

# "Parler et rester présent"

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

## **Si tout est Un, qui pose la question?**

La question suivante :

Si tout est un et si quand je vous écoute, je m'écoute moi-même, qui pose la question ? Est-ce la conscience posant des questions d'elle-même ?

Ce qui nous apparaît lors des questions-réponses à la surface de la réalité, c'est en fait quelque chose qui se passe comme faisant partie de l'éveil de la conscience sur la planète. Rien n'est tel que cela apparaît à la surface.

À la surface, c'est vous assis là, moi assis ici, quelqu'un qui pose une question, la question à laquelle je réponds. Si l'on va plus profond, tout cela fait évidemment partie d'un seul mouvement de la conscience. Il n'y a pas moi et vous. Vous et moi, si l'on va suffisamment profond, fusionnent en un seul.

Extérieurement, il semble que quelqu'un pose une question et que quelqu'un y répond, mais cette activité fait en réalité partie de l'éveil de la conscience. C'est tout. Et tout prend bien sûr place dans la conscience Une. Il n'y a donc pas vous posant une question, ni moi y répondant. Ultimement, il n'y a même pas de questions et de réponses, il y a juste l'éveil.

## **Pensez-vous que vos enseignements appartiennent à la catégorie de ce que le Dalai Lama appelle "spiritualité séculière"?**

Une autre question :

J'ai entendu le Dalai-Lama dire que la spiritualité séculière était plus importante que la spiritualité religieuse. Pensez-vous que vos enseignements appartiennent à cette catégorie ?

Apparemment, le Dalai-Lama a mentionné la spiritualité séculière comme opposée à la spiritualité religieuse. C'est une bonne distinction. La spiritualité religieuse est ordinairement associée avec une longue tradition, certaines histoires, etc. La spiritualité séculière est principalement... ceci ! Cette spiritualité ne nie pas Dieu ni la transcendance, mais elle ne mélange pas Dieu ou la transcendance avec des histoires auxquelles il faut croire.

Évidemment, il peut y avoir de la spiritualité dans une religion. Il peut y avoir des religions avec la spiritualité et des religions sans la spiritualité, ce qui arrive d'ailleurs très souvent. La religion sans la spiritualité est juste une idéologie, certains systèmes de croyances du mental collectif auquel on s'identifie. Cela n'est pas d'une grande aide. Et à d'autres moments, des

religions peuvent encore avoir leurs histoires, rituels et autres, même des croyances, sans n'être plus denses au point que la lumière de la conscience ne puisse pas transparaître. La religion peut être une porte ouverte sur le royaume de la transcendance. Toutes les religions peuvent être une porte fermée selon la façon dont elles sont utilisées.

Et vient alors quelque chose de relativement nouveau qui correspond, je suppose, à ce qui est appelé la spiritualité séculière. On peut l'appeler ainsi. Bien que le Dalaï-Lama représente une ancienne tradition religieuse, il semble aller maintenant dans cette direction. Vous n'avez pas besoin d'abandonner votre religion en conséquence de cet enseignement-ci, mais vous pouvez l'approfondir.

### **Est-il possible de parler en restant présent?**

*Quand vous parlez, est-vous identifié à votre mental ou est-il possible de parler et d'être toujours présent ?*

C'est la chose importante, ne pas perdre la présence quand le mental est engagé. Il y a maintenant un nombre considérable de gens qui sont capables d'être présents quand ils sont assis tranquillement ou qu'ils n'interagissent pas avec les autres. Quand ils sont dans un environnement très propice, ils peuvent être présents. Bien qu'ils soient de plus en plus nombreux, il n'y en a pas tant qui peuvent maintenir la présence quand le mental est engagé. Et c'est le grand art, ce que nous avons besoin d'apprendre. Être présent quand nous ne sommes pas dérangés est magnifique. C'est un excellent début.

Il s'agit ensuite d'amener la présence dans les situations où le mental est engagé de sorte que vous puissiez - pour répondre ici à la question - parler et être présent en même temps. Oui, c'est le seul moyen pour que ce que vous dites soit investi de pouvoir, soit nouveau et vivant. Pour être créatif de façon perspicace quand vous parlez, même quand vous pensez, la présence est requise.

Alors, comment est-ce que ça marche ? C'est très difficile à décrire, mais une bonne approche consiste à être présent tandis que vous écoutez, avant de parler. Si nous pouvons être présents pendant que nous écoutons, c'est plus facile de maintenir la présence quand nous commençons à parler. Autrement, si vous pouvez également sentir votre corps subtil alors que vous interagissez avec d'autres humains, cela peut vous garder présent de sorte que votre attention ne soit pas complètement absorbée par les processus mentaux.

Je recommande vivement, quand vous interagissez, de sentir la vie à l'arrière-plan, de sentir la vie dans le corps. Si vous allez suffisamment profond dans le corps, vous y trouvez de l'espace. Plus la personne ou les personnes avec qui vous communiquez sont agitées et plus il vous est difficile de rester présent tandis que vous êtes engagé dans des interactions, dans des discussions. Quand vous rencontrez une personne difficile, réalisez immédiatement que vous tenez là votre enseignant spirituel, parce que lorsque vous rencontrez une personne difficile (difficile voulant dire inconsciente), le défi est de rester présent quand vous l'écoutez ou lui parlez.

Une autre petite chose : ne vous exprimez pas avec un débit qui n'a pas de fin ! Pour votre intervention suivante, dites ce que vous avez à dire et arrêtez-vous ! Autrement dit, faites des silences dans votre communication. Ces silences n'ont pas besoin d'être longs au point que les autres les remarquent. L'important est que vous remarquiez qu'il y a un petit silence et votre attention est sur ce silence, c'est de l'espace, comme maintenant.

Des orateurs puissants le font, soit de façon intuitive, soit parce qu'ils l'ont appris. Le président Obama est un bon orateur, un très bon orateur. Si vous écoutez bien, quand il s'exprime, de petits espaces se succèdent continuellement . . . Vous ne le remarqueriez pas sans que l'on vous le signale. C'est pourquoi c'est un orateur si puissant. Est-il présent pendant qu'il parle ? Peut-être ! On ne pourrait certainement pas dire qu'il est réactif.

Donc, faites attention aux petits silences quand vous parlez. Assurez-vous qu'il y ait des silences. C'est de la pratique. Et c'est magnifique, une fois que vous découvrez cette capacité à être présent pendant que vous parlez, toute la qualité de votre monde change. Vous n'êtes plus simplement en train de jouer le vieux conditionnement mental, ce qui se passe quand vous n'êtes pas présent.

Vous pouvez aussi apprendre ça en écoutant quelqu'un qui le pratique déjà. Quand vous m'écoutez, vous pouvez pratiquer. C'est une sorte de pratique, parce que lorsque vous vous reliez, nous ne vous reliez pas seulement aux mots, mais vous vous reliez aussi au silence sous-jacent. J'ai mentionné l'importance des silences dans votre expression, mais même pendant que vous parlez, il peut y avoir un silence, une tranquillité à l'arrière-plan.

C'est ce que vous pouvez apprendre d'un enseignant spirituel au-delà du contenu qu'il ou qu'elle enseigne. Vous pouvez vous reliez aux mots, au flot des mots, et en vous reliant, réalisez qu'il n'y a pas là que les mots. En vous reliant, vous fusionnez avec le champ d'énergie qui est là sous les mots et entre les mots, la tranquillité. Elle n'est pas seulement dans les silences, elle est également en dessous.

C'est donc une façon de parler très différente de quelqu'un qui est totalement absorbé par chaque pensée qui émerge et qui devient alors une parole, chaque tirade, chaque fil de pensées, étant totalement emporté, totalement entraîné par chaque flot de pensées qui jaillit. C'est donc très différent. Vous remarquez cette différence en quelqu'un qui est présent ou conscient. Il n'y a pas cet embarquement mental, cette énergie n'est pas là. C'est difficile à décrire, mais je suis sûr que vous pouvez le sentir. Il y a de la paix.

Utilisons cet autre indicateur. Il y a une paix qui entoure les mots ou qui est sous les mots, silence, tranquillité, paix, vous appelez ça comme vous voulez. C'est paisible d'écouter quelqu'un comme ça... Au-delà du contenu des mots... Le fait que vous écoutiez en remarquant ça en vous-même veut dire que vous vous reliez. L'une des fonctions de l'enseignant spirituel est de permettre à celui qui écoute, au disciple, à l'autre personne de se relier à cette dimension pendant qu'elle écoute. Cette dimension se développe alors en vous. Cela fait partie de l'enseignement spirituel. Cela n'a pas grand-chose à voir avec le contenu réel ou la signification du discours.

Si je vous lisais un article de journal, peut-être que ça marcherait encore ! C'est une légère exagération, mais ce que je dis, avec l'enseignement spirituel, c'est que la chose principale ne sont pas les mots, mais le champ d'énergie dans les mots, autour ou dessous, et d'où proviennent les mots. C'est ce qui vous maintient vivant pendant que vous écoutez. Vous remarquez alors que quelque chose en vous émerge s'anime, et répond et reconnaît. Maintenant, comme je l'ai dit avant, ne laissez pas le mental intervenir et faire de la personne quelque chose de spécial à partir de là. Mettez plutôt votre attention sur ce qui reconnaît, peut-être un sentiment accru de vie, la tranquillité accrue en vous que vous pouvez donc sentir pendant que vous écoutez. Cela veut dire que ça marche.

Il y a donc toujours beaucoup plus que le contenu de ce qui est dit. Je dirais que c'est secondaire dans l'enseignement spirituel ou quand vous écoutez quelqu'un qui est présent et parle. C'est quelque chose à pratiquer ici et maintenant et profitez-en ! La conscience non conditionnée se reconnaît en l'autre, le soi-disant enseignant, mais ultimement, il n'y a pas d'autre. C'est juste ce qu'il semble. C'est un processus d'éveil de la conscience.

### **Comment ne pas être réactif sans paraître indifférent?**

*Comment peut-on rester présent et sans réponses égoïques quand on converse avec d'autres sans donner l'impression d'être distant et non attentionné ? La plupart des gens parlent de concepts concernant l'égo, le passé et le futur.*

Comment peut-on rester présent, sans répondre à partir de l'égo, quand on converse avec d'autres sans donner l'impression d'être distant et non attentionné ?

Eh bien, quand vous êtes présent, vous offrez toute votre attention à l'autre personne. S'il y a la moindre ouverture en l'autre à cette lumière de conscience, elle pourra sentir le pouvoir de votre attention. Et recevoir une pleine attention est une chose merveilleuse, très propice à la guérison. Mais s'il n'y a pas d'ouverture, l'autre personne ne peut pas sentir la présence en vous et pourra interpréter votre disposition comme un manque d'attention, parce que vous ne participez pas à son drame, à l'histoire. Vous ne l'alimentez pas.

Il est possible aussi, pour certaines personnes, de confondre la non-réaction avec la présence. Si vous ne comprenez pas bien ce qu'est la présence, pensant être présent juste en fixant l'autre personne, ça donnera en effet l'impression d'un manque de sensibilité, d'attention.

Il y a une école de psychothérapie – je ne sais pas si elle existe toujours – qui s'appuie sur... Je ne me rappelle plus le mot, mais c'est basé sur l'écoute sans jugement. Ils forment des psychothérapeutes à se mettre dans cet état d'écoute sans jugement qui est en fait un état de présence. Je ne sais pas combien de ces personnes formées sont effectivement capables d'être présentes à travers cette formation.

Plusieurs praticiens de cette approche sont venus me voir dans le passé et ils étaient tous d'accord pour dire qu'ils donnaient l'impression d'être inintéressants. Dans quelle mesure cela peut-il être appris dans une école de psychothérapie ? Je ne sais pas. Pour commencer,

l'enseignant doit être complètement présent pour pouvoir l'enseigner. L'initiateur de cette école de thérapie était bien sûr excellent dans ce domaine. Il était très présent. Il n'a jamais utilisé le mot « présence ». Le mot peut me revenir plus tard.

La présence ne peut pas devenir une technique que vous allez facilement faire passer à volonté.

Si vous donnez l'impression d'être non attentionné, soit vous ne comprenez pas bien ce qu'est la présence... Vous n'êtes pas réellement présent, mais vous vous coupez simplement de l'autre, de façon plus ou moins lassante... J'ai vu quelques occidentaux qui pratiquaient le zen, le bouddhisme zen et la méditation zen. Certains d'entre eux semblaient croire – pas tous, bien sûr, certains avaient compris – que pour être un maître zen, il fallait avoir un regard très sévère.

Donc, en pouvant maintenir un regard sévère sur une période suffisamment longue, on peut ainsi commencer à se prendre pour un maître zen et, évidemment, ça donne l'impression d'un manque d'attention, parce qu'au fond, il n'y a pas d'attention. C'est juste la façade du maître sévère. On n'y est pas, évidemment ! Et ce n'est pas non plus le maître zen. Le maître zen peut avoir l'air sévère également, mais en dessous, il y a autre chose. Sur les meilleurs dessins zen, les dessins de maîtres zen, on peut voir la sévérité, mais en même temps la présence sous-jacente.

### **Que pensez-vous du channeling?**

*Que pensez-vous des enseignements tels que ceux de Jane Roberts et de sa capacité à être un canal pour le guide Seth qui s'exprime à travers elle? Y a-t-il quelque chose en dehors de la conscience ?*

Nous parlons ici du channeling, le channeling des entités du monde astral ou d'où qu'elles soient. Et bien sûr, tout est une expression de la conscience Une, que la conscience Une s'exprime à travers d'autres entités ou que vous alliez directement à la source, ce qui est préférable, parce que beaucoup de ces entités ne sont toujours pas libérées de l'égo. Vous pouvez avoir des guides canalisés qui ont un gros égo et qui peuvent aussi, d'une certaine manière, avoir de grandes perceptions, mais ils ne sont pas encore libérés de l'égo. Cela peut déformer l'enseignement, les perceptions pouvant cependant rester précieuses.

Le channeling peut empêcher la personne qui le fait de réaliser son propre pouvoir et sa propre source. C'est un gros inconvénient dans le channeling. Si vous faites du channeling, ne pensez pas que vous êtes forcément plus avancé spirituellement de ce seul fait. Votre destinée est finalement de trouver la source en vous-même sans dépendre de quelque entité, en d'autres termes, dépendre d'une transmission indirecte de la source plutôt que d'avoir un contact direct avec la source. Et rappelez-vous le dicton : « Ce n'est pas parce qu'ils sont morts qu'ils sont intelligents ».