution humaine.

La nature vous offre cette occasion, davantage que ce qui est fabriqué par l'homme, parce que tout ce qui est fabriqué par l'homme a été fabriqué plus ou moins par l'intervention du mental. Il a transformé la nature en quelque chose qui, si l'on reprend les choses du début... - Tout retourne à la nature. Même une pièce en plastique ne peut pas être fabriquée au départ sans quelque chose de naturel que le mental transforme alors.

Et même une voiture... - Tout dans la voiture, si vous remontez les choses jusque là d'où elles proviennent, elles proviennent bien sûr au départ de la nature. Mais dans l'intermédiaire, le

mental humain l'a transformée en quelque chose d'autre et il n'y a rien de mal là-dedans, si ce n'est que les choses fabriquées par l'homme ne sont pas aussi appropriées pour aller plus en profondeur et connaître l'état de présence que des choses qui n'ont pas été fabriquées à partir du mental et qui sont apparues spontanément de la conscience une de laquelle provient toute chose, produites par la vie une, le champ d'intelligence sous-jacent.

Toute chose a émergé de cela et il n'y a pas de pensées qui interviennent. Par exemple, quand la nature fabrique une fleur : "Regardez ça !". Elle ne dit pas : "Organisons une réunion pour établir le schéma directeur, le plan. Nous parlerons de la forme qu'elle devrait avoir, utiliserons l'ordinateur pour étudier ses proportions et nous en sortir.". C'est très compliqué et ils ne pourraient jamais fabriquer une telle chose, sa subtilité, sa délicatesse incroyable. Et à travers cela, certes, il y a bien sûr une harmonie et une beauté incroyables, mais aucune pensée conceptuelle n'est intervenue dans sa fabrication. Une intelligence a dû la créer, c'est obligé mais ce n'est pas de la pensée analytique qui l'a créée.

Et c'est pourquoi la fleur est plus appropriée pour aider à entrer dans l'état sans pensées de pure présence que cette horloge par exemple, parce que dès que je regarde cette horloge, le mental dit : "Oh, il est telle heure". Il n'y a pas de problème avec les horloges, j'aime le tic-tac des horloges. Et une fois que vous êtes fermement enracinés dans la présence, vous pouvez regarder n'importe quoi et demeurer dégage des pensées. Vous pouvez voir la beauté même dans une horloge ou une voiture et dire : "Ouah !". Mais en tant qu'aide, la nature est beaucoup plus utile, parce que la nature existe antérieurement à la pensée, pourrait-on dire, sur l'échelle de l'évolution. Hop-là ! C'est bon.

J'aurais pu tenir cette fleur et arrêter de parler. Cela aurait été le sermon silencieux du Bouddha, il y a 2600 ans, que les gens se rappellent toujours. Il s'était assis, il allait parler et tout à coup, il vit une fleur, la prit et la regarda. Personne ne sait combien de temps, mais cela a dû durer longtemps et tout le monde s'agitait. Appelons cela le sermon du Bouddha silencieux. Après une demi-heure ou une heure... - Nous ne le savons pas, parce qu'il n'y avait pas d'horloges à l'époque. Seuls des moines étaient là à ce moment-là. Les autres gens n'avaient accès à rien, ni aux enseignements spirituels.

J'en parle dans Nouvelle Terre, au début. L'un des moines... - tous les autres moines avaient l'air perplexe : "Qu'est-ce qu'il essaie de faire ? Qu'est-ce que ça veut dire ?". Et tout à coup, un moine a commencé à sourire et l'histoire raconte qu'il fut le seul à avoir compris le sermon du Bouddha (celui qui a souri). Et selon l'histoire, la légende ou les écritures, le sourire est passé de génération en génération d'enseignants et d'élèves. Ce moine devint un enseignant et il est dit qu'il a passé le sourire - ce qui veut dire en réalité la réalisation - au suivant, le suivant au suivant, etc. Et après six ou 7 générations, on a trouvé là l'origine du zen. C'est ce que raconte l'histoire.

Donc, qu'est-ce qui le faisait sourire ? Bon, ne le conceptualisons pas. Je pense que vous le comprendrez par vous-mêmes à mesure que nous progresserons ici.

Quand nous allons dans la nature, est-ce que nous retournons au niveau auquel vivent les arbres, les fleurs, les minéraux, les oiseaux ou quoi que ce soit ? Est-ce un acte de retour à l'état primordial d'être ? Non pas tout à fait ! Nous nous joignons à la chose naturelle que nous percevons, quelle qu'elle soit. Nous nous y joignons dans l'état sans pensées, mais quand nous le faisons, nous avons déjà dépassé les pensées. Nous nous élevons au-dessus des pensées. La fleur existe au-dessous de la pensée. Nous nous rencontrons alors dans la

dimension sans pensées, mais à un niveau très profond. Nous ne devenons pas la fleur, ni le chou.

Bon, vous avez le choix. Vous préférez probablement être une fleur plutôt qu'un chou, mais le chou est beau également. Nous ne régressons pas. Le chou est bien pour le chou, mais non pas pour nous. Le chou se sent tout à fait bien avec lui-même, un avec la source. Il n'habite pas un monde de problèmes. Le chou ne génère pas de conflits. Le chou est enraciné dans l'être, tout comme l'arbre, tout comme la fleur et même les chiens – la plupart d'entre eux – et les chats – exceptés ceux qui ont vécu trop longtemps avec des humains névrosés. Ils sont enracinés dans l'être et c'est pourquoi les gens aiment les chiens et les chats. Il y a à cela une raison profonde, une signification profonde : ils peuvent sentir que le chien ou le chat est plus profondément enraciné dans l'être, davantage au repos en lui-même que l'humain.

L'humain s'est éloigné très loin de la source dans de plus en plus de différenciation. Tout émane de la source une de toute vie, la source une intemporelle, sans forme, non manifestée. Tout provient de cette source et les humains sont un produit très différencié, parti de la source sur un long chemin. C'est un peu le fils prodigue du Nouveau-Testament qui quitte la maison du père. Il dilapide sa fortune et il se retrouve sans ressources. Il a quitté la source. Il est parti si loin qu'il se retrouve dans le dénuement et il ne se rappelle plus ses origines.

Donc, le chien et moins encore la fleur et l'arbre ne se sont pas éloignés autant de la source, pour ainsi dire. Ils restent davantage en connexion avec leur origine et c'est aussi pourquoi ils n'ont pas peur de la mort. Ils ne se disent pas : "Oh, je vais mourir !". Et quand un animal meurt, il est dans une pleine acceptation. Il s'y abandonne. Il ne fait pas un problème de la vie et il ne fait pas un problème de la mort... Il ne vit pas au niveau de la fabrication des problèmes, ce qui est le niveau que vous connaissez en perdant votre sentiment de connexion avec la source.

C'est parce que vous êtes identifiés au mental pensant. Un monde de problèmes émerge alors. Vous créez un monde de problèmes. C'est ce que vous manifestez. Et c'est avec quoi vous finissez sur cette planète, sur cette planète magnifique qui est le paradis. Vous finissez avec des couches et des couches de complexité et des problèmes qui s'accumulent : "Oh mon Dieu, comme tout est compliqué ! Simplement survivre est devenu compliqué, très compliqué."

Maintenant, en réalité, quand on parle de... - La nature se trouve plus près de la source. Nous sommes partis très loin et pour nous, ce n'est pas un retour au niveau originel où vivent les animaux ou les arbres. C'est une transcendance où vous recouvrez la conscience de la source de l'être, une pleine conscience plutôt que comme état naturel dont vous ne savez pas qu'il est là. Le chien ne sait pas qu'il fait un avec l'être. Il est simplement un avec l'être. L'arbre ne le sait pas non plus. Si vous demandiez à l'arbre s'il est un avec l'être, s'il pouvait vous comprendre, il répondrait : "Je ne sais pas".

Or, si vous regardez la nature, tout se trouve tellement au repos en soi. Tout a tellement d'intégrité ! Toute chose naturelle a une telle intégrité... - Le mot "intégrité" signifie à l'origine "faire un avec soi-même" et non pas s'être divisé en deux ou trois comme, par exemple, quand vous dites "moi et ma vie". L'arbre ne dit pas "moi et ma vie, ma vie difficile". L'arbre est la vie, une expression de la vie.

L'humain déclare : "J'ai une vie pénible". Et la vie pénible que l'humain dit avoir est une construction mentale, parce qu'elle n'a pas d'autre réalité réelle que l'agitation mentale. La

seule vie réelle que vous avez est toujours en cet instant. C'est votre vie maintenant. Je suis assis ici, je respire, je perçois ; il y a une présence consciente, c'est la vie. C'est votre vie. Le reste n'est que souvenir ou anticipation à travers les pensées.

Le chien n'a pas une vie, le chien est une expression sans problème de la vie. Il en est ainsi de toute chose dans la nature. La vie une, sans forme dans sa profondeur, sacrée, intemporelle se manifeste en tant que forme, sous des millions de formes de vie qui jaillissent de . . . On dit que tout a commencé avec le big bang. Qui sait ? Avant le Big Bang, il n'y avait rien. Personne ne comprend cela, parce qu'on ne peut pas comprendre "rien" : rien, pas de forme, pas de temps.

À partir de ce vide, qui est aussi la plénitude du potentiel infini, sont apparues les formes . . . de plus en plus différenciées durant des millions et des millions d'années. Et finalement, c'est devenu le mental humain, le plus différencié aussi loin que nous puissions voir. Il peut y en avoir d'autres, peut-être encore plus fous, quelque part ailleurs dans l'univers. Et continuellement, il pense, il analyse, il évalue. . .

Et l'entité qui doit transporter ce mental n'est plus du tout en contact avec la source. Vous n'êtes pas coupés de la source originelle, l'unité originelle. Simplement, vous ne savez pas que c'est là. C'est l'état du fait d'être perdu, perdu dans votre mental, perdu dans le monde, divisés en deux ou trois, ayant une vie, une vie que vous n'aimez pas : moi et ma vie, moi et mon histoire, ma triste histoire. Et la vie n'est alors plus perçue comme une expression joyeuse de l'unité sous-jacente, mais elle est devenue un fardeau. . . Et elle devient de plus en plus lourde. Et c'est ce qui se passe pour l'humanité.

L'humanité, l'espèce est maintenant à un stade critique. Il y a la possibilité d'un changement pour un état plus profond ou un état plus élevé, si vous préférez. C'est transcender la pensée conceptuelle, aller au-delà. Vous pouvez continuer de penser mais en n'étant plus piégés dans le mental. C'est là où l'humanité doit aller et à mesure que vous transcendez la pensée conceptuelle, vous recouvrez ce qui a été perdu il y a des éternités et des éternités. Vous recouvrez votre sentiment de connexion avec l'être. En votre for intérieur, vous êtes connectés à quelque chose de vaste et ce n'est pas différent de qui vous êtes.

Quand on le traduit en mots, Cela semble différent de qui vous êtes. Vous êtes connectés avec l'être, avec un sentiment de simple état d'être. L'être renvoie aussi au verbe "être", être, la chose la plus importante, et tout dans la nature est une expression de cet état d'être sous-jacent et cela inclut le corps physique, ce corps, ce corps. Tout ce que nous percevons en ce monde est l'existence. Cela existe. Ce corps existe. Sous-jacent à l'existence, il y a l'être. L'être est la dimension intemporelle, sans forme en vous-mêmes. C'est beaucoup comme le trou noir au centre de la galaxie.

Quand j'écrivais "Le pouvoir du moment présent", j'ai écrit... - Je ne sais pas pourquoi j'ai écrit ça. Ça m'est simplement venu un jour. J'ai écrit qu'il y a un trou noir au centre de chaque galaxie. L'éditeur l'a vu et m'a dit : "Vous ne pouvez pas écrire ça. Comment pouvez-vous le savoir ? Les gens se mettraient à le discuter". Et cela fut supprimé. Quelques années plus tard, j'ai lu un article d'un scientifique qui expliquait que les scientifiques croient maintenant qu'il y a un trou noir au centre de chaque galaxie.

Pourquoi est-ce que je le savais ? Je le savais, parce que je pouvais sentir le trou noir en moi-même, la vie une sans forme, spacieuse, l'origine. Et je sais que l'être humain est un

microcosme. Vous pouvez comprendre tout l'univers en vous comprenant vous-mêmes. Vous en êtes une version microcosmique.

En n'étant plus perdu dans le mental qui conceptualise, nous retrouvons quelque chose qui avait été perdu il y a très, très longtemps, à l'instar du fils prodigue dans le Nouveau-Testament, votre origine. Ce n'est pas vraiment votre origine au niveau du temps. Vous ne pouvez pas dire : "OK, mon origine remonte à 6 milliards d'années. Je suis parti de là. Quand le big bang s'est produit, ce fut le début de moi-même". C'est vrai, bien sûr. C'était le commencement, mais ce n'est pas tant que l'origine se trouve dans le passé lointain, ni même dans le passé proche. L'origine est intemporelle, l'origine de votre être. C'est toujours là. Le "rien" primordial, "l'état de pas de choses" avant le Big Bang est toujours en vous maintenant.

La nature peut vous aider à le redécouvrir si vous l'approchez, non pas avec le mental qui conceptualise, mais en l'approchant et en la percevant dans un état d'attention vigilante, d'espace. Et c'est une pratique merveilleuse. Nous pouvons l'appeler "pratique" au début, mais ce n'est plus ensuite une pratique. C'est une façon d'être naturelle. Au début dans la nature et ensuite même dans le monde fabriqué par l'homme, mais il vous faut en tout premier lieu être capables – on va y venir maintenant – de le faire dans la forêt, sur la plage ou dans un champ, où que ce soit, avant que vous puissiez être dans cet état au centre commercial où il n'est pas si facile de trouver l'être. Il vous faut être enraciné très profondément en vous-mêmes pour trouver l'être au centre commercial, parce qu'on n'y trouve que des phénomènes superficiels : "Venez par ici, goûtez mes hamburgers ! Regardez par ici !".

Après 20 minutes de ce régime, vous êtes complètement épuisés, parce que toute l'énergie s'écoule à travers vos yeux dans les phénomènes. Il y a de la musique à l'arrière-plan, non pas la plus profonde ! Et vous pourriez pourtant vous promener trois heures dans la forêt sans vous sentir épuisés, en fait en vous sentant revigorés. N'est-ce pas étrange ? Donc, le centre commercial pompe votre énergie et la forêt, la plage ou le désert vous en redonne. Il y a là quelque chose de très très différent, mais non pas pour tout le monde.

Il faut qu'il y ait l'ouverture et la vigilance. Vous avez conscience de toutes ces choses apparemment insignifiantes dans la Nature. Par exemple, vous vous promenez et vous regardez un arbre, Le mouvement léger de ses feuilles dans la brise... un son y étant peut-être associé. Vos sens sont en alerte, non pas tendus. Il n'y a pas de tension. Vous n'êtes pas comme ça . . . non, simplement vigilants et dans cette vigilance, Il n'y a bien sûr plus de pensées, parce que si vous pensiez, vous ne seriez pas vigilants. La pensée n'est pas vigilante, c'est un état inférieur.

La vigilance est un état plus élevé que la pensée, une conscience plus élevée que la pensée, mais des bonnes pensées, ce qui veut dire des pensées créatrices, des pensées originales, des compréhensions originales, ne peuvent provenir que de la vigilance. Il vous faut avoir la vigilance et la pensée en émerge alors de façon parfois productive, originale, créatrice. Mais si vous ne contactez jamais la vigilance, la pensée est répétitive, des vieux disques, des vieux CDs. On ne dit plus "disque" et même plus CDs, des vieux ipods ou quoi que ce soit.

Vous devez donc approcher la nature avec cette vigilance, avec un état d'attention, comme un petit enfant, comme si vous étiez venus pour la première fois en cet endroit. Disons que vous allez quelque part en voiture ou c'est peut-être tout près de là où vous habitez. Vous sortez de la voiture ou de chez vous... - Pour la plupart des gens... Y compris où que ce soit que vous habitez, Il y aura toujours quelque chose de naturel quand vous serez sortis de votre maison.

Même si vous êtes en pleine ville, il peut y avoir des arbres quelque part, non reconnus par la plupart des gens.

Presque tout le monde passe à côté sans les regarder, parce qu'ils ont des choses plus importantes auxquelles penser, mais vous, pour un moment, vous allez reconnaître cela, non pas en vous disant : "Oh, je devrais reconnaître l'arbre". Simplement, vous le reconnaissez, vous lui accordez de l'attention. Et à ce moment-là, vous remarquez des petites choses que vous n'aviez pas remarquées avant : les feuilles frémissantes, la lumière entre les branches ou les feuilles, la façon dont la lumière interagit avec l'arbre. Et vous remarquez toutes ces choses sans avoir à les nommer. C'est simplement un constat et c'est une pratique.

Vous pouvez pratiquer ça comme un choix, parce que vous avez choisi de vous relier à la nature d'une manière différente. Et quand vous le faites, la nature vous donne quelque chose en retour. Ce qu'elle vous donne en retour, c'est de l'énergie de la connexion avec la source en quoi l'arbre se trouve toujours. L'énergie vous revient. L'arbre vous la redonne. Il dit : "Reçois de cette énergie, j'en ai plus qu'assez". Et vous obtenez... L'arbre vous aide à sentir cet état de connexion, mais vous aidez l'arbre également. Je sais cela intuitivement. L'arbre ne m'a pas parlé comme ça. Certains arbres parlent peut-être à certaines personnes, mais ça ne m'est pas arrivé.

Le prince Charles a dit il y a quelques années qu'il parlait aux plantes et c'est bien sûr une chose magnifique. Et je pense qu'il n'a pas seulement confié qu'il parlait aux plantes, mais également qu'il leur accordait toute son attention. Et depuis lors, la presse s'est moquée de lui, parce qu'ils ne comprennent pas. Le mental ne veut pas le comprendre.

Donc, accorder de l'attention à l'arbre... – Et je n'utilise l'arbre que comme exemple. Ça pourrait être un arbre, ça pourrait être une fleur, ça pourrait être toute une forêt, parce que vous pouvez accorder votre attention, soit à un simple phénomène naturel ou être, comme un arbre, une fleur, une petite plante ou même un brin d'herbe, quoi que ce soit, soit à un champ d'énergie plus étendu, par exemple comme toute une vallée qui a son propre champ d'énergie, son propre esprit, pourrait-on quasiment dire, ou comme une forêt dans laquelle vous vous promenez.

On pourrait dire qu'il y a deux modalités. Prenons l'exemple de la forêt. Vous pouvez remarquer des choses particulières comme des arbres ou des plantes et pendant un moment, vous leur accordez de l'attention. Il y a une considération vigilante et vous regardez ensuite quelque chose d'autre. Il n'y a pas vraiment de choix impliqué ici qui vous ferait dire : "OK, et qu'est-ce que je vais regarder maintenant ?". Non, cela se produit naturellement. Vos yeux se dirigent sur une chose, puis sur une autre. Ensuite, vous considérez la totalité de ce qui est là en général sans vous concentrez nécessairement sur une seule chose. Vous englobez la totalité.

Il y a une expression zen traduite par "la conscience sans choix", une expression que Krishnamurti utilisait aussi, je crois. "La conscience sans choix". Vous englobez la totalité de ce qui vous entoure. Tout le champ d'énergie de ce qui vous entoure se connecte alors avec vous et vous vous y connectez. Quelque chose de cet état de connexion avec la source que la nature n'a jamais perdu se transmet quasiment de soi-même à vous. Mais c'est un processus réciproque. Ce que vous donnez à la nature est la conscience d'elle-même, parce qu'il nous faut nous rappeler que ce n'est pas que nous sommes séparés de la nature, que nous n'avons

pas été mis dans la nature. Nous sommes venus de la nature, nous sommes aussi la nature. Nous sommes la nature qui est dans le processus consistant à devenir consciente d'elle-même.

Ce que vous redonnez donc à l'arbre, à la fleur ou à la forêt, c'est sa conscience de soi-même. La chose reconnaît... Cette fleur, je dirais qu'elle ne sait pas qu'elle est belle. Simplement, elle est. La fleur est. Sa beauté est là, elle provient de la source. Et maintenant, quand un humain perçoit la fleur, en tant qu'acte véritable de perception, non pas en la conceptualisant, ni en la jugeant, quelque chose répond de l'intérieur. Quelque chose est touché à l'intérieur. Il y a une telle beauté là sans même que vous ayez besoin de vous dire "beauté". Il y a quelque chose là, quelque chose à l'intérieur répond. C'est presque une reconnaissance.

Quand vous percevez de la sorte, vous comprenez que vous-mêmes et la chose n'êtes pas séparés. L'illusion de la séparation qui est créée par le mental pensant disparaît et il y a un sentiment d'unité. Quand vous ne lui collez aucune étiquette, il y a une pure perception spacieuse. Il n'y a pas moi et la fleur. Il y a un continuum. La fleur émerge dans le champ de conscience. Elle provient de là. C'est en réalité ce qu'est l'amour. Vous aimez la fleur, parce que vous la reconnaissez comme faisant ultimement un avec qui vous êtes également. Vous êtes connectés avec la source... - À travers la fleur, vous pouvez vous connecter avec la source, mais vous la sentez en vous-mêmes. C'est une chose étonnante !

Permettez à la nature de vous ramener par la conscience sans choix, par la présence... - Vous pouvez permettre à la nature de vous ramener à la source, mais à mesure qu'elle vous ramène à la source, vous y allez en conscience, en pleine conscience... de la beauté, du sacré, vous l'appellez comme vous voulez, la pleine conscience. Vous avez alors tout à coup un amour de la nature et une empathie profonde avec la nature, connus même par les gens qui vivaient avant que le mental humain se soit développé en monstre qu'il est devenu désormais.

Il y avait des gens qui vivaient près de la terre, près de la nature. C'était une unité naturelle. Ils ne le savaient même pas puisqu'il n'y avait rien d'autre. Donc, les gens simples, naturels qui vivaient près de la nature méconnaissaient l'aspect précieux de la nature, parce qu'on ne peut le connaître que lorsqu'on commence à le perdre. C'est alors qu'il devient précieux. Quand il n'y a rien d'autre, ce n'est alors que ce qui est. De la même façon, si le monde entier était peint en vert, la couleur verte n'existerait pas. On ne la connaîtrait pas.

Donc, avoir perdu... - ça a l'air tragique, d'un côté, que nous ayons perdu l'état de connexion... - En fait, on ne l'a pas perdu, mais nous l'avons oublié : l'état de connexion avec l'être ou la source a été obscurci. On peut pratiquement dire que nous l'avons perdu et ça peut paraître tragique, mais cela ne l'est pas en réalité. Je pense que ce fut un cycle nécessaire de l'évolution de l'humanité, parce que ce n'est qu'en le perdant qu'on le retrouve à un niveau plus profond. Un nouveau niveau est alors atteint et c'est pourquoi nous sommes là. C'est le processus.

Or, votre pratique doit alors revenir à apporter votre don à la nature. La nature a beaucoup à vous donner, mais elle ne peut le faire que si vous lui apportez votre don et ce don est la conscience. Quand vous allez n'importe où dans la nature ou même dans les rues de la ville où il y a toujours quelque chose – ça peut être les nuages ; soyez même conscients du soleil, de la lumière du soleil. C'est aussi la nature. Reconnaissez toutes ces choses avec votre conscience, en y apportant la conscience.

Et cela ressemble à... - Concernant la conscience, on peut seulement dire qu'il faut en faire l'expérience. Et ce que j'entends par "conscience", vous ne pouvez jamais comprendre sans devenir conscients, ne serait-ce qu'un moment. Je pourrais parler ici pendant des semaines au sujet de la conscience ou de la présence sans que vous sachiez... - Sur le plan conceptuel, vous pourriez alors tout savoir à ce sujet. Vous pourriez écrire une thèse sur la conscience ou la présence sans avoir ja mais connu ce qu'elle est en réalité.

Donc, permettez-moi de démontrer simplement ce qu'est la conscience. C'est simplement . . . Les sens sont en alerte : la vue... L'ouïe... même s'il n'y a rien à entendre, il peut y avoir une vigilance auditive et vous savez ce qui se passe – j'en ai parlé au début – le mental se tait. Quand il n'y a rien à entendre, c'est magnifique. Il y a il y a simplement la conscience. Être conscient de ce qu'est en vous la conscience est la clé. La nature peut là vous aider et accélérer ce processus. Or, chose importante, vous n'avez besoin de rien de plus que ce moment. Vous avez la nature en vous-mêmes, disais-je, vous la transportez en tant que cette forme physique.

La conscience est la clé. On dit parfois "l'attention" dans certains enseignements. Peu importe ! Rappelez-vous l'enseignant zen qui disait toujours, quand on lui demandait d'expliquer la signification du zen, Il faisait toujours ceci . . . et c'était l'explication.

Une autre histoire zen le disciple dit à son maître : "Je poursuis mon chemin maintenant, peux-tu m'écrire quelque chose pour que je me rappelle l'essence de l'enseignement ?" Manifestement, il ne l'avait pas encore, sans quoi il n'aurait pas fait une telle demande. Il pensait encore qu'il s'agissait de quelque chose à mémoriser. L'enseignant écrivit donc sur un bout de papier : "Attention". Le disciple regarde et dit : "OK, peux-tu en dire davantage, s'il te plaît ? Il m'en faut un peu plus.". Le maître ajoute donc quelque chose, le disciple regarde et lit : "Attention, attention". Il dit : "Bon, j'en voulais juste un peu plus. Peux-tu écrire quelque chose d'autre ?". Le maître écrit et le disciple lit : "Attention, attention, attention".

Le disciple se sent un peu frustré et dit : "Eh bien, je sais ça maintenant, mais de toutes façons, c'est quoi l'attention ?". Et le maître de répondre : "L'attention signifie l'attention". Oh. . . c'est la fin de l'histoire ! S'il la comprise ou non, nous ne le savons pas !

L'attention est la chose importante et il n'y a pas de tension dans l'attention. Il se trouve simplement que les mots sont similaires. Donc, il n'y a pas d'effort, ce n'est pas une concentration. La concentration revient à se fixer sur une chose et elle implique toujours de l'effort. Au niveau du visage, l'attention ressemble à ceci : . . . Ce n'est donc pas ça. Dans la véritable attention, il y a un peu de l'ouverture d'un enfant très jeune chez qui le mental conceptuel ne s'est pas encore mis en marche, avant que l'enfant commence à poser des questions : "Comment on appelle ça ? C'est quoi ça ? C'est quoi ?". Et avant qu'il commence à demander : "Pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ?".

Certes, l'enfant doit passer par ce stade, mais avant, il y a un moment où la conscience commence déjà à s'épanouir, Là où elle ne prend pas encore forme en tant que pensée, il y a cette courte période où l'enfant est dans cet état d'attention ouverte où la lumière brille à travers ses yeux. Et il est alors là . . .

Ce dont nous parlons en réalité, c'est l'arrêt des pensées, l'arrêt du fait d'avoir à penser, non pas pour toujours ; la pensée continue de se produire, mais il y a en fait le choix de ne pas penser quand il n'y a pas lieu de penser, ce qui est le cas la plupart du temps. La plupart du

temps, rien n'est ajouté au moment présent en pensant des choses à son sujet. Vous ne pouvez rien ajouter à la profondeur, à la plénitude de la vie en y pensant. Il y a des situations qui requièrent des pensées, c'est OK. Beaucoup de situations ne requièrent aucune pensée. Ne pas penser est même mieux alors. Et s'il vous faut penser, avant de penser, entrez dans l'état d'attention ou l'état sans pensées, juste pendant un moment, et vous verrez s'améliorer la qualité des pensées, les pensées que vous avez alors ou qui surgissent.

Or, avoir des espaces sans pensées, c'est ce que la nature vous offre. Vous n'utilisez pas vraiment l'immensité de la richesse de la nature quand vous avez des pensées à son sujet. Cette immensité ne vous est accessible qu'avec l'espace sans pensées. Peu importe combien de temps vous ne pensez pas. N'essayez pas d'arrêter votre mental en soi, parce que ça crée un conflit en vous. Vous allez peut-être vouloir essayer d'exercer la volonté et vous risquez d'avoir un succès limité. Si vous allez dans la nature en disant "je ne dois pas penser", . . . et vous allez probablement arrêter également de respirer. La volonté ne peut pas le faire.

Une manière naturelle de ne pas penser consiste à diriger son attention sur les perceptions sensorielles. Cela peut être très utile. Dirigez votre attention sur les perceptions sensorielles. Il n'y aura alors plus suffisamment d'attention pour penser. Si vous êtes pleinement attentifs à vos sens, il n'y a plus là suffisamment de conscience pour produire des pensées. Vous êtes simplement trop présents. C'est une chose simple.

Autre chose que vous pouvez faire et non pas seulement dans la nature, c'est . . . travaillez avec le moment présent en acceptant ce qui est maintenant. Quelle que soit la forme que prend ce moment, vous dites : "Très bien, c'est ce qui est !". Vous allez alors penser beaucoup moins. Beaucoup des pensées existent, parce que vous essayez de fuir ce qui est. Donc, si vous pouvez être amical avec le moment présent, vous vous relaxez, vous vous ouvrez à la vie et le mental pensant compulsif se calme, parce qu'il n'y a toujours que la simplicité du moment présent, de ce moment.

Vous pouvez le faire dans la nature plus facilement qu'au bureau, bien sûr. Vous pouvez le faire dans la nature plus facilement qu'au centre commercial. Vous pouvez peut-être le faire quand vous êtes seul dans la nature plus facilement que lorsque vous y êtes avec un ami, parce que deux personnes ensemble... - La plupart des gens pensent : "OK, de quoi pouvons-nous parler maintenant ? Parlons de la bourse !". Donc, c'est certainement plus facile seul qu'en rendant visite à sa famille, des gens avec qui l'on partage beaucoup de passé.

Rester alors clair, présent requiert une présence plus intense. La nature est donc un bon endroit pour commencer à être présent. Une chose magnifique se produit alors, à mesure que la présence s'approfondit : vous pouvez emmener votre présence partout où vous allez, même en rendant visite à vos proches ou au centre commercial, non pas que vous pourriez choisir de passer plus de temps que nécessaire au centre commercial, parce que le besoin compulsif d'acquiescer – ce qui est un substitut au sentiment d'un état de vie – vous aura quitté.

Donc, la compulsion. Qu'est-ce que je peux obtenir maintenant ? Pourquoi avoir ce désir compulsif d'acheter des choses dont vous n'avez pas vraiment besoin ? Parce que, pour un moment, vous avez un sentiment de vie et ce moment est très court. C'est quand vous payez la chose qu'ils vous mettent ensuite dans un sachet rutilant. Et vous êtes là : "Oh !". Vous rentrez à la maison ; vous avez votre sachet, sortez la chose et le sentiment de plénitude vous quitte rapidement.

Et, bien sûr, cela veut dire qu'un nouveau tour au centre commercial s'impose et donc, pourquoi cela ? Parce que pendant un moment, vous retrouvez un sentiment de manque, éprouvé par la plupart des humains et qui provient de la déconnexion d'avec la source. Vous ne pouvez pas sentir l'être en vous-mêmes. Vous ne pouvez pas sentir la vie, l'être que vous êtes. Vous ne pouvez pas sentir le "je suis", le sentiment primordial de l'état d'être. Vous en êtes déconnectés.

Vous êtes dans la tête, et la tête dit : "J'ai besoin..., maintenant, j'ai besoin..., de quoi d'autre est-ce que j'ai besoin ? J'ai besoin de ceci, de cela ; où puis-je aller ? Ah, ça, ça va peut-être faire l'affaire ! Ou alors ça ; Oh, j'ai besoin d'un autre repas ; j'ai besoin d'un autre morceau de gâteau au chocolat". Quel que soit le niveau où il se manifeste, Le besoin se fait éprouver : "J'ai besoin d'une autre relation".

J'ai connu quelqu'un qui avait assez d'argent et il s'est acheté une voiture très chère. Il n'y a là pas de mal. C'est très bien s'il apprécie la voiture. Mais très vite, il a remarqué qu'elle ne le satisfaisait pas à la manière qu'il espérait. Je pense que c'était une Aston Martin ou une Bentley. Il s'est alors acheté une Ferrari et pendant un certain temps, c'était : "Ouah, je l'ai !". Et cela aussi est parti et il en a acheté une autre. Il y avait trois voitures parquées là. Et il dit : "Oh, c'est de la ferraille, c'est de la ferraille !". Cela ne le satisfaisait plus.

Il ne s'agit là que de choses de substitution. Et bien sûr, malheureusement, toute la structure économique... - Bon, elle est un peu incertaine maintenant, ce qui est probablement une bonne chose- mais toute la structure économique ne peut survivre que si suffisamment de gens continuent d'être dans le besoin de consommer. Si trop peu de gens consomment, On considère que c'est très mauvais, que l'économie va s'effondrer rapidement. Les gens ne consomment plus. Ce dont je parle est le besoin compulsif. Le besoin d'avoir une satisfaction de substitution nous quitte et nous créons donc une société très différente. Un monde très différent est créé. Bien sûr, la transition sera un peu pénible pour certaines personnes, mais plus vous êtes abandonnés à la vie, au moment présent, et plus ce sera facile.

La nature peut donc être pour beaucoup de gens le point d'accès à l'état d'être, à la connexion avec l'être, parce que la nature est en réalité l'être. Sous toutes les formes de vie, l'être parle, non pas à travers les mots. L'être se communique lui-même à vous sous toute forme naturelle et en vous-mêmes également. L'existence est la forme de la vie, l'existence de milliards et de milliards de formes. À la base des milliards de formes se trouve la vie une.

Ainsi, vous êtes cela. Je suis une expression de la vie une, une expression temporaire de la vie une intemporelle. Il y a cette question : pouvez-vous sentir la vie une intemporelle en vous-mêmes en tant que la conscience ? En cet instant, pouvez-vous sentir votre propre présence, votre propre conscience. Les mots ne sont pas tout à fait exacts. Ce n'est pas la vôtre, rien n'est vôtre. Mais formulons-le ainsi pour que vous suiviez jusque-là ! Pouvez-vous sentir votre propre présence ? Je ne parle pas de votre mental ; je ne parle pas de vos ressentis. Tout cela peut être là, mais en-dessous, n'y a-t-il pas une présence qui perçoit ce moment tel qu'il est, quelle qu'en soit la forme ? N'y a-t-il pas une lumière sous-jacente et n'y a-t-il pas un espace sous-jacent dans quoi tout cela émerge ?

Même si tout n'est qu'un rêve, cela pourrait être un rêve, mais même si c'est un rêve – laissons la question de savoir si c'est un rêve ou non – n'y a-t-il pas un espace sous-jacent dans lequel émerge le rêve ? Quelqu'un fait ce rêve, qui est ce quelqu'un ? Vous ! Mais non pas vous en tant que personne, la personne fait partie du rêve, si c'est un rêve. C'est onirique,

pour sûr, parce que tout passe très vite. Notre existence est certainement onirique – aucun doute là-dessus – mais qui vit cette chose onirique ? À qui est-ce que cela arrive ? À moi ! Qui êtes-vous ? Vous ne pouvez pas y attacher un nom. Vous êtes la conscience, l'essence.

Donc, quand je demande "Pouvez-vous sentir votre propre présence ?", Une autre façon de le dire est "Pouvez-vous être conscients que vous êtes conscients en cet instant ? Pouvez-vous être conscients de votre propre conscience, de la conscience, de la conscience de soi-même, de la réalisation de soi-même ?". Vous n'avez pas besoin de penser. Il n'y a rien à comprendre en cela, rien à comprendre, simplement cela !

Et c'est la dimension transcendante en vous. Elle transcende tout. Transcender signifie aller au-delà. Comme il est dit dans les Écritures bouddhistes, quelque chose comme *GATE GATE PARAGATE*, "aller, aller, aller au-delà, au-delà du par-delà, vers la rive de l'Eveil". Et ce n'est pas un état extraordinaire, réservé à une personne sur un milliard. C'est un état naturel. Comme nous l'avions perdu depuis si longtemps, il semble simplement si extraordinaire. C'est la chose la plus merveilleuse si vous pouvez aborder toute situation en tant que ce clair espace et non pas en tant que la personne. La personne est là pendant un moment, vous pouvez la sortir du placard quand vous le voulez.

Si les gens me demandent ce que je fais, Je réponds habituellement "je suis écrivain". OK, ça ne pose pas de problèmes. Je ne dis pas : "Je suis la conscience sans forme et jamais je ne suis né". Cela poserait des problèmes. Vous pouvez donc faire semblant d'être une personne, donner une réponse claire – c'est très bien – et savoir encore que cela n'est en rien la vérité. Ce n'est pas que vous mentez, c'est juste un petit aspect temporaire. Vous continuez d'être là en tant que présence spacieuse en toute situation. Peu importe où désormais ! Simplement la présence spacieuse. Et la plupart du temps, vous n'avez pas besoin de penser.

Soyez simplement là en tant que présence et c'est alors la véritable intelligence qui survient en ce monde. L'intelligence réelle n'est pas ce que mesurent pour vous les tests du QI. Je suis incapable de faire les tests du QI. Je n'en ai jamais faits, mais j'ai jeté un coup d'œil sur l'un d'eux et je sais que mon QI aurait été très bas. Mon mental ne fonctionne pas de cette façon. Il ne fonctionne pas de façon analytique. Ce n'est qu'un petit aspect. Ce n'est pas la véritable intelligence. Je ne dis pas cela, parce que mon test du QI serait bas et ce n'est pas non plus offenser les personnes qui auraient un QI élevé. Et me voici en train de leur enlever leur sentiment d'identité en disant que ça n'est pas aussi important que ça que leur QI soit haut ou bas.

Ce n'est pas cela, mais il y a une véritable intelligence. La véritable intelligence est la conscience non conditionnée. Le mental pensant est la conscience conditionnée, conditionnée par le passé, conditionnée par des facteurs innombrables, conditionnée par la langue qui est la vôtre, ce passé dans chaque parole dont vous héritez. Dès lors que vous vous mettez à parler une langue, vous héritez de la vision de tout un monde associée à cette langue. Il y a toute une énergie qui vient avec la langue dans laquelle vous êtes nés et cela fait alors partie de qui vous pensez être, votre identité. Vous n'êtes pas cela. C'est une acquisition temporaire. C'est une forme de conditionnement et les gens affirment alors : "Je suis anglais, allemand, italien, grec ou n'importe quoi d'autre". Cela n'a rien à voir avec qui ils sont. C'est une forme de conditionnement.

Et au-dessous, il y a la conscience spacieuse, non conditionnée et elle est en tout le monde. Simplement, arrêtez de penser pendant un moment et elle est là. Et le mental dit: "Oh, ça ne

peut pas être aussi important, parce que rien ne se passe juste maintenant". Et vous n'avez ensuite plus besoin de vous couper de votre ressenti : Tous ces autres produits de substitution que vous pouvez avoir pour avoir un sentiment de vie. Il y a les médicaments, les drogues que les gens utilisent pour se sentir plus vivants pendant un certain temps ? les relations qu'ils ont besoin de changer très vite, parce que la nouveauté s'use: "OK, c'est peut-être quelqu'un d'autre qui va finalement me rendre heureux, qui va le faire pour moi. Peut-être qu'il ou qu'elle n'est pas loin !".

Il n'y a pas de problème avec aucune de ces choses : acheter quelque chose, apprécier un verre ou quoi que ce soit. Mais la nature compulsive n'est alors plus là. Vous n'avez plus besoin d'un sentiment de vie compensateur. Le drame en est bien sûr un autre. Dans les relations, il faut qu'il y ait du drame pour se sentir toujours vivant : "On s'est pas querellé depuis un mois, ça cache quelque chose !".

Même avec votre chien ou votre chat, si vous avez un chien ou un chat, approchez-le autant que possible, non pas par la parole - Bien sûr, vous lui parlez parfois – mais approchez-le en lui accordant simplement de la conscience. Regardez votre chien ou votre chat quand il court partout, se repose, mange ou dort. Accordez-lui une présence consciente, regardez-le dans les yeux. Connectez-vous avec... - Il y a tant d'être qui émane de lui, par ses yeux. C'est la raison pour laquelle les gens sont attirés par les chiens ou les chats. Ils les aiment, y compris les gens avec un gros ego. Parfois, quand ils voient un chien : "Oh ! . . .". Pendant un moment, l'ego s'efface. Pendant un moment, ils regardent le chien dans les yeux et ils se sentent un peu plus eux-mêmes . . . Et à nouveau, c'est la nature, c'est l'être qui parle à travers ce petit animal qui est plus connecté que son maître, que le propriétaire. L'être du chien. Et c'est à quoi les gens se relient en l'animal. C'est pourquoi ils dépensent tellement d'argent pour leurs animaux, parce qu'ils leur donnent un aperçu de l'être, de la connexion. Mais c'est une chose secondaire. Le chien peut vous aider, si vous vous ouvrez, à vous rendre compte que c'est en vous. Vous le ressentez en vous-mêmes en vous reliant au chien ou au chat. Ce n'est pas chez le chien ou c'est aussi chez le chien, mais c'est surtout ressenti ici.

Merci. Merci. La porte s'est ouverte, ça veut dire qu'il est temps de finir et voici le chien !