

" Libéré de la personnalité "

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

Maintenant, en étant assis ici, vous pouvez, soit vous perdre dans les pensées, soit être réellement ici, ce qui veut dire être présent, votre attention pleinement dans l'ici et maintenant, sans le besoin de penser à l'ici et maintenant en termes conceptuels et encore moins le besoin de penser à votre passé et à votre futur. Assis ici, à quoi cela servirait-il ? Vous pouvez donc vérifier, regarder en vous pour voir si vous partez dans les pensées . . . ce qui a toujours à voir avec le passé et le futur ou cela peut être ce que le mental se dit à propos de cet instant même.

Vous pourriez penser qu'il n'y a pas grand-chose que le mental puisse dire à propos de cet instant, mais vous pourriez être très surpris, il peut le faire ! S'il dit quelque chose à propos de ce moment-ci, c'est probablement de la critique ou de la lamentation davantage que de l'appréciation, le moment présent étant merveilleux. Pour savoir comme il est merveilleux, il vous faut aller plus profond dans la présence, parce que le merveilleux n'est pas moi ; le merveilleux est en vous. Vous pouvez sentir en vous la vie qui s'épanouit, c'est merveilleux.

Vous avez donc le choix à tout moment, comme à ce moment-ci, de vous laisser emporter par l'activité mentale, les pensées, ou d'être vigilant et présent. Nous sommes déjà en train de toucher ici le secret de la vie. Je vais vous le dire tout de suite au cas où bientôt, vous devriez vous en aller précipitamment. Je précise d'abord que tout ce que je dis est de nature temporaire, ne renvoie pas aux explications philosophiques ultimes de l'univers et que cela pointe vers une transformation intérieure de la conscience. Les mots pointent donc vers le changement de conscience et en tant qu'indicateurs, ils peuvent être très utiles. En tant qu'explications ultimes de l'univers, ce sont des erreurs. Cela étant dit, je peux maintenant continuer.

Il y a deux dimensions relatives à qui vous êtes. L'une vous est familière. Appelons-la la personne, « moi », « vous » en tant que l'entité personnelle avec un passé et un futur, votre histoire personnelle, etc., incluant le corps physique. Il y a le corps physique et il y a l'entité psychologique, le « moi », avec un nom, un passé, ses problèmes, etc., ses conditions de vie. Habituellement, c'est la limite où les gens se perçoivent eux-mêmes. Leur perception du « je suis » se limite à cela. Ils ne se rendent pas compte qu'il y a aussi une dimension plus profonde en eux-mêmes que nous pourrions appeler – là encore, c'est à titre provisoire, un indicateur – la lumière de la conscience.

À tout moment, vous êtes les deux. Vous êtes la personne, mais vous êtes aussi la lumière de la conscience qui n'a rien à voir avec vous, la personne, ni avec votre histoire personnelle. Et quand la lumière de la conscience prédomine, à quelque moment que ce soit, au-delà du sentiment de soi personnel, j'appelle cela ou nous appelons cela être présent. Il y a une présence que vous ne pouvez pas toucher, ni voir. Vous ne pouvez pas en faire un objet de conscience qui pourrait vous faire dire : « Ah, voilà la présence que je suis, elle est là ! » Non, vous ne le pouvez pas, parce que la présence est le sujet éternel.

Elle ne peut pas devenir un objet pour votre conscience, mais vous, vous pouvez l'être, et c'est pourquoi vous avez une relation avec vous-mêmes, la personne, le sentiment de soi personnel. Vous devenez un objet pour vous-mêmes, pour la conscience. Ainsi, vous vous aimez vous-mêmes, vous vous haïssez vous-mêmes, vous doutez de vous-mêmes et vous avez beaucoup d'histoire à votre sujet. Vous devenez donc un objet pour vous-mêmes et c'est le soi égoïques, le sentiment de soi personnalisé. Nous ne pouvons pas y échapper complètement, mais ne connaître que ça, ne vous connaître qu'en tant que ça, c'est une épouvantable limitation. Vous êtes alors juste cette personne très limitée.

En toutes circonstances, vous pouvez en vous sentir la présence qui est plus profonde que la personne et la circonstance, c'est maintenant, ce moment-ci. C'est toujours maintenant. Vous ne pouvez pas le faire ultérieurement. C'est maintenant. C'est ça, il y a le signal : soyez présents ! Alors, qu'est-ce que ça donne, dans la vie quotidienne, quand vous interagissez, quand vous vous retrouvez en situation, traitant avec d'autres gens, ayant à faire une chose ou une autre ?

Prenons une simple situation. Vous rencontrez quelqu'un dans l'ascenseur et vous échangez quelques mots. Bien sûr, il y a une personne, vous-même, qui rencontre une autre personne à ce moment-là. Vous pouvez connaître cette personne. Elle habite dans votre immeuble ou c'est un collègue. Vous pouvez aussi ne pas la connaître. Vous échangez quelques mots sur le temps ou je ne sais quoi. Le mental juge peut-être cette personne.

Êtes-vous là exclusivement en tant que la personne ou, durant cette rencontre apparemment insignifiante, pouvez-vous également sentir la présence que vous êtes au-delà de tout ce que vous dites ? Pouvez-vous sentir votre propre présence, pour ainsi dire, en tant que la lumière de la conscience, tout en regardant cet autre être humain ? Vous dites quelques mots, mais il y a . . . Pouvez-vous être cela autant que fonctionner encore en tant que la personne ? Vous ne pouvez pas la lâcher complètement. Vous continuez d'avoir un corps physique et un certain caractère psychologique.

En toute circonstance et tout spécialement celle-ci, maintenant où nous faisons en quelque sorte des essais, dans un cadre protégé, favorable, où nous pouvons donc pratiquer, être à la fois une personne, bien sûr que nous sommes cette personne, mais donc en même temps, et ici peut-être de façon plus forte, sentir que nous sommes conscience, non pas en tant qu'objet, mais en tant que sujet, le « je », sentir le « je » plus profond en tant que la conscience elle-même. Et c'est joyeux de se connaître soi-même en tant que conscience.

On ressent là la vie de façon très intense dans tout son champ d'énergie, non pas seulement dans la tête. On ressent la vie qui s'épanouit dans son champ d'énergie. Et là, vous n'avez pas besoin de penser, à moins que quelque chose l'impose, mais la plupart du temps, comme par exemple maintenant, il n'y a vraiment rien à quoi il faille penser. Vous pouvez simplement joindre ce corps, ce qui ressemble à une personne et tous les autres ici qui ressemblent à des personnes, nous joindre, me joindre dans ce simple sentiment de présence vivante.

La personne que vous êtes n'est pas totalement effacée, mais on pourrait dire qu'elle se retire temporairement à l'arrière-plan. Pour un moment, c'est comme si vous n'étiez pas une personne, parce qu'il n'y a rien dans l'instant que vous avez besoin de vous rappeler concernant votre passé ou vos problèmes, vos problèmes n'ayant aucune réalité dans l'instant.

C'est seulement quand la pensée se mobilise que vous vous rappelez vos problèmes ; tout le monde en a.

Or, dans la simplicité et la réalité de l'instant présent, vous n'avez pas de problème. C'est une chose extraordinaire que de se rendre compte que juste maintenant, il n'y a pas de problème ici. Même si vous aviez un mal de dent, cela ne serait pas un problème, ce serait juste un mal de dent. Qui ne devient pas un problème. C'est seulement quand vous vous mettez à y penser qu'il devient un problème.

Tout le monde emporte avec soi dans sa tête, dans son champ d'énergie, une situation existentielle problématique. Je ne connais personne dont les conditions de vie ne soient pas problématiques dans une certaine mesure : une affaire à finir ici, des choses dont on ne sait pas comment elles marcheront ultérieurement, des choses qui n'allaient pas dans le passé et qui pourraient mal se passer demain, les intentions des autres, ce qu'ils pourraient vous faire. Appelons ça la situation existentielle, elle est problématique. La chose étrange est que tout le monde la vit.

Parfois, elle est beaucoup plus problématique qu'à d'autres moments et c'est pourquoi j'ai dit que dans une certaine mesure, vous emportez avec vous une situation existentielle problématique. Si elle absorbe toute votre conscience 24 heures par jour, excepté le sommeil sans rêve, ce qui fait donc un peu moins que 24 heures par jour, si elle absorbe toute votre attention, toute votre conscience, c'est comme vivre avec un parasite vorace : « Il n'y a rien de plus important que ça, il faut y penser absolument ! » Et cela consomme votre énergie. Votre conscience se mue en pensées et c'est un état épouvantable.

Certes, il y a une situation existentielle problématique et il est peu probable – c'est une chose étrange – qu'elle cesse jamais d'être durablement problématique. Les problèmes peuvent diminuer considérablement en devenant plus présent, mais même en devenant plus présent, vous êtes toujours confrontés à des défis dans le monde de la forme.

La façon dont vous gérez Les défis du monde de la forme est alors plus facile, c'est vrai. Il est beaucoup moins probable que vous créiez un drame autour de vous, un drame inutile, c'est vrai. Il est beaucoup moins probable que vous soyez impliqués dans des conflits relationnels, c'est vrai. Or, il y aura toujours des défis et il y aura des choses qui pourront être considérées comme des problèmes dans votre situation existentielle jusqu'au moment de la mort. Ce sera alors la fin de vos problèmes.

C'est important de réaliser qu'il y aura toujours des problèmes. Dans la vie quotidienne, vous continuerez d'avoir une situation existentielle et vous ne pourrez jamais sentir que vous êtes désormais à jamais sorti d'affaires : « Tout est à sa place, tout est parfaitement en ordre dans ma situation existentielle ». Cela n'arrivera pas ! Croyez-vous que tout est parfaitement en ordre dans ma situation existentielle ? Non. Il y a des choses qui devraient être traitées, qui n'ont pas été traitées. Il y a du désordre à la maison, du ménage qui n'a pas été fait, qui doit être fait, une pile de papiers qui n'ont pas été rangés, un courrier de quatre semaines non traité et le courrier qui continue d'arriver ! Ce ne sont là que de petits exemples.

Donc, n'exigez pas ou n'ayez pas l'attente qu'un jour, dans le monde extérieur, tout soit parfait de sorte que vous n'ayez plus de problèmes. Cela n'arrivera pas. Si cela arrivait, votre vie deviendrait complètement stérile. Sachez qu'au niveau de la situation existentielle, au niveau de la forme, la vie continue d'être une gageure. C'est ainsi qu'elle est censée être. Et en fait, à travers la gageure qu'est la vie, un approfondissement se produit en vous. Vous vous éveillez, votre éveil s'intensifie, s'approfondit ou accélère.

Maintenant, que veut dire l'éveil ? C'est l'éveil de l'identification complète aux formes de votre vie, en particulier aux formes-pensées, de sorte que vous réalisiez, au-delà de toutes les choses dans votre situation existentielle, qu'il y a une autre dimension. Vous ne le savez pas alors de façon conceptuelle, mais vous le savez en direct. Il y a ce que j'appelle parfois la dimension transcendante et cela peut être vécu ou senti à tout moment en tant que simple fait puissant de la lumière de la conscience que vous êtes. Avant que la lumière de la conscience devienne une pensée, quelque chose, il n'y a que cette lumière, que cette conscience.

Or, il y a ici votre situation existentielle. Vous la transcendez, vous ne la niez pas, ne la fuyez pas, ni ne vous sentez suicidaire : « Je ne peux plus gérer ça ! » Non, vous le transcendez, vous élevez au-dessus, pour ainsi dire. De là, vous voyez votre situation existentielle et vous vous rendez compte de votre soi, de votre soi intemporel, en tant que la lumière de la conscience. Cela n'est en rien affecté par votre situation existentielle, ni par le temps. C'est simplement cela.

Au début, il semble que vous puissiez être, soit présents, soit perdus dans vos histoires. C'est l'impression que cela donne au début et les gens se disent : « OK, je peux le faire, je peux être présent si personne ne me dérange. . . . Chut, que personne ne dise quoi que ce soit ! Et que personne ne déplace un meuble autour de moi. Les choses doivent restées telles qu'elles sont, parce que j'y suis habitué. Rien ne doit changer. Comme ça, je peux être présent ».

Oh, vous pouvez alors vivre une vraie expérience, mais ce n'est pas assez profond pour se maintenir si quelqu'un déplace un meuble de quelques centimètres : « Pourquoi as-tu fait ça ? Ça ne devrait pas être ici. Ça n'a jamais été ici jusque-là ! ». Un livre est sorti il y a quelques années, un petit livre qui est devenu un bestseller : « Qui a piqué mon fromage ? » Il explique comment s'adapter aux changements auxquels on a à faire face continuellement.

Il y a donc au début cette impression et vous pensez alors qu'il vous faut aller dans un ashram, que c'est seulement là que vous pourrez le faire : « J'ai besoin d'un environnement idéal pour ma pratique de la présence. Je ne peux la faire ici, ces gens ne me laissent pas tranquille ! » Or, si vous alliez effectivement dans un ashram, vous seriez surpris de découvrir, la plupart du temps, que c'est encore un microcosme du monde extérieur, parce que beaucoup des gens de l'ashram essaient comme vous de fuir les choses sans se rendre compte qu'ils emportent le monde avec eux dans leur tête. Et selon le dicton, je crois que c'est même le titre d'un livre (Where ever you go there you are), « Où que vous alliez, vous vous trouvez ».

Le grand art consiste alors à amener la présence dans votre vie quotidienne de sorte qu'elle filtre à travers les espaces de votre quotidien. Les espaces ! Revenons à l'exemple de l'ascenseur où vous rencontrez un étranger ou une connaissance et échangez quelques mots. Il peut là aussi y avoir un espace, un espace où, pendant quelques secondes, vous êtes

simplement présents. Pendant 3 ou 4 secondes, vous regardez l'autre personne. À ce moment, vous n'êtes pas une personne, vous êtes la lumière de la conscience.

Vous prendrez ensuite une situation plus difficile. Vous allez rencontrer un avocat concernant une affaire compliquée, un procès, une procédure de divorce. Cela a tendance à vous prendre la tête. Et quand vous allez chez l'avocat, vous pouvez voir à quel point les gens sont pris dans leur situation existentielle !

Ce doit être terrible pour les avocats, parce qu'ils rencontrent toujours les gens dans leur état le plus inconscient. Les agents immobiliers également. Tous rencontrent les gens dans leur état le plus inconscient. C'est l'achat ou la vente d'une maison ou autre et ils sont complètement . . . DES ACCUSATIONS . . . Ils sont complètement perdus dans leur situation existentielle, dans le monde de la forme, dans leurs pensées, dans un sentiment fallacieux d'identité. Ils sont inconscients de l'essence de qui ils sont. Ils ne sont conscients que du mouvement superficiel du soi conceptuel et du mouvement mental. Ils sont inconscients de l'essence plus profonde de qui ils sont en tant que conscience ou en tant que la lumière de la conscience.

Or, même en allant voir votre avocat pour le divorce, vous pouvez être présent. Pour un moment, regardez le ciel alors que la voiture est arrêtée aux feux. À Cet instant, vous pouvez sentir la présence à travers laquelle le ciel est perçu. Aux prochains feux, vous pouvez remarquer la petite brise qui fait bouger les feuilles d'un arbre. Là encore, vous pouvez sentir la présence derrière la personne.

Certes, en entrant ensuite dans le bureau de l'avocat, vous êtes là en tant que personne, mais il y a un peu de paix à l'arrière-plan qui entre avec vous dans son bureau. Ainsi, vous vous connaissez également en tant que la présence. Vous êtes en même temps la personne et la présence. De cette façon, vous n'êtes plus totalement pris dans le sentiment de soi personnel. Il agit toujours et il peut arriver par vagues. Avec une vague, vous êtes à nouveau complètement pris, mais vous vous réveillez et vous regardez.

Parfois, une perception sensorielle peut être très utile. Vous regardez par la fenêtre, la fleur ou la plante sur le bureau de l'avocat. Tout ce dont vous devenez conscients, une simple perception sensorielle peut être très utile, vous extraire du mental et . . . Et c'est magnifique de maîtriser peu à peu l'art d'être les deux dimensions à la fois, d'incorporer les deux dimensions, la dimension de la forme, de la personne que vous êtes incontestablement et la dimension du sans-forme, de la conscience elle-même qui n'est pas la personne.

Je ne veux pas entrer dans la discussion – nous en avons pas besoin ici – suggérant que la conscience serait un sous-produit de la matière, ce qu'affirment certaines personnes, des scientifiques. Certains peuvent même dire que la conscience est une illusion, qu'elle n'existe pas ou ils précisent que c'est une illusion qu'a la matière. Est-ce que la conscience est quelque chose au-delà de la matière, quelque chose qui organise la matière, qui s'exprime elle-même à travers la matière ? Ou encore, comme le disait l'ancien philosophe Plotin, je crois, « la matière est le point le plus éloigné duquel la conscience peut se séparer d'elle-même ».

Nous n'avons pas besoin de discuter ça, ni d'en arriver à quelque conclusion philosophique, parce que le fait de la conscience est hors de doute. Le fait que vous soyez conscients en cet instant est hors de doute. D'ailleurs c'est la seule chose qui soit hors de doute concernant toute votre existence. Tout le reste pourrait être un rêve. Tout ce qui arrive dans la conscience pourrait être un rêve. C'est le cas d'une certaine façon. C'est onirique en ce sens que cela ne dure pas, que cela se dissipe très rapidement, comme un rêve. Mais il y a une chose que Descartes, le philosophe, a mal comprise en disant « Je pense, donc je suis ». S'il avait fait un pas de plus, il aurait réalisé : « Je suis conscient, donc je suis ». Cela aurait été la compréhension juste.

Donc, le fait que vous soyez conscients en cet instant est hors de doute. Le reste est peut-être un rêve, mais il y a une lumière dans lequel le rêve apparaît, si c'est un rêve, et vous êtes cela. Et connaître cela, vous connaître en tant que cela, cela s'appelle la réalisation du Soi, dans certains anciens enseignements. Et je crois que c'est aussi ce dont Jésus parlait en réalité quand il utilisait le terme mal compris « le salut ».

C'est donc notre pratique, l'art d'évoluer dans les deux dimensions, avec la dimension de la forme sans oublier la conscience, la lumière de la conscience. C'est un peu comme si vous étiez un acteur sur un écran, dans un film. Disons que vous êtes un personnage dans un film, par exemple Hamlet. Admettons qu'on ait fait un film de la pièce Hamlet. À l'écran, vous êtes le personnage Hamlet et vous dites « être ou ne pas être », ce qui revient à dire « vais-je me suicider ou non ? »

À ce moment-là, si ce personnage à l'écran pouvait se rendre compte de son identité essentielle en tant que la lumière du projecteur, sa situation problématique ne serait plus aussi désespérée, parce qu'il y a alors une troisième option : soit poursuivre cette lutte stérile, soit se suicider, c'est au fond ce qu'il se demande. « Ou prendre les armes contre une mer de détresse et d'en finir en s'y opposant », etc.

Il se demande donc s'il va poursuivre sa lutte stérile contre les situations problématiques qui se succèdent ou s'il ne serait pas plus courageux de se suicider, Mais aucune des deux options ne semble attrayante. Et il ne se rend pas compte qu'il y a une troisième option, à savoir réaliser que l'essence de qui l'on est, est la lumière du « projecteur », pour s'amuser un peu avec l'analogie.

Si seulement Hamlet pouvait réaliser « Hou, en fait, je suis la lumière », il ne vivrait plus sa situation existentielle avec désespoir. Il pourrait la regarder et se dire : « Je pourrais me suicider, mais cela ne servirait en fait à rien ». Il gérerait alors les choses avec tout ce qu'il pourrait faire sans perdre le contact avec sa réalité essentielle, la lumière de la conscience, cette lumière pouvant alors s'écouler dans ce qu'il fait et ce qu'il dit, ce qui serait sage. Avec les seules deux options, il n'y a pas de sagesse, il n'y a que réaction.

Vous pouvez alors gérer les choses et faire la chose juste. De cette perspective, toute la pièce d'Hamlet serait évidemment escamotée. Ce ne serait plus une tragédie. Du point de vue du spectateur qui veut de la tragédie, la pièce serait alors inintéressante : « Tout s'arrange à la fin. C'est l'harmonie qui règne ». Oui, il y a une autre situation qui se produit, quelque chose de différent, mais cette situation particulière semble s'arranger. Attendez alors le défi suivant. Ce n'est pas la fin des défis, mais . . .

Je m'amuse avec cette analogie, mais elle peut nous aider. Vous êtes ce personnage et vous pouvez devenir conscients de votre réalité essentielle et c'est le salut. Vous êtes sauvés de l'immersion continuelle dans la mer de détresse, de la frustration totale dans la vie. Vous pouvez alors accueillir les défis de la vie quand ils se présentent, parce qu'à travers eux, la présence s'approfondit. De temps en temps, il peut arriver que surviennent de nouveaux défis et que vous perdiez la présence pendant un temps. Et vous vous réveillez à nouveau : « Qu'est-ce que c'était tout ça ? Deux jours de drame ! Deux jours de réactions, plaintes, accusations, jugeant les autres, des nuits sans sommeil ! » Et puis . . . Hamlet se réveille à nouveau : « Oh, ça ne va pas si mal après tout ! »

Telle est notre pratique. Il y a une chose magnifique, Nous nous rendons compte enfin que le monde n'est pas là pour nous rendre heureux, parce que tant que vous pensez qu'il est là pour vous rendre heureux, vous êtes piégés dans une réalité fallacieuse. S'il a un but, le monde est là pour vous rendre conscient. Il le fait en vous offrant des défis : « Maintenant, teste celui-là ! » Et si vous le maîtrisez, il vous en propose un autre.

Le changement qui se produit est que vous n'êtes plus une entité souffrante. Il y a des défis, certes, mais ils ne produisent plus de souffrance, non pas parce que vous vous en détachez, mais parce que vous êtes en contact avec cette dimension en vous qui n'est touchée par aucun d'eux. Il y a aussi une intelligence qui transparait de là qui change même la façon dont vous traitez ces choses qui se présentent. C'est le secret de la vie. Néanmoins, cela vous incombe toujours !

Je ne peux pas vous donner le secret de la vie comme je vous donnerais une clé qui serait censée vous libérer de la souffrance. Bon, vous auriez toujours à utiliser la clé ! Et en fait, on peut dire que le but de votre vie, c'est... cela ! C'est une pratique. . . . Jusqu'au point où vous pouvez réellement accueillir un défi quand il advient : « Oh ! . . . »

C'est alors que vous pouvez connaître la gratitude dans votre vie, non plus seulement pour les bonnes choses, mais la gratitude peut être là pour tout ce qui arrive, « aimer ce qui est », aimer... ce qui est, tout ce qui arrive. Comme disait maître Eckhart, pas moi : « Si vous ne priez que pour dire merci, ce sera suffisant pour le reste de votre vie ». Vous n'avez alors besoin d'aucune autre prière. Si dire « merci » est votre seule prière, c'est suffisant. Merci pour ce qui est, merci pour ce moment, merci pour la vie qui s'épanouit en cet instant !

C'est magnifique de voir la libération progressive du piège de la personnalité ou de la personne. La personnalité opère toujours, mais vous n'êtes plus sa proie. La lourdeur de la personnalité s'en va. Je me sens toujours un peu désolé quand je vois des gens qui portent le lourd fardeau de leur personne, du soi personnel. Quel terrible fardeau, en effet ! Il est constitué d'un ensemble de schémas mentaux conditionnés et de croyances, des schémas mentaux rigides et des croyances. C'est comme une prison épouvantable. Quand vous commencez à vous éveiller, vous vous en libérez. Vous continuez d'avoir certaines caractéristiques personnelles qui interviennent, mais il y a une conscience transcendante qui transparait.