

## Transcription

# "Penser ou ne pas penser"

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

Tandis que nous sommes assis ici, j'aimerais mettre un petit point d'interrogation dans votre esprit, J'aimerais que vous vous demandiez si vous pensez en cet instant. Vous aurez donc la réponse et vous réessayerez. Je vais arrêter de parler pendant quelques secondes. Soyez simplement conscients en vous-mêmes pour voir si vous pensez parce qu'habituellement, vous ne savez même pas que vous pensez. Vous êtes simplement le fait de penser. Il n'y a donc rien à l'extérieur qui sait que vous êtes en train de penser. Vous ne faites que penser. Vous êtes le fait de penser, le penseur, et le penseur est la personne. Quittez simplement la personne. Vous devez vous rendre compte qu'il y a une dimension en vous où la personne ne se trouve pas, mais qu'il y a là quelque chose de plus profond. C'est ce que nous voulons explorer. Donc à nouveau, un moment de silence !

Dans "Le pouvoir du moment présent", je parle d'un chat qui surveille un trou de souris. Si vous avez déjà vu un chat surveiller un trou de souris, vous avez remarqué que le chat pouvait y passer beaucoup de temps en demeurant très vigilant. Il ne fait que regarder. De la même façon, Mon chien surveille la petite gâterie que j'ai mise par terre en disant "pas maintenant" et il est là . . . Et quant au chat, il surveille donc le trou de souris en étant complètement attentif . . .

Un maître spirituel, un maître soufi, je crois, a dit que son enseignant avait été un chat. Quand on lui demanda qui avait été son enseignant spirituel, il répondit "un chat". "Un chat, comment ça ?" Il expliqua : "J'ai surveillé un chat surveillant un trou de souris et en surveillant un chat qui surveillait un trou de souris, je me suis éveillé". Parce que pour surveiller le chat, il se mit dans un état d'attention vigilante dans lequel il n'y a pas de pensées, comme maintenant. Juste ça ! Ce n'est qu'un court instant, mais peu importe combien de temps !

C'est merveilleux de se rendre compte que vous pouvez ne pas penser. C'est merveilleux de se rendre compte que vous êtes toujours là quand vous ne pensez pas. Comme Oprah l'a dit quand nous avons fait la première fois un moment de silence en commençant, et alors que nous nous sommes remis à parler : "OK, je suis toujours ici. Je viens de le vérifier. Je suis toujours vivante. Je suis toujours ici. Je n'ai pas disparu".

Encore une fois ! Soyez conscients. Vous devez être conscients pour savoir si vous pensez ou non. Il y a donc de la vigilance, comme pour le chat, et il peut y avoir des pensées ou ne pas y en avoir. Il peut n'y avoir que la vigilance. Je l'ai également mentionné dans "Le pouvoir du moment présent", Il y a une autre question que vous pouvez vous poser : "Quelle sera ma prochaine pensée ? Je vais simplement faire attention à la prochaine pensée qui va se présenter dans ma tête". Si vous êtes très vigilants, Il se passera un bon bout de temps avant que la prochaine pensée arrive, mais dès que le degré de la vigilance baisse, les pensées reviennent. C'est une expérience que vous pouvez faire avec vous-mêmes et avec votre mental.

Maintenant, du point de vue du mental pensant habituel, la compréhension qu'il y a en soi une dimension où les pensées, soit ne se produisent plus du tout, soit deviennent insignifiantes,

c'est ou une menace, ou une chose complètement inintéressante. Qu'est-ce qui pourrait être moins intéressant que de ne pas penser ? Du point de vue du mental pensant, l'état de conscience dans lequel il n'y a pas de pensées est soit une menace... – "Oh, je ne veux pas aller là, je vais disparaître", mais Oprah n'a pas disparu après le calme : "Je suis toujours là, je suis toujours vivante". Et quand elle l'a dit, j'ai ajouté : "Peut-être êtes-vous-même plus vivante maintenant.

Cela indique quelque chose : il y a une intensification de l'état de vie quand vous commencez à pénétrer dans ce que nous pouvons appeler cette dimension en vous-mêmes, la dimension dans laquelle le penser compulsif n'agit plus, mais vous devez faire attention, parce que vous pourriez facilement... - OK, ce que nous faisons ici, c'est nous élever au-dessus du penser. Nous devenons si vigilants que les pensées, soit n'arrivent plus, soit sont perçues comme sans importance. De là, vous pouvez facilement tomber tout à coup . . . à travers les pensées au-dessous des pensées. Autrement dit, vous allez vers le sommeil.

Donc, quand vous arrêtez de penser, Il reste la vigilance. Le niveau de la pensée est l'état normal de la plupart des êtres humains, à l'état de veille et même quand ils rêvent. C'est le niveau de la pensée. Au-dessous du niveau de la pensée, Il y a la conscience. Au-dessus du niveau de la pensée, il y a la conscience. Et même dans le fait de penser, il y a la conscience. La pensée est une expression de la conscience, mais il y a une diversité infinie de manifestations ou d'expressions de la conscience. Cette fleur est une expression de la conscience qui prend cette forme, cette forme magnifique – une beauté incroyable – la conscience qui s'incarne dans les formes.

Et toute la conscience ne se trouve pas dans les formes. Il y a une dimension de la conscience qui est le sans-forme d'où proviennent toutes les formes, le terrain de tout être, et c'est ce que nous explorons ici. La pensée : vous vous élevez au-dessus de la pensée ou vous tombez au-dessous de la pensée. Mon chien est au-dessous de la pensée, ce qui ne veut pas dire que le chien est stupide. Le chien a sa propre intelligence et à certains égards, le chien est supérieur à l'homme, à certains égards.

Par exemple, il est plus joyeux que la plupart des humains. Il a plus de plaisir que la plupart des humains. Il vit plus intensément dans le moment présent, où se trouve la vie, que la plupart des humains. Il ne se fait pas de soucis comme le font la plupart des humains et il est aimant envers tous les êtres. Certains chiens ne sont aimants qu'envers certains êtres, mais notre chien est aimant envers tous les êtres.

Or, le chien ne pense pas. Le chien est conscient, mais il n'a pas de pensées conceptuelles. Je suis sûr que le chien n'a pas de pensées. L'autre jour, le chien était dans ma chambre. C'était déjà assez tard le soir. Le chien dormait déjà et je faisais encore des choses près de la porte d'entrée de l'appartement. J'ai ouvert la porte coulissante de la penderie pour chercher quelque chose dans mon manteau. Quand la chienne a entendu la porte coulissante près de la porte d'entrée, elle est arrivée. Elle a dû se réveiller et entendre un bruit. Elle est venue en courant pour voir ce que je faisais, si je prenais mon manteau pour sortir. Elle est donc venue en courant et pendant dix secondes, la chienne est restée debout là en me regardant et elle s'est rendu compte que je prenais simplement quelque chose de ma poche et que je n'allais donc pas sortir. Après cinq secondes, la chienne a donc dû se rendre compte que je n'allais pas sortir et elle est repartie tout droit à sa niche et s'est rendormie.

Maintenant, est-ce que la chienne s'est mise à penser dans sa niche ? "OH, j'entends qu'il ouvre la porte coulissante de la penderie. Je me demande s'il est en train de prendre son manteau pour sortir. Il faut que j'aille regarder de plus près, parce qu'il pourrait me laisser seule ici. OK, je vais voir ce qui se passe". La chienne serait alors venue et aurait regardé : "Qu'est-ce qu'il fait donc là ? Oh, je pense qu'il prend simplement quelque chose dans sa poche. Il ne va pas sortir. Je me suis levé pour rien. Je ferais mieux d'aller me recoucher".

Maintenant, je suis sûr que cela ne s'est pas passé ainsi. Or, c'est ce qui se serait passé pour des humains. La chose bizarre, c'est la façon dont cela se produit pour un chien. Tout l'épisode a dû se produire sans conceptualisation. Il y a eu une écoute du bruit et une connaissance soudaine que le bruit de la porte pouvait signifier que j'allais sortir. Il y a eu alors le chien qui s'est levé, son arrivée en courant, j'en suis sûr, même si l'on ne peut entrer dans le mental du chien (j'ai essayé), sans aucun processus de prise de décision, ni commentaires mentaux. Il n'y a eu qu'une réponse instantanée à la situation et une reconnaissance de ce qui se passait dans cette situation. Il n'y a pas eu davantage la décision de retourner dormir, mais simplement le retour au lit.

Il y avait donc de la conscience à l'œuvre, mais non pas à travers la conceptualisation. Et bien sûr, pour les humains, ce serait généralement différent. Pendant que vous feriez cela, il y aurait les interminables commentaires que je viens de mentionner, si le chien avait un mental humain.

Il y a certains anthropologues qui ont examiné l'histoire de la race humaine et ils se sont demandés quand ou comment la pensée a débuté, à quel moment les humains se sont mis à penser. Il semble probable qu'il n'y avait pas au départ de pensées conceptuelles. Il n'y avait des pensées qu'à travers des images. Donc, quand ils fermaient les yeux, Ils avaient tout à coup des images de certaines choses qui s'étaient produites ou qu'ils imaginaient. Il y avait donc des images quand ils fermaient les yeux et quand ils les ouvraient, Ils continuaient de vivre exactement comme le chien, simplement une réponse immédiate sans l'intervention de la conceptualisation.

Ensuite, on s'est mis à penser. Il y a un anthropologue qui a émis l'hypothèse... - Il avait relevé une évidence que je ne me rappelle pas, mais sa théorie est très controversée. Je crois cependant qu'il peut avoir raison. Il croit qu'au début, quand la pensée a commencé à apparaître en l'homme, la pensée au sens de mots dans la tête, les humains pensèrent d'abord qu'une entité, un dieu ou un esprit leur parlait. La voix du dieu ou de l'esprit qui surgit dans leur tête leur dit par exemple : "Oh, tu ferais mieux de retourner au lac pour pêcher un autre poisson". Et ils le faisaient. Ou "pourquoi n'y a-t-il pas de poisson aujourd'hui ?". Quelqu'un parlait ! "Pourquoi n'irais-tu pas là ? Il pourrait y avoir plus de poissons". "OK, merci ! J'ai bien reçu le message. Je devrais aller là". C'étaient leurs propres pensées, mais pendant longtemps, parce que c'était quelque chose de nouveau, ils ne se rendaient pas compte que c'étaient leurs pensées.

Ils croyaient que l'aide d'un esprit, que quelque chose leur disait de faire quelque chose. Et bien sûr, cela pourrait bien être parfois le même genre de voix qui dit de nos jours aux terroristes d'aller tuer des gens : "Tu dois tuer ces mauvaises personnes, va le faire ! – OK, je vais le faire." Ils ne se rendent pas compte qu'ils obéissent à quelque chose qui se trouve dans leur propre mental. C'est donc ainsi que tout a commencé et des milliers d'années se sont

écoulées et nous avons maintenant des êtres humains qui sont complètement identifiés au mental. Tout leur sentiment de soi repose sur le mental, sur l'activité mentale.

Et l'éveil de la conscience, c'est se rendre compte qu'au-delà de son mental, il y a une grande profondeur de qui l'on est, une grande liberté et une intelligence bien plus grande que celle du mental pensant. Le mental pensant peut alors être utilisé par cette intelligence supérieure. Mais pour que le mental pensant soit utilisé par l'intelligence supérieure, on doit trouver en soi cette dernière qu'on peut appeler la conscience inconditionnée. On doit la trouver en soi ; si nous ne la trouvons pas, nous nous détruirons, parce que ce niveau d'évolution où nous sommes identifiés au mental ne fonctionne plus très bien. Il est devenu destructeur. Il est arrivé au bout de son existence, il a fait son temps.

Et si les humains ne parviennent donc pas à la transition, soit ils régresseront à un stade antérieur de développement et auront alors un autre, qui pourrait prendre quelques centaines de milliers d'années – mais l'univers est patient – soit l'espèce disparaîtra et la conscience décidera simplement de passer par d'autres canaux pour s'exprimer. Cela pourrait être une autre forme de vie... très facilement. C'est égal à la conscience par quel canal elle arrive en ce monde, mais elle veut venir en ce monde. Je ne sais pas pourquoi, mais je sais que la conscience veut pleinement naître en ce monde depuis un autre plan, depuis le non-manifesté intemporel où la conscience n'évolue pas, où elle est déjà complète, parce qu'elle est intemporelle.

Mais à partir du royaume intemporel... - Pour la conscience, vous pouvez utiliser d'autres mots si vous voulez : le Tao, Dieu, la réalité transcendante – peu important les mots – ce que nous ne pouvons pas nommer. À travers les formes, cela veut venir en ce monde et, d'une certaine manière, faire quelque chose ici. Peut-être cela veut-il dissoudre ce monde, le surpasser, transformer, spiritualiser la matière... Une transformation de tout l'univers. Mais je sais ce qu'est notre tâche : s'éveiller ici de l'emprisonnement dans son propre petit mental, du petit mental. Ce n'est pas le nôtre, c'est le mental humain.

Et c'est pourquoi j'ai commencé aujourd'hui en vous demandant de vérifier si vous pouvez avoir en vous un peu d'espace où en réalité vous ne pensez pas, mais êtes encore éveillé et vigilant. C'est l'ouverture à l'intelligence supérieure et d'abord, il semble que rien ne se passe. Non, ne vous attendez pas à ce qu'il se passe quelque chose. Cela viendra. C'est le début, vous ouvrez la porte... à une autre dimension. Le mental pensant ne sait rien à son sujet et vous ne pouvez pas l'utiliser pour entrer dans cette dimension. Dès l'instant où vous l'utilisez et essayez de comprendre ce qui se passe là, vous êtes à nouveau partis, vous n'êtes plus dans cette dimension.

Nous ouvrons la porte à une autre dimension de conscience en nous-mêmes et voyons alors si la porte peut rester ouverte tandis que nous vaquons à nos affaires quotidiennes ou nous l'ouvrons de temps en temps tandis que nous vaquons à nos affaires quotidiennes. Et du point de vue du mental, ce n'est pas intéressant, parce qu'il n'y a rien... - Pour le mental, cela n'est rien. Et c'est très bien. Pour le mental, ce n'est pas intéressant, et effectivement, cela ne l'est pas, parce que personne ne pourrait considérer comme intéressant de ne pas penser pendant un moment. C'est plus profond que l'intérêt. Mais il peut d'abord y avoir l'impression qu'il n'y a rien là, que rien ne se passe.

Vous devez persister, attendre un peu et voir si vous pouvez entrer dans cette dimension plus pleinement. Vous ouvrez simplement la porte et en tout premier lieu, vous vous rendez

compte, non pas tant d'une chose positive, mais d'une absence croissante de choses négatives, de toutes les choses négatives qui sont continuellement produites par le mental pensant, par les pensées inutiles. Donc, à mesure que vous amenez cette dimension dans votre vie, vous connaissez une absence accrue de la négativité laquelle est la norme quand vous êtes complètement pris dans le mental, de toutes les pensées négatives qui vous traversent la tête et auxquelles répondent les émotions.

Notre destin consiste donc à basculer de la pensée à l'état sans pensées et être alors capables d'utiliser la pensée à partir de là. En fait, qui ou ce qui utilise alors la pensée, c'est l'intelligence qui est le lieu sans pensées. Vous devenez alors productif dans ce monde. Vous apportez au monde votre contribution de façon nouvelle sous une forme ou sous une autre, que vous soyez un artiste, un écrivain, que vous travailliez avec des gens ou que vous soyez engagés dans une organisation. Votre contribution est alors très différente, parce qu'elle n'est plus basée sur l'ego. L'ego est le mental non observé, le mental sans conscience que vous prenez erronément pour qui vous êtes : moi, la personne.

Et c'est une chose horrible de vivre sa vie entière sans aller jamais au-delà de la dimension personnelle, sans jamais voir cette dimension transcendante en soi-même et dans le monde. Il est donc essentiel de ne plus être piégé continuellement dans les pensées et n'escomptez pas de résultats à partir de la dimension sans pensées. Cela pourrait prendre un certain temps avant qu'il y ait un résultat tangible au niveau extérieur, autrement dit avant que vous écriviez un chef d'œuvre, que vous deveniez un grand artiste ou que vous aidiez des milliers de gens d'une manière ou d'une autre, que vous ayez une influence salutaire dans ce monde.

Cela pourrait prendre du temps et l'on ne sait pas la forme que cela prendra. Il se peut que cela n'arrive pas tout de suite alors que vous commencez à entrer dans cette dimension de temps en temps. Et le mental dit alors : "Tu vois, il ne se passe rien. Ça fait quelques mois que je pratique le fait d'être dégagé de la pensée et ma vie n'a pas changé du tout. Elle est toujours pareille. En fait, elle est moins intéressante, parce que je me fais moins de souci.

Le souci rend bien sûr votre vie plus intéressante et il vous donne l'impression que votre vie est très importante : "Ma vie est si importante que je me fais tout le temps du souci. Il y a des choses très importantes dont j'ai à me soucier". Du point de vue du mental, votre vie est devenue moins importante : "OK, je l'ai fait pendant plusieurs mois, ça suffit. Je retourne à mes anciennes habitudes. Des gens m'écrivent parfois et me disent : "J'ai pratiqué la conscience, la présence depuis un an maintenant, où est-ce que cela me mène ?".

Il y a eu des années où je vivais principalement dans l'état de pleine conscience sans beaucoup de résultats tangibles. De temps en temps, j'aidais des gens. C'était très agréable. J'aimais ça. En fait, je ne les aidais pas, mais l'aide venait par cette ouverture, mais à part ça, Il ne se passait pas grand-chose et cela a continué pendant des années. Il m'arrivait de penser : "Oui, il pourrait se passer plus de choses, mais cela n'arrive pas pour l'instant. C'est OK".

Et en même temps, je m'en suis rendu compte rétrospectivement, il y avait... - les mots pour le dire ne sont pas vraiment exacts, mais formulons-le ainsi – il y avait une accumulation graduelle d'énergie, de pouvoir de la présence, pour ainsi dire. Cela s'intensifiait à l'arrière-plan de ma vie sans vraiment beaucoup de manifestations visibles extérieures.

La présence était donc là. En fait, il m'est arrivé un jour de me dire à moi-même : "Il y a plus que je peux faire. S'il te plaît, accélère les choses, accélère, accélération !". Je parlais à moi-

même, parce qu'on ne parle toujours qu'à soi-même. Et c'est arrivé un peu plus tard. Il arriva alors que le courant d'énergie devînt un livre et ainsi de suite. C'était une intensification de ce que je faisais déjà à une échelle très petite. Il y eut soudain un . . . survenant dans ce monde . .

Mais pendant des années, en général, il y avait simplement un espace vide à l'intérieur. J'allais et venais, ce qui était très agréable, en appréciant la beauté de chaque instant, des arbres, des animaux, et quelque chose était là à l'arrière-plan qui surgit finalement . . dans ce monde. Et il se peut qu'après un temps, le courant d'énergie qui va dehors se mette à décroître et que je retourne . . simplement dans l'espace intérieur. D'une certaine manière, Je le fais continuellement, parce qu'après une conférence, . . on y retourne . .

Il y a donc l'arrivée du courant de conscience qui se dirige dans les paroles et dans l'énergie qui jaillit . . ., puis le retour au silence, à l'espace. Nul besoin de penser beaucoup à moins qu'il n'y ait quelque chose qui demande réflexion : "Où est-ce que je vais prendre mon repas ? Est-ce que j'ai assez..." Mais même là, vous pouvez... C'est étonnant le nombre de choses qu'on peut faire sans pensées inutiles ! Je vous suggère d'en faire l'expérience dans votre vie quotidienne. C'est la pratique spirituelle la plus magnifique.

Vérifiez si vous pouvez faire beaucoup de petites choses sans faire intervenir les pensées, simplement en étant présents ou conscients. Ce que je veux dire par là, c'est que vous êtes conscients que vous faites quelque chose, mais vous ne pensez rien à ce sujet. Et vérifiez si vous pouvez même enregistrer vraiment des choses sans formuler des mots dans votre tête.

Vous pouvez faire une petite expérience très fascinante. Si vous avez une montre ou une horloge surtout sans affichage numérique, vous pouvez vérifier si vous pouvez regarder la montre ou l'horloge et savoir l'heure qu'il est sans vous dire à vous-mêmes dans votre tête l'heure qu'il est. C'est une chose très étrange, Il y a là un savoir sans conceptualisation, si vous savez qu'il est telle heure, quelle que soit l'heure, sans vous dire à vous-même l'heure qu'il est. Ne le faites pas avec une horloge à affichage numérique, parce qu'en lisant les chiffres, c'est quasiment impossible de ne pas se les dire dans la tête.

C'est juste une petite expérience. Ensuite, beaucoup d'autres choses quand vous accomplissez une certaine tâche... - Dès l'instant où vous en avez la maîtrise, vous ne pensez plus ; l'intuition prend la relève. Autrement, vous ne pouvez pas être un maître. Parfois, il vous faut d'abord apprendre petit à petit avec le mental pour faire quelque chose. Il peut y avoir certaines étapes qui représentent un apprentissage, soit que vous construisiez quelque chose, soit que vous fassiez n'importe quoi d'autre, apprendre à jouer au piano par exemple. Conduire une voiture par exemple – au début, cela demande des efforts d'apprentissage, pour devenir un artiste, un peintre. Vous apprenez les techniques et ainsi de suite.

Et vient alors un moment où tout cela n'est plus utile. Si vous ne dépassez jamais les techniques, vous ne serez pas un grand artiste. Le grand artiste connaît les techniques et les dépasse ensuite. Quelque chose d'autre prend alors la relève. Et c'est là où votre vie est investie de pouvoir, mais il vous faut ouvrir la porte au pouvoir. Vous ne pouvez pas y arriver par la pensée. Même pour quelque chose qui semble être intellectuel, comme écrire un livre, s'il y a de l'inspiration ou du pouvoir dans le livre, qu'il s'agisse ou non d'une fiction, cela doit venir de l'espace vide en vous, où vous vous retrouvez pour un moment quand vous fermez les yeux.

Ensuite, vous regardez à nouveau. Rien ne vient. Vous retournez à l'intérieur et vous regardez encore jusqu'à ce que quelque chose surgisse spontanément. Mais cela ne viendra pas spontanément si vous n'avez pas d'abord appris à écrire. Je veux dire qu'avant d'écrire un livre, vous devez savoir écrire. Si vous voulez devenir un grand tennisman, vous ne pouvez pas vous trouver dans l'état sans pensées très profondément, débarquer tout à coup sur le cours, prendre une raquette et être immédiatement un grand joueur de tennis. Il vous faut d'abord franchir beaucoup d'étapes avant que l'intuition prenne la relève.

C'est là où se trouve la ligne de démarcation entre quelqu'un qui a appris à faire bien quelque chose – c'est le cas de beaucoup – et quelqu'un qui apporte quelque chose de nouveau, qui dépasse le fait de faire bien quelque chose sur le plan technique, où il y a de l'inspiration, où il y a du pouvoir. Il est donc essentiel de trouver cette dimension en vous-mêmes. Donc, vivez votre vie quotidienne et voyez tout ce que vous pouvez vraiment faire sans l'implication de la conceptualisation.

C'est étonnant. Observez-vous. Vous est-il possible de rester quelques instants dégagé de la pensée à tout moment, par exemple maintenant ? . . . Pas de pensées. Juste la présence. Vous n'avez pas disparu. Mais qu'y aurait-il à ajouter à ce moment en pensant à quelque chose ? Rien ! Vous n'avez pas besoin d'ajouter quoi que ce soit. Et qu'y a-t-il alors quand vous ne pensez pas ? Qu'est-ce qu'il reste de vous, ce que vous avez appelé "vous" ? C'est sûr qu'il y a là quelque chose ! Pas de passé – disons – parce que pour avoir un passé, vous êtes obligé d'y penser. Pour avoir un futur, vous êtes obligé de penser au futur. Or, si vous ne pensez pas au passé, ni au futur, vous n'avez ni passé ni futur. Il n'y a que l'état du moment présent, il n'y a que ce moment-ci.

Donc, disons que vous n'avez pas de passé, que vous n'avez pas de futur, qu'il n'y a que ce moment-ci, maintenant, et il n'y a rien à quoi penser. Il y a toujours quelque chose là et c'est l'essence de qui vous êtes, la conscience elle-même. Cela ne peut pas être défini. C'est ni grand, ni petit, ni gros, ni mince, ni vieux, ni jeune. L'essence intemporelle n'a pas de forme. Il n'y a pas grand-chose qu'on peut dire à son sujet, Mais il y a vraiment un sentiment fort d'état d'être ou de vie qui reste quand vous avez tout enlevé. Et ce que vous enlevez, c'est la pensée. Vous n'avez pas disparu. En fait, la pensée n'était en rien qui vous êtes. Vous le pensiez, mais ce n'était pas le cas. Vous enlevez la pensée et vous touchez vraiment l'essence. Vous connaissez l'essence.

Et quand je dis que vous connaissez l'essence, ce n'est pas absolument exact, parce que dès l'instant où nous utilisons des mots, nous créons la dualité. Vous vous connaissez vous-même en tant qu'essence. Vous ne le connaissez pas comme une connaissance de sujet à objet : **je** connais **cela**. Dans ce monde, il y a toujours le sujet connaissant et ce qui est connu, mais ici, le connaissant et le connu sont un : vous vous connaissez vous-mêmes comme étant la conscience. Il n'y a pas de séparation. Il n'y a pas un moi qui dit "je suis la conscience". Vous vous connaissez vous-mêmes en tant que conscience : "Je suis Cela". Il n'y a plus de séparation, plus de division.

Quand je le mets en mots, ça a l'air très compliqué, parce que nous ne pouvons pas l'exprimer en paroles, parce que c'est trop simple. Ce n'est pas un état différencié. À l'extérieur, tout est différencié. C'est un état indifférencié de pure intelligence ou de pure conscience qui est toujours là pour être facilement touché en vous. C'est toujours sous le bruit mental en chacun. C'est là pour vous, en train de vous attendre, pourrait-on presque dire. Cela attend et cela veut se manifester à travers vous.

Ouvrez simplement, ouvrez et cela arrive. Peu importe que vous soyez un saint ou un pécheur. Vous ouvrez. Il y a de l'espace entre deux pensées et cela vient là. Ce que vous avez fait dans le passé est hors de propos. Que vous ayez accumulé beaucoup de crédits spirituels en passant 20 ans dans un monastère ou que vous croupissiez dans une prison, l'ouverture se produit. L'esprit ne demande pas : "Eh bien, êtes-vous qualifié pour que je vienne à travers vous". Il vient dès lors qu'il y a une ouverture.

Donc, votre passé personnel n'a pas grand-chose à voir. La seule chose est qu'il vous a amené ici à ce moment où vous vous rendez compte de la possibilité de vivre dans un état de conscience différent. Votre passé vous a amenés ici, ce qui est suffisant. Que votre passé ait été couronné de succès ou rempli d'échecs, que vous ayez déjà accompli de grandes choses dans votre vie ou que vous l'ayez complètement gâchée, c'est sans importance. Vous vous dégagez donc du passé, parce qu'une autre dimension se présente. C'est pourquoi c'est arrivé à certaines personnes qui avaient été des criminels. Un jour, tout d'un coup, tout cela . . . s'est dissout et un espace s'est ouvert en eux. . . Le soi malheureux avait soudainement cessé d'agir.

Maintenant, pour certaines personnes, cela arrive en tant qu'expérience spirituelle. C'est-à-dire que cela se produit un jour et après un temps, elles se disent : "Oh mon Dieu, je l'ai perdue". OK, c'est une chose normale. De temps en temps, cela arrive. Une fois et cela reste pour toujours. Vous ne reperdez plus jamais la connexion avec l'espace ouvert, mais pour beaucoup de gens, au début, cela vient et les quitte ensuite. Ils ne se rendent pas compte qu'ils peuvent en réalité l'accueillir, l'encourager, sans avoir à attendre que cela revienne un jour.

Pourquoi ne demandez-vous pas que cela revienne ? Je ne dis pas de faire une demande du genre : "Reviens, s'il te plaît !". Non, vous demandez que cela revienne, par exemple, en traversant simplement la pièce sans pensées, juste pour voir si vous pouvez traverser la pièce sans avoir besoin d'être déjà là où vous voulez vous rendre... à la porte. Soyez simplement présents en chaque pas. Pouvez-vous être présents en chaque pas alors que vous traversez la pièce ? . . . Vous ne pensez pas, vous êtes simplement présents.

Est-ce que je peux être présent en regardant par la fenêtre pour voir le temps qu'il fait et puis-je savoir le temps qu'il fait sans me dire quoi que ce soit, ni avoir une réaction ou une attitude envers le temps ? Puis-je ouvrir les rideaux le matin sans rien dire ? Simplement, regardez et sachez. Il y a du soleil, de la pluie ou autre. Vous ouvrez la fenêtre et il y a une conscience qui regarde à travers vos yeux. Est-ce que vous avez vraiment besoin de vous dire quelque chose alors ?

Faut-il que vous vous disiez "OH, encore une journée maussade ! J'en ai marre." ? Faut-il que vous vous disiez cela ou n'est-ce qu'une vieille habitude dans laquelle vous tombez ? Faut-il que vous disiez "Oh, j'espère que ça va rester comme ça aujourd'hui" ou "Il va faire trop chaud" ? Quels que soient vos commentaires, avez-vous vraiment besoin de commenter ou pouvez-vous regarder par la fenêtre et simplement savoir et être le savoir sans conceptualisation, Ni aimer ou ne pas aimer, mais simplement permettre aux choses d'être et de savoir ? C'est comme ce que je vous ai suggéré : regarder votre montre et savoir l'heure qu'il est sans vous dire l'heure à vous-même.

Donc, vous regardez par la fenêtre et pendant un instant, il y a un espace, vous êtes l'espace par lequel la perception se produit. Vous n'êtes pas une personne. Ne vous en faites pas, la

personne est toujours là à un certain niveau. Vous n'allez donc pas être retenu dans l'espace le reste de votre vie en vous promenant . . . "Oh, je ne sais plus où je suis". Cela n'arrive pas, mais c'est une chose merveilleuse de se rendre compte que vous pouvez vraiment être là en tant qu'espace conscient pour tout ce que vous regardez. Même en cet instant, vous regardez cette personne et cette personne vous regarde.

Pouvez-vous être l'espace conscient pour la perception, pour le regard plutôt que d'être une personne qui a toujours toutes sortes de choses à dire ? Par exemple : "De quoi est-ce qu'il parle ?". C'est une pensée ; "Je ne comprends pas", c'est une pensée ; "Peux-tu expliquer davantage ?" ; "Je ne comprends pas" : ne croyez pas en cette pensée. La pensée dit "je ne comprends pas" et bien sûr, au niveau de la pensée, vous ne comprenez pas, mais à un autre niveau, vous comprenez. Vous le comprenez en étant cela.

Donc, pouvez-vous être dans votre voiture, aux feux, et être simplement là en tant qu'espace pour la perception du feu rouge. C'est paisible. Tout à coup, les feux de signalisation deviennent paisibles. Vous êtes là, vous voyez simplement ; il y a la vision et il y a l'espace. Pourquoi faire des commentaires sur le feu rouge ou penser à quelque chose qui va arriver, qui pourrait arriver ou qui est arrivé dans le passé ? Simplement, percevez et soyez l'espace. Ce qui est alors étrange, c'est que ce que vous percevez est plus vivant et même les feux de signalisation révèlent de la beauté. Ça a l'air étrange et normalement, c'est seulement... - Parfois, les gens qui prennent de l'acide parlent de choses bizarres de ce genre : "Quand j'ai vu les feux de signalisation, j'ai été émerveillé. .

Maintenant, vous n'avez pas besoin de prendre de l'acide pour cela et cela peut ne pas être un "ouah", mais ça peut être se rendre compte que les feux ont leur propre beauté et leur état vivant... La couleur. Et vous ne le dites pas, vous le savez tout simplement. Et si vous pouvez voir les feux de signalisation de cette façon, cela sera d'autant plus le cas si vous regardez l'arbre tout à côté des feux. Il a de la présence, il a de la beauté, il a de la vie au-delà du concept d'arbre. Ou un oiseau qui vient de se poser sur une branche. Un état de vie, un état d'être que vous reconnaissez alors à partir de votre propre état d'être et de vie qui était avant obscurci par le bruit mental.

À moins que vous ne deveniez comme des petits enfants, parce qu'il s'agit de quelque chose qui a à voir avec la façon dont les petits enfants perçoivent le monde avant qu'ils le conceptualisent... à Moins que vous ne deveniez comme des petits enfants, vous ne pouvez pas entrer dans le royaume des cieux. Ah, c'est de cela qu'il s'agit ! Mais c'est même un état plus profond que l'état de l'enfant, parce que l'enfant doit encore passer par l'état de la pensée pour en sortir ensuite. L'enfant a encore certaines choses en commun avec le chien, pas tout à fait, mais il n'y a pas encore de conceptualisation, juste de l'émerveillement.

Et c'est donc une pratique progressive qui consiste à choisir de quitter le mental conceptuel quand il est inutile, ce qui dépend de vos activités... 80 % du temps, vous n'avez pas besoin de penser beaucoup. Des pensées peuvent apparaître et disparaître, mais ce n'est pas nécessaire de penser continuellement. Familiarisez-vous avec l'espace et pensez alors quand c'est nécessaire. Vos pensées seront alors vraiment investies de pouvoir.

Si vous aviez envie de créer quelque chose dans ce monde – c'est ce dont parlent des livres populaires – pour manifester votre réalité extérieure, vous pouvez bien sûr le faire par l'emploi de la concentration. Vous pouvez manifester, mais si vous êtes en contact avec l'espace, la conscience non conditionnée à l'intérieur, cela passe alors et se manifeste à

travers vous. Cela arrive comme un certain savoir : "C'est ce que j'ai envie de faire". Mais le "je" qui veut le faire n'est pas le "je" égoïque. C'est le "je" plus profond. Vous vous alignez alors sur ce que veut l'univers et non pas sur ce que veut le petit "moi". C'est la beauté de la chose.

Donc, vous pouvez, "vous" en tant que la conscience supérieure, vous pouvez manifester si vous en avez envie. Ne tombez pas dans le piège de croire que ce que vous manifestez vous apportera l'accomplissement. C'est seulement au niveau extérieur. L'accomplissement doit être déjà là maintenant. L'accomplissement, c'est être en contact avec cette dimension en vous pour que les choses se produisent. C'est là où se trouve l'accomplissement. Le reste est le jeu divin de la forme, mais le divin veut jouer à l'extérieur. Il veut la manifestation. Il veut deux choses.

Il y a deux mouvements dans l'univers. L'un est le mouvement en direction de la différenciation, de la forme, de la naissance, des corps, de la pensée. L'univers a débuté à partir d'un point de néant. Ce néant est devenu... - Disons... rien n'est tout à fait exact, parce qu'on ne peut pas vraiment en parler. Du néant est apparue ...disons une boule ou ce quoi que ce soit, avant que ne se produise le big-bang. Il n'y avait juste qu'un point de potentialité pour tout l'univers. Et à un certain moment, il y eut l'explosion, si l'on peut s'exprimer ainsi . . . Il en est découlé le début du processus de différenciation pour un nombre croissant de formes différentes . . . et nous faisons toujours partie de cette explosion pour une différenciation plus grande.

C'est l'attraction vers l'extérieur, mais en même temps, Il y a l'attraction vers l'intérieur, le retour à la source, à la source intemporelle de laquelle tout est arrivé. Donc, en tant qu'êtres humains, nous sommes à un stade transitoire où nous devenons profondément conscients de l'attraction pour le retour à la source. Il y a donc deux mouvements dans l'univers. L'un va à l'extérieur, dans de plus en plus de formes et de plus en plus de pensées. Ce mouvement est toujours là.

Il y a toujours des gens qui croient que les problèmes de ce monde peuvent être résolus si nous y réfléchissons intensément, si nous avons davantage de réunions de commission sur les problèmes du monde, si nous les discutons, et que les problèmes finiront ainsi par être résolus. Ils ne se rendent pas compte que les problèmes du monde n'existent que parce que nous avons perdu le contact avec la source d'où tout est arrivé. Donc, en faisant davantage de différenciation encore, Nous ne pouvons pas résoudre les problèmes. En réalité, nous les empirons.

Il nous faut donc désormais retrouver l'équilibre, retourner à la source et aller dans le monde. Cela ne veut pas dire que nous ne faisons plus rien. Nous pouvons continuer de créer et de faire, mais non pas nous perdre dans la création, le faire et le penser, nous perdre dans le mental. Connectés avec la source de toute vie à l'intérieur, intemporelle, sans forme, l'espace sans pensées, connectés avec cela, nous pouvons créer, non pas nous en tant que personnes, mais nous en tant que mouvement universel de conscience.

La conscience veut que nous soyons des cocréateurs de l'univers, de la forme. Nous pouvons donc être cela, mais seulement si nous sommes connectés. Nous avons besoin d'une connexion consciente avec la source. C'est la destinée, c'est votre raison d'être. C'est pourquoi nous sommes ici et si cela semble compliqué pour votre mental, ce n'est compliqué

que pour le mental. Cela n'est pas du tout compliqué. C'est en fait très, très simple. C'est si simple que vous ne pouvez même pas y penser.

Merci !