Transcription
"Maladie mentale et éveil"

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

Une personne suivant un traitement psychiatrique peut-elle également s'éveiller ?

- Q. – Ma question concerne le problème que posent les traitements psychiatriques en rapport avec l'éveil. On a parlé de ce problème sur le forum E.T.T. C'est un problème dans ma propre existence et dans celle de beaucoup d'autres sur le forum. Certains croient qu'il faut arrêter les médicaments pour s'éveiller et d'autres disent que sans les médicaments, ils n'auraient pas assez de clarté pour commencer à amener la présence dans leur vie. Ma question : est-ce qu'une personne sous traitement psychiatrique peut tout de même s'éveiller ? Est-ce que le traitement psychiatrique tire la personne en arrière, ralentit le processus d'éveil ?
- E. – Merci. Merci. Est-ce que je peux vous poser une question ? Êtes-vous sous traitement ?
- Q. – Oui.
- E. – Mais vous êtes également ici. C'est déjà une partie de la réponse, parce que pour que vous soyez ici, il doit bien y avoir une reconnaissance intérieure de la conscience. Donc, en dépit de ce qu'est le traitement ou de ce qu'est votre condition, il y a une émergence de la conscience. Comme vous vous trouvez là, il m'est plus facile de répondre à cette question qu'à une question abstraite. Vous êtes la preuve vivante... Je ne dis pas nécessairement que vous ne vivez pas des périodes où vous êtes dominé par quelque schéma mental, mais il y a une ouverture à la conscience, ce qui n'est pas le cas avec beaucoup de gens qui ne sont pas sous médicaments ou qui sont considérés comme normaux. Ils ne sont pas là.

On ne peut donc pas dire de façon catégorique que sous telle ou telle condition, la conscience ne peut pas émerger, que l'éveil ne peut pas se produire. En règle générale, avant de rechercher une aide de ce genre, je conseillerais d'explorer d'autres possibilités. Si vous souhaiter vous libérer progressivement des médicaments, lesquels peuvent dans beaucoup de cas obscurcir la conscience qui veut émerger, vous devrez le faire avec un médecin qui est relativement conscient. Il y en a.

Il y a peut-être une double question. On peut se demander d'un côté, avec les médicaments, si la conscience peut survenir. Cela dépend bien sûr de la sorte de médicaments, depuis quand ils sont pris et d'autres facteurs, mais je pense que oui dans certains cas et non dans d'autres. Les médicaments peuvent obscurcir la conscience. Pour l'autre aspect de la question, il s'agit de savoir concernant ce qui a été diagnostiqué comme maladie mentale, si la conscience peut se manifester dans un tel cas. Cela dépend bien sûr de la nature de la maladie.

Parfois, en Occident, les changements de conscience sont mal compris. S'ils se produisent subitement, ils peuvent être perçus ou diagnostiqués de façon erronée. Les médecins occidentaux sont conditionnés par le système occidental. Je ne sais pas ce qui se passe pour les changements de conscience. Ils ne font pas partie du modèle médical. Pour la psychiatrie, il n'y a pas de changement de conscience. Soit vous êtes normaux, mais être normal, c'est généralement être fou et ils ne le savent pas, soit vous êtes malades mentalement.

Il y a malheureusement des gens qui sont mis sous traitement, parfois même des enfants, d'ailleurs de plus en plus nombreux, chez qui il peut tout simplement se produire un changement de conscience. Pour des raisons les plus absurdes et en fait juste pour qu'ils restent tranquilles, on fait prendre des médicaments à certains enfants. En Inde, les gens aiment ceux qui, comme Ramana Maharshi, le sage indien qui, quand il avait 16 ou 17 ans, a subitement fait quelque chose qui aurait été pris en Occident comme un signe d'une maladie grave.

Il est parti de chez lui, a pris le train, s'est assis dans un temple et a cessé de faire quoi que ce soit. Il ne se nourrissait même plus. Il restait simplement assis là. En Occident, on l'aurait certainement interné. En Inde, ils ont respecté cela, lui ont permis de rester assis là et ils l'ont nourri. Après quelques années, il s'est remis à parler et il s'avéra qu'il était éveillé, qu'il s'était éveillé. Or, le changement avait été si subi tqu'il est resté dysfonctionnel, pendant une certaine période, du point de vue ordinaire. Étant dysfonctionnel, il ne pouvait plus vivre dans le monde.

Cela peut donc arriver à des gens parfois et ce n'est pas du tout compris. Donc, souvent, ce qui est appelé maladie mentale peut être une erreur de diagnostic, pas toujours, alors que c'est un changement de conscience. D'autres fois, il y a en fait une condition dans laquelle il serait très difficile de vivre. On parle souvent de la soi-disant schizophrénie. La schizophrénie est un gros mot qu'on utilise quand on ne sait pas vraiment ce qui ne va pas. C'est à peine exagéré. On a le même phénomène pour le corps physique. On parlera d'affection virale quand on ne sait pas vraiment ce qui se passe. C'est un terme qui recouvre beaucoup de choses : « C'est une affection virale. Ah, maintenant, je sais ce que c'est ! » De même pour la schizophrénie : « Ah, maintenant, je sais ce que c'est ! »

Dans de nombreux cas, il est vrai que la cause même de la maladie mentale peut être une identification totale à une certaine activité mentale, un manque de conscience. J'avais une certaine réussite quand je donnais des séances individuelles, il y a des années. Je voyais des gens qui avaient une forme de schizophrénie, qui étaient sous traitement. En étant assis avec eux et en pointant vers la possibilité de la conscience, ils pouvaient se libérer, finir par se libérer également des médicaments.

Je me souviens d'un cas, par exemple, d'une femme qui était venue me voir et qui avait de graves hallucinations auditives, les soi-disant voix. Là encore, nous ne savons même pas si les entités lui parlaient effectivement. C'est possible, mais cela revient au même, qu'il s'agisse de pensées dans sa tête sous la forme d'une voix qu'elle entend et qui lui dit avec insistance de faire quelque chose, parfois même plusieurs voix très insistantes lui disant « fais ceci, fais cela »... Il y avait une énergie colossale derrière cette voix.

La façon dont j'approchais cela consistait à pointer vers la possibilité de ne pas prêter attention au contenu, à ce que la voix disait, mais d'être simplement conscient qu'il y avait une voix qui parlait et que c'était une voix dans la tête, une pensée. J'appelle ça une pensée. C'est peut-être autre chose, mais cela revient au même. C'est une pensée, c'est une voix : quoi qu'elle dise, vous vous dites : « Voilà une voix ! ». Vous êtes la conscience pour la voix. Ne la combattez pas. Soyez la conscience. Ainsi, vous ne faites pas ce que la voix dit, parce que vous ne vous occupez pas du contenu.

Si la voix dit « tu es Dieu », vous dites : « Merci. Voilà à nouveau la voix ! ». Si la voix dit que vous êtes le diable, vous dites : « Merci. Voilà à nouveau la voix ! ». Vous êtes la

conscience pour la voix sans tenir compte du contenu et peu à peu, la voix de cette femme perdit son pouvoir, parce qu'elle ne s'est plus occupée du contenu de la voix et que la conscience s'est développée.

Au bout du compte, dans tous les cas, la guérison est la conscience. La conscience peut émerger dans les circonstances les plus étranges et, dans certains cas, on n'aurait jamais pu penser que cela arrive à certaines personnes, y compris même à des gens qui ont un trouble dit psychiatrique ou qui étaient sous traitement. Cela peut arriver. Personne ne peut dire catégoriquement que cela ne peut pas arriver. Parfois, ces gens sont plus proches de l'essentiel que des gens dits normaux.

Comme vous le savez, il y a eu un mouvement en psychiatrie, dans les années 60 et 70, appelé l'antipsychiatrie, où l'on reconnaissait que les conditions psychiatriques sont souvent quelque chose d'autre. En fait, c'est manifestement simple dans votre cas, vous êtes ici en dépit des médicaments et un changement a lieu en vous. Rien ne peut finalement s'opposer au pouvoir de la conscience, parce que le pouvoir de la conscience est le pouvoir de l'évolution de l'univers lui-même. Il recherche pour s'infiltrer jusqu'à la plus petite ouverture.

Je dirais : ayez confiance puisque cela se produit et cela continuera de se produire pour vous. Il pourra y avoir un moment où, avec de l'aide, les médicaments ne seront plus nécessaires, à mesure que la conscience se développe, mais vous avez besoin de quelqu'un pour vous aider, un médecin conscient. C'est magnifique de voir que cela marche

- Q. – C'est comme si je m'en étais désidentifié et que je puisse être le témoin.
- E. – Oui, c'est le pouvoir.
- Q. – Les symptômes ont moins de pouvoir sur moi. Je sais que je ne suis pas ça.
- E. – C'est exact. C'est la clé : être le témoin, être la conscience pour quoi que ce soit. C'est merveilleux. Je suis très reconnaissant que vous ayez posé la question et je suis sûr qu'il y aura beaucoup de gens dans une situation similaire avec la même question. Oui, c'est possible. C'est possible.
- Q. – Merci.
- E. – Merci.

<u>A quoi ressemblerait le fait d'être présent avec la colère ?</u>

- Q. – Bonjour. Je contrôle une colère pénible inexprimable. C'est comme si je la refoulais d'instinct, ce que je ressens comme n'étant pas très sain, mais quand je sens cette colère sortir et avoir libre cours, je sens également que ce n'est pas sain. Je me demande s'il y a un juste milieu entre les deux ou ce que serait en fait être présent avec la colère.
- E. – Je suppose que vous parlez de vous-même ?
- Q. – Oui.
- E. – Plutôt que de dire « l'une de mes amies a un problème avec la colère et elle m'a demandé de vous poser la question. Il y a une chose intéressante à observer quand cela arrive : est-ce que cela implique certaines pensées ou certains processus mentaux qui la déclenchent ? Cela demande de la conscience, parce que ces choses peuvent jaillir comme des éclairs. . . En quelle mesure la colère est-elle causée par la situation ou par vos pensées à propos de la situation ?
- Q. – Elle semble arriver très vite même avant que viennent les pensées, je sens monter la colère.

- E. Pourrions-nous avoir un exemple récent ?
- Q. – J’ai trois petits-enfants et quotidiennement, je réprime ma colère. Je ne veux pas leur crier après toute la journée. Avec leurs bagarres, leurs petites bagarres et des choses comme ça, j’ai l’impression que je repousse quotidiennement cette colère et si mon mari rentre quelques heures plus tard, dès que je le vois, toute cette colère soudainement s'exprime mais encore une fois crier ne semble pas être la chose juste à faire.

Réprimer ainsi la colère n’est pas une bonne chose à faire, parce que bien que vous ne leur criiez pas dessus, ils captent autrement l’énergie de la colère qui est très forte quand elle survient et elle affecte les choses et les gens autour de vous. Donc, ils font quelque chose qu’ils ne devraient pas faire et vous vous mettez en colère, mais bien sûr, ce sont des enfants et ils sont censés faire ce qu’ils ne devraient pas faire et ils font donc exactement la bonne chose, autrement ce ne seraient pas des enfants ou ils n’auraient aucune volonté.

Les enfants sont censés faire du souci. Les jeunes chiens font la même chose. Si vous prenez un jeune chien, vous demandez aussi des soucis. Maintenant, avec un jeune chien, peut-être ne vous mettrez-vous pas en colère, quoique cela puisse arriver également, parce que les jeunes chiens peuvent être très pénibles. Ils ont un comportement très semblable à celui des enfants. Et même quand les chiens atteignent l’adolescence, ils sont encore semblables aux enfants, essayant des choses, exerçant leur puissance. Or, avec un jeune chien, ce peut être plus facile de ne pas se mettre en colère, parce que nous comprenons que le chiot est comme il est censé être.

Peut-être pensez-vous que l’enfant devrait déjà faire preuve de plus de sagesse, mais il n’en est rien. Je crois que cela provient peut-être d’une pensée inexprimée. Il y a des pensées qui ne sont pas exprimées. Il y a des suppositions à demi conscientes dans votre mental, par exemple que les enfants devraient se comporter différemment. Cela peut devenir une bonne pratique. Je ne dis pas que ce n’est pas un défi. Il ne s’agit pas seulement de savoir quoi faire avec la colère - c’est une question – car ce qui est plus important est de savoir comment ne pas se mettre en colère, au moins pas comme fonctionnement habituel. N’exigez pas de vous-mêmes la perfection absolue. De temps en temps, vous pouvez bien éprouver la colère.

L’importance, c’est être là comme témoin de l’énergie que nous appelons colère de sorte qu’elle ne vous domine pas. Vous pouvez donc ressentir la colère. Vous pouvez vous entraîner, par exemple en revivant une situation récente, rapidement et mentalement. D’habitude, je ne conseille pas de retourner mentalement dans le passé, mais parfois, c’est une aide.

Disons qu’il s’est passé quelque chose avec vos enfants, ce matin ou hier, qui vous a mis en colère. Vous pouvez brièvement... Cela ressemble presque à de la thérapie, mais vous pouvez brièvement aller à l’intérieur, voir la situation et retrouver peut-être un peu de la colère. Vous pouvez alors travailler avec ça, voir la colère, en être le témoin. En être le témoin, c’est être la conscience quand la colère monte et la sentir dans le corps. C’est votre entraînement.

La prochaine fois que cela se produira, il sera peut-être un peu plus facile d’être là en tant que conscience au moment où la colère monte. Ensuite, elle peut être libérée avec

l’expiration . . . ou avec un moment d’espace en regardant le ciel ou ce que vous voulez. Après cela, voyez si vous pouvez vous occuper de la situation consciemment, sans la colère.

Il peut y avoir toujours un corps de souffrance en vous qui serait donc déclenché périodiquement. Le corps de souffrance impliquerait des accès de colère prolongés davantage.

- Combien de temps restez-vous en colère ? C’est peut-être une question importante. Avec votre mari un peu plus longtemps qu’avec vos enfants.
- Q. – Oui. Je l’éprouve pendant un quart d’heure. Je ne crie pas pendant ce temps,
- E. – Et quand vous êtes en colère, vous lui criez après ?
- Q. – Non, pas en présence des enfants. Je ne veux pas lui crier après en présence des enfants. D’habitude, les enfants sont là et je ne peux que tourner en étant irritée. Je ne me sens pas bien.
- E. – Est-ce que vous lui dites ? Je veux dire... Non pas que vous deviez lui dire, je suis sûr qu’il le sait, mais si vous lui dites, cela implique qu’il y a là la conscience que vous n’êtes pas la colère, mais vous savez que vous êtes en colère : « Il y a de la colère en moi ». S’il est suffisamment conscient, il peut vous permettre de l’exprimer quand elle est là. Ça fait déjà beaucoup pour la libérer, le seul fait d’admettre qu’il y a de la colère en vous, non pas tant « je suis en colère », parce que ce serait dire que vous êtes la colère, mais « il y a cette énergie, il y a la colère en moi maintenant à cause de ceci, des enfants qui ont fait cela ».

S’il est suffisamment conscient et vous permet de dire... Simplement en disant, en admettant que la colère est là dans l’instant, le besoin de l’extérioriser est moindre. Vous ne la retenez pas à l’intérieur. Vous lui permettez d’être. Il peut vous aider à lui permettre d’être. Vous pouvez lui en parler : « Est-ce que tu peux m’aider ? Je veux travailler avec ça, non pas pour la repousser, ni pour la réprimer, mais pour lui permettre d’être ».

Et c’est un stade transitoire que vous allez dépasser, espérons-le, de sorte que la colère remonte beaucoup moins, mais le stade transitoire consiste à permettre à la colère d’être quand elle survient. Si votre mari peut vous aider avec ça, il peut alors vous permettre d’être en colère quand vous êtes en colère. Cela vous aide à vous permettre vous-même d’être en colère. Et en le permettant, vous devenez l’espace pour la colère. C'est ce qu'implique le fait de « permettre ». Vous devenez l’espace pour la colère.

Et il y a bien sûr un bénéfice supplémentaire quand vous êtes l’espace pour la colère : elle risque bien moins de vous dominer mentalement et de se maintenir par des pensées de même nature qui l’alimentent. Donc, permettez-vous d’être en colère. Quand quelque chose se passe avec les enfants et que vous êtes en colère : « OK, c’est ma pratique. C’est bien, c’est une autre occasion de me permettre d’être en colère ». Et vous remarquerez qu’elle se dissipe très rapidement.

Donc, vous pouvez même accueillir la colère. La colère ne peut pas subsister quand elle est accueillie. Bon, elle peut, pendant un temps, mais pas longtemps, et c’est d’ailleurs la même chose pour d’autres conditions : toute forme de souffrance. La

souffrance est un terme générique. La colère est une forme de souffrance. La souffrance peut revêtir beaucoup de formes.

Se permettre de souffrir, d'être malheureux : « C'est OK, je suis malheureux, il y a de la souffrance ici ! OK, ça marche ! » Et la souffrance s'exclame alors : « Quoi ? Ce n'est pas censé être comme ça, parce que je ne peux pas survivre dans un milieu où l'on dit 'oui'. » La souffrance ne peut pas survivre... dans ce « liquide » (vous lui donnez le nom que vous voulez), dans un milieu d'acceptation. Elle ne peut pas réussir là.

La souffrance a besoin de plus de frictions, plus de « Oh, je ne devrais pas être malheureux, mais je suis malheureux ». Elle aime ça, parce qu'ainsi, elle peut se renforcer. Mais la douce acceptation quand elle fait partie de ce qui émerge en cet instant permet de voir que ce c'est ce qui est. Rappelez-vous Marc Aurel. C'est l'une des quelques citations que je me rappelle par coeur : « N'aimer uniquement que ce qui t'arrive et ce qui constitue la trame de ta vie. Est-il rien, en effet, qui te convienne mieux ? »

Quoi qu'il arrive extérieurement ou intérieurement, ce moment présent est ce qui est et le changement de conscience se produit quand vous êtes accueillants pour ce qui est. Si c'est la colère, c'est la colère. Puis-je être l'espace pour ceci ?

Je conseille ça, je l'ai dit quelques fois en d'autres endroits : puis-je être l'espace pour ceci ? « Ceci » s'applique à tout ce qui arrive extérieurement ou intérieurement dans l'instant présent. Quelle que soit la forme que prend le moment présent, puis-je être l'espace pour ceci ? Utilisez ça comme un mantra, comme un pointeur, comme une question. Extérieure ou intérieure, c'est la forme que prend le moment présent.

Ne vous battez pas contre la forme que prend le moment présent, parce que vous iriez contre l'univers lui-même. L'univers a occasionné cette colère en vous, parce que vous êtes l'univers, vous en êtes une partie essentielle. Il a produit cette forme pour une raison ou pour une autre. Vous n'avez pas besoin de chercher, parce que vous pourriez avoir à remonter loin dans le temps au début de la colère, il y a six millions d'années.

On accède donc à la transcendance par le fait de permettre. Jusque-là, vous avez pensé : « Je ne dois pas ; je dois m'en débarrasser ». Mais maintenant, vous pratiquez »simplement être l'espace pour la chose ». Vous laissez l'énergie être là et vous êtes l'espace pour celle-ci : . . . Peut-être faites-vous spontanément quelque chose. Je ne suis pas en train de vous dire quoi faire. Je souffle simplement, parce que j'imagine ce que ça serait si j'étais en colère : . . . Quoi que ce soit pour vous. Et vous vous en occupez alors plus consciemment.
Vous dites simplement : « Non, pose ça ! ». Il se peut qu'il vous faille lui retirer des mains. Que se passe-t-il alors pour l'enfant ? Est-ce qu'il se met en colère ? . . .

- Q. Oh oui !
E. – Ah ! Bien sûr, ils absorbent aussi votre colère, même si vous ne l'extériorisée pas et après des années, cela fera partie de leur corps de souffrance, mais ils peuvent aussi arriver avec des schémas hérités. C'est OK. S'il y a un caprice, le corps de souffrance en l'enfant, soyez vigilante, parce que le corps de souffrance est aussi malin chez un

enfant que chez un adulte. Le corps de souffrance chez un enfant est déjà plein de fourberie et d'habileté. Et le corps de souffrance veut vous manipuler. Il veut vous manipuler pour être nourri.

Donc, quand l'enfant est dominé par le corps de souffrance, le corps de souffrance va faire ce qu'il peut – et il est malin – pour obtenir de la colère de votre part et en obtenant de la colère de votre part, il se nourrit de cette énergie. Cela demande donc une grande présence pour ne pas alimenter le corps de souffrance de l'enfant.

En tout premier lieu, vous devez savoir que c'est le corps de souffrance chez l'enfant. Ce n'est pas qui l'enfant est. Qu'une telle chose se produise chez les êtres humains fait partie de la condition humaine actuelle. Ce n'est donc pas personnel et en reconnaissant la chose comme étant le corps de souffrance, vous vous êtes déjà permis de ne pas le confondre avec qui l'enfant est. Vous êtes alors libre d'être l'espace pour cela. C'est plus facile –

je ne dis pas que c'est facile, mais c'est plus facile d'être l'espace pour le corps de souffrance de l'enfant, en particulier d'un petit enfant, que d'être l'espace pour le corps de souffrance d'un adulte bien que le corps de souffrance peut être aussi fort chez l'enfant. D'une manière ou d'une autre, sous la forme de l'enfant, il ne se manifeste pas de façon aussi extraordinaire que sous la forme d'un adulte.

Si vous pouvez être l'espace pour le corps de souffrance, le corps de souffrance ne pourra pas utiliser votre réaction puisqu'elle surviendra pas. Vous pouvez la repérer. Quand l'enfant se met à pleurer ou à crier... Parfois, l'enfant, le schéma en l'enfant peut vouloir vous manipuler pour pouvoir faire ce qu'il veut. C'est une première forme de l'ego. Face à un caprice, la pire des choses que vous puissiez faire, après avoir dit « non » quatre fois, quand l'enfant se met à pleurer, c'est lui donner ce qu'il voulait au départ. C'est quelque chose de terrible, parce que ce que cela enseigne à l'enfant, c'est : « Si je suis suffisamment malheureux, j'obtiens ce que je veux. Il faut juste que je montre comme je suis malheureux. Je finis alors par avoir ce que je veux ».

Il y a beaucoup d'adultes sur la planète à qui c'est arrivé en tant qu'enfants et qui croient inconsciemment : « Si je suis vraiment malheureux, je finirai par obtenir ce que je veux ». Cela peut bien sûr marcher avec un parent inconscient, mais une fois devenu adulte, cela ne marche plus. Or, il y a des gens qui passent toute leur vie d'adulte sans se rendre compte que ça ne marche pas. Donc, ils font des caprices, intérieurement ou extérieurement, comme la femme sur la carte, et l'univers ne les aide pas, ni personne. En fait, tout le monde les fuit. Donc, n'enseignez pas à l'enfant qu'il lui faut montrer combien il est malheureux pour obtenir les choses.

Il faut donc qu'il y ait cette présence, reconnaître le corps de souffrance et être l'espace pour celui-ci avec douceur. Ailleurs, j'en ai parlé davantage. Quand l'enfant est conscient, les moments où il n'est pas sous l'emprise du corps de souffrance, vous pouvez lui parler et lui expliquer un peu : « Qu'est-ce qui t'est venu quand c'est arrivé hier ? Comment est-ce que tu te sentais ? Qu'est-ce que c'était ? Est-ce que ça a un nom, une couleur ? De quoi ça a l'air ? » Ne dites pas « corps de souffrance », c'est trop abstrait.

La conscience peut alors se développer chez l'enfant en attirant son attention sur le fait que c'est quelque chose en lui qui se manifeste de temps en temps. Vous pouvez aussi parler à l'enfant de ce même phénomène qui se produit chez vous : « Tu vois, ça m'arrive aussi. Ça arrive aussi à Maman. Tout d'un coup, il y a ce dragon rouge qui prend toute la place. Il est dans ton corps et respire le feu . . . ». Vous pouvez le mimer, ça peut aider ! Je mime parfois des choses, parce que ça aide . . . C'est le corps de souffrance.

Et si vous faites cela avec l'enfant, quand il est normalement conscient, . . ., c'est drôle et ça n'en fait donc pas une chose grave. C'est une chose joyeuse qui ne doit pas être prise au sérieux : « Dis donc, il y a une mauvaise chose en toi ! » Non, vous le mimez et au caprice suivant, vous faites . . . Et ce que cela va faire – je n'ai jamais dit ça jusque-là – cela va éveiller la conscience.

Quand vous l'aviez expliqué à l'enfant, il y avait plus de conscience en lui. En faisant les mêmes gestes quand cela arrive et que l'enfant est donc inconscient, cela éveille la conscience et cela provoque chez l'enfant une séparation entre la conscience et le schéma qui est là. Ça peut ne pas l'arrêter, ne vous attendez pas tout de suite à ce qu'il s'effondre, mais il y aura de la conscience à l'arrière-plan et elle peut se développer. Et à votre prochain accès de colère, regardez-vous dans la glace et faites . . .

La colère veut être prise au sérieux. Elle ne peut pas survivre au non-sérieux. Avec la joie, la légèreté, la colère dans la légèreté ou en s'amusant de la colère, la colère ne peut pas subsister. C'est une belle pratique.

Quel le rôle du fait d'être au service des autres par rapport à l'impulsion évolutive de l'univers ?

- Q. – J'ai envie de demander ce qu'est le rôle du fait de rendre service aux autres dans son développement spirituel et on pourrait dire d'une façon générale à l'impulsion évolutive de l'Univers.
- E. – OK. Merci.

Cela peut être une belle pratique spirituelle si cela émane de l'endroit juste en vous et cela peut aussi être un renforcement de votre ego en provenant d'un autre endroit en vous. Jésus répondait à cela quand il parlait de faire l'aumône. Il disait que certaines personnes aiment être vues quand elles font l'aumône aux pauvres et que celles-ci ne seraient pas récompensées aux cieux – nous verrons dans une seconde ce que cela veut dire – parce qu'elles ont déjà leur récompense. Et bien sûr, la récompense qu'ils ont déjà est l'alimentation de leur ego. C'est leur récompense.

Maintenant, il y a deux points à considérer concernant le service rendu à autrui. Vous donnez quelque chose à quelqu'un, de l'aide ; vous offrez une aide active à quelqu'un ou vous lui donnez quelque chose que vous avez et qui peut l'aider, quoi que ce soit. Il nous faut considérer nos motivations. Il y a deux choses qui peuvent vous animer. L'une consiste à en parler, plus que nécessaire, pour s'assurer que les autres voient ce que l'on fait, en soient conscients. Et l'on a donc sa récompense à travers ça, c'est-à-dire l'alimentation de l'ego.

Or, il y a une autre tendance, intérieure. Elle concerne votre propre image de vous-mêmes. Vous rendez service, parce que cela vous permet de vous sentir mieux, de vous sentir mieux à votre sujet. Cela développe l'image de soi. C'est toujours très bien, cela peut aider quelqu'un et c'est donc bien de le faire, mais cela ne vous aide pas en réalité à vous libérer intérieurement.

Il y a donc l'image de soi. Certains ont besoin de sentir qu'ils donnent à autrui avec cette image « je suis celui qui lui donne ». Vous êtes le faiseur. Vous vous voyez vous-mêmes comme le faiseur de bien et vous vous voyez vous-mêmes comme sacrifiant quelque chose que vous donnez à autrui. En fait, cela amplifie votre ego, la façon dont vous vous voyez vous-mêmes. L'ego n'est rien qu'un reflet de soi intérieur. L'ego est comme un miroir intérieur. Vous n'êtes pas vous-mêmes, vous avez une image de vous-mêmes, et vous vivez à travers cette image mentale de vous-mêmes. Et l'image de vous-mêmes n'est jamais satisfaisante. Chaque ego essaie donc de développer l'image de soi et il peut le faire de multiples façons.

Vous avez alors l'image de moi, le faiseur de la bonne action, et l'image est en fait renforcée ainsi. Et il y a pourtant une autre façon de donner. Elle est mentionnée dans l'expression « quand la main gauche ne sait pas ce que fait la main droite », quelque chose comme ça ou « quand la main droite ne sait pas ce que fait la main gauche ». Cela veut dire que vous n'avez pas l'image de vous-mêmes comme étant celui qui donne quelque chose qu'il possède. Vous aidez autrui. Il y a un jaillissement extérieur d'énergie sous une forme ou sous une autre et ce n'est pas la vôtre. Vous ne donnez rien qui soit vôtre, parce qu'ultimement, rien n'est vôtre.

Vous donnez de l'énergie, parce que sous quelque forme que ce soit, cette énergie provient de la source de toute énergie. Toute énergie provient de la même source. Vous vous permettez d'être un véhicule par lequel cette énergie s'écoule dans le monde. À ce moment-là, le sentiment de soi, le faiseur n'est pas là. Et l'impression qu'il y a cette pauvre personne que j'aide n'est pas là davantage. Ces concepts ne sont pas là. Il y a simplement le processus qui se produit à travers vous. C'est la manière non égoïque et rendre service est également une belle pratique spirituelle, parce que l'ego n'est plus dans le chemin. Il disparaît quand vous vous rendez compte qu'ultimement, vous ne possédez rien et que l'énergie n'est pas vôtre. C'est l'énergie universelle qui circule.

Donc, être un véhicule pour cela. De cette façon, quand cela se produit, vous êtes vraiment une aide. Quand vous commencez à vivre de cette façon, vous êtes toujours utiles aux autres. Vous rendez même service aux autres dans des situations ordinaires qui ne seraient normalement pas reconnues comme des services à autrui : vous reconnaissez l'autre dans son être essentiel, ce qui est le plus grand service que vous pouvez rendre à quelqu'un, de loin plus grand qu'avec quelque chose de matériel bien qu'il n'y ait rien à redire là-dessus, mais le plus grand service à rendre revient à reconnaître l'essence ou la réalité de l'autre personne. Tout le reste meurt. Tout le reste est transitoire.

Or, la reconnaissance de l'autre en tant que Dieu – je n'utilise pas très souvent ce mot – et comme faisant un avec qui vous êtes, voir cela, c'est le plus grand service que vous pouvez rendre. C'est la prise de conscience de qui est véritablement cette personne au-delà de la forme. Ne pas partir de la forme, ne pas croire que cette forme

aide cette forme, mais prendre conscience qu'il y a quelque chose ici qui est au-delà de la forme.

Si vous êtes seulement dans la forme, vous pouvez aussi vous épuiser vous-mêmes très facilement : « J'essaie d'apporter mon aide, il faut que je... ». Il y a beaucoup de gens, des travailleurs sociaux, des thérapeutes, qui font un burnout au bout de quelques années, parce qu'ils essaient continuellement de donner, d'aider, etc. . . . Et arrive le moment où ils n'en peuvent plus.

Je crois que j'ai écrit cela dans « Le pouvoir du moment présent », quand vous aidez les gens, il faut qu'il y ait un équilibre... Je ne l'ai peut-être pas écrit là. Il doit y avoir un équilibre entre le faire à l'extérieur et l'enracinement intérieur. Il en est ainsi où que vous soyez dans la vie ou quoi que vous fassiez. Autrement, vous vous perdrez très rapidement dans votre aide à autrui et vous ne serez plus utiles à personne. Vous aurez vous-mêmes besoin de thérapie ou vous aurez vous-mêmes besoin de charité.

Donc, soyez enracinés dans l'être pendant que vous agissez - c'est essentiel – de sorte que l'énergie puisse continuer de passer par vous. Vous pouvez aborder les effets de la souffrance humaine dans le monde extérieur, mais la cause de la souffrance humaine se trouve dans la conscience, dans la conscience humaine. C'est essentiel d'être enraciné en vous-mêmes, de ne pas prendre part à l'inconscience qui produit le dysfonctionnement affectant ce monde.

Il y a des gens qui essaient de faire du mieux qu'ils peuvent, souvent même des organisations qui essaient de faire de leur mieux pour aider les autres, et, sans le vouloir, ils finissent par faire partie de la pagaille. L'organisation elle-même est en proie à des conflits internes. C'est vraiment étonnant de constater tous ces gros conflits internes dans de nombreuses institutions ou organisations qui sont censées aider les gens ! Parfois même dans des structures religieuses, il y a des conflits énormes.

Arrêtez, arrêtez, arrêtez d'agir. Simplement, connectez-vous à l'espace qui est en vous. Demeurez-y et à partir de là, agissez. Ne perdez jamais l'enracinement. Rappelez-vous, j'utilise ceci et cela, les deux modalités ou dimensions. Ceci est le monde de la forme et le faire ; cela est le sans-forme et l'être.

Donc, quand vous aidez les autres, les deux doivent aussi être là, l'équilibre toujours maintenu entre le faire et l'être. Vous ne pouvez pas résoudre le problème de ce monde seulement à travers le faire, parce que s'il n'y a que le faire alors que vous essayez de résoudre le problème du monde, vous contribuez au problème du monde, d'où l'expression « le chemin qui conduit à l'enfer est pavé de bonnes intentions ».

- Q. – Merci infiniment.
- E. – Merci.

Sommes nous la montagne ou la vallée ?

Le moment présent, la présence, et juste dans l'instant, vous êtes principalement ceci et un peu de cela. En retournant dans le monde, vous êtes peut-être un peu plus cela,

mais n’oubliez pas ceci. C’est d’ailleurs aussi, je crois, un ancien symbole des principes masculin et féminin. Le masculin, le féminin. Et c’est avec le principe féminin qu’on a le geste d’acceptation, avec la forme féminine, davantage qu’avec le principe masculin : Guanyinn, la Vierge-Marie, etc. On voit souvent ce geste. C’est vraiment comme ça, le récipient [vessel], l’espace pour ce qui est. Le Tao est comparé au principe féminin bien qu’en soi, le Tao n’est ni féminin, ni masculin, mais d’une certaine manière, le féminin est plus proche que le masculin, mais le masculin l’a également en lui. C’est simplement caché.

Tout le monde est là, bien ! Merci.