

# Transcription

## "Penser sans penser?"

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

### Sexualité et impulsions instinctives

- Q. – Bonjour
- E. – Bonjour
- Q. – Ma question est d'ordre sexuel, je dirais l'impulsion instinctive quand je vois par exemple une femme qui fait son jogging. Je la regarde, je suis là et je la regarde, et également quand la femme est belle intérieurement. Dans les deux cas, trouver un équilibre, ne pas trop se perdre dans le jeu du regard. Telle est ma question.
- E. – OK, merci, je sais ce que vous voulez dire.

Peut-être avez-vous entendu parler du tantra. Cela veut dire au fond amener la conscience dans quelque chose qui est habituellement inconscient, par exemple la sexualité. J'inclurais même d'autres choses comme manger, des choses qui ont tendance à vous attirer dans l'inconscience. Je ne sais pas si vous avez observé certaines personnes qui, dès qu'elles se mettent à manger, elles deviennent vraiment inconscientes, relativement parlant, et quand elles arrêtent de manger, il y a à nouveau un peu plus de conscience. Elles sont là . . . et puis elles se réveillent . . . Donc, manger consciemment, mettre de la conscience dans le fait de manger.

Le tantra est traditionnellement utilisé pour pointer vers la possibilité d'amener la conscience dans la sexualité et la sexualité commence quand vous regardez une femme qui fait son jogging. Principalement, le tantra est l'invitation à ne pas envisager les choses pour parvenir à ses fins, à ne pas penser au moment suivant, ni à celui d'après, le dernier moment de l'union entre un homme et une femme étant toujours l'orgasme, mais le sexe commence avec le regard.

Pour être présent à chaque instant... Honorez le moment présent et appréciez-le pour ce qu'il est. Autrement dit, il n'y a rien de mal à ce que l'organisme de votre corps-mental soit attiré sexuellement. Vous savez que cela arrive quand cela arrive. Si vous ne savez pas que cela arrive, vous êtes la réaction et vous êtes alors perdus. Or, si vous savez que cela se produit, vous pouvez vraiment vous permettre d'être attirés. Vous pouvez regarder et appréciez simplement de regarder. Il n'est pas besoin d'aller au-delà.

J'aime regarder toutes sortes d'humains, incluant les femmes, ou les hommes, cela n'est pas important en fait. J'aime la forme humaine. J'aime parfois m'asseoir dans un café, dans un coin, et regarder simplement les êtres humains entrer et sortir. Certains sont âgés, d'autres jeunes ; certains sont beaux, d'autres moins ; tous sont beaux intérieurement, mais sur le plan extérieur, la variété des formes humaines est vraiment magnifique à observer. Si vous ne désirez rien... Il s'agit de savoir si l'attraction se mue en désir. L'attention se dirige dans le désir et elle est inconsciente. Il y a ensuite un moment où vous vous rendez compte que l'attention s'est déplacée là.

Certaines traditions spirituelles peuvent vous dire que vous ne devez pas regarder une femme, de regarder ailleurs quand vous remarquez que votre attention est attirée. En la niant, vous intensifiez en réalité la forte envie inconsciente de regarder.

La première fois que j'ai visité un monastère bouddhiste, j'ai pu voir une femme qui voulait donner quelque chose à un moine, un crayon ou quelque chose comme ça, et il lui dit : « Je suis désolé, je ne peux pas vous le prendre. Il vous faut le poser sur la table et je pourrai alors le prendre. Je ne suis pas autorisé à prendre quoi que ce soit d'une femme ».

Le pouvoir de la sexualité a très longtemps été si fort que les gens en ont eu peur, parce qu'il n'y a alors plus de contrôle sur soi. En prenant simplement quelque chose, un flash d'énergie peut survenir . . . Qui sait ce qui se passera ensuite si le seul fait de prendre un crayon de la main d'une femme a produit un tel effet ?

Donc, avoir plaisir... Vous pouvez avoir du plaisir à toucher quelqu'un. En fait, tout est lié à l'autosuffisance du moment présent sans toujours avoir besoin, désirer le résultat final et cela inclut toute sorte d'attractions sexuelles. Si vous amenez dans le moment présent ce qui est vécu dans la vie normale, vous pouvez également pratiquer avec la sexualité où vous appréciez simplement pour ce qu'il est tout phénomène qui apparaît dans le moment présent au lieu d'en faire un désir de quelque chose pour l'avenir, le désir de plus, toujours plus.

Observez l'impulsion et si vous vous y perdez, vous devez attendre de vous éveiller pour pouvoir vous observer en train de courir après elle. Je me rappelle un ami en Angleterre, il y a de nombreuses années, qui s'était subitement intéressé à la spiritualité et qui posait des questions très profondes. Deux ou trois fois, nous étions à l'extérieur, assis dans un parc ou un café, et je lui parlais. C'était ma première forme d'enseignement, des individus venant et posant des questions.

J'ai observé à plusieurs reprises, alors qu'il m'écoutait, que cela semblait très important pour lui d'obtenir des réponses à ces questions fondamentales, j'ai pu le voir subitement regarder ailleurs, quelque part derrière moi, et je me disais « Que se passe-t-il ? Il n'écoute plus ». Je vérifiais alentour et je découvrais une femme assise derrière. La spiritualité était très importante pour lui, mais pouvait alors surgir quelque chose d'autre qui était encore plus puissant à l'époque et c'était l'attraction. Je lui ai alors fait remarquer et il était comme quelqu'un qui vient de sortir du sommeil ou d'un rêve. Il avait été complètement perdu et cela se reproduisit. Par la suite, il a été capable d'être conscient de cette attraction.

Si vous en êtes conscients, vous n'êtes pas l'attraction, vous n'êtes pas sous l'emprise de cette attraction. C'est la nature. L'attraction fait partie de la nature physique. Si vous n'êtes pas conscients, vous êtes l'attraction et elle domine la chose suivante que vous faites. Vous pouvez lui courir après, essayer de l'approcher ou vous pouvez vous perdre à fantasmer pendant une demi-heure. Toutes sortes de choses se produisent.

Si vous devenez l'attraction, l'attraction devient de l'action ou des pensées. Donc, êtes-vous l'attraction que vous pouvez sentir ou êtes-vous celui qui sait que cela arrive ? Et si vous pouvez être celui qui sait, vous pouvez vous permettre ou permettre à votre corps, à votre organisme physique de faire l'expérience de tout ce qui arrive dans l'instant présent sans vous y perdre. C'est une pratique spirituelle.

Je vous conseille donc d'aller dans un endroit où vous êtes assuré de rencontrer beaucoup de belles femmes. Je ne sais où cela sera, la plage, par exemple. Pratiquez alors, asseyez-vous là, et permettez à votre attention d'être attirée. C'est une pratique magnifique. Et une femme peut le faire avec les hommes ou avec d'autres femmes et les hommes avec d'autres hommes, ça n'a aucune importance. L'importance est d'être la conscience de ce qui se passe plutôt que de se perdre dans l'attraction.

Donc, comme pratique, soyez simplement là, l'espace pour l'impulsion, l'espace pour l'attraction, sans croire que vous devez changer quelque chose. Quant à réprimer le désir, je ne pense pas que ce soit la chose à faire la plus judicieuse, comme se dire « je ne dois pas regarder », parce que quelque chose s'accumulera en vous et deviendra encore plus puissant.

Et cela ne deviendra pas une obsession. La conscience va s'approfondir à mesure que vous pratiquez cela et vous avez alors le choix. Il y a toujours le choix. Il n'est pas impliqué que vous ne puissiez pas agir. Vous pouvez agir à partir de la conscience. Si vous voulez rencontrer quelqu'un, vous pouvez approcher la personne et lui dire... Je ne sais pas quoi, rien ne me vient à l'esprit. C'est pourquoi je ne l'ai jamais fait. La question est apparue dans le passé : qu'est-ce que je peux dire ? Je ne sais pas. Mais vous pourriez être meilleur en la matière.

Soyez la conscience plutôt que d'être ce qui se passe en elle et vous pouvez le faire avec n'importe quelle sorte d'envies. Si vous avez une envie compulsive de manger – je suis sûr que ça n'est pas le cas pour vous – si vous avez envie plus que ce dont le corps a besoin de façon excessive, il y a toujours le moment où surgit l'impulsion de manger plus. À ce moment-là, êtes-vous capables d'observer l'impulsion, en sachant que vous aviez pris un repas une heure avant, êtes-vous capables d'observer l'impulsion qui surgit ou est-ce que vous devenez l'impulsion ?

Dans ce cas, vous ne vous réveillerez qu'une fois arrivés à la moitié du sandwich que vous vous êtes fait. Subitement, vous vous rendez compte que vous mangez un sandwich. Des gens m'ont raconté que cela se passe ainsi pour eux. Tout à coup, ils se rendent compte qu'ils ont mangé la moitié d'un sandwich sans même vraiment savoir comment il s'est retrouvé entre leurs mains. Ils sont allés au réfrigérateur inconsciemment. L'impulsion était complètement inconsciente.

La même chose se produit pour les gens attirés par l'alcool, par une drogue ou une autre. Ils ont le verre dans la main et ne savent pas comment il est arrivé là. Cela s'est fait de façon automatique, inconsciente. Tout le monde ressent une attraction excessive pour certaines choses : pouvez-vous être là en tant qu'observateur de l'impulsion ou de l'attraction ? Il y a alors de la liberté qui se présente. Vous pouvez vous dire : « Oui, je choisis de manger un autre sandwich ou je choisis de suivre cette femme pour voir où elle va. Je choisis de prendre un autre verre ou d'allumer une cigarette ».

Et vous pouvez juste être avec l'impulsion et observer comment elle apparaît. Qu'est-ce que cela fait sentir ? Tout le monde connaît bien les ressentis sexuels : comment vous sentez-vous avec ça ? Donc, observez les ressentis : « Oh, c'est intéressant ! » Ou le ressenti de la faim : ce n'est pas vraiment la faim ; c'est le ressenti du besoin de nourriture dont le corps n'a pas besoin en réalité. C'est un besoin compensateur. Comment est-ce ressenti dans le corps ? Où est-ce que cela apparaît ? Observez-le ou l'impulsion qui fait allumer une cigarette : pouvez-

vous être là quand arrive la première impulsion. Plus vous pratiquez la présence et plus c'est facile d'être là au moment où surviennent ces impulsions autrement inconscientes.

Ensuite, vous constaterez parfois que l'impulsion s'apaise quand vous l'observez pendant une minute ou deux et vous n'avez donc pas besoin d'aller au réfrigérateur, ni de manger le sandwich. Vous n'avez pas besoin de courir après cette femme. Cela vous suffit de vous dire : « Oh, elle est très belle ». Et vous permettez à cela d'être. C'est magnifique. Ensuite, vous regardez une belle fleur. Donc, c'est être la présence plutôt que d'être la réaction, l'impulsion, l'attraction qui émerge. Soyez l'espace pour la chose. Faites-en une pratique spirituelle au lieu de croire que vous n'êtes pas assez avancé spirituellement du fait de l'existence de cette attraction. Les choses ne sont pas comme ça. Avancé spirituellement veut dire que vous êtes là en tant que témoin de ce qui apparaît. C'est tout.

Donc, pratiquez. Je suis sûr que les possibilités ne manquent pas dans votre vie et découvrez que vous pouvez être libres même quand ces impulsions surviennent. Vous n'avez pas besoin de vous y perdre. J'ai eu un grand enseignant à cet égard et ce fut mon père. Il est mort il y a deux ans. Je l'aimais profondément. Or, presque jusqu'à la fin de sa vie, à 90 ans, il a vécu intensément ce que vous avez décrit durant toute sa vie à tel point que lorsqu'il voyait une femme, une belle femme, il était perdu, son attention était complètement absorbée. Son comportement était imprévisible. J'avais observé cela déjà en tant qu'enfant. Ma mère s'en plaignait constamment. Et il était très connu dans le voisinage... pour cela. En fait, les femmes voulaient que leurs amies le remarquent : « Fais attention à cet homme ! »

Plus tard, je me suis rendu compte qu'en plus de l'attraction sexuelle, il y avait en lui quelque chose de beaucoup plus puissant et c'était une attraction psychologique pour le féminin, une attraction psychologique pour l'attention du féminin, parce que, d'après ce qu'il m'avait raconté de son enfance, il était le septième enfant d'une famille catholique. Un septième enfant, dans la famille, tout le monde en avait assez de tant d'enfants. Sa mère en avait assez, ses sœurs en avaient assez, et quand le 7ème est arrivé: « Oh non, pas encore un ! ». Il reçut donc très peu d'attention de sa mère. Elle était épuisée. Il reçut relativement peu d'attention de ses sœurs aînées et elles ne lui accordèrent pas beaucoup d'attention non plus. Elles vivaient leur propre vie.

Il avait grand besoin de l'amour de sa mère et il ne l'a jamais reçu. Et le reste de sa vie, il a eu grand besoin de l'attention des femmes et il aurait fait n'importe quoi pour l'obtenir. Cela se traduisait souvent par la séduction sans devenir jamais une vraie relation sérieuse, parce qu'après cela, il se mettait rapidement en colère, parce que ses sentiments pour les femmes étaient ambivalents. Il y avait l'attraction, mais aussi beaucoup de colère, parce que la femme primordiale, la mère, ne lui avait pas donné ce dont il avait besoin.

Donc, en plus de l'attraction sexuelle, dans certains cas, il peut aussi y avoir une forte attraction psychologique de l'attention. Cela peut ne pas être le cas en ce qui vous concerne, mais j'ai beaucoup appris par les gens dirigés par l'inconscience et autrement très intelligents, très intelligents dans beaucoup de domaines, et donc avec une perte complète de conscience dans d'autres domaines de leur vie. À nouveau, c'est un sujet intéressant qui peut toujours s'appliquer à une ou deux personnes parmi vous. Même quand la présence apparaît en vous très fortement, il peut y avoir un ou deux domaines de votre vie où, quand cela se produit, qu'il s'agisse d'une certaine relation ou d'un thème particulier, vous retournez toujours à une complète inconscience. D'anciens schémas réactionnels sont activés.

Dans certains cas, cela a à voir avec la sexualité. Ce sera l'argent pour d'autres qui, très jeunes, ont eu des problèmes psychologiques autour de l'argent. Il n'y en avait jamais assez. Et quand le sujet vient sur la table, vous reperdez complètement la conscience. Vous pouvez donc avoir une personne très consciente dans tous les domaines de sa vie, jusqu'à ce que le téléphone sonne et qu'une voix déclare à l'autre bout : « Je suis votre conseiller financier et j'ai des informations pour vous ». Vous pouvez observer la descente dans l'inconscience : « Qu'est ce qui se passe?! ». Juste avant, elle était complètement présente.

Et si vous savez cela... Peut-être seuls les autres peuvent-ils vous le dire, vous dire que c'est toujours là dans votre vie. Écoutez-les. Si dix personnes vous confirment la chose, elles pourraient bien avoir raison ! Ensuite, soyez tout particulièrement vigilants quand certaines situations se présentent de sorte que vous puissiez être présents en tant que témoins et ne pas vous y perdre.

OK, la prochaine fois que nous nous reverrons, vous pourrez nous dire où vous en êtes. Merci.

### **Comment confirmons-nous l'existence de la conscience?**

Q. – Ma question se rapporte à la confirmation de la conscience. Si vous considérez le monde, le monde de la forme, comme complètement illusoire et impermanent, et nous pouvons le confirmer en étant témoin de son changement constant ou l'impermanence constante durant les cycles qu'elle traverse. Et néanmoins la réalité véritable est la conscience, l'arrière-plan ou le substrat de toute l'existence véritable. Comment confirmons-nous que la conscience est là, qu'elle est immuable et qu'il n'y a pas le choix ? Merci.

E. – Merci.

J'ai le sentiment étrange que, d'une manière ou d'une autre, vous connaissez la réponse en votre for intérieur. Êtes-vous consciente dans l'instant ? Oui. La perception se produit. Or, si je vous demande comment vous savez que vous êtes consciente, je ne pense pas que vous soyez capable de répondre à la question, parce que vous savez juste que vous êtes consciente. La façon de savoir n'est pas impliquée, c'est une connaissance directe et c'est une sorte de connaissance très différente de la façon dont vous connaissez les choses du monde extérieur, de la connaissance sujet/objet.

Est-ce que vous savez que vous êtes vivante ? En votre for intérieur, il y a la vie. Il y a là quelque chose, même si le monde entier est un rêve... Vous pouvez dire que c'est un rêve ou que ce n'est pas un rêve, ce qui ne fait aucun doute, c'est que le monde perçu par les sens a beaucoup de choses en commun avec l'état onirique dans le sens où il se dissipe assez rapidement. Les formes vont et viennent. Même le déjeuner d'hier, était-ce un rêve ou l'avez-vous réellement pris ? Ce n'est pas vraiment différent, entre rêver que vous avez pris le déjeuner et l'avoir réellement pris. Cela s'est dissout dans ce que nous appelons le passé. Ce n'est plus là.

C'est pourquoi beaucoup de philosophes ont comparé l'existence ordinaire avec un rêve... à cause de l'impermanence. Tout se dissout si vite, tout changeant continuellement. Nous n'avons pas besoin d'en arriver à une conclusion quant à savoir si cette réalité est effectivement réelle ou irréelle, parce que ce n'est qu'une position mentale. Ce n'est qu'un concept qui fait dire à certains : « Pour moi, c'est irréel ».

Vous pouvez également lire des philosophes indiens qui parlent à partir d'une très profonde connexion à quelque chose d'absolument vivant et qui déclarent alors : « Ce monde est irréel ». Certains lisent ce qu'ils ont dit et ils en font une croyance. Vous dites « OK » et la prochaine fois où vous parlez à vos amis, vous leur dites : « Vous savez quoi ? Tout est irréel ! » Vos amis répondent alors : « Tu plaisantes ! » Et vous vous mettez à vous disputer : « Je vous dis que c'est irréel ». C'est si irréel que vous vous mettez en colère.

Donc, quand des gens ont déclaré que le monde était irréel, cela provenait d'une réalisation profonde d'un endroit qui est ressenti comme de loin absolument plus vivant que le phénomène de ce monde et en dehors de cela, le monde semble effectivement irréel. On aurait pu utiliser d'autres mots. On aurait pu dire que le monde était onirique. On aurait pu dire que toutes les formes étaient éphémères. Et certains l'ont d'ailleurs dit.

Si c'est un rêve, qu'il soit onirique ou irréel, le fait est qu'il y a quelque chose ou quelqu'un là à quoi, à qui ce rêve apparaît. Autrement, le rêve ne pourrait pas exister. Son existence dépend de l'être. L'existence est la forme et l'être est le sans-forme. Pour que toute chose existe... Disons que c'est un rêve. OK, qui rêve ? Je... rêve. Il doit y avoir une conscience dans laquelle le rêve apparaît. Autrement, il n'y aurait pas de rêve. Tout peut être irréel, sauf la chose qui vit le rêve et ce n'est pas une chose. Le rêve apparaît dans cet espace que vous êtes. Et cet espace pourrait être mis sur le même pied que le moment présent.

C'est pourquoi vous pouvez regarder votre vie rétrospectivement : tout ce qui s'est jamais produit dans votre vie, tout ce que vous avez jamais vécu dans votre vie est arrivé dans l'espace du moment présent. Ce fut toujours « maintenant ». C'est toujours maintenant. Même dire que c'était maintenant, c'est paradoxal d'une certaine façon. Il n'y a pas de « était », la vie est toujours maintenant. Pour que toute chose soit vécue, soit pensée, soit ressentie, cela ne peut arriver que dans le moment présent, dans l'espace du moment présent. Et l'espace du moment présent ne change pas. Pourquoi pas ? Parce qu'il est sans contenu. C'est l'espace, l'état spacieux lui-même. Il ne peut pas changer, parce que s'il ne se trouve rien en lui, il n'y a pas de changement, tout comme pour l'espace dans cette pièce.

L'espace extérieur est une extériorisation de l'espace intérieur de la conscience. Nous la percevons comme l'espace extérieur. Et l'espace dans cette pièce ne peut pas changer. Vous pouvez lui faire tout ce que vous voulez. Vous pouvez crier et lui donner des coups de poing. Il n'y a rien à cogner, mais il vous permet de fonctionner ainsi. L'espace extérieur est donc immuable et bien sûr, il n'existe pas en lui-même à l'extérieur. C'est une projection de quelque chose d'autre à l'intérieur de nous. Ce sont vraiment des choses mystérieuses que l'espace et le mouvement !

Imaginez que vous voyagez comme un point de conscience à travers l'espace infini de l'univers à la vitesse de la lumière multipliée par dix (si une telle chose était possible, Einstein disait que cela ne l'était pas) et vous voyez toutes les planètes, tous les soleils comme vous les voyez dans le film "Star Trek, Next Generation", vous voyez les éclairs des planètes filer. Vous savez qu'il y a une vitesse colossale et disons que d'un seul coup, tout disparaît dans l'univers. Miraculeusement, tous les soleils, planètes et galaxies se dissolvent.

Quelle est votre vitesse à présent ? Et quelle est la taille de l'univers ? Il n'y a que le néant. Tout à coup, il n'y a plus de vitesse. Il n'y en a jamais eu. Vous n'êtes allés nulle part. Ce n'était qu'une illusion. Donc, personne ne va jamais nulle part. Je crois que c'est le philosophe grec, Parménide, qui avait déjà eu cette compréhension. Finalement, rien ne bouge

jamais. Toutes ces choses ne sont que des illusions, mais c'est bien ainsi. En essence, vous êtes l'espace pour tout cela. C'est tout ce que vous avez besoin de savoir. Une approche possible pour cela consiste à dire que vous êtes le moment présent. C'est une façon de voir, parce que le moment présent est l'espace.

Le moment présent n'est pas ce qui arrive ; le moment présent est habituellement confondu par les gens avec ce qui arrive dans le moment présent, mais le moment présent est toujours l'espace dans lequel toute chose se produit. Autrement, il y aurait beaucoup de moments présents. Si vous mettez effectivement le moment présent sur le même pied que ce qui se passe dans le moment présent, il y a alors beaucoup de moments chaque jour et chaque heure. Or, si vous savez que votre vie est toujours le moment présent et que tout ce qui y apparaît, apparaît dans cet espace immuable, vous êtes plus proches de qui vous êtes, parce que vous êtes le moment présent.

Cette compréhension ne m'était pas encore venue quand j'ai écrit « Le pouvoir du moment présent ». En fait, je n'avais jamais écrit que l'on est le moment présent. Quelques années plus tard, je donnais une causerie et j'ai dit tout à coup : « Vous êtes le moment présent ». Mais oui, bien sûr ! C'est même une approche qui est mieux que n'importe quoi d'autre : vous rendre compte que vous êtes cela. Parfois, ça prend un temps avant que la compréhension intérieure arrive aux niveaux extérieurs pour être verbalisée en tant qu'enseignement.

Le fait même que vous soyez capables de voir la nature impermanente de toutes les formes implique qu'il y ait quelque chose à partir de quoi la nature impermanente de toutes les formes peut être reconnue. Si tout l'univers était peint en vert ou en bleu, il n'y aurait ni vert ni bleu. Vous ne seriez pas en mesure de le reconnaître. Il y a donc quelque chose à partir de quoi la nature continuellement changeante des choses est perçue. Or, il y a ce qui ne change pas et c'est qui vous êtes. C'est le moment présent, c'est l'espace, l'espace intérieur. C'est la conscience. Il n'y a plus à aller au-delà !  
Merci.

### **Est-il possible de penser sans penser?**

Q. –Je fais ce que vous suggérez quant à amener la présence dans sa vie quotidienne depuis environ cinq semaines maintenant. Je le fais plus souvent et plus longtemps, et une fois, alors qu'il était l'heure de retourner au travail, j'ai remarqué que cela m'était difficile. Je me suis dit alors : « Que va-t-il se passer si je reste bloqué dans le silence ? Comment est-ce que je vais pouvoir assumer mon travail ? » Plus tard, je me suis rendu compte que je n'allais pas rester bloqué, ni repartir, mais que je n'avais simplement pas envie d'arrêter, de repartir.

Il m'est donc venu, en allant plus profond en cet endroit du silence, comme j'aime l'appeler, si je laisse de côté mon mental pensant et si je vais en cet endroit que je reconnais comme étant « chez moi » en m'identifiant davantage à cela... Comment fondamentalement est-ce que je pense, sans penser? Hier, vous avez mentionné l'équilibre entre le monde de la forme et le sans-forme. C'est ce que j'ai envie de comprendre : comment est-ce que je fais cela ? Est-ce que je mets le silence à l'arrière-plan pendant que j'accomplis des choses ou... ?

E. – OK.

Q. – Merci.

E. – Merci.

Cette dimension a tendance à se révéler au début quand on n'est moins engagé dans ses activités et davantage quand on est tranquillement assis ou dans la nature, quand on n'est pas réactivé par le monde. Donc, au début, cela arrive davantage dans des moments où l'on n'est pas dérangé par le monde. Une femme m'a dit lors d'une retraite : « Quand je suis seule dans ma chambre, je peux être très spirituelle. Je suis vraiment très spirituelle seule dans ma chambre. Mais dès que je vais dans le monde, on dirait que je le perds ». C'est bien sûr le défi, mais c'est un bon début. On peut au moins être spirituel dans sa chambre, pour reprendre ce que disait cette femme. Par-là, elle voulait dire « présente ».

Il y a donc un changement qui vous permet peu à peu d'amener la présence ou la quiétude également dans les activités. Un bon moyen d'apprendre à faire cela consiste à effectuer certains mouvements pour que la quiétude s'écoule dans le mouvement physique. Kim vous en dira plus là-dessus et pratiquera pour ceux qui aimeraient le faire. C'est d'une grande aide. La quiétude n'exige pas que vous restiez assis sans bouger. Au début, cela peut aider de rester assis tranquillement pour permettre à la quiétude de se manifester, mais l'étape suivante est de se lever, d'aller quelque part, d'aller ici à la table et de prendre un verre d'eau dans la présence sans faire d'aucun pas un moyen pour arriver à ses fins. Soyez complètement présents à chaque pas, à chaque étape.

De même pour aller répondre au téléphone, je suggère aux gens d'en faire une autre mini-méditation : quand le téléphone sonne, ne vous précipitez pas ; laissez-le sonner plusieurs fois avant de vous lever ou de vous approcher du téléphone. Ne soyez pas l'esclave de la demande de cet objet dans la conscience ; laissez-le sonner. Deux fois, c'est très bien. Personne ne raccrochera pour deux sonneries de plus. Si nécessaire, il vous faudra reprogrammer le répondeur pour qu'il ne se déclenche pas trop vite.

Laissez sonner quelques fois et répondez alors. Ainsi, vous ne réagissez pas au téléphone. Quand le téléphone sonne, beaucoup de gens éprouvent un malaise. On ne sait jamais qui va être à l'autre bout. Donc, laissez sonner deux fois. Demeurez présents et vous pourrez alors garder la présence avec vous encore en décrochant.

Petit à petit, se passe un phénomène que pourrait vous confirmer toute personne ayant maîtrisé une chose ou une autre : la maîtrise requiert qu'il y ait relativement peu de pensées impliquées. Vous développez l'aptitude à considérer une situation sans la décortiquer de façon conceptuelle pour en arriver à quelque décision. Il y a une manière beaucoup plus puissante d'appréhender les circonstances où vous regardez. Quand vous regardez une circonstance, cela peut être un véritable regard visuel, mais quand je dis « regarder », il y a une implication plus large.

Je veux dire diriger son attention sur la chose sans la disséquer. Vous embrassez l'ensemble de la situation. Cela veut dire que vous appliquez quelque chose de très différent de la façon ordinaire de traiter les choses. Au début, cela peut être un peu délicat. C'est comme une nouvelle façon de marcher, comme une nouvelle façon d'être dans le monde. Au début, vous pourriez ne l'utiliser que dans des situations relativement simples pour l'appliquer peu à peu à toutes les situations.

Donc, quelque chose arrive et vous regardez. Vous savez immédiatement ce qui est nécessaire dans cette situation. Ce regard est l'intelligence non conditionnée appliquée à cet espace, à ce qui se produit ici en face de vous. C'est la façon dont quiconque, tout grand artiste, tout grand musicien est complètement présent, n'analysant rien mentalement, ni ne le préparant avec le



mental, mais complètement présent, permettant à l'action de se produire. Elle provient de la présence.

Il y a une chose étrange que vous pouvez faire, juste une petite chose : savoir sans étiquetage mental. Par exemple, même si ça a l'air un peu stupide, regardez une horloge ou une montre, de préférence sans chiffres, et voyez simplement si vous pouvez savoir l'heure qu'il est sans la verbaliser mentalement. Vous pourrez faire cette petite expérience à la maison. Vous regarderez la montre et vous verrez que vous pouvez connaître quelque chose sans que cela devienne des mots dans la tête. C'est une chose étrange. Il y a un savoir qui n'est pas conceptuel et appliquer cela à toute situation est quelque chose de très puissant.

Par exemple, en vous rendant à une réunion - bien sûr, vous savez bien que vous avez des choses à savoir, mais c'est différent - vous ne préparez pas ce que vous allez dire. Ne préparez pas ce que vous allez dire. Jésus nous le disait déjà : « Quand vous allez parler, ne préparez rien. L'Esprit-Saint passera par vous quand vous vous exprimerez ». Je ne le cite pas littéralement, mais c'est plus ou moins ce qu'il a dit. Vous n'avez pas besoin de savoir à l'avance ce que vous allez dire. Il y a un grand pouvoir en cela. Si vous avez jamais vécu les deux situations, avoir préparé votre intervention et parler spontanément, vous connaissez l'énorme différence qualitative, la différence de puissance, témoignant que vous n'êtes pas paralysés par la peur de parler sans notes.

Si vous pouvez accepter cet état primordial du non-savoir conceptuel, si vous pouvez l'accepter, vous vous sentez à l'aise avec le fait de ne pas savoir dans de très nombreuses situations. Admettons que vous ayez à faire un discours. Sentez-vous bien à l'aise en ne sachant rien alors que vous vous trouvez face à l'assistance. Commencez alors à parler. C'est arrivé à quelqu'un que j'ai connu autrefois, qui allait faire une conférence et qui avait oublié ses notes. Il s'est retrouvé là et au début, la situation était très délicate. Il a failli annuler son intervention. Il s'est excusé auprès de l'assistance et il s'est mis à parler d'une voix trébuchante. Après les cinq premières minutes, un flot de paroles a jailli tout à coup. Ce fut finalement le discours le plus puissant qu'il eût jamais donné.

J'ai un autre exemple. Quand j'étais à l'université, nous avions un professeur qui était apprécié par tous les étudiants. Il était le seul qui faisait ses conférences sans aucune note. D'autres avaient leurs notes qu'ils utilisaient parfois depuis 25 ou 30 ans. Voyez un peu, ils relisaient les mêmes notes année après année. Et vous aviez cet homme qui faisait son cours magistral, qui vous faisait tout un cours de littérature... Il pouvait avoir avec lui le livre dont il parlait, mais aucune note. Il feuilletait simplement le livre, s'arrêtait sur une phrase et se mettait à parler : « Ouah ! » Tous les cours étaient toujours nouveaux.

J'ai été diplômé de cette université - c'était à Londres - et deux ans plus tard, je faisais de la recherche à Cambridge en préparation d'un doctorat (ce que je n'ai jamais fini, mais c'est une autre histoire) et il fut invité comme conférencier. J'étais si heureux que je parlais à tout le monde de ce merveilleux personnage qui allait venir et donner une conférence. Tout le monde est donc venu. Il est arrivé et, à mon grand étonnement et à ma grande déception, il s'est présenté avec des notes. Il pensait que donner une conférence à Cambridge était si important qu'il ne pouvait pas se permettre d'improviser. Ce fut la conférence la plus médiocre qu'il eût jamais donnée.

C'est donc ne pas avoir confiance, ne pas pouvoir avoir confiance en cette intelligence plus profonde qui peut en réalité passer à travers vous. Tous les sportifs savent que s'il y a des

pensées, on n'est pas au mieux de ses capacités. On est au mieux de ses capacités quand il n'y a pas d'activité mentale. Il y a alors simplement le regard et l'action, regarder et agir. Cela peut être frapper une balle – beaucoup de sports – on frappe une balle d'une manière ou d'une autre, on lance une balle...

Je me suis souvent demandé pourquoi les gens en regardent d'autres en train de jouer. Je peux comprendre pourquoi les gens s'adonnent à leur jeu, mais pourquoi d'autres regardent ? Et la seule réponse que je peux trouver, c'est peut-être qu'ils aiment voir quelqu'un dans la présence. Ils aiment voir l'énergie qui circule à travers eux bien que je sois sûr qu'il est mieux de jouer soi-même que de regarder.

Si vous voulez voir un film sur ce sujet, il y a « La légende de Bagger Vance ». Il s'agit d'un très bon joueur de golf. Il part à la guerre et à son retour, il a perdu sa capacité de jouer. Il trouve ensuite un enseignant qui est en fait un enseignant spirituel et qui lui apprend à rejouer au golf et ce qu'il lui enseigne, c'est être présent, être totalement présent. C'est magnifiquement transmis dans le film. Sa puissance finit par être de beaucoup supérieure à ce qu'elle était antérieurement.

La présence s'écoule désormais dans son jeu. Un ou deux coups dans le film sont merveilleux. Il regarde au loin et son mental est complètement calme et il tire alors . . . Son mental reste complètement silencieux. Il lance alors la balle et elle atterrit dans le trou, si c'est bien le terme. Je ne sais pas grand-chose sur le golf, si ce n'est que la balle doit arriver dans le trou.

Dans une certaine mesure, même en conduisant... Oh, c'est un beau son ! Tout fait partie de la méditation. Il n'est rien qui ne fasse pas partie de notre méditation. Il n'y a rien de mal. Dans une certaine mesure, même en apprenant à conduire... Je me rappelle quand j'ai appris à conduire à un âge relativement avancé ? Je crois que c'était avant mes 30 ans. Non, j'avais 30 ou 31 ans. On n'a besoin d'un peu plus de temps, parce qu'on analyse les situations : « Bon, est-ce que je vais pouvoir passer là. Il y a une voiture garée et une autre qui vient en face. Est-ce que je dois arrêter ou continuer ? « Qu'est-ce que je fais ? », demandais-je au moniteur, « Qu'est-ce que je fais ? » « Arrêtez-vous, arrêtez-vous ! » Il prenait peur.

Et j'hésitais ensuite : « Est-ce que c'est le frein ? Non, c'est l'accélérateur ? Est-ce que j'avance ? » Il dit : « Oh mon Dieu ! » Et le jour de l'examen, il a attendu pendant que je le passais et le miracle s'est produit : j'ai eu mon permis ! Et quand je lui dis que je l'avais eu, il dit : « Tu l'as eu ? » Ensuite, je ne savais toujours pas conduire en réalité, mais je l'ai eu. Ensuite, il y eut de moins en moins de mental conceptuel et c'est un domaine limité : en conduisant, vous regardez et vous savez ce que vous avez à faire. Vous n'analysez plus la situation ; c'est une façon complètement différente de conduire.

C'est probablement la raison pour laquelle, même actuellement, l'ordinateur le plus puissant du monde jamais conçu ne peut pas mener une voiture d'un endroit à l'autre dans une ville. Aucun ordinateur n'est capable jusque-là de le faire et s'il y en avait un, vous n'auriez pas confiance, parce qu'il y a tellement de situations imprévisibles qui arrivent continuellement. Disséquer conceptuellement l'information est juste insuffisamment puissant. Il y a une intelligence bien plus grande qui ne requiert pas de disséquer conceptuellement la réalité.

C'est pourquoi j'ai souri quand j'ai vu le robot du futur dans un film avec Arnold Schwarzenegger, Terminator 2 par exemple où l'on voit parfois la façon dont le robot perçoit le monde, le robot en tant qu'écran. Le robot est confronté à une situation. À l'écran, la

situation est décomposée en informations, par exemple un homme qui s'approche, portant un fusil, quelque chose de menaçant, les actions à faire. Et ça continue . . . Et il passe finalement à l'action, mais ce serait bien trop lent.

Un humain qui regarde et agit est beaucoup plus puissant que quiconque d'autre dont les actions reposent sur l'analyse conceptuelle. Cette dernière peut avoir sa place pour certaines choses, mais même les plus grands scientifiques savent que leur compréhension ne provient pas d'une analyse conceptuelle soutenue. Ils s'y efforcent, ils travaillent des questions de façon conceptuelle, mais pour finir, il y a un abandon à ce niveau. Il y a un espace qui se présente. Ils ne recherchent plus la réponse et la compréhension apparaît. Einstein a eu ainsi les plus grandes compréhensions qui ne pouvaient même pas être vérifiées. Il ne savait pas si elles étaient justes, mais elles venaient d'un niveau plus profond et des années plus tard, des expériences ont pu être faites ou confirmé la pertinence des choses qui lui étaient venues.

Avec Einstein, nous avons un exemple d'un être humain qui, ayant pourtant un intellect puissant, n'est pas dominé totalement par ce dernier. Il est relativement ou presque complètement libéré de l'ego. Dans son enfance, Einstein avait été considéré par certaines personnes à l'école comme étant retardé mental, juste parce qu'il était très lent. Notre société ne fait pas grand cas de cela. Notre société valorise les réponses rapides. « Allez, qui connaît la réponse ? » « Je sais, je sais ! » Et Einstein était assis là . . . parce qu'il allait bien plus profond malgré tout. Et il avait appris à parler à un âge relativement avancé.

Certains humains manifestent donc naturellement cette aptitude davantage que d'autres, mais tout le monde peut l'inviter dans sa vie et se rendre compte qu'il y a une autre manière d'appréhender les situations, la réalité, les relations. Vous relâchez la conceptualisation et le penser compulsifs. Vous pouvez alors utiliser l'intelligence non conceptuelle. Ce n'est pas tant que vous l'utilisez, elle passe par vous : l'intelligence non conceptuelle. C'est l'intelligence créatrice.

Elle ne peut pas être évaluée par des tests de QI. Les tests de QI ne peuvent évaluer que la façon dont vous utilisez l'intelligence conceptuelle, mais ils ne peuvent pas déterminer le degré de votre alignement sur l'intelligence non conceptuelle. C'est une chose totalement différente. C'est là d'où émerge la créativité humaine. Dans certains cas, elle peut alors être exprimée par des concepts, mais la compréhension n'est pas venue par l'analyse.

Ce que nous apprenons donc à faire, à mesure que la présence émerge, c'est à analyser relativement peu, considérer de moins en moins de situations de façon conceptuelle, intellectuelle et à être là dans la situation en tant que présence vigilante plutôt qu'en tant que mental qui conceptualise. Et cela occasionne une amélioration considérable dans ses relations quand n'existent plus les jugements que le mental utilise d'habitude pour appréhender autrui. Vous rencontrez alors un autre être humain avec une intelligence non conceptuelle, sans jugements. Vous êtes là simplement en tant qu'espace. Vous regardez un autre être humain et il n'y a que l'espace présent. Vous ne qualifiez de rien cet être humain.

C'est une belle manière d'établir une relation, parce que vous vous reliez à quelque chose de plus profond, provenant de quelque chose en vous-mêmes de plus profond que le mental conceptuel. Vous établissez la relation au-delà du mental conceptuel de l'autre personne. L'autre personne peut toujours vous juger. C'est OK. C'est comme si vous vous reliez à quelque chose de plus profond en l'autre personne. Le silence participe à cela. Vous êtes tranquilles tandis que vous regardez l'autre être humain. Vous êtes tranquilles, vous êtes

présents, vous écoutez, vous regardez. Peut-être parlez-vous alors, sans avoir préparé la chose suivante à dire. Cela vient à chaque fois comme quelque chose de tout nouveau.

Où que vous alliez, c'est une pratique merveilleuse. Le premier stade de l'apprentissage de quelque chose de nouveau implique souvent d'apprendre les choses étape par étape. Par exemple, je ne peux pas prendre un instrument de musique et me dire : « OK, je vais être totalement présent et un morceau de musique extraordinaire va me venir ». Cela n'arrivera pas. Je peux m'asseoir au piano, si je n'ai pas appris à en jouer, rien ne se passera. La première étape consiste souvent à apprendre quelques éléments les uns après les autres, la technique. Personne ne peut rien maîtriser en améliorant sa technique de plus en plus. À un certain moment, la technique est transcendée et la présence émerge alors.

Cela s'applique à tout. Si je voulais apprendre à danser, être un grand danseur, je pourrais faire quelques mouvements spontanés qui auraient l'air pas mal, mais j'aurais d'abord à apprendre certaines choses. Ensuite, à partir de là, je pourrais passer à la dimension suivante, à la dimension de la présence. Je peux alors y entrer. Si je voulais être un grand physicien, un physicien de physique théorique, comme Einstein ou Stephen Hawking, je ne peux pas me mettre à gribouiller des symboles mathématiques pour résoudre le problème de l'univers. Non, je devrais d'abord étudier et cela pourrait prendre quelques années. Et une fois que j'ai atteint cela, si la dimension suivante ne survient pas, je serai peut-être un chercheur scientifique, mais rien de nouveau ne me viendra.

La maîtrise implique l'émergence de la présence et cela veut dire que l'analyse et la conceptualisation sont devenues secondaires. Elles peuvent toujours être utilisées, mais elles sont devenues secondaires. C'est faire les choses sans penser. Au fond, nous parlons ici de la transcendance des pensées en tant que dépendance. La présence va au-delà de la pensée et c'est un changement incroyable. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a plus de pensées du tout. Les pensées apparaissent toujours dans cet immense espace de la présence, mais quelque chose de bien plus puissant domine.

Il y a des enseignants spirituels... Beaucoup de gens ont par exemple écouté des enseignants comme Krishnamurti qui a parlé pendant de très nombreuses années. Les gens demandent : « Quelle est l'essence de ce qu'il a dit ? Qu'est-ce qu'il a dit en fait ? » On peut le résumer en une phrase, même s'il ne l'a jamais dite : « Arrêtez de penser ».

Ne tombez pas au-dessous de la pensée, élevez-vous au-dessus de la pensée, là d'où provient tout enseignement. Or, Krishnamurti était un enseignant qui enseignait avec des termes négatifs comme le bouddhisme : « Est-ce que le mental peut connaître la réponse à cela ? », demandait-il. « Est-ce que le mental... ? Explorons jusqu'où le mental peut aller ». Donc, en vous montrant ce que le mental ne peut pas faire, la vérité émerge.

C'est de la même façon qu'enseignait le Bouddha. Ses formulations n'étaient pas positives. Il parlait du non-manifesté, du non-créé, du non-né. Il ne disait pas Dieu. C'est donc difficile d'en faire une idole plus que si vous avez un enseignement positif et parlez de Dieu. Vous pouvez aisément faire mentalement de Dieu une idole, une construction mentale, sans vous rendre compte que vous croyez en une construction mentale, ni que la réalité est bien plus profonde que cela. Avec le non-créé, le non-manifesté, le non-né, on ne peut pas vraiment dire : « Je crois au non-né ou au non-créé ». C'est plus difficile à faire.

Le bouddhisme parle du royaume sans la mort plutôt que de la vie éternelle comme le faisait Jésus en termes positifs. Le bouddhisme dit « le royaume sans la mort » et là encore, il est beaucoup plus difficile de faire de ces choses un système de croyances. C'était la grande sagesse du Bouddha. Il connaissait la tendance du mental humain à faire des concepts ses idoles et à croire en elles, en pensant alors que la vérité était là. Il a donc évité cela en ne mentionnant jamais le mot « Dieu ». Ce fut probablement de la sagesse que de ne pas le faire.

Et pourtant, les siècles passèrent... Pendant environ 600 ans, je crois, après la mort du Bouddha, il n'avait pas de statues. Tout à coup, les gens ont pensé qu'il leur fallait quelque chose pour se souvenir et ils créèrent alors des statues de Bouddha, non pas qu'elles ne soient pas merveilleuses.

Chaque statue de Bouddha symbolise – si vous savez ce que c'est – elle symbolise l'état de conscience. Elle pointe vers l'état de conscience. Ce n'est pas la statue de quelqu'un qui vivait autrefois. Elle représente l'état de conscience. Comme rappel, c'est donc très bien. Vous pouvez utiliser cela, mais petit à petit, dans le bouddhisme populaire, le Bouddha est pratiquement devenu un Dieu. Ils ne l'appellent pas Dieu, mais c'est presque ça. Le mental humain a donc la tendance à rechercher une forme, à créer une forme en laquelle croire et l'on se perd alors dans la forme alors que l'essence même de l'enseignement bouddhiste est le sans-forme, le vide derrière et en toute forme.

Krishnamurti faisait quotidiennement une promenade partout où il se trouvait, dans l'Ohio, en Suisse ou en Angleterre, et il n'y avait pratiquement pas de pensées pendant qu'il se promenait durant une ou deux heures. Son mental restait pratiquement inaffecté par des pensées. Il n'y avait que la présence, que le fait de regarder. Il a écrit un très beau livre, intitulé « Son carnet », je crois. Il transcrit la façon dont il perçoit la nature durant ses promenades et chaque promenade est complètement nouvelle. Chaque description de chaque jour est complètement nouvelle, parce qu'il n'y avait pas de passé dans sa description.

Merci, merci. La cloche, la forme apparaît en tant que son.

Et il ne reste que l'espace de la conscience. La forme disparaît, que reste-t-il ? Rien d'autre que cela.

La forme apparaît, l'attention accordée au son... Plus de son, plus que l'attention.

Encore une fois et en écoutant, pouvez-vous percevoir la présence en laquelle le son apparaît ?

Et maintenant, il reste juste l'attention, il reste juste la présence.