

## Transcription

# "Méditer...ou pas?"

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

Parlons aujourd'hui de méditation et de tout autre chose qui se présente. On ne sait jamais à l'avance. Comme vous le savez peut-être, je n'enseigne pas la méditation en tant que telle, pas tellement en tant que pratique distincte. La pratique de la présence, apporter la présence dans sa vie quotidienne, c'est la méditation. Mais on peut y ajouter une pratique structurée quotidienne. Cela peut ne pas être approprié ni absolument nécessaire pour tout le monde, mais beaucoup de gens trouveront utile d'avoir chaque jour une méditation structurée.

Il se trouve que j'ai rencontré énormément de méditants qui sont très accomplis, qui ont pratiqué la méditation, une méditation structurée depuis 20 Ou 30 ans. Or, ils constatent encore, quel que soit l'état de conscience qu'ils ont atteint ou dans lequel ils entrent pendant leur méditation structurée, qu'il y a toujours un fossé entre leur vie quotidienne et leur état de conscience pendant qu'ils méditent. Autrement dit, ils ont tendance au quotidien à être pratiquement aussi inconscients qu'un non-méditant. Il y a donc ce fossé qui peut s'imposer aux gens qui pratiquent la méditation structurée : les moments de méditation et le reste de la vie ; la méditation le matin, le soir, et la vie en dehors. Pour l'illustrer, il y a l'exemple de l'homme qui médite sur metta, une méditation bouddhiste qui signifie "la bonté".

Il s'agit de propager la bonté à partir de soi-même. ON répète quelque chose comme "Puissé-je être bien et heureux, puisse-je être bien et heureux". Les mots sont utilisés comme indicateurs en vue d'émaner la paix ici à ressentir soi-même. Ensuite, vous élargissez le cercle à la famille : "Que tout le monde dans cette maison soit bien et heureux", "Que tout le monde dans cette ville soit bien et heureux". Petit à petit, vous continuez d'agrandir le cercle : "Que tout le monde dans cet état soit bien et heureux", "Dans ce pays", "Sur toute la planète". C'est une très belle méditation, mais quoi qu'il en soit, cet homme pratiquait donc la méditation metta sur la bonté quand sa porte s'ouvrit et que sa fille surgit. Il ouvrit alors les yeux et s'écria : "Tu ne vois pas que je fais ma méditation ? Sors d'ici ! Tous les jours, je commence par ma méditation...".

Il reste ce fossé entre la pratique et la vie. Donc, si vous êtes un méditant Ou si vous vous mettez à la méditation, soyez-en conscients. Et puis, chose très importante, la méditation ne doit pas se limiter à ce seul moment où vous vous asseyez, où que ce soit, par terre, sur un coussin, sur une chaise, et où vous fermez les yeux. Il faut que la méditation s'insinue dans la vie quotidienne et c'est bien sûr ce que nous appelons, ce que nous abordons sans cesse ici, ce qui constitue tout l'enseignement, c'est la pratique de la présence. Et je recommande parfois ce que j'appelle des mini-méditations et c'est en fait une pratique de la présence que vous pouvez faire où que vous vous trouviez et dans toutes les situations.

Je recommande donc, par exemple, à chaque fois que vous entrez dans votre voiture et fermez la portière, de ne pas immédiatement mettre le contact, mais de rester assis pendant au moins 30 secondes. Ne le faites pas trop, ce n'est pas nécessaire. 30 secondes et soyez présents pendant ces 30 secondes. Vous pouvez choisir d'avoir votre attention, soit sur les perceptions sensorielles, visuelle, auditive – accordez-leur toute votre attention – soit sur le fait que vous respiriez, soit sur le ressenti du corps subtil, alors que vous êtes assis là, la vie dans le corps. 30 secondes.

Ne le faites évidemment pas s'il y a une urgence, s'il vous faut aller à l'hôpital, si votre femme est enceinte, s'il y a vraiment quelque chose de très urgent. Maintenant, beaucoup de gens vivent leur quotidien comme s'ils étaient en permanence dans l'urgence. Il n'en est rien. C'est une forme de conditionnement profondément enracinée. Autrement dit, ils vivent dans le stress continu et cela revient en fait à traiter la vie quotidienne comme s'il y avait de l'urgence permanente. Imaginez un peu vivre de cette façon ! Inutile de l'imaginer, beaucoup de gens le font.

Vivre ainsi, c'est incroyable ! Qu'est-ce que cela veut dire ? Être continuellement dans l'urgence signifie qu'il y a une attraction continue très puissante qui vous tire hors de vous-mêmes et du moment présent pour une sorte de poursuite du futur. C'est l'urgence, parce que l'urgence fait dire : "Il faut que j'aille là". Il y a de l'urgence réelle. Comme je l'ai dit, vous pouvez avoir besoin de vous rendre à l'hôpital Ou de quoi que ce soit, mais en général, l'urgence n'est pas réelle. C'est une forme de conditionnement.

Toute la civilisation est conditionnée et vous conditionne de cette façon. Cela commence à l'école, cela commence avec la façon dont les gens vivent à la maison dans leur famille Où il y a toujours du stress, toujours des choses à faire. Personnellement, je ne connais plus trop ce genre de visites familiales, parce que la plupart des gens à qui je rends visite sont déjà présents, vivent déjà dans la présence. Je ne suis donc plus trop en contact avec ça, mais c'est la famille dysfonctionnelle normale. Je sais qu'il en existe toujours beaucoup. C'est la majorité.

Et je le vois parfois dans les films. Il y a des films très réalistes qui montrent des interactions familiales. Mon Dieu, ils sont tous fous ! "Fais ceci ! Est-ce que tu as fait cela ? Viens, voyons ce que nous devons faire maintenant !". Ce flot continu de choses qui surgissent dans votre mental, un objet mental après l'autre, du contenu, complètement absorbés dans le contenu de votre mental ce qui est au bout du compte ce qui est et donc, sans trouver jamais aucun espace dans votre vie. En réalité, c'est tout ce qui concerne la méditation : trouver la plus précieuse des choses ou non-choses, l'espace.

Sans espace, comme je le cite parfois, Winston Churchill disait, en parlant de l'histoire humaine, que notre vie est une succession de corvées. Et c'est la façon dont beaucoup de gens éprouvent leur vie : quelle est la prochaine corvée que j'ai à faire ? Et vous avez alors une succession de corvées qu'il reste à faire et qui attendent. Elles vous disent : "Donne-moi de l'attention ! Donne-moi de l'attention !". Vous êtes ainsi tirillés. C'est une façon normale de vivre de nos jours.

Et même les professions qui étaient tranquilles et agréables, comme les enseignants, sont devenues extrêmement stressantes. Et des endroits qui pourraient potentiellement et qui devraient même être des lieux de guérison, comme les hôpitaux, sont devenus pour beaucoup d'entre eux des maisons de fous. Parfois, un peu de grâce demeure : il y a des infirmières et des médecins qui ne sont pas complètement perdus et qui apportent de la présence, mais très souvent, tous les autres sont continuellement au bord de la dépression nerveuse. On tourne même des séries télévisées avec pour sujet les mélodrames dans la vie hospitalière.

Les choses n'ont pas à être ainsi. C'est donc une forme de conditionnement profondément enracinée et l'absence, le manque d'espace. Il s'agit en réalité... - Au lieu de l'espace, on pourrait dire l'être, le sentiment d'être, le sentiment sans forme et intemporel d'être ou de vie,

l'état d'espace. Si cela manque dans votre vie, pas grand-chose ne va vraiment vous aider - peu importe ce que vous atteignez - parce que la chose la plus précieuse n'est pas là, l'état d'être, l'état de connexion avec l'être. On peut également le formuler ainsi. C'est un certain sentiment de l'espace intérieur. C'est là d'où émane la paix. La paix intérieure ne peut provenir que de là. Il n'y a pas de paix à trouver dans les objets de la conscience.

Parfois, l'objet vous trompe : "Si seulement je pouvais obtenir l'objet de mon désir, Je parviendrais alors à être en paix intérieurement. Alors, si vous êtes suffisamment chanceux ou malchanceux pour l'obtenir, vous vous rendez compte rapidement que l'objet n'a pas fait son boulot : "Cela ne l'a pas fait pour moi !". Je pensais que la célébrité me rendrait heureux et me comblerait". Et quand arrive la célébrité... - Elle arrive pour quelques-uns, parfois pour peu de temps, célèbre d'un jour.

Vous pouvez être célèbres pendant quelques années ou même pour le reste de votre vie, mais j'ai rencontré quelques personnes célèbres et à moins d'être allées au-delà de l'identification avec la célébrité, elles sont aussi malheureuses ou plus malheureuses que des gens non célèbres. Très rapidement, vous découvrez Le mauvais côté de la célébrité, des gros inconvénients. L'un d'entre eux est que les journaux inventent des histoires à votre sujet : "Ce n'est pas vrai. Je n'ai jamais fait ça, je n'ai jamais dit... Pourquoi est-ce qu'ils écrivent ces choses me concernant ?". Juste parce qu'ils veulent vendre plus de journaux ! Vous êtes utilisés par beaucoup de gens...

Donc, la méditation consiste en fait, pourrait-on dire, à trouver l'espace intérieur, à découvrir l'espace intérieur. Je ne dirais pas tout à fait "créer l'espace intérieur". J'ai pu le dire une fois ou l'autre ? Mais les mots ne sont jamais très précis. Vous n'avez pas à créer l'espace intérieur, parce que l'espace intérieur est votre identité essentielle, l'état spacieux de la conscience elle-même. Donc, dans ce sens, vous n'avez pas à le créer, à le produire, ni même à l'atteindre, et nous en venons déjà au piège que rencontrent beaucoup de méditants ou dans lequel ils tombent.

Inconsciemment, Ils font de leur méditation quelque chose à atteindre, un moyen pour une fin. Ils essaient alors de s'améliorer dans leur pratique de la méditation. Ça a l'air d'être une bonne chose, Une bonne chose à faire, améliorer sa pratique, mais ce qui est obscurcit en essayant d'arriver quelque part à travers la méditation, ce qui est obscurcit, c'est l'espace auquel on ne peut accéder que dans le moment présent.

Donc, il arrive pour beaucoup de gens inconsciemment que la méditation qui pourrait être une bonne chose, si elle n'est pas faite de façon juste, ne soit qu'un autre moyen d'essayer d'obtenir Un accomplissement futur. Et vous pouvez bien sûr obtenir pas mal de choses de cette façon. Vous pouvez arriver à avoir un mental relativement calme, mais ce ne sera pas réel. Il y aura une sorte de volonté derrière. Ce n'est pas la découverte de l'espace intérieur. Vous maintenez peut-être le couvercle de la bouilloire ! Si vous vous rendez dans un endroit Où il y a un groupe de méditation, vous pouvez voir parfois que chez pas mal de gens, il y a beaucoup de contrôle et de retenue pendant qu'ils méditent.

En Orient parfois, dans les monastères bouddhistes, Il y a des occidentaux et des orientaux. Il arrive que les moines orientaux soient très impressionnés par certains occidentaux, parce que ces derniers peuvent rester assis et immobiles. Ils manifestent tellement de volonté. Ils sont assis là . . . et bien sûr, ils montrent à tout le monde combien ce sont de grands méditants. Et bien sûr, il n'en est rien. Vous pouvez voir qu'il y a là beaucoup de volonté, beaucoup de

force derrière. Et ce n'est pas ça. Il n'y a pas là la découverte de l'espace intérieur. Or, potentiellement, la méditation pourrait être utilisée comme le moyen de le découvrir, de trouver l'espace intérieur, de vous y connectez et de vous rendre compte qu'essentiellement, vous êtes cela.

La méditation est toujours reliée à votre attention. Diriger son attention, c'est le début et la partie essentielle de chaque méditation revient à savoir où se trouve votre attention. Maintenant, l'attention de la plupart des gens est continuellement absorbée dans l'activité mentale. C'est très habituel. C'est si envahissant pour beaucoup de gens que la méditation ne les intéresserait pas. Ils peuvent même n'en avoir jamais entendu parler. Cela ne fait pas partie de leur réalité. Ils sont tellement absorbés dans le flot des pensées qui jaillit continuellement que rien d'autre n'existe pour eux et qu'ils ne recherchent rien, parce qu'en dehors des pensées qui émergent sans cesse, ils ne savent pas, il n'y a rien d'autre. Ils sont tellement identifiés qu'à part les pensées, il n'y a personne là. Ils ne savent pas qu'il y a une dimension plus profonde. Elle est obscurcie, complètement obscurcie.

Nous pouvons dire que ces gens sont piégés dans leur ego, parce que l'ego veut dire l'identification complète avec le flot des pensées, ce qui investit le flot des pensées d'un sentiment de soi. Il en est ainsi parce que vous vous identifiez avec chaque pensée qui émerge et ce sentiment de soi est l'ego, le faux soi, le conditionnement humain normal. Et souvent, c'est seulement en vivant de cette façon qui crée de plus en plus de malheur qu'à un certain point, le malheur Ou le stress, soit vous rend malades, soit suffit en lui-même à créer tant de tension que quelque chose se produit, et c'est le bon côté de la souffrance ou du malheur. À un certain point, il y a alors un léger éveil. Il y a une petite fissure dans la densité égoïque, la coquille de l'ego.

Il y a une chose magnifique à propos de l'ego : il a bâti en lui-même un mécanisme d'autodestruction. À cause du malheur, du stress et de la souffrance qu'engendre l'ego, quelque chose se fissure tôt ou tard, soit directement, soit dans le corps physique. Cela crée alors une ouverture. Si quelque chose se fissure, peut-être la personne s'intéresse-t-elle tout à coup à ce qui pourrait y avoir d'autre, pourrait vouloir explorer la méditation ou être attirée par un enseignement spirituel. Elle est alors consciente pour la première fois de là où se trouve son attention. Elle est consciente pour la première fois de la sorte de pensées qu'elle a habituellement.

Ce n'est pas que vous pensez vos pensées, les pensées habitent votre mental. Vous ne les pensez pas, elles sont simplement là, elles jaillissent. Vous ne pensez pas vos pensées de la même façon que vous ne battez pas votre cœur. Il y a alors un peu de votre attention qui se détache du penser et elle se retrouve là un peu en tant que témoin de ce qui se passe dans votre mental. C'est merveilleux ! Le désir peut ensuite venir. OK, ça veut se développer. Vous pouvez alors reprendre une pratique de méditation. Vous apprenez ainsi ce qui se passe avec votre attention. Vous vous rendez compte de la puissance énorme de l'attraction de votre mental qui veut continuellement plus d'attention pour les pensées.

Vous reprenez la méditation et la première chose que vous apprenez en méditation, dans toute méditation, c'est à diriger votre attention sur un objet de méditation. Donc, vous apprenez à faire passer votre attention du penser à un objet. L'objet peut être quelque chose d'extérieur : une fleur. Cela peut être la flamme d'une bougie, une image. Vous pourriez aussi diriger votre attention sur un mot qui est répété mentalement ou un groupe de mots qu'on appelle mantra.

Vous le répétez dans votre tête et au lieu d'être embarqués dans toutes sortes d'activités mentales, l'activité mentale est alors réduite à juste quelques mots, voire à un seul mot.

Le mantra est une chose orientale traditionnelle. Il peut être utile pour beaucoup de gens. Vous pouvez également créer votre propre mantra. Vous pouvez dire, par exemple : "Dieu est". Même si vous ne croyez pas en Dieu, vous pouvez dire "Dieu est". Vous pouvez dire : "Je suis". Vous pouvez poser la question : "Qui suis-je ?". C'est une très belle méditation, très simple, prônée par l'enseignant indien Ramana Maharshi. Il la recommandait vivement. Si vous ne voulez aucune sorte de méditation compliquée, je vous suggère de l'utiliser. En premier lieu dirigez votre attention sur les mots "Qui suis-je ?" que vous répétez mentalement, en silence, toutes les vingt secondes, trente secondes, ce qui est confortable pour vous.

Au lieu de vous laisser embarquer dans toutes sortes de pensées, votre attention est donc centrée sur ces mots, limitée à ces mots. La chose magnifique concernant cette méditation... - D'une certaine façon, on pourrait dire : plus simple est la méditation, meilleure elle est.. Et celle-ci est très simple. Il y a une chose magnifique concernant cette méditation : vous avez votre attention sur les mots, mais après que vous ayez prononcé ces mots... - Ces mots sont une question.

Or, habituellement, une question réclame une réponse et votre mental pourrait penser qu'à un certain point, une réponse va lui venir et lui dire qui vous êtes. Et cela peut même arriver après que vous l'ayez fait pendant 10, 15, 20 Minutes. Votre mental pourrait tout à coup dire quelque chose, mais quoi qu'il dise, cela ne sera pas tout à fait ça. Même si votre mental dit... Oh, votre mental pourrait dire toutes sortes de choses. Il pourrait dire tout à coup : "Tu es un pauvre type, une pauvre fille qui a raté tout ce qu'il ou qu'elle a fait !". Votre mental pourrait dire encore : "Tu es l'être le plus grand qui soit jamais venu sur cette planète et tu es ici pour racheter le monde. Tu es très spécial !".

Cela arrive même à certaines personnes qui sont allées très loin. Tout à coup, cette pensée se présente : "Oh !". Et ils ont absolument cru à cette pensée : "Je suis le plus grand". Et ils l'ont proclamé au monde. Ils se sont mis à écrire des livres. De plus, non seulement ils ont fait une croyance de cette pensée, mais d'autres personnes se sont mises à y croire également. Et c'est devenu un culte. Cela peut donc arriver ou vous pouvez avoir quelque chose de beaucoup plus subtil et peut-être plus près de qui vous êtes. Quelque chose qui pourrait dire : "Tu es la conscience elle-même, illimitée et intemporelle".

Eh bien, c'est mieux : vous ne pouvez pas autant vous identifier à cela. Et cependant, ce n'est pas non plus tout à fait ça, parce que... ce n'est qu'une autre pensée, simplement un concept de plus auquel croire. Je dirais que c'est un peu mieux que de dire "je suis le plus grand qui ait jamais existé", mais cela reste une structure conceptuelle à laquelle vous croyez alors et vous identifiez. Vous devez donc être prudents avec cette méditation "qui suis-je ?", parce que quoi que réponde votre mental, ce ne sera pas tout à fait ça !

Alors, pourquoi poser la question "qui suis-je ?" ? Parce que, ce qui importe avec cette méditation, c'est l'espace de silence après la question. Et la réponse à la question, qui vous êtes, se trouve dans l'espace de silence après que vous ayez posé la question. Et la seule raison pour laquelle vous devez répéter la même question est pour empêcher à toutes sortes d'autres pensées de surgir, parce que l'espace de silence peut n'avoir qu'une durée de temps limitée du point de vue extérieur. Il peut être là pendant quelques secondes et une pensée

arrive qui dit : "Est-ce que j'ai répondu à mes emails aujourd'hui ?". Et donc, pour empêcher à ce genre de pensées de survenir, vous reposez simplement la question.

Nous avons besoin de savoir cela, parce qu'autrement, après avoir pratiqué cette méditation pendant un certain temps, le mental sera frustré et dira : "Eh bien, j'ai pratiqué cette méditation dont Eckhart a parlé et que recommandait Ramana Maharshi, et cela ne m'a mené nulle part. Je ne sais toujours pas qui je suis. Je n'ai pas eu de réponse". C'est simplement que vous n'avez pas fait attention à l'espace après la question.

C'est donc une très belle méditation une fois que vous savez de quoi être conscients, à quoi faire attention. "Qui suis-je ?", c'est une belle question tranquille qui dirige votre attention sur ce qui ne peut être nommé, sur ce qui ne peut être compris à travers des concepts, sur ce qui n'est pas rattaché au temps. Cela peut très vite vous mettre en contact avec vous-mêmes, pour ainsi dire.

À ce moment-là, l'activité mentale cesse et il n'y a plus qu'un bel espace d'être ou de présence. Qui suis-je ? . . . Qui suis-je ? . . . Espace. Et à quel rythme vous faut-il poser la question ? Tant que l'espace demeure, il n'y a aucun besoin de poser la question. Restez avec l'espace, pendant 30 secondes ! C'est bien. Pour vous assurer ensuite... - Peut-être remarquez-vous que la question revient : qui suis-je ? C'est une méditation magnifique. Parfois, des gens la pratiquent à deux. Vous vous asseyez avec votre partenaire, vous le ou la regardez dans les yeux et vous lui demandez : "Qui es-tu ?". Précisons qu'aucune réponse n'est requise. Qui es-tu ? Qui es-tu ?

Parfois, il y a des choses dont j'ai entendu parler – je n'en ai pas fait l'expérience – en méditation... Non, des intensives d'illumination, je crois, je ne sais pas si quelqu'un a fait cette expérience de groupe. Autant que je sache, à ce qu'on m'a raconté, des gens passent souvent des heures à se poser cette question. Et parfois après s'être fait poser la question "qui es-tu" pendant 2, 3, 4, 5 ou 6 heures, apparemment, certaines personnes ont eu une réalisation. . . Maintenant, si elle s'est produite d'une telle façon ou si ce fut une réalisation durable, je ne sais pas. Quelqu'un remue la tête, non. C'est donc la réponse.

Donc, ce n'est pas nécessaire. N'exagérez rien. C'est à nouveau un piège de la méditation, parce que les gens pensent que s'il est bon de méditer, en faire plus sera mieux et plus encore sera toujours mieux. La méditation devient alors une obsession. J'ai même vu des gens être mentalement très déséquilibrés au bout de quelque temps, parce qu'ils se disaient : "OK, je vais y arriver, je vais y arriver !". Où ? Vous êtes déjà arrivés. "J'y arriverai !" ... et alors, après avoir médité 8, 9, 10 heures par jour pendant plusieurs semaines, Il a fallu les enfermer. Donc, de la modération, inutile d'exagérer ! Il n'y a nulle part où arriver. Si vous pensez qu'il y a un lieu à atteindre, non, il n'y en a pas.

Ce qui se passe précisément avec la méditation, c'est qu'elle vous ouvre la voie à la profondeur du moment présent. Si vous allez où que ce soit pendant votre méditation, où vous allez, c'est plus profondément dans le moment présent. Ça a l'air très étrange, parce que, quand nous parlons du moment présent, la dimension intemporelle, nous utilisons des mots et tous les mots proviennent du monde ou de la dimension temporelle. Donc, même dire... - Je dirais que la formulation est exacte, mais qu'elle est paradoxale : dire que nous allons plus profondément dans le moment présent. "Plus" implique le temps.

Donc, c'est toujours paradoxal quand on parle du moment présent du fait des mots utilisés et qui proviennent de cette dimension du temps. Mais c'est ainsi et sentons-nous bien avec le paradoxe et disons que la méditation concerne l'approfondissement dans la dimension verticale de sorte à ne plus être perdu dans la dimension horizontale de la vie, le passé et le futur, une pensée après l'autre une chose à faire après l'autre. Et se chercher soi-même dans la dimension horizontale où, comme le Bouddha le disait déjà, Il n'y a là pas de soi. Le soi que vous recherchez ne peut pas être trouvé.

*Anata*, je crois, en pali. *Anata*, pas de soi, disait Bouddha, une compréhension énorme il y a 2600 ans. Où que vous alliez et quoi que vous fassiez, quelles que soient les conditions que vous adoptiez ou trouviez, ce n'est pas le soi. Et si l'on se recherche soi-même là où il n'y a pas de soi, On rencontre *dukkha*, ce qui signifie la souffrance. Magnifique ! Et la souffrance sous une forme ou sous une autre : chagrin, insatisfaction, mécontentement, irritation ou quoi que ce soit d'autre, toutes formes de souffrance.

Donc, si vous ne comprenez pas qu'il n'y a pas de soi dans rien avec quoi vous puissiez vous identifier dans le monde des objets mentaux, quoi que ce soit, les possessions, les relations, les endroits, les situations des gens, les accomplissements, les succès, les échecs. Il n'y a pas de soi là-dedans, le soi ne s'y trouve pas. Ce ne sont que des conditions qui se présentent, qui vont et viennent, vont et viennent. Et c'est la troisième partie de l'enseignement du Bouddha : tout objet mental et toute condition qui se présente sont impermanents. Impermanents, dans la langue pali, *anicca*, je crois, fugace.

Donc, si vous vous recherchez vous-mêmes dans ce qui est éphémère, dans ce qui est impermanent, là où il n'y a pas de soi, vous souffrez. Donc, tout l'enseignement concerne, l'enseignement bouddhiste, tout enseignement spirituel concerne "le royaume des cieux" dans la dimension verticale du moment présent. Donc, la méditation, si elle marche, vous amène dans la dimension verticale du moment présent et c'est ce que fait cette méditation quand vous posez la question "qui suis-je ?". Il ne reste plus d'objets mentaux, il ne reste plus que... ceci. Tout le reste disparaît. C'est une méditation magnifique.

Un autre objet de méditation qui est très simple... À nouveau, l'objet de méditation est ce sur quoi est dirigée l'attention. Cet objet est votre respiration et c'est une méditation très ancienne. La respiration est un objet de méditation tout à fait intéressant, parce qu'il n'a pas de forme clairement définie. C'est une chose très subtile et c'est toujours là. C'est toujours là. Vous n'en êtes pas conscients la plupart du temps, mais vous respirez toujours ou disons que la respiration se produit toujours dans votre corps.

Et amenez votre attention sur le fait que vous respirez, c'est une autre méditation très simple que tout le monde peut pratiquer pendant dix minutes, un quart d'heure par jour si vous voulez en faire une méditation structurée. Sinon, vous pouvez prendre une respiration consciente de temps en temps, ce qui est déjà une mini-méditation.

Une respiration consciente, qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire que vous êtes conscients de l'air qui passe dans votre nez et dans votre corps. Maintenant, les gens ont développé diverses manières d'en être conscient. La forme la plus élémentaire de cette sorte de respiration consciente qui est indiquée pour les gens avec un mental extrêmement bruyant... - Pour eux, être conscients d'une demi-respiration est déjà trop. Ils peuvent faire une demi-respiration, l'inspiration, mais ils n'ont pas le temps d'expirer qu'ils ont déjà pensé à quelque chose d'autre. Il y a des gens dont le mental est si actif qu'ils ne peuvent même pas

faire une demi-respiration consciente et pour ces gens, on a divisé... - Quand je dis "on", je veux dire qu'il y a certaines formes de méditation utilisées dans le bouddhisme. Elles n'ont peut-être rien à voir avec le bouddhisme en tant que tel et tout le monde peut les utiliser.

Vous commencez en comptant pendant que vous respirez. Donc, si votre mental est actif de façon absolument excessive, tandis que vous respirez, vous comptez de 1 à 9 : 1 2 3 4, dans votre tête, 1 2 3 4 5 6 7 8 9, une petite pause, et en expirant, vous comptez de 9 à 1 : 9 8 7 6 5 4 3 2 1.

Bien sûr, ici, on n'est pas dégagé de la pensée. On n'a pas encore trouvé l'espace intérieur, mais c'est pour les gens qui sont surchargés d'un mental extrêmement bruyant. Et il est dit qu'ils devraient peut-être pratiquer cela pendant quelques mois au moins. Et progressivement, on diminue le nombre. On le fait de 1 à 6, puis de 1 à 3, et avec un peu de chance, on peut se limiter à 1 ou à 2. Cela s'appelle le comptage et fait partie d'une pratique bouddhiste, je crois, appelée samata, le calme. C'est pour calmer le mental.

L'étape suivante, une fois que vous pouvez faire le comptage... - Beaucoup d'entre vous ne feront pas cela, parce que votre mental n'est pas aussi actif. Sans quoi vous ne seriez pas ici en train d'écouter. Vous seriez partis ailleurs en train de penser à tout autre chose. Et la prochaine étape qui pourrait être très utile pour beaucoup d'entre vous consiste à suivre – elle s'appelle "le suivi" - à suivre la respiration avec toute son attention à mesure qu'elle se répand dans le corps. En fait, vous pouvez sentir l'air pénétrant dans le corps. Ensuite, vous le suivez avec toute votre attention à mesure qu'il quitte le corps. C'est une chose tout à fait plaisante à faire.

Faisons-le juste pour quelques respirations, les yeux fermés ou ouverts. Les yeux fermés, c'est probablement plus facile. Je vais garder les yeux ouverts en parlant, mais je vais le faire aussi. Dans la respiration, suivez votre attention, suivez l'inspiration et l'expiration : . . . inspiration . . . expiration. Inspiration et expiration. Inspiration et expiration. Inspiration et expiration.

C'est très agréable. Vous avez là un objet de méditation qui est très proche de vous. Et cela nous conduit même à une chose plus subtile qui consiste à sentir l'air au bout du nez où il entre. C'est une sensation très subtile qui est appelée le toucher. Là, vous sentez l'air quand il touche le nez sur son parcours dans le corps. Maintenant, pour le sentir, cela demande une attention plus intense. Vous pouvez pratiquer. Vous remarquerez donc que l'attention doit être plus vive pour saisir cette sensation très subtile de l'air qui passe dans les narines.

Vient ensuite quelque chose que toutes les écoles n'enseignent même pas. La partie la plus importante dans toute méditation, c'est abandonner l'objet de méditation. Donc, une fois que vous pouvez sentir la sensation subtile de l'air qui pénètre dans les narines, à ce moment-là, quand vous êtes bons en la matière, laissez-la tomber. C'est fini, c'est la fin de la méditation, parce que ce qui reste alors est l'attention elle-même, la pure attention elle-même. Et c'est l'espace, la conscience elle-même.

Donc, peu importe l'objet de méditation que vous utilisez... - On a tendance à s'attacher - si l'on trouve la paix en méditant – on a tendance à s'attacher à l'objet de méditation, mais c'est encore un piège en méditation, parce que tout objet de méditation doit finalement être abandonné de sorte que ce qu'il reste soit la conscience sans forme elle-même. C'est la beauté de la chose. C'est la seule raison pour laquelle vous utilisez un objet de méditation.



Il y a seulement que c'est difficile pour les gens de passer directement de la conscience normale identifiée au mental à la réalisation de la conscience elle-même. Mais vous pouvez le faire. Alors que vous êtes assis ici, je vous invite souvent à vous en rendre compte en vous-mêmes sans nécessairement passer par une méditation. L'occasion est donc là à tout moment de vous rendre compte de ce qui en vous sous-tend toute pensée, de ce qui sous-tend toute activité mentale. À tout moment, la possibilité est donc là de vous rendre compte de qui vous êtes au-delà de la pensée et la pensée peut cesser tout à coup. Cela peut se produire spontanément.

Et en réalité, tout l'enseignement spirituel vise à cette simple réalisation de qui vous êtes au-dessous de tous les objets du mental, au-dessous de toute la confusion mentale incluant les émotions qui accompagnent l'activité mentale. Donc, le but de la méditation consiste à trouver cette clarté, cette paix et cet espace, mais certaines personnes le trouvent même sans la méditation. Certaines personnes le trouvent parce que la vie devient insupportablement douloureuse et qu'ils ressortent subitement de ce qui a créé toute la douleur, l'identification à la forme.

Et le plus intime que nous pouvons rencontrer dans cet enseignement sans méditation, c'est le corps subtil. Et c'est une autre chose magnifique. Je recommande habituellement la conscience du corps subtil dans la vie quotidienne, quand vous écoutez quelqu'un, quand vous regardez quelque chose, en particulier quelque chose de la nature. Connectez-vous avec la vie à l'intérieur et ensuite, regardez l'arbre afin que vous ne plaquiez pas d'abstractions sur l'état de vie de cet être qu'on appelle "arbre", cet être magnifique, mystérieux.

Tout est mystérieux et le mental croit qu'une fois que vous avez étiqueté une chose, vous la connaissez, mais vous pouvez voir que c'est une connaissance limitée. C'est très bien au niveau pratique dans la vie quotidienne mais pour appeler un arbre "arbre" ou dire que c'est un chêne ou c'est tel chêne... Il y a différentes sortes de chênes. Non, ce n'est pas seulement un chêne, c'est tel ou tel chêne : "Oh, OK, maintenant je sais ce que c'est. Fini ! J'en ai terminé avec ça, quelle est la prochaine chose que je peux étiqueter ?".

En fait, vous ne vous êtes pas connectés à l'arbre. Vous n'avez pas contacté la réalité essentielle de cette chose appelé "arbre" par le mental, sa profondeur, son mystère, parce que vous croyez qu'une fois que vous avez nommé une chose, vous savez ce que c'est. Il n'en est rien. Ce n'est qu'un attachement à un concept au sujet de quelque chose qui est profond et vous le faites avec vous-mêmes : vous attachez des concepts et des étiquettes sur qui vous pensez être et vous manquez alors la profondeur de votre être même.

Une fois de plus, vous êtes piégé dans la dimension horizontale de la pensée. Nous devons donc dépasser cela, cesser de croire aux pensées qui émergent, en particulier les pensées qui vous concernent et qui concernent les autres. "Qui suis-je ?" Eh bien, vous vous référez alors à votre histoire personnelle ou à la façon dont vous interprétez votre vie et pour l'essentiel, ça n'a rien à voir avec qui vous êtes. Ne pas croire aux étiquettes.

Ressentir le corps subtil peut être utilisé pour une méditation structurée ou peut être pratiqué dans la vie quotidienne comme moyen de s'ancrer dans le moment présent, comme moyen de garder à distance le mental qui conceptualise et comme moyen de se relier plus profondément aux gens et aux choses, quoi que vous perceviez, la vie autour de vous. Utilisé en tant que méditation structurée, le corps subtil rappelle une méditation très ancienne qui a été pratiquée depuis des centaines et peut-être des milliers d'années. Les pratiquants de cette

méditation croient que c'est l'une des méditations qui a été au départ enseignée par le Bouddha et il y a des Écritures qui en attestent. Bien sûr, personne ne sait ce que le Bouddha a vraiment dit. Nombre des textes ont été écrits beaucoup, beaucoup plus tard. Mais peu importe !

C'est une méditation puissante appelée Vipassana et c'est une méditation très structurée où votre attention passe graduellement d'une partie du corps à l'autre. Vous pouvez l'apprendre en tant que pratique si vous le voulez. La façon dont je recommande l'utilisation du corps subtil est moins structurée ou à peine structurée. Je pourrais dire : sentez la vie dans vos mains alors que vous êtes assis ici et sentez ensuite la vie dans vos pieds en même temps. Sentez la vie veut dire dirigez votre attention là, à l'écart de la pensée. Sentez la vie dans tout le corps alors que vous êtes assis ici, et écoutez !

Et si vous voulez en faire une méditation structurée ou une méditation plus classique, vous vous asseyez bien droit sur une chaise ou par terre. Fermez les yeux et allez profondément dans cette sensation de vie. C'est très beau également. Toute votre attention est dans l'intense ressenti de vie qui pénètre tout le corps où le corps n'existe plus vraiment ou vous ne savez pas ce qu'il est. Il est simplement l'état de vie. Et il n'y a plus... - Quand vous allez profondément dans cet état de vie... - Vous pouvez le faire pendant que je parle. Si vous fermez les yeux ou même avec les yeux ouverts... - Fermez les yeux. Entrez dans cet état de vie.

Disparaît même l'impression "je suis conscient de l'état de vie", parce que la conscience et l'état de vie deviennent un. C'est donc une bonne méditation, parce que vous fusionnez avec son objet. Il n'y a pas vous et l'objet. Donc, quand vous allez profondément dans le corps subtil, avec les yeux clos pendant votre méditation, vous avez l'impression que vous êtes ce champ ; le corps subtil est le champ conscience, d'espace. Vous êtes cela. C'est conscient de soi-même, vous êtes conscients de vous-mêmes.

Quand vous allez profondément dans le corps, il n'y a pas de dualité "observateur / observé". L'observateur et l'observé ne font qu'un. C'est une réalisation merveilleuse. Ensuite, quand vous le sentez fortement, vous ouvrez les yeux, vous restés connectés à ce ressenti et vous regardez autour de vous, où que vous soyez. Vous ressentez alors la profondeur et les perceptions sensorielles. C'est magnifique. C'est le moyen d'approcher un équilibre absolu entre le monde extérieur de la forme et le monde intérieur de l'être, là où vous êtes connectés avec l'être.

C'est donc une pratique magnifique de méditation si vous voulez l'utiliser de façon plus formelle, la faire une fois par jour ou même deux fois par jour. Asseyez-vous dans un endroit tranquille, le dos droit, non pas affalé dans un canapé, parce que vous tomberiez alors au-dessous de la pensée. Si vous êtes installés de façon à vous relaxer, alors que vous voulez méditer, vous tombez très vite au-dessous de la pensée. C'est la seule raison pour laquelle les gens essaient de rester assis le dos droit. Et si vous voulez vous asseoir par terre en tailleur, d'un côté, ça peut vous distraire. Ça peut aussi être quelque chose qui fait partie de la méditation.

Si vous commencez à avoir mal aux jambes... - C'est devenu difficile pour moi de m'asseoir comme ça. Je commence à avoir mal aux jambes après quelques minutes . . . Or, quand cela arrive, c'est très bien. On peut s'y abandonner et découvrir l'espace qu'il y a autour. Cela aussi peut faire partie de la pratique. Je pense que Kim pourra en dire plus à ce sujet. Cela

aussi peut faire partie de votre pratique. La douleur arrive pendant que vous êtes assis. Vous faut-il immédiatement faire quelque chose à ce sujet ou pouvez-vous simplement vous dire ou même ne rien vous dire, mais être simplement avec ? Il y a de l'espace autour. C'est complètement accepté pour ce que c'est. Simplement, c'est.

Cela m'amène à un autre aspect de la méditation, de toute méditation que vous faites. L'inconfort peut se faire éprouver parfois en méditant. L'inconfort est quelque chose que tout le monde connaît bien. Certaines personnes passent toute leur vie dans l'inconfort, dans l'inconfort psychologique. Donc, si l'inconfort se présente, l'irritation, l'impatience ou toute sorte de condition mentale, vous pouvez là apprendre à simplement être avec, à accepter la forme que prend l'instant présent. Cette forme peut être une douleur au genou. Vous acceptez la forme de l'instant. Et cela en soi peut devenir une méditation.

Et c'est pourquoi dans le Zen, Zazen, dans les écoles du Zen, ils ont une méditation qu'ils appellent "l'assise", sans structure ni quoi que ce soit. Tout ce qu'ils vous disent, c'est : "Asseyez-vous et soyez avec ce qui est". Et vous restez assis pendant des heures et vous êtes avec ce qui est. C'est la méditation zen. Ils vous mettent dans une pièce, face au mur. Et en hiver, ils ouvrent aussi la fenêtre. L'air froid rentre et vous restez là assis tout grelottant et vous êtes avec ce qui est.

Et vous observez ensuite votre mental, ce qu'il ramène : "Qu'est-ce que je fais ici ? À quoi ça sert tout ça ? C'est horrible ! Je pourrais être chez moi couché au chaud. Oh mon Dieu, c'est complètement fou !". Et vous êtes alors avec les pensées qui surgissent dans votre mental. Vous voyez cela, soyez avec cela. Et vous ne dites pas aux pensées : "Je ne dois pas avoir ces pensées". Non, quoi que ce soit, vous êtes avec ce qui est. C'est la méditation zen qui n'a pas d'autre règle ou qui n'a aucune règle en dehors de "l'assise", du fait de rester assis. C'est pourquoi ils ne l'appellent même pas méditation, ils l'appellent "l'assise".

Et quand vous allez au monastère, ils vous demandent : "Depuis quand êtes-vous assis ?". Et vous répondez : "Je ne suis pas assis, je suis debout. Ce qu'ils veulent dire, c'est : "Depuis quand est-ce que vous méditez ?". "Oh, je suis assis depuis 25 ans. Espérons alors qu'ils n'aient plus besoin du monastère zen !

Il y a là une chose intéressante. C'est la façon de vivre : être avec ce qui est, parce que ce qui est... est déjà. Et c'est absurde de lutter contre cela. Et ce que vous apprenez dans votre méditation zen, la forme la plus simple de méditation – certaines personnes diraient "la forme la plus difficile de méditation" - c'est simplement le fait de rester assis (l'assise). Et je le répète, vous pouvez utiliser cela même sans enseignant. Il vous suffit de vous asseoir. Il n'y a pas grand-chose à apprendre de plus : rester simplement assis et être avec ce qui est. La seule chose que vous n'avez pas, la chose utile dans certains monastères zen : quelqu'un qui vous donne un coup de bâton par derrière en voyant que vous vous laissez gagner par le sommeil . . . Et il vous faut dire alors : "Merci !".

Donc, cette méditation consistant à être avec ce qui est n'a pas d'objet spécifique, sinon la condition qui se présente dans l'instant. Quelle que soit la condition qui se présente dans l'instant, à l'extérieur ou à l'intérieur, c'est l'objet de la méditation : une émotion, une pensée, un ressenti, une sensation physique, ou à l'extérieur, le froid, la chaleur, des gens qui font des bruits bizarres autour de vous, le bruit perturbant d'une tondeuse à gazon, d'un marteau-piqueur. . .

Soyez avec ce qui est. Répétons-le, dans cette méditation, tout ce qui se passe est intégré dans la méditation. Vous ne pouvez donc jamais dire : "Je ne peux pas méditer, parce qu'il se passe ceci ou cela". Oui, cela fait partie de la méditation. Donc, tout ce qui arrive est intégré dans la méditation. Il n'y a alors plus d'excuses. "Je ne peux pas méditer, parce que les enfants pleurent" : eh bien, c'est votre objet de méditation. Soyez l'espace pour cela.

Et en fait, vous apprenez... - Vous vous préparez à vivre de cette façon-là. C'est la méditation réelle, l'état d'éveil de la conscience : quoi qu'il arrive en cet instant, quelle que soit la condition qui se présente dans l'instant, cela fait partie de l'état d'être de la vie et c'est par conséquent accepté pleinement. Cela ne veut pas dire que vous deveniez impuissants. Cela veut dire que vous contactez un pouvoir énorme. Vous devenez l'expression d'un pouvoir énorme, lequel est le pouvoir et l'intelligence de la vie elle-même qui peut alors agir à travers vous et arriver dans ce monde. La véritable intelligence. Et cela ne peut venir que si vous ne faites plus obstruction au pouvoir du moment présent qui est toujours là.

Maintenant, le fait que vous puissiez faire obstruction au pouvoir du moment présent ne signifie pas que vous êtes plus puissants que celui-ci. Je prends parfois l'exemple des volets que l'on ferme. Le soleil ne peut pas entrer et ça ne veut pas dire que les volets sont plus puissants que le soleil.

C'est donc la façon de vivre la plus puissante que la méditation zen peut simplement vous montrer. Vous pouvez faire cette pratique et l'essentiel reste de le vivre dans votre vie quotidienne. Dans ce sens, la méditation peut être très utile, en particulier des méditations très simples. Vous n'avez pas besoin des méditations compliquées - bon, comme je l'ai dit, sauf le comptage si votre mental est complètement fou ; il vous faut alors commencer avec le comptage. Vous ne pouvez pas simplement être avec ce qui est, parce que vous ne saurez même pas ce qui est en vous asseyant.

Votre mental partira immédiatement dans ce qui n'est pas là. Il partira dans des pensées comme : "Qu'est-ce qui va arriver à mes investissements ?". Soyez avec ce qui est ! "Non, non, je dois penser à mes investissements, aux prix de l'immobilier qui baissent. Qu'est-ce qui va se passer ? Je ne pourrai pas vendre ma maison. Et mon assurance vie...". N'importe quoi, sauf ce qui est. "J'ai besoin de m'en inquiéter. Si je ne m'en soucie pas, tout va s'effondrer. J'ai besoin de m'en charger, de recoller les morceaux en m'en préoccupant". Et en particulier en pleine nuit.

Et ainsi, le zen vous enseigne la simplicité de l'état d'être. Le secret du zen est aussi simple que ça, être avec ce qui est. Et c'est pourquoi le maître zen a dit... non, l'histoire raconte que certains disciples sont allés voir leur maître et leur ont dit : "On nous a dit que le maître d'un autre monastère zen pouvait traverser la rivière en marchant sur l'eau. Qu'est-ce que tu peux faire ?". Et bien sûr, la célèbre réponse du maître zen : "Qu'est-ce que je peux faire ? Quand j'ai faim, je mange. Quand je suis fatigué, je dors". C'est la réponse. Cela veut dire qu'il est juste totalement présent à ce qui se présente. Il n'y a aucun autre besoin et aucune histoire à se raconter, juste la simplicité de l'instant, juste faire face à l'instant tel qu'il est.

Quand vous êtes complètement alignés sur l'instant présent, vous êtes dans une méditation continue. Vous êtes en méditation maintenant, simplement en étant avec ce qui est. Voilà ce qu'est un méditant zen couronné de succès. Et plus que cela, si vous vivez de cette façon, tant que vous vivez de cette façon, vous êtes le maître spirituel. Pour être un maître spirituel, vous

n'avez rien besoin de savoir. Les gens pensent parfois qu'il faut avoir beaucoup de connaissances pour être un enseignant spirituel. Ce n'est pas vrai.

Tout ce dont vous avez besoin, c'est être complètement alignés sur le moment présent. À ce moment-là, tout ce qui est nécessaire dans l'instant se manifeste à travers vous. Et vous n'irez jamais au-delà de votre expérience réelle de vie. Et vous n'en avez pas besoin. Donc, pour toute réponse utile, soit pour votre propre vie, soit pour quelqu'un d'autre, si vous pouvez juste être avec ce qui est, être présents et tranquilles, c'est l'intelligence primordiale qui opère. Et c'est cela l'enseignant spirituel.

Vous ne devenez jamais un enseignant spirituel. Et si vous avez l'impression d'être maintenant prêts pour être un enseignant spirituel... Non ! En fait, la meilleure impression que vous puissiez avoir, c'est celle de ne pas être prêt pour être un enseignant spirituel, de ne rien savoir, de ne rien avoir à dire ni à enseigner. C'est le point de départ de chaque conférence que donne. Que puis-je dire d'autre ? Je parle depuis si longtemps. Qu'y a-t-il d'autre à dire là ? Le vide complet, rien ! L'enseignement qui est là ne vient pas de la personne, ni de la connaissance accumulée de la personne. Il passe par la personne.

Donc, en réalité, la personne n'est jamais prête pour être un enseignant et si la personne se dit prête, c'est une illusion. Vous n'avez pas à être prêts. Vous devez juste être suffisamment spacieux, spacieux. Autrement dit, enlevez-vous du chemin. C'est une façon de dire les choses. Si vous vous enlevez du chemin, cela arrive à travers vous. Et il s'agit de vivre de cette façon. L'enseignement spirituel n'est qu'un exemple. Pour tout ce que vous faites de véritablement puissant, au moins au moment où vous le faites ou dans les moments de création, vous devez vous enlever du chemin et cela passe par vous.

Et toute personne créatrice... - À moins que l'ego ne soit revenu et n'obscurcisse l'écoulement magnifique de la vie, à moins que l'ego ne soit revenu et ne revendique quelque mérite... - Le créateur peut là se sentir supérieur aux autres lorsqu'il déclare : "J'ai fait cela". Non, vous ne l'avez pas fait. Cela est arrivé, parce que vous vous êtes enlevé du chemin et qu'ainsi, l'intelligence primordiale et le pouvoir de la vie, le pouvoir du moment présent sont passés par vous. C'est la façon dont cela s'est produit. Et c'est la façon dont toute création véritable se produit.

C'est intéressant. J'ai des questions ici que des gens ont posées concernant l'art, la musique, et la relation entre l'état d'être présent et la création artistique. Une personne demande s'il y a de la présence dans la musique. Eh bien, cela dépend de qui crée la musique, d'où elle vient. Et il y a une différence fondamentale que tout le monde peut vérifier. Dans son for intérieur, tout le monde le sait. La musique, par exemple, d'où vient la musique originale ? Et je ne parle pas seulement de musique classique, même de la musique relativement simple.

Il y a de la musique qui provient d'un endroit d'originalité et de pouvoir. Elle est inspirée. Elle arrive dans ce monde toute prête comme si elle existait déjà là quelque part et la personne qui compose ou improvise cette musique ne fait que la recevoir. Dans tout grand acte de création, il y a un recevoir. Quand on est connecté avec cela, un flot d'inspiration arrive parfois. Et tout morceau de musique qui est alors composé comprend cette originalité et ce pouvoir. Et assez étrangement, Les gens le reconnaissent quand ils écoutent la musique. C'est le genre de musique qui perdure.

Si vous écoutez la radio, vous remarquez beaucoup de sortes de musique qu'on repasse continuellement. Maintenant, la plupart des choses que vous entendez peuvent être populaires pendant quelques semaines, quelques mois, parfois quelques jours, et après, elles disparaissent. Or, il y a des morceaux qui ne disparaissent pas. On les entend sans cesse et si l'on allume la radio 50 ans plus tard, on les entend toujours. Et pourquoi cela ? Il y a une différence de qualité entre cette musique et les choses ordinaires que le mental essaie de créer sans la connexion avec le lieu d'où émane la créativité.

C'est donc de la fabrication. Cela peut même être ingénieux, mais cela n'a pas cette qualité. Même de la simple musique telle que les chansons des Beatles. Elles sont venues d'un endroit plus profond. Certaines personnes pourraient dire : "Vous ne pouvez pas comparer les chansons des Beatles avec la neuvième symphonie de Beethoven !". Si, elles proviennent du même endroit. C'est juste que la neuvième symphonie de Beethoven est manifestement plus complexe, mais les deux ont cette étincelle d'originalité que l'humain ne peut pas créer. Le mental humain seul ne peut pas faire cela.

Il peut même arriver qu'une personne passe toute sa vie à faire de la musique pour ne se connecter qu'un beau soir avec ce lieu d'où émane toute la créativité. Ce fut le cas par exemple... Je l'ai lu récemment. Une femme en Afrique du Sud a porté plainte, parce que son mari avait composé un morceau de musique, la seule chose qui faisait qu'on se souvenait de lui. Il composa ce morceau de musique, mais parce qu'il était noir... Son mari est mort. À l'époque, en Afrique du Sud, les noirs n'avaient pas de droits et il a vendu son morceau de musique pour \$5.

Il a fait de la musique toute sa vie et une nuit, il composa ce morceau qui provint d'un endroit plus profond. Tout ce qu'il a composé d'autre a disparu et ce morceau est resté, parce qu'il contient cette qualité essentielle de vie et d'originalité. Elle a finalement obtenu plusieurs millions de dollars grâce à ce seul morceau de musique que son mari a composé une nuit. Il est d'abord devenu populaire en Afrique du Sud et ensuite à travers le monde. Le morceau s'appelle "Le lion est mort ce soir". . . . C'est magnifique. Il y a quelque chose là, on ne peut pas l'inventer ! J'aimerais chanter toute la chanson, je ne me rappelle pas les paroles.

Donc, peu importe ce que vous faites dans la vie, cet état de connexion est essentiel, ainsi que savoir ultimement que cela ne m'appartient pas. Ce qui m'appartient, c'est simplement me connecter avec la profondeur de l'être à l'intérieur. Quoi que vous fassiez alors, le pouvoir s'écoulera à travers. Et si ce que vous faites est très limité... - Admettons que vous travailliez dans une usine et qu'il n'y ait là pas grand-chose qui puisse se passer. Si tout ce que vous faites consiste à prendre une boîte ici, à l'ouvrir, à y mettre deux ou trois choses et à la refermer, à la poser et à en reprendre une autre..., la chose importante ici est de ne pas sombrer dans la négativité, mais de se connecter à l'état de vie.

Et si la vie voit qu'il n'y a pas d'issue pour le pouvoir en vous, dans les circonstances que vous vivez dans le moment, elle vous emmènera ailleurs. La première chose qui pourrait arriver est que vous perdiez votre travail. À ce moment-là, parce que vous êtes connectés avec le pouvoir en vous, vous ne vous mettez pas à vous plaindre. Vous allez être comme l'homme que j'ai mentionné l'autre jour. Quoi qu'il arrive, il s'écriait : "Dieu est grand". Donc, si vous perdez votre travail, vous direz : "Dieu est grand, grand ! Ça doit être la bonne chose !". Souvent, cela peut sembler négatif, parce que la vie doit bousculer vos conditions de vie présentes et faire ainsi de la place pour autre chose.

Donc, si vous vous connectez avec le pouvoir intérieur, La vie... -Quand je dis "la vie", je veux dire l'intelligence primordiale qui pénètre tout l'univers. S'il n'y a pas d'issue dans les circonstances présentes pour le pouvoir, le pouvoir qui est en vous, la vie va changer vos conditions de vie présentes et créer des circonstances où il y aura une issue.

Maintenant, si vous faites déjà quelque chose et si ce que vous faites déjà pouvait être infiniment mis en valeur, si vous vous connectés avec cette source de créativité en vous, vous verrez que vous restez là où vous êtes et que vous vivez une expansion énorme. Si vous jouez de la guitare dans les rues, par exemple, pour quelques centimes, ... - Tout à coup, vous vous connectez avec cela et vous vous mettez à jouer des choses originales. Quelque chose va alors arriver et vous vivrez une expansion. La vie peut ne pas vous faire lâcher votre guitare, mais l'investir d'un plus grand pouvoir. Et un beau jour, quelqu'un passe près de vous, s'arrête un moment et vous dit : "Viens me voir".

Où que vous soyez, ayez confiance ! Votre seule responsabilité est d'embrasser le pouvoir du moment présent en vous, de ne pas résister à l'état d'être de toute condition du moment présent qui fait obstruction au pouvoir.

Nous avons parlé de méditation, mais on en revient toujours à la façon de vivre dans l'instant présent. C'est tout ce dont il est question. Méditer de façon juste n'est rien. La question est : vivez-vous de façon juste ? Vivez-vous connectés au pouvoir ou coupés du pouvoir ? C'est finalement le pouvoir de vous-mêmes, le pouvoir de l'univers. Donc, ce que vous apprenez dans la méditation zen, c'est à ne pas vous plaindre au sujet de quoi que ce soit dans votre vie mais à intégrer toute chose dans votre méditation. Or, votre méditation, c'est votre vie. C'est finalement ce que c'est. Ce n'est pas le petit temps de méditation. Elle peut être un terrain de pratique pour la vie, mais ce qui importe ultimement, c'est la vie. Et la vie, c'est maintenant.

Donc, si vous pratiquez l'intégration dans votre méditation de tout ce qui arrive quand vous êtes assis pour méditer, il ne peut rien arriver qui fasse obstruction à votre méditation, parce que c'est immédiatement... - Et alors, Il ne peut rien arriver dans votre vie qui fasse obstruction au pouvoir, mais non pas si vous vous plaignez et résistez à ce qui est. Le pouvoir survient quand il y a un alignement intérieur sur ce qui est, l'état d'être du moment présent, quelle que soit la forme qu'il prend. C'est là où le pouvoir arrive dans votre vie. Et c'est dans tous les enseignements. Et c'est tout ce que la méditation peut vous apprendre, vous montrer à faire.

Vous n'avez pas besoin de temps. C'est un peu absurde de dire "j'ai besoin de temps pour apprendre à accepter le moment présent ou pour suivre un cours pendant trois ans qui enseigne l'acceptation du moment présent : "J'apprends à accepter le moment présent, mais je n'y suis pas encore parvenu". Il n'y a donc rien que vous ayez à ajouter à votre vie dans le but que vous puissiez enfin accepter le moment présent. Le mental fait remonter beaucoup d'explications illusoire disant pourquoi vous ne pouvez pas le faire maintenant.

"Je peux tout accepter, excepté où je vis, excepté le fait que mes parents ne me comprennent pas ou excepté ceci, cela. Rappelez-vous que l'acceptation n'a rien à voir avec n'importe quelle histoire à ce sujet dans votre tête. Ce n'est pas l'acceptation. C'est souvent une histoire illusoire.

Quand je parle d'acceptation, les gens comprennent de travers. Certaines personnes pourraient dire, par exemple : "OK, il faut que j'accepte de ne pas avoir d'argent sur mon compte, d'être

pauvre, d'avoir ruiné ma vie. Il faut que j'accepte de vivre dans un endroit horrible". Si vous le qualifiez d'horrible, où est l'acceptation ? Vous avez déjà jugé la chose comme étant mauvaise. Vous avez déjà qualifié votre vie de mauvaise. "Il faut que j'accepte d'être ruiné, que tous mes investissements se soient effondrés, d'être complètement ruiné". Ce ne sont là que des histoires dans votre tête.

Ce serait absurde : "Je dois accepter d'être malade". Bien sûr, vous pouvez être malade du point de vue médical. Cela peut être le cas, mais ce n'est pas ce qu'il vous faut accepter, parce que le ressenti "je suis malade" est une construction mentale. La seule chose qu'il vous faut accepter est la réalité de ce seul instant et dans l'instant, il n'y a pas de maladie, mais il peut y avoir de la douleur ; il peut y avoir de l'inconfort ; il peut y avoir une incapacité ; il peut y avoir de la faiblesse dans le corps. C'est la façon dont ladite maladie se manifeste en cet instant. Donc, tout ce qu'il vous faut accepter, c'est ce qui se manifeste dans le moment présent et non pas des idées à ce sujet qui vous font sombrer dans le délire.

Donc, pour la personne qui a une maladie, vous n'acceptez pas... - "Je dois accepter d'avoir le cancer, d'avoir le sida. Je dois accepter d'avoir ceci ou cela". Non, c'est une histoire. L'acceptation ne concerne que cet instant, quoi que vous ressentiez ou éprouviez en cet instant. Donc, vous ne niez pas que vous êtes malades, ni ne souscrivez à la croyance que vous êtes malades. Simplement, vous laissez ça de côté et vous ne vous occupez que des conditions qui se présentent en l'instant dans votre vie et c'est cela que vous acceptez. Et de cette façon, souvent, s'il s'agit d'une maladie, vous acceptez seulement le symptôme tel qu'il apparaît dans le moment présent, parce qu'il est déjà là. Dans l'instant, il y a de la douleur, il y a une infirmité, il y a ceci, il y a cela. C'est ce qui est. Cela fait partie de votre pratique de méditation, laquelle est votre vie. Donc, c'est là tout ce que vous avez jamais à accepter.

Admettons que vous soyez en prison, condamnés pour 25 ans. Vous vous trouvez dans cette cellule. Et je prends cet exemple, parce que je reçois souvent du courrier de gens qui sont en prison. Vous allez vous dire : "OK, je dois accepter d'être bloqué ici pour les 25 prochaines années et d'avoir complètement gâché toute ma vie. Il faut que je l'accepte". Non ! C'est une histoire et c'est du temps. Tout ce que vous avez à accepter, c'est :

En cet instant, vous êtes assis ici. Il y a une petite fenêtre ; vous regardez par la fenêtre. Vous respirez. Vous ressentez la vie du corps subtil. Il y a une petite assiette en métal devant vous et vous mangez un morceau de pain. Il y a un verre d'eau et vous en buvez. Et il y a les murs que vous voyez et ce sont là les conditions de cet instant et elles sont telles qu'elles sont. Vous n'y rajoutez rien (aimer, ne pas aimer). C'est le maître zen. Vous êtes le maître. Vous n'y rajoutez rien et les strictes conditions de l'instant sont telles qu'elles sont. C'est cela que vous acceptez.

À partir de là vient le pouvoir. À partir de là, vous vous dégagez intérieurement de la dépendance des conditions extérieures. Un pouvoir incroyable se manifeste dans votre vie. Et il arrive souvent que des miracles se produisent quand on entre et vit dans cet état de conscience. Donc, vous pouvez être condamnés à 25 ans de prison et, contre toute attente, quelque chose peut se produire, et vous êtes libres ! Je ne parle pas nécessairement de la possibilité de vous échapper. Cela pourrait arriver d'une autre manière, probablement pas comme ça. Et si cela n'arrive pas, vous êtes encore libres, en prison. Et j'ai des lettres de prisonniers qui disent : "J'ai trouvé la liberté ici". Et pour eux, la prison a été comme un monastère zen. Toute condition qui apparaît fait partie de la méditation.



J'évoque cela, parce qu'il est facile de mal interpréter le terme "acceptation". L'acceptation concerne seulement la simplicité de l'instant qui doit être accepté et non pas une histoire autour de ce moment. Ensuite, vous apprenez petit à petit à vivre de moins en moins en imposant des histoires au sujet de votre vie et en traversant la vie avec la lourdeur des histoires sur ce que et qui vous êtes en rapport avec le monde : pas assez bien, meilleur que la plupart... Si vous pensez que vous êtes meilleur que la plupart, il y a de toute façon au-dessous la peur de ne pas être assez bien. C'est pourquoi il vous faut penser que vous êtes meilleur que la plupart.

Il y a toutes sortes de choses avec et à travers lesquelles vivent les gens. Non, simplement, votre vie est maintenant. Votre vie est toujours seulement maintenant. Et c'est le point focal de votre conscience, maintenant, et vous êtes alignés sur maintenant. Dès l'instant où vous êtes alignés sur maintenant, vous devenez l'espace pour maintenant. Vous l'étiez déjà, mais vous ne le saviez pas. Maintenant, consciemment, vous devenez l'espace pour maintenant. Et vous êtes libres et c'est là où le pouvoir arrive tout à coup à travers vous.

Et c'est seulement si suffisamment d'humains commencent à vivre de cette façon que le monde va changer véritablement. Vous avez alors accompli le but de votre vie sur terre, alignés sur le but d'évolution de tout l'univers, non pas seulement celui de la planète. Ce but d'évolution veut cela. Il veut que survienne l'éclosion de cette nouvelle conscience. Et c'est pourquoi nous sommes ici. Cela ne va pas arriver, cela arrive. Si nous sommes ici, c'est parce que cela arrive. Nous n'avons pas des attentes utopiques ? ni rien de ce genre. Nous ne sommes pas dans l'attente de l'avènement d'un nouveau monde. Non, nous sommes ici, parce que le nouveau monde, basé sur un nouvel état de conscience, est en train d'arriver.

Il n'y a pas d'attentes futures. Et nous n'avons pas besoin que le monde change pour être libres. Non, être libre vient avant. Alors seulement le monde change. C'est si simple. C'est pourquoi le mental déclare : "Oh, c'est dur !".