

"Malade ou présent ?"

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

Ressentiments et non-acceptation

Je considère l'attachement de mon mari à sa famille comme tout à fait excessif. Je me sens remplacée. J'ai envers eux du ressentiment et de la non-acceptation et envers moi-même de la non-acceptation.

« Je considère l'attachement de mon mari à sa famille comme tout à fait excessif ». Cela peut être un point de vue subjectif de votre part. Si d'autres gens observent le comportement de votre mari, peut-être ont-ils le même point de vue ou peut-être ne le confirmeraient-ils pas. Nous ne savons donc pas dans quelle mesure votre perception est subjective, mais quoi qu'il en soit, vrai ou faux, objectif ou subjectif, il s'agit de certains jugements dans votre mental sur son comportement. Le sentiment d'être remplacée est également basé sur des pensées dans votre tête, sur certaines interprétations.

« Ressentiment et non-acceptation envers eux » : avez-vous regardé de près ce que le ressentiment et la non-acceptation impliquent ? Vous remarquerez très probablement qu'ils sont accompagnés de certaines pensées, des pensées de ressentiment et de non-acceptation. Il y a donc des pensées concernant le comportement de votre mari, il y a des pensées concernant sa famille et il y a des pensées vous concernant. Le problème n'est pas dans la situation, parce que si vous n'y ajoutiez pas ces jugements, il n'y aurait pas de problème. Or, en ajoutant ces jugements à la situation et mélangeant le tout dans une sorte de bulle, vous ne pouvez plus faire la différence entre la situation et vos jugements sur la situation. Ils ont fusionné en une seule et même chose.

Si vous pouvez démêler la situation des jugements que vous y plaquez, vous allez subitement remarquer que la situation est simple, sans complications et qu'elle ne contient pas de problème. Il vous faut soustraire vos jugements, pour ainsi dire. Puisque vous les avez mêlés, maintenant séparez-les. Voyez ce que sont vos jugements et ce qu'est la situation. Cela peut s'appliquer à tous les problèmes de ce genre, partout, quand vous sentez remonter le ressentiment ou quoi que ce soit d'autre : ici, il y a la situation et, ici, il y a mes jugements.

Maintenant, la situation est telle qu'elle est. Ses parents restent ses parents et il est possible que votre mari ne puisse pas être capable de changer son comportement, qu'il ne soit simplement pas disposé à le faire ou qu'il considère son attitude comme tout à fait normale. Et ses parents resteront ses parents jusqu'à ce qu'ils meurent et il n'y a rien que vous puissiez faire là-dessus.

Est-ce que votre bien-être ou votre état de conscience dépend de la façon dont votre mari est en relation avec ses parents ? Est-ce que votre bonheur ou votre malheur dépend de son degré d'implication avec ses parents ? Il y a certaines pensées dans votre tête qui vous disent : « Oui ! Je ne peux pas être heureuse, parce qu'il est trop attaché à eux. Il leur parle trop

souvent. Il va les voir trop souvent. Il fait trop attention à eux et pas assez attention à moi ». Ce sont toutes les pensées qui émergent dans votre tête et auxquelles vous croyez.

Or, si vous regardez de près, vous allez voir qu'il n'est pas vrai en réalité que votre bonheur ou votre malheur dépend de la façon dont votre mari est en relation avec ses parents. Ce sont des choses qui ont surgi dans votre mental à cause d'un attachement excessif de votre part... à vos pensées. Et n'étant pas capable de voir que ce sont simplement des pensées, des interprétations, vous pouvez les appeler... « points de vue ». Quoi qu'il en soit, ce n'est qu'une façon de voir la chose. C'est votre point de vue. Une autre personne considérant la même situation pourrait avoir une interprétation complètement différente : « Comme c'est beau de voir combien il reste proche de ses parents et si attentionné ! C'est un bel exemple pour nous tous. » Oh, voici que vous avez un autre point de vue !

Vous pouvez donc voir, quelle que soit la pensée qui émerge, que c'est une interprétation, un jugement, un point de vue, et non pas la vérité, et quand vous voyez cela, vous pouvez voir aussi que vous êtes libre de ne pas vous identifier à ce jugement ou point de vue quand il surgit. En d'autres termes, vous ne croyez plus complètement tout ce que votre mental vous raconte à ce sujet. Cela veut dire que vous commencez à extraire la situation de vos jugements et vos jugements... Et vous voyez enfin : « Il y a d'un côté ce qu'il fait et il y a d'un autre ce que j'en pense ». Vous commencez à avoir de l'espace. Vos pensées peuvent encore émerger, mais il y a là une conscience qui perçoit que ce sont des pensées qui arrivent dans votre mental, ces pensées que vous avez si longtemps ajoutées à la situation en mélangeant le tout.

Une liberté incroyable survient quand on voit que les situations sont complètement neutres dans la plupart des cas, qu'elles ne posent pas de problème. Or, les situations deviennent effectivement problématiques si vous croyez en chaque pensée qui survient dans votre mental. Il y a donc pour vous la possibilité d'une libération. On retrouve maintenant le mot « permettre » :

Permettez-lui d'être tel qu'il est et de faire ce qu'il fait. Vous pourriez découvrir que vous êtes subitement libre ! Il fait encore la même chose et vous vous rendez finalement compte que croire que votre bonheur et votre malheur dépendaient du degré d'attachement de votre mari à ses parents était une supposition fautive de votre part ou de la part de votre mental. Ce pourrait être encore la croyance qu'il vous enlève quelque chose. Vous pourriez avoir en vous ce vieux schéma : « Il ne me donne pas assez d'attention. Il accorde plus d'attention à sa mère qu'à moi ».

C'est peut-être vrai, mais avez-vous besoin de son attention pour votre bonheur ou y a-t-il une source de bonheur et de vie en vous-même ? Je ne vais pas m'attarder là-dessus maintenant, parce que ça fait partie de tout l'enseignement auquel vous êtes attirée pour une raison ou pour une autre. C'est donc pour vous quelque chose à explorer et voyez comment les choses changent quand vous lâchez les vieux jugements !

Plus de bruit mental, est-ce la Présence?

Lors de mes promenades, le bruit mental cesse désormais. J'entends les sons autour de moi. Je me sens libéré des tensions et tranquille, dans le silence. Mon médecin a dit que cela s'appelait anoësis, un état sans contenu cognitif. Cela est-il la présence ?

D'après votre description, il semble bien qu'il s'agisse de présence. Je ne sais absolument rien concernant l'anoësis, mais je vous suggérerais de vous assurer que votre médecin ne vous prescrive pas des médicaments pour vous guérir de cela. Il y a toujours certains médecins, psychologues ou psychiatres qui considèrent comme pathologique tout ce qui est un tant soit peu spirituel, un tant soit peu relié à quelque chose d'autre que l'état de conscience soi-disant normal, en fait l'état d'inconscience. Ils vous donneront alors des pilules pour vous guérir... de votre paix intérieure par exemple ! « Quoi, paix intérieure ? C'est une vision déformée irréaliste du monde, je vais vous prescrire des médicaments. Ce n'est pas normal. »

Or, tant que votre médecin ne vous donne pas de médicaments, et vous n'auriez pas besoin de les prendre s'il vous en prescrivait, peu importe comment il qualifie votre état. « Un état sans contenu cognitif », ça semble très intéressant, mais nous l'appelons la présence. Si je considère de plus près « sans contenu cognitif », ce n'est pas exact en réalité, parce que ça suppose probablement que l'on est tombé sous le penser, peut-être une sorte de torpeur, et ce n'est pas du tout ça. Ce ne sont que des étiquettes créées par les gens qui n'ont aucune idée de la conscience qui s'éveille et qui considéreraient toute information sur l'éveil de conscience comme quelque chose d'indésirable.

Vous êtes capable de rester silencieuse, félicitations, d'entendre les sons autour de vous sans interprétation, de vous sentir libéré des tensions et d'être tranquille, c'est merveilleux !

Pouvez-vous lire sans pensées?

Quelqu'un me demande ici : Êtes-vous capable de lire dans un état de conscience sans pensées ou est-ce que vous avez une voix d'un narrateur qui traduit les stimuli sensoriels du texte en concepts mentaux ?

Eh bien, votre observation est évidemment exacte : dans l'acte de lire un texte, les mots que vous voyez deviennent des pensées dans votre mental, comme une voix dans la tête, et il en va de même pour moi. Je lis de la même façon. Il y a une voix d'un narrateur de sorte que les mots sur la page se transforment en pensées dans la tête. C'est le processus de lecture. Cela ne change pas quand on est présent. Mais vous pouvez arrêter de lire ou je peux arrêter de lire, de lire, et il y a un espace sans pensées. Quand on lit un texte, on se relie au mental de quelqu'un d'autre, à son mental conceptuel, et on le rejoint.

Quand vous regardez la télévision, là encore, vos propres processus mentaux s'arrêtent souvent complètement, mais le mental ne s'est pas arrêté. Vous vous reliez aux processus mentaux collectifs à partir de l'écran. Beaucoup de gens ont l'impression de se détendre en regardant la télévision, parce que pendant un moment, ils sont libérés du soi fabriqué par le mental, mais ils ne sont pas libérés du mental, parce qu'ils se sont reliés au mental collectif

qui leur vient singulièrement à travers l'écran de la télévision et qui est aussi dysfonctionnel et aussi fou que leur propre mental, si ce n'est pas plus.

Mais en effet, la lecture se produit de cette façon où les mots deviennent des pensées dans la tête.

Impossible de trouver la paix dans un monde horrible !

Il me semble impossible de trouver la paix et le silence intérieurs avec la perspective à l'esprit du génocide. Comment peut-on rester en paix en sachant que le génocide, la torture et des kidnappings se sont produits et vont continuer de se produire. Pourrais-je vraiment rester en paix si des membres de ma famille étaient torturés par des militaires ?

Pour la dernière partie de la question, « Pourrais-je vraiment rester en paix si des membres de ma famille étaient torturés par des militaires ? », on ne peut pas répondre à ça, parce que, compte tenu de ce que vous écrivez, les membres de votre famille n'ont pas été torturés par quelque armée que ce soit. La question ne provient pas d'une situation réelle, mais des pensées dans votre tête. Vous imaginez ce qui se passerait si...

Maintenant, il est hors de doute, et nous le savons tous, que ces choses se sont passées et se passent sur toute la planète. Pour cette raison, il vous semble impossible d'être en paix ou de trouver le silence intérieur, en sachant que ces choses épouvantables se produisent toujours partout sur la planète. Cela semble compréhensible, mais vous-même ou quiconque d'autre, quelqu'un reçoit-il de l'aide grâce à votre non-disposition à trouver la paix à l'intérieur ?

Vous n'êtes pas en situation d'aller véritablement dans le monde à dessein de soulager la souffrance ou d'arrêter les génocides, les kidnappings et la torture que vous mentionnez. Si vous le faisiez, vous sentant appelé dans quelque endroit sur la terre où il y a de la violence ou des choses épouvantables pour soulager la souffrance, ce serait une autre question. Si vous considérez l'histoire humaine, vous pouvez voir que ces choses se sont déjà produites il y a des milliers d'années et qu'elles se sont perpétuées à travers toute l'histoire. C'est à un point tel, comme je le dis parfois, que lire l'histoire de l'humanité revient à lire l'histoire de la folie. Et il y a des intervalles de lucidité ici ou là. Le XXe siècle est un exemple particulier de la folie incroyable qui amène des humains à en faire souffrir d'autres.

Votre non-disposition à embrasser l'éveil spirituel à cause de toute cette inconscience qui envahit toute la planète, inconscience qui est la cause de la violence, n'a pas de sens en réalité, voyez-vous ? Votre mental dit : « Je refuse d'inviter la dimension spirituelle dans ma vie ou de m'engager dans le processus d'éveil, parce que tant de gens sur la planète sont inconscients. Pour cette raison, je refuse de devenir conscient ».

C'est une bonne excuse du mental égoïques pour rester aux commandes et continuer de tout régenter. Et ce faisant, bien entendu, il peut se plaindre. C'est magnifique de se plaindre, non ? Se plaindre de toutes ces choses horribles qui se passent. Est-ce que cela aide quelqu'un ? Non. Le Bouddha qui enseignait il y a 2500 ans comment aller au-delà de la souffrance, nous a-t-il déclaré : « Je ne vous dis pas comment aller au-delà de la souffrance, parce qu'il y a tant de gens sur la planète qui souffrent encore ? Attendons qu'ils en finissent

avec la souffrance et je vous révélerai alors le secret et nous pourrons tous être illuminés ». Ça ne marche pas comme ça.

Le point de départ n'est pas : « Attendons que le reste de l'univers soit illuminé pour nous intéresser à la dimension spirituelle ». Le point de départ, c'est... vous ! Tout changement sur la planète, pour qu'il s'agisse d'un changement véritable et non pas d'une variation du même sujet, doit comprendre un changement de conscience, parce que tout ce que les humains produisent, tout ce qu'ils manifestent extérieurement provient de leur état de conscience et correspond à leur état de conscience. Qu'en est-il si cet état de conscience est dysfonctionnel, disharmonieux, négatif, plein de peur et de colère ? Des millions vivent dans cet état, s'identifient à leur égo. Avec ça, vous obtenez des égos collectifs énormes se battant contre d'autres égos collectifs et c'est la folie.

Nous sommes tous les deux d'accord, un changement est nécessaire, mais il ne vient pas de l'extérieur. Il s'applique aussi à votre propre vie. Il y a des gens qui viennent me voir et qui me disent : « Je dois régler différentes choses problématiques dans ma vie, des gros problèmes, dans mes affaires, dans mon travail, et je n'ai donc pas vraiment le temps de m'intéresser à la spiritualité. Je suis submergé pour l'instant. J'ai bien trop à faire pour avoir du temps à consacrer à l'éveil spirituel. Ça attendra, je dois d'abord régler toutes ces choses ».

Et si vous agissez ainsi, vous constaterez que le temps ne viendra jamais, parce que les problèmes qui arrivent sont sans fin. Jésus a dit la même chose avec la parabole des noces. Les invités aux noces ont tous une bonne raison pour ne pas assister aux noces. Une personne évoque ses affaires et des vaches qu'elle doit vendre : « Je vais m'en occuper et je viendrai peut-être ensuite ». Une autre dit : « Oh, mon père vient de mourir et je dois m'occuper de l'enterrement ». Toutes les excuses commencent par « laisse-moi d'abord (faire ceci, cela) »

Cela nous montre une attitude répandue ou la croyance que quelque chose doit changer dehors avant que l'on puisse ou, dans votre cas, « avant que j'ai une bonne raison pour rechercher la paix intérieure ». Mais c'est une illusion. La paix extérieure ne peut survenir que lorsqu'un nombre suffisant d'humains embrassent la paix intérieure. Vous ne pouvez pas attendre que cessent la torture et les assassinats pour embrasser la paix intérieure. Le changement se produit de l'intérieur vers l'extérieur et non pas de l'extérieur vers l'intérieur.

Oui, à cet instant même, à chaque seconde, chaque minute, des choses épouvantables se produisent sur la planète. Cela s'est toujours passé ainsi. À cet instant même, quelqu'un est assassiné, peut-être des bombes explosent-elles, des gens torturent, kidnappent d'autres gens, la guerre entre des armées et entre des bandes de criminels. Bien sûr que tout cela arrive à chaque instant. Est-ce que votre anxiété aide l'une ou l'autre de ces situations? Non. Or, s'il y a un changement de conscience, il peut y avoir un changement et cela commence avec vous. Donc, ne croyez pas ce que votre mental vous raconte concernant l'aspect indésirable de la paix intérieure, parce que le monde est si fou et si violent. Cela n'a pas de sens si vous y regardez de près.

La forme a-t-elle vraiment besoin du sans-forme pour évoluer ?

Cela se pourrait-il que la forme ne puisse évoluer pleinement que lorsque je suis enraciné dans le sans-forme ? L'intelligence à partir de laquelle vous parlez est la forme avec de l'espace et non pas le sans-forme seul. Merci de commenter !

Oui, vous avez fondamentalement raison. Il y a toujours en même temps le sans-forme et la forme. Quand je parle, les mots sont de la forme. Les pensées qui sous-tendent les mots sont des formations mentales, mais tout cela se produit dans le contexte plus vaste du sans-forme, du silence, de la présence. Il y a donc ensemble les deux dimensions, comme vous dites, de la forme et du sans-forme et c'est la façon dont les humains sont censés vivre leur vie, avec ces deux dimensions qui fusionnent.

Et pour l'autre point de votre question, vous avez déjà donné la bonne réponse : « Cela se pourrait-il que la forme ne puisse évoluer pleinement que lorsque je suis enraciné dans le sans-forme ? » C'est précisément la seule chose qui peut créer la « nouvelle terre », comme je le dis parfois, à savoir quand les humains ou un nombre suffisant d'humains sont enracinés dans la dimension de cette profondeur qu'est le sans-forme, la pure conscience. Dès lors, ils manifestent des choses dans le monde de la forme à partir, non plus d'une perception du faux soi que nous appelons « égo », essayant de se satisfaire lui-même, mais du niveau plus profond de l'être qui est paisible.

Ils sont alors actifs et manifestent sans perdre la connexion avec le sans-forme. C'est alors, en effet, que les formes peuvent évoluer pleinement. La transformation de la réalité extérieure sera un effet de la transformation intérieure. Dans le livre « Nouvelle terre », j'appelle ça « l'action éveillée ». Tout le monde est déjà engagé dans le faire, dans l'action, mais c'est de l'action égoïques, de l'action inconsciente. C'est l'identification avec ce que l'on crée, l'identification aux pensées qui surviennent. Et nous nous perdons dans l'action, nous nous perdons dans nos pensées. On pourrait dire qu'être perdu dans les pensées est la condition humaine.

Dans votre question, vous avez donc déjà exprimé les deux vérités. La forme ne peut évoluer pleinement que lorsque l'on est enraciné dans le sans-forme. Dit de façon légèrement différente, les humains ne sont véritablement humains qu'en étant enracinés dans cette dimension du sans-forme que nous pouvons aussi appeler l'être. C'est alors seulement que les humains sont pleinement humains. Ce qu'ils créent alors est très différent de ce que nous créons maintenant, que ce que la plupart des humains créent encore, un monde en grande partie de conflits et de violence, de souffrance et de détresse.

Eh bien, merci pour cette question qui n'en était pas vraiment une. Elle a relevé deux points très importants.