

# Transcription

## "Prenez la Porte!"

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

Comme d'habitude, nous commençons avec un moment de silence, ce qui implique également le silence intérieur autant que possible en étant bien en vous-mêmes, à la maison dans votre peau.

En choisissant le sujet d'aujourd'hui, j'ai tout à coup eu l'image de Stargate la "porte des étoiles", parce que nous parlons du portail. J'ai donc eu tout à coup cette image d'une sorte de porte par laquelle on passe. Et l'idée suivante qui m'est venue à l'esprit, c'est : "Ho, ce serait un film intéressant". Et en 30 secondes, il m'est apparu qu'on pourrait montrer dans un film de science-fiction ou dans une série qui pourrait s'appeler Nowgate "La porte du moment présent" ou quelque chose comme ça, "La porte du Tao" ou "La porte du mental" . . .

On aurait cette histoire : un terrien trouve un extraterrestre très avancé qui a échoué, quelque part sur la planète et l'aide à retrouver son ovni. Pour le remercier, l'extraterrestre lui donne un petit appareil, lui fait une démonstration et lui explique (c'est une petite chose qui semble mystérieuse) : "Quand tu es en danger ou dans une situation difficile, tu peux l'utiliser". Il lui fait une brève démonstration, mais il ne sait pas encore ce que c'est exactement.

Bref, il s'avère que, quand il met en marche ce petit appareil – c'est étonnant, ça m'est venu il y a 30 secondes – il met en marche le petit appareil et une sorte d'espace lumineux se présente, non pas tout à fait comme dans "Stargate (La porte des étoiles)", mais un peu plus transparent. Donc, cette sorte de porte ou d'entrée se forme et il doit la franchir, mais à la différence de Stargate, quand il arrive à l'autre bout, une fois qu'il est passé, la porte s'effondre. Une fois qu'il est passé, il se retrouve exactement au même endroit.

La seule chose qui a changé est son état de conscience et il utilise donc cette porte quand la vie devient difficile (un conflit, quoi que ce soit, de la souffrance qui se présente). Il va alors dans la salle de bains, utilise l'appareil, va de l'autre côté. On commence avec la même réalité. Quand son état de conscience s'est enraciné dans la présence à travers ce moyen, il retrouve en premier lieu la paix à l'intérieur. Donc, la première chose qui se produit quand il franchit "la porte du moment présent", c'est qu'il devient paisible et accepte le moment présent quelle que soit la situation.

C'est le premier changement qu'il remarque immédiatement et il retourne ensuite à la situation qui a causé le conflit, la souffrance ou quoi que ce soit. Il gère alors la situation, mais ses actions et ses paroles véhiculent maintenant l'énergie du nouvel état de conscience. Et ainsi, après un moment, il remarque que la situation se transforme, parce que son état de conscience s'est transformé. Il entre donc bien dans une autre dimension, mais cette arrivée dans une autre dimension est surtout à l'intérieur.

Et il découvre également... - On peut maintenant laisser de côté le film de science fiction, parce qu'en réalité, c'est aussi une analogie. Ce n'est pas juste une idée pour un film de science fiction ; je l'utilise également comme analogie pour nous, ici, pour considérer

l'accession à la porte du moment présent, la possibilité de trouver cette porte, et une fois que vous l'avez trouvée, vous la franchissez. C'est une sorte d'analogie.

La trouver veut dire se rendre compte de la possibilité qu'il y ait un état de conscience différent. Et immédiatement, vous entrez dans l'état d'alignement de vous-même sur le moment présent. Vous franchissez la porte et vous voyez que vous ne résistez plus au moment présent. C'est le début de l'avènement du nouvel état de conscience, du relâchement de la résistance, en reconnaissant qu'elle est vaine, parce que ce qui est... est. C'est l'équation la plus simple.

Je n'y connais rien en mathématiques ? Mais disons que nous avons une équation mathématique de quelqu'un qui n'a pas, qui ne peut faire guère plus que des additions, des soustractions, des multiplications. C'est moi ! Trouver une équation mathématique pour la dimension spirituelle, pour y entrer, qui est ce qui est. "Ce qui est" est égal à "est", et vous ne pouvez pas le discuter. Vous pouvez, mais... ça fait mal ! C'est donc l'équation pour construire la porte du moment présent. Cela m'est donné par quelque extraterrestre.

Et c'est une petite chose facile à oublier, mais quand vous vous la rappelez, ce qui est... est, et ce qui est... est quoi que ce soit, dans l'instant. En comprenant cela, vous passez la porte et tout à coup, la paix émerge à l'intérieur ou l'espace, parce que vous devenez l'espace pour ce qui est ; vous devenez l'espace pour ce qui est. Vous devenez présent. Et quoi que vous disiez ou fassiez alors, c'est chargé de présence. Il se peut aussi, pour un temps, que vous ne disiez, ni ne fassiez rien. Il y a deux aspects à la présence, dont je n'ai pas parlé très souvent, mais c'est important – peut-être jamais, je ne sais pas !

IL y a l'aspect immobilité de la présence, le non-mouvement absolu. C'est l'immobilité absolue investie de pouvoir qui provient de l'acceptation de ce qui est : rien à faire, rien à dire, juste se reposer dans ce champ du moment présent. Ensuite, il y a l'aspect dynamique de la présence et cela dépend de ce qui est exigé dans toute situation donnée. Quand la présence devient tout à coup dynamique, elle s'écoule dans l'action, dans ce que vous dites ou ce que vous faites.

Parfois, elle peut être si intense qu'elle devient complètement dynamique. Ça peut être vécu par un alpiniste. L'alpiniste qui a besoin d'être absolument et totalement présent s'il progresse dans son escalade avec chaque mouvement fait l'expérience de la présence dans son aspect dynamique ou toute personne qui s'adonne à une activité dangereuse exigeant une présence totale. C'est l'aspect dynamique de la présence, sa manifestation dynamique. Et il y a la présence quand on est au repos. Et très souvent, il y a un équilibre des deux.

Disons que vous êtes assis à une table de conférence, débattant de ceci ou de cela. C'est un bon exemple d'expérience de la présence dans son état d'équilibre. Quoi que vous débattiez à la table de conférence, c'est important... - Il peut y avoir des gens qui soient complètement impliqués dans la discussion et qui pensent être présents, mais ils ne le sont pas, parce qu'il faut qu'il y ait de la conscience de l'espace à l'arrière-plan, même en débattant de quelque chose d'autre. Vous débattiez de quoi que ce soit que le mental juge important. Il s'agit de savoir s'il y a toujours de l'espace. Amenez-vous cet espace dans la situation ou êtes-vous complètement absorbés dans la réaction et dans la pensée ?

Cela s'applique donc tout de suite et à tout moment, il vous faut vérifier en vous-mêmes s'il y a de l'espace en vous tandis que vous êtes occupés à traiter des choses de ce monde. Nous

pouvons regarder ça comme trois domaines, trois manières d'accéder à la porte du moment présent. L'une concerne toute action que vous avez besoin d'entreprendre. Nous allons en parler. C'est la présence qui s'écoule dans ce que vous faites, ce que vous dites. C'est l'action. Et vous êtes aussi la présence qui émerge lorsque vous êtes confrontés avec une situation qui semble venir à vous. Ce n'est pas quelque chose que vous faites, c'est quelque chose qui vous est infligé. Vous vous retrouvez donc dans telle ou telle situation. Donc, accéder à la présence, trouver la porte du moment présent lorsque vous êtes actifs, c'est une chose.

Trouver la porte du moment présent quand la vie vous met face à un défi est un autre domaine qui est important et facile à manquer. Et nous avons un troisième domaine consistant à choisir consciemment cet état de conscience quand il ne se passe pas grand-chose dans notre vie. Aucune action n'est requise dans l'instant, vous n'êtes pas dans une situation qui représente un défi particulier. Ce que les gens font normalement, quand ils ne sont pas confrontés à quelque chose qui doit être fait dans l'instant, quand ils ne sont pas dans une situation difficile, ce qui se passe habituellement, c'est qu'ils basculent dans une sorte de pays onirique. Parlons d'abord de ce domaine.

Combien vous éprouvez cela dans votre vie quotidienne dépend de combien vous êtes occupés. Si vous êtes continuellement occupés, vous pouvez même ne pas avoir beaucoup de temps dans votre vie où vous n'avez rien de particulier à faire. C'est donc variable. Il y a des gens qui sont si occupés qu'ils n'ont pas un moment où il n'y a rien à faire. C'est du moins ce que leur dit leur mental. On y reviendra, mais c'est un peu le cas pour la plupart des gens.

De temps en temps, vous avez des moments où il n'y a pas grand-chose à faire, soit parce que vous êtes arrêté quelque part, en attendant de pouvoir aller d'un endroit à un autre, quand vous êtes en avion, en voiture ou autre – il n'y a là pas grand-chose que vous puissiez faire -, soit vous arrivez à la maison, vous avez accompli tout ce que vous aviez à faire pendant la journée et vous vous retrouvez avec un peu de temps à perdre, comme on dit, comme un peu de monnaie qui reste.

Habituellement, les gens occupent ce temps à perdre en faisant quelque chose pour se détendre, disent-ils. Ils cherchent à faire quelque chose qui les aide à se relaxer. Bien sûr, une chose très fréquente, c'est la télévision. Une autre chose très courante pour se relaxer, c'est prendre un verre, un verre d'alcool. Au départ, c'est vécu comme relaxant. Certaines personnes se mettent à passer des coups de téléphone. Il n'y a pas grand-chose à dire, mais appelons quelques personnes et l'on dit : "Alors, quoi de neuf ?" "Eh bien, je fais ceci, cela, et toi ?" "Oh, je flâne, je décompresses !" Et ils papotent et papotent. Et après le coup de fil : "Bon, qui est-ce que je peux appeler maintenant ?" "Quoi de neuf ?", etc.

Vous occupez simplement votre temps à perdre en faisant quelque chose, vous finissez par être fatigués et vous allez au lit. C'est principalement votre vie, le travail, le temps à perdre et dormir. Et ça recommence : travail, temps à perdre, sommeil. Vingt ans plus tard, c'est toujours la même chose. Finalement, vous prenez votre retraite et vous n'avez quasiment plus que du temps à perdre sans savoir qu'en faire. Maintenant, vous avez toute une journée à occuper. Et vous êtes passé à côté de quelque chose de très important. C'est la possibilité de connaître véritablement la vie, l'aspect vivant de la vie, la profondeur de la vie, le pouvoir de la vie.

Voyons maintenant ce que vous pouvez faire. Je ne vous dis pas de ne plus rien faire de ce genre quand vous n'avez rien à faire en particulier, le week-end ou le soir. Je ne vous dis pas

de ne plus regarder la télévision, de ne plus vous laisser hypnotiser par la télévision. De temps en temps, vous le pouvez si vous le voulez, mais vous pouvez voir ce que la télévision, qui reste le moyen favori de se relaxer, entre guillemets, ce qu'elle vous fait, c'est en quelque sorte vous endormir. Elle a sur vous un effet hypnotique. Vous savez ce que fait un hypnotiseur. Il vous montre... Il vous dit : "Concentre-toi là-dessus, sur ce doigt, puis suis-le avec tes yeux". C'est ce qui est utilisé... ou un pendule . . .

Et vous êtes alors . . . Puis l'hypnotiseur dit : "Tu commences maintenant à être très relaxé". Et vous commencez à fermer les yeux ou ils peuvent même rester ouverts alors que vous restez endormis : "OK, . . . ". Et c'est ce que fait la télévision. Vous regardez l'écran des heures d'affilée et votre propre activité mentale est complètement arrêtée. Vous êtes dégagé de cette entité dans votre tête qui fabrique des problèmes. C'est merveilleux, n'est-ce pas ? Vous êtes dégagé du moi, du soi, et vous êtes en train de regarder les problèmes des autres, "pas moi". Ils ont les mêmes problèmes que vous, les mêmes choses au fond, mais vous n'y êtes heureusement pas impliqués et vous pouvez donc vous relaxer.

Vous vous connectez donc à un flux mental produit collectivement. C'est beaucoup d'activité mentale, mais heureusement, ça n'est pas la vôtre. Vous avez abandonné la vôtre et vous vous laissez dominer par le champ mental de quelqu'un d'autre. Vous n'avez donc pas quitté le champ mental. Vous êtes seulement dégagé temporairement de la lourdeur du soi. Le soi s'est endormi pour un moment, à moins que vous ne regardiez des politiciens à la télévision auquel cas le moi vient de temps en temps faire des commentaires.

C'est donc une libération illusoire du mental. Vous n'êtes pas vraiment libéré du mental. Vous êtes aussi profondément immergés dans le courant mental qu'auparavant et vous êtes dans un état de semi-conscience. C'est donc relaxant et cela pompe finalement votre énergie et réduit votre créativité.

Donc, dans votre existence quotidienne, pourquoi ne pas prévoir un peu de temps pour le moment présent et pour connaître le pouvoir du moment présent, soit à la fin de la journée, soit en pleine journée quand il y a des moments où vous ne pouvez être occupés en raison de la situation. Dans les embouteillages, c'est difficile d'aller quelque part. ça ne circule plus. Vous attendez à l'aéroport ou dans la salle d'attente d'un médecin. Où que vous soyez, il y a des moments où l'activité normale cesse. Utilisez alors l'arrêt d'activité qui se présente naturellement et au lieu d'être dans l'angoisse du fait de ne pas être actif, embrassez la non-activité et voyez si vous pouvez trouver la porte qui mène au moment présent.

Donc, qu'est-ce que vous faites ? Une petite chose que vous pouvez faire, c'est regarder autour de vous. Une porte du moment présent, où que vous soyez et quoi qu'il y ait autour de vous, c'est d'en devenir conscient. Au moment où vous le faites... - Ça pourrait être à l'aéroport, en train d'attendre, assis dans un salon, vous sentant angoissé. Pourquoi pas... ? "OK, que je sois conscient de ce qui m'entoure". Vous regardez les gens.

Dans un salon d'aéroport, ce que vous voyez manifestement le plus, ce sont les gens. Vous remarquez le changement par rapport à avant. Vous étiez semi-conscients de ce qui vous environnait, parce que vous étiez absorbés dans vos pensées ou en train de pester contre la situation : "Il ne devrait pas y avoir de retard". Certes, mais il y a le retard. Et vous vous rappelez alors : "Ce qui est... est", la formule magique, et tout à coup, assis dans le même salon d'aéroport, au lieu d'être en colère intérieurement, contre l'incompétence de tous ces

gens ou contre le temps... - Il ne devrait pas neiger ; ils devraient mieux organiser les choses, qu'importe ce que dit le mental.

Et tout à coup, ce qui est... est. OK, et ce qui est, c'est ce moment. OK, je ferais donc mieux de m'éveiller à ce moment et regarder autour de moi, en tout premier lieu à l'extérieur. Il n'y a pas de stress dans cette pièce. Les gens peuvent être stressés, mais il n'y a pas de stress que vous puissiez vraiment voir. La vigilance. La première chose qui émerge, quand vous devenez conscient de ce moment, c'est une certaine vigilance qui n'était pas là auparavant. C'est le signe que vous franchissez cette porte. La vigilance vous montre que vous avez franchi la porte du moment présent. La vigilance est la clé. Je peux facilement faire la démonstration de la vigilance. Je le fais parfois. La vigilance implique que de la conscience ayant été piégée dans le mental (les pensées) est libérée pour la connaissance ou la perception.

Donc, quand toute la conscience est emprisonnée dans le mental, vous ressemblez à ceci. Vous avez l'air ennuyeux et sans vie, absent. Et si vous parlez à quelqu'un... - Souvent, vous remarquez alors que les gens sont absents, qu'ils sont dans leur tête lorsqu'ils vous parlent. Il y a une sorte de regard éteint, parce que toute leur attention est ailleurs. Il y a juste un peu d'attention et ils vous voient à peine ou ce qu'ils voient est leur image de qui ils pensent que vous êtes. Ils ne vous regardent donc pas vraiment. Ils sont à peine là. Ou ils sont si préoccupés par ce qu'ils attendent de vous ou de la situation que cela prend toute leur attention. Ils ne sont pas là pour vous. Ils ne reconnaissent pas votre présence. Ils sont absorbés dans leur mental : "Il faut vraiment que nous en parlions. Parlons-en . . .".

Donc, votre mental aspire toute votre conscience, comme un parasite . . . Et vous vous dites alors : "OK, je vais en libérer un peu en étant présent à l'état d'être du moment présent". Donc, la vigilance est le signe que de la conscience piégée dans le mental a été libérée. Et d'abord, nous nous libérons pour les perceptions sensorielles. La vue est la perception sensorielle prédominante. Une porte importante dans la vie quotidienne, c'est la vue. Cela commence avec la perception sensorielle visuelle.

Regardez véritablement au lieu de penser à quelque chose d'autre ou même à ce que vous regardez, ce qui n'est toujours pas être présent non plus. Simplement, regardez, où que vous soyez. Commencez à être là. Où que vous soyez, peu importe ce que vous regardez et ce que c'est, quoi qu'il y ait autour de vous, vous vous mettez à regarder. Et peut-être remarquez-vous alors quelque chose. Il y a deux dimensions au fait de regarder. L'une est ce que vous voyez. Ensuite, une autre dimension très subtile, c'est... vous-même. Vous êtes une partie essentielle de cela, mais qu'est-ce que vous-même quand vous ne pensez pas à vos problèmes ? Qui êtes-vous quand vous ne pensez pas à partir de vos problèmes, de vos désirs et de vos peurs ?

Vous ne regardez pas le monde à travers vos désirs et vos peurs, mais vous ne faites que regarder à travers la conscience. Vous ne regardez donc pas le monde à travers les structures mentales. Vous êtes sortis des structures mentales et vous regardez à travers la conscience, mais ce n'est pas que vous regardez à travers la conscience, vous êtes la conscience à travers laquelle la perception a lieu et si vous pouvez sentir cela, sentir qu'il y a deux dimensions... - Dès l'instant où vous êtes présents, il y a deux dimensions.

Il y a la dimension de la forme. Revenons au salon de l'aéroport pour que ce soit plus tangible. Il y a la dimension de la forme. Vous regardez des corps assis sur des chaises, les gens, des avions en regardant dehors, en regardant autour de vous. Mais il y a une autre

dimension là sans laquelle vous ne verriez rien du tout et c'est la clé pour vivre dans la présence. C'est être conscient de cette dimension qui sous-tend tout autre chose qui se passe à l'extérieur. Nous pourrions appeler cela "être conscient de l'arrière-plan de toute expérience en soi-même", ce qui n'est pas quelque chose que vous pouvez saisir ou voir.

Qu'est-ce que c'est ? Eh bien, nous pourrions dire que c'est être conscient de l'attention elle-même, être conscient que vous êtes conscients. À l'arrière-plan, la conscience se connaît elle-même en tant que conscience. Vous pouvez la connaître en tant que la quiétude à l'arrière-plan. Au premier plan, il y a le salon de l'aéroport. Vous avez franchi la porte, la porte magique, pour une autre dimension de loin plus importante que toute galaxie lointaine où vous pourriez vous rendre en accédant à la porte des étoiles, parce qu'en franchissant la porte des étoiles et en arrivant dans une autre galaxie, ce qui semble très passionnant, vous vous retrouvez dans le même état de conscience que celui dans lequel vous étiez au départ.

Vous connaissez donc le même genre de choses que vous connaissiez à la maison. Et vous créez le même genre de choses dans l'interaction avec qui que ce soit que vous trouvez là. Vous ne voyez même pas des êtres qui habitent un autre état de conscience du fait d'une fréquence ou de vibrations différentes. Vous arrivez dans l'autre galaxie avec votre vieille conscience égoïque et vous vous retrouvez toujours vous-mêmes. Pas de transformation véritable.

Donc, cette porte des étoiles est beaucoup moins passionnante, parce qu'ici, vous entrez vraiment dans une dimension différente. La seule véritable dimension différente est une dimension différente de conscience. Donc, c'est subtil, c'est simple, c'est subtil, ce n'est pas complexe. Ce dont nous parlons est le contraire de complexe. Ce n'est rien dont vous pouvez travailler de façon mentale : "J'essaie vraiment de comprendre ce dont il parle". Ne le faites pas, parce que vous ne le pouvez pas. Je ne le comprends pas moi-même. Le comprendre dans ce sens veut dire y appliquer intellectuellement des concepts. C'est insensé. Ce n'est pas la dimension où nous allons.

Il y a la possibilité de vivre dans une autre dimension consistant au moins à être enraciné dans une autre dimension et vivre alors dans cette dimension. Être enraciné là et vivre ici. Revenons au salon d'aéroport où il y avait avant un petit soi malheureux, assis et dans la plainte. Tout à coup, le soi malheureux s'est rappelé l'équation : "Ce qui est est égal à... est". Il a commencé à s'éveiller à la simplicité, la simplicité sans problème du moment présent, et une vigilance a émergé.

Dans cette vigilance, le soi qui n'est plus malheureux désormais – ce n'est plus le soi – est devenu plus profond. La profondeur s'est présentée. Et cette personne qui peut à la surface être un homme ou une femme d'affaires, porter une serviette et avoir l'air respectable est devenue plus qu'un être d'une seule dimension. La profondeur s'est révélée, parce que la personne est devenue consciente que son essence est la conscience.

"Ici, je suis", non pas "je" en tant que mon passé, ni la personne. "Je", l'essence de "je", le "je" est conscience. "Ici, je suis" et ici se trouve cet endroit extérieur que je vois. Je vois, je peux aussi entendre et être enraciné à l'arrière-plan de cette expérience. Je suis la présence, sans laquelle il n'y aurait pas de vision, ni d'audition. Je suis la lumière derrière la perception. Il y a une quiétude, une quiétude vivante à l'arrière-plan.

Ainsi, vous êtes entré dans une autre dimension. Et donc, être vigilant envers les perceptions sensorielles est un moyen d'entrer dans cette dimension. La vigilance émerge, et vous avez alors ce que vous percevez et la vigilance à l'arrière-plan. Vous êtes alors enraciné dans la vigilance. Vous êtes la vigilance. Vous êtes la conscience. En cet instant, il y a l'écoute. Qui ou qu'est-ce qui écoute ces paroles ? Je suis en train d'écouter. Qui est "je" ? La conscience. ces paroles proviennent donc de cela et sont reçues par cela. Et vous pouvez donc chercher, quand vous n'avez rien à faire, ... - Pour un moment, voyez si vous pouvez entrer dans cette dimension en amenant l'attention sur les perceptions sensorielles.

Vous êtes arrivés à la maison, vous vous asseyez pendant un moment et vous regardez autour de vous. Accordez votre attention à la nature. Il peut y avoir une plante que vous pouvez regarder ou un arbre dehors. Ça peut même être plus facile. Ça peut être plus facile si vous regardez quelque chose de naturel pour entrer dans cet état que de regarder un être humain, au début. Vous regardez une fleur ou un arbre. Il y a la fleur, il y a l'arbre, et il y a simplement une perception pure, juste pour un moment. Écouter, regarder, les deux sens prédominants. Utilisez-les et soyez alors conscients des deux dimensions.

Vous pouvez également écouter de la musique. Certains types de musique sont plus propices à l'écoute dans la présence ? par exemple de la musique qui n'est pas émotionnelle est plus facile à écouter dans la présence. Si la musique évoque quelqu'un qui traverse une agitation émotionnelle, elle stimule votre mental et votre imagination. L'opéra italien . . . Avec certains types de musique, écoutez les espaces entre les sons et immédiatement, vous êtes en contact avec cette dimension que nous appelons conscience ou présence. Il y a les sons et il y a l'espace entre les sons. Par exemple, la flûte Shakuhachi, la flûte japonaise . . . Vous n'écoutez pas seulement les sons, vous écoutez les espaces. Ils sont plus importants que les sons. J'aimerais continuer de faire ça.

C'est donc vraiment un moyen tout à fait merveilleux. Ce genre de choses, la flûte Shakuhachi, par exemple, a été joué par des gens dans les monastères zen. De nos jours, ce sont des musiciens professionnels qui en jouent et il y a quelque chose qui n'est plus tout à fait là. La présence n'est pas là quand elle est jouée par des musiciens professionnels et les espaces sont raccourcis. Ils pensent qu'ils ne peuvent pas maintenir de si longs espaces et qu'ils doivent faire quelque chose de plus intéressant.

Et même si la musique que vous écoutez ne semble pas avoir d'espaces... - Parfois, il peut y avoir de la musique magnifique sans pouvoir y détecter des espaces, la musique est constituée de sons continus qui s'entrelacent, vous devez alors être l'espace pour la musique ; vous êtes l'espace pour la musique. Et à partir de cet espace, vous êtes la conscience pour les sons. Si les sons contiennent des espaces, cela peut aider énormément, parce que ce que nous appelons "espaces" vous permet simplement d'être conscients de la conscience. D'abord, vous êtes conscients du son, mais quand le son disparaît... - Je le refais . . . - c'est l'occasion pour vous d'être conscients de ce qui reste quand la forme est partie, ce qui est la conscience sans forme. C'est pourquoi ce type de musique est d'une si grande aide pour l'éveil de la conscience. L'éveil de la conscience signifie que la conscience devient consciente d'elle-même.

Bien sûr, vous pouvez faire la même chose avec les cloches. Vous pouvez suivre le son des cloches ici encore nous utilisons le son pour entrer dans le moment présent. Une simple chose, vous pouvez le faire avec les chants d'oiseaux, avec tous les sons qui se produisent naturellement. Vous suivez le son avec votre attention, vous lui accordez une pleine attention,

et à un moment donné, le son meurt. Il se termine, il y a un arrêt. Et la pratique n'est pas finie quand il y a l'arrêt.

La pratique s'accomplit d'elle-même quand s'éteint le son et que tout ce qui reste est un espace de conscience, mais rien ne vient le combler. Donc, c'est l'occasion de la mort, toute forme de mort dans votre vie, toute forme de perte... Quand une forme vous quitte – et le son en est un exemple – la fin de la forme est la plus grande occasion d'ouverture à cet état de conscience où vous comprenez que l'essence de qui vous êtes est le sans-forme, la conscience elle-même.

Nous pouvons donc pratiquer avec une simple chose comme écouter le son d'une flûte ou le son d'un piano. Il y a des morceaux de musique classique, de piano, qui sont magnifiques, qui ont en eux beaucoup d'espaces . . . Et habituellement, les gens n'écoutent que les sons. La prochaine fois que vous écoutez un morceau de piano de ce genre, soyez conscients des espaces, non pas seulement des sons, et comprenez que le pouvoir se trouve dans les espaces, parce que le pouvoir est la conscience. Et ici, nous le faisons avec la cloche en suivant l'attention... - Suivez le son avec votre attention. Quand le son meurt, ce qui reste est simplement la conscience . . .

Une autre pratique magnifique consiste à être conscient de sa respiration. Certes, elle est toujours là. Vous pouvez donc l'utiliser que vous soyez occupés ou non. Vous pouvez toujours diriger de l'attention de temps en temps au fait que vous respirez. La respiration est une chose étrange. Elle a été traditionnellement associée, à juste titre, à l'esprit. "Le souffle de Dieu planant à la surface des eaux" " de la profondeur" "Le souffle de Dieu", c'est la façon dont tout débute selon la Bible, ce qui insuffle la vie en toute chose. Donc, la respiration et l'esprit sont souvent considérés presque comme des synonymes et la raison en est que la respiration n'a pas de forme en tant que telle. Vous ne pouvez pas la voir, ni la toucher. C'est presque du sans-forme éthéré.

Comme je le dis dans "Nouvelle Terre", dans le langage européen comme les langues indo germaniques beaucoup de mots proviennent du sanscrit. Personne ne sait comment cela s'est fait. Il a dû y avoir des connexions dans le passé. Le mot allemand pour "respiration" est "Atem" et "respirer" "atmen". Et "Atman" en sanscrit veut dire "le divin à l'intérieur". Voilà d'où ça vient.

Il s'agit donc de diriger son attention sur la respiration. Soyez simplement conscients que vous respirez. Ce qui se passe alors – même juste une inspiration et une expiration. Ressentir toute la durée de l'inspiration et toute la durée de l'expiration . Maintenant, vous ne pouvez pas... - La respiration n'est pas comme un objet extérieur, là où vous pouvez dire : "Elle est là, je peux la voir". Vous ne pouvez pas la voir, vous ne pouvez pas la toucher. À moins de respirer bruyamment, vous ne pouvez même pas l'entendre.

Très facilement, la respiration est ce qui fusionne vraiment avec la conscience. La respiration est si subtile que tout ce dont vous êtes conscients quand vous êtes conscients de votre respiration, c'est de la conscience. La respiration est donc presque transparente en tant que forme. C'est une forme transparente. Donc, la raison pour laquelle la respiration a été utilisée pendant des milliers d'années en méditation, c'est à cause de sa nature en tant que forme qui est presque du sans-forme. Elle est presque transparente en tant que forme. C'est pourquoi elle est d'une telle aide pour l'éveil de la conscience. Et quand vous êtes donc conscients de



vosre respiration, Vous êtes en fait conscients de la conscience, et c'est pourquoi c'est une pratique merveilleuse.

Faites-le de façon naturelle. Vous ne vous dites même pas que vous allez faire une pratique. Soyez naturels. C'est toujours là. De temps en temps, rappelez-vous de remarquer que vous respirez. Et cela a l'air d'être quelque chose qui n'a aucune importance, mais c'est extrêmement important, parce que si vous remarquez vraiment que vous respirez, non pas d'une façon mentale... - Le mental dit : "Est-ce que je respire ? Oui, je respire". Le remarquer veut dire lui accorder son attention : l'air qui entre. . . . Juste une respiration consciente (inspiration et expiration). Et une dimension différente se trouve là dans votre vie. Juste une respiration consciente (inspiration et expiration).

Faites-le vingt fois par jour. Deux respirations conscientes, c'est encore mieux, trois... Quand vous allez aux toilettes, quand vous êtes dans l'ascenseur au lieu de regarder une personne en vous demandant si vous allez ou non lui dire quelque chose : "Il fait froid aujourd'hui, n'est-ce pas ?", juste parce que vous ne vous sentez pas bien à ne rien dire. Sentez-vous bien à simplement être et respirez. Et n'attendez pas la fin de l'inspiration. C'est une habitude mentale. Vouloir déjà être à la fin. Comme on le dit dans la pratique de la méditation, soyez présents à chaque étape de la respiration. Vous êtes là à chaque étape. Dans la respiration . . . Il n'y a pas de pensées quand vous êtes présents à votre respiration, pas de pensées, sinon vous ne pouvez pas être présents. C'est extrêmement important, parce qu'en fait, je ne l'ai jamais . . . . jamais formulé en ces mots avant.

Quand vous êtes conscients de votre respiration, ce dont vous êtes conscients en réalité, c'est de votre conscience. C'est toute la beauté de la chose. Et ce que cela veut dire, c'est que vous êtes entrés dans la dimension de la présence. L'espace s'est présenté dans votre vie, l'espace. Donc, dans votre vie quotidienne, utilisez votre respiration. Ne serait-ce qu'une seule, c'est excellent, juste une ! Si vous regardez la télévision de temps en temps, ne vous laissez pas trop absorbés par l'écran, regardez ailleurs de temps en temps, parce que ce n'est pas si intéressant. Une respiration consciente.

Et cela vous mène aussi à une autre porte qui consiste à sentir la vie du corps subtil et qui est aussi le début du sans-forme. Quand vous êtes conscients que le corps est vivant à l'intérieur, ce qui est une autre porte magnifique qui mène au moment présent, à la présence, parce que cela retire l'attention de l'activité mentale. Et vous commencez à sentir le sans-forme. L'énergie du corps n'est pas encore le sans-forme en tant que tel. Elle est à mi-chemin entre le monde des formes physiques et le non-manifesté. Comme je l'appelle, le corps subtil, l'énergie, le chi est le pont entre le monde manifesté de la forme et le non-manifesté sans forme, la source. À mi-chemin, il y a donc cela.

Donc, aller profondément dans le corps vous amènera aussi à réaliser que tout le corps est simplement une manifestation de la conscience. C'est juste la conscience qui devient consciente d'elle-même. Tout le corps devient conscient de lui-même. Chaque cellule devient consciente. C'est une pratique merveilleuse de diriger son attention dans le corps dès qu'on le peut dans sa vie quotidienne. Elle est particulièrement appropriée quand les choses s'agitent autour de soi, d'autres êtres humains. Voyez alors si vous pouvez conserver un peu d'attention dans ce champ intérieur d'énergie ou prenez une respiration consciente de sorte que vous restiez enracinés dans la présence, dans l'autre dimension.

Ensuite, soit vous ne faites rien, soit ce que vous faites ou dites est chargée de l'énergie qui s'écoule de là et qui est très différente. Vos paroles sont investies de ce pouvoir ou ce que vous faites en est imprégné. Et même si vous ne faites que regarder une personne, il y a un courant d'énergie. Il n'y a pas un moi disant "Je vais maintenant t'envoyer une bonne énergie". C'est une chose naturelle qui se produit. Donc, ce n'est pas vraiment moi en tant que faiseur disant : "Je vais maintenant sauver le monde". Il n'y a pas d'auto-identification à cela. Ce n'est pas **mon** énergie. Ce n'est pas cela.

Les perceptions sensorielles. Entendre. Respirer. Les sons. Cela peut être de la musique. Choisir la présence. Se rappeler de choisir la présence. Se rappeler d'être un avec le moment présent. Se rappeler la formule "ce qui est" est égal à "est" en toutes circonstances.

Parlons un peu de la confrontation avec des situations qui seraient ordinairement considérées comme provocatrices. Quelque chose arrive. Et c'est là une autre belle occasion d'être présent. C'est aussi une occasion pour être encore plus inconscient que l'état normal d'inconscience. Les difficultés, les provocations. Beaucoup de gens sont réactifs face aux difficultés, contrariés, en colère, dans la plainte, la peur. Et toutes sortes de pensées en résultent : "Ça ne devrait pas arriver", des jugements... Ou une difficulté peut... – Si vous vous rappelez l'état d'être. Et ensuite vous regardez. Et tout à coup, une situation difficile procure une conscience, une présence accrue.

D'abord, il y a la compréhension que c'est ce qui est. Vous pouvez vous rappeler ce que j'ai écrit dans Nouvelle Terre : vous serez inconscients dans ce que vous faites, dans toute situation, à moins qu'il y ait l'une des trois modalités du faire conscient. L'une est l'acceptation de ce qui est. Si vous étiez en voiture, bloqués dans la neige ou quoi que ce soit : acceptation, non pas nécessairement l'appréciation, parce que c'est le stade suivant, apprécier ce que vous faites. Il y a un écoulement d'énergie.

Si vous ne pouvez pas apprécier ce que vous faites, pouvez-vous accepter que c'est ce que vous avez à faire ou que c'est ce qui est. Et de nouveau, une énergie paisible est là tout à coup quand vous répondez à un challenge, à une difficulté à partir de l'acceptation et non pas à partir du rejet. Il y a donc une énergie complètement différente qui s'écoule dans ce que vous faites et vous activez des forces en dehors de vous. Quand vous amenez l'acceptation dans toute situation, vous activez des forces en dehors de vous qui vont entrer en jeu et exercer sur la situation une influence bénéfique très utile.

Vous pouvez le vérifier dans votre propre expérience. J'ai d'innombrables récits de gens qui me disent que c'est ce dont ils ont fait l'expérience quand cette conscience de la non-résistance est réservée à ce que l'on fait ou à l'endroit où l'on se trouve. Le niveau de l'acceptation. L'appréciation, par exemple, est une autre possibilité, mais restons simplement avec l'acceptation. Vous pouvez ne pas être capables d'apprécier d'être bloqués dans la neige en pleine nuit - vous êtes là sans savoir que faire, ni où aller – mais vous êtes soit dans la résistance, soit dans l'acceptation.

Si vous êtes dans l'acceptation, Il est beaucoup plus probable que de l'aide surgisse de l'extérieur en faveur de la situation. Pourquoi ? Parce que quand vous êtes dans l'acceptation, vous êtes ouverts à la vie Ou à ce qui est la conscience supérieure. Vous ne vous bloquez pas vous-mêmes. Toute émotion négative est une limitation et une fermeture de la porte au pouvoir de l'intelligence ou de la conscience - appelez cela comme vous voulez – ce qui

imprègne l'univers, ce qui vous est accessible, parce que vous n'en êtes pas séparés ; vous êtes cela.

Toute résistance, toute pensée ou toute émotion négative représente une fermeture et il n'y a pas beaucoup d'aide que l'univers puisse alors vous apporter de la même façon que le soleil ne peut pas vous réchauffer quand vous vous réfugiez dans une maison et fermez tous les volets. Le soleil est toujours là ; il n'est pas concerné. Il y a une distribution ininterrompue. Le soleil donne sans discontinuer, mais le petit moi s'écrie : "Oh non, fermez les volets". . . . "OK, je l'ai fait, j'ai le contrôle maintenant !"

Donc, l'acceptation ouvre à cela. Si vous amenez de l'acceptation en tant que votre état normal, vous passerez de l'appréciation à l'acceptation et réciproquement dans toute situation. Dans certaines situations... - L'appréciation veut dire qu'il y a . . . C'est en quelque sorte plus dynamique. C'est la même énergie, mais elle va de la paix, de la paix tranquille quand il y a acceptation, à un mouvement en quelque sorte plus dynamique de l'appréciation . . .

Et alors la troisième modalité, comme je l'appelle, se présente de temps en temps quand il y a une créativité intense, par exemple. Une intensité est ajoutée à l'appréciation et nous pourrions appeler cette intensité "enthousiasme", par exemple, un écoulement d'énergie intense . . . Cela pourrait aussi arriver dans une situation limite quand vous êtes confrontés à un danger et où une action immédiate est exigée. Il y a là une intensité similaire. L'action ne provient pas de la peur, elle vient spontanément de la présence. Il y a un énorme flux soudain d'énergie et l'action a lieu. . . Ou c'est de l'énergie créatrice.

Il y a donc de l'appréciation, mais de l'appréciation plus profonde, de l'intensité. Toute personne créative a connu cela, connaît cela dans les moments de création. Il y a là une intensité qui pourrait même être erronément interprétée comme du stress, mais ce n'est en rien du stress. "Stress" signifie qu'il y a un petit moi essayant ceci ou cela, se préoccupant du futur, désirant quelque chose du futur, davantage que de vouloir être dans le présent. C'est alors que surgit le stress. Cette énergie ne peut donc pas être là alors. Elle n'opère pas.

On la retrouve aussi chez des grands artistes, que ce soient des danseurs, des musiciens, des chanteurs ou autres. Au mieux de ce qu'ils donnent, il y a cette énergie intense qui se déploie tout à coup à travers eux. Il y a alors une qualité qui ne se révèle qu'en étant absolument présent. Si vous vous souciez de savoir si votre représentation sera bonne ou non, cela ne se produira pas, même si vous êtes bon sur le plan technique. Cela n'arrive que si vous faites intensément, complètement un avec le moment présent. L'intensité est alors présente.

Donc, une porte importante du moment présent, un accès important à cette porte, ce sont les situations que vous considéreriez habituellement comme étant des challenges, des difficultés. Permettez alors à ces situations d'être ou de vous éveiller à la pleine acceptation et à la présence intense. Donc, attendez, cela arrivera tôt ou tard, une petite ou une grosse difficulté, et voyez si vous pouvez reconnaître immédiatement cette occasion. Si vous ne reconnaissez pas l'occasion, et ne vous rappelez pas la formule magique, vous passez à côté et la situation vous entraînera dans des réactions inconscientes.

Et même alors, vous pouvez toujours vous éveiller. Même en vous trouvant dans une réaction inconsciente, votre mental disant :: "Comme c'est horrible ! Qu'est-ce qui va m'arriver ? C'est une situation affreuse !". Des lamentations. Même à ce stade, vous pouvez toujours vous éveiller : "Oh, !". Regardez le mental et soyez la conscience. Ce qui est... est. Regardez la

peur . . . "Oh !". Et à cet instant, même là, l'équation s'applique encore. Vous avez manqué la première occasion, vous êtes entrés dans l'état de peur.

La première occasion avec la pleine acceptation de ce qui est, vous l'avez manquée. La seconde occasion, il y a une réaction et vous vous rappelez la formule "ce qui est... est". Ce qui est à cet instant, c'est une réaction et l'émotion qui en fait partie. Donc, que pouvez-vous faire ? La formule est toujours applicable : ce qui est... est. La peur ! Donc, pourquoi ne pas vous permettre d'être dans la peur ? Et vous allez remarquer, miraculeusement, que la peur se transforme, mais ce n'est même pas que vous le voulez. Vous lui avez simplement apporté l'espace, vous êtes l'espace pour la peur.

Donc, la porte du moment présent... - On entre dans le moment présent à travers l'acceptation de... est, à quelque niveau que ce soit. Il n'est donc jamais trop tard pour accepter ce qui est. "C'est trop tard ! J'aurais dû accepter ce qui est. J'ai raté toute ma vie. Je n'ai jamais accepté ce qui est. Qu'est-ce que je peux faire maintenant ? Rien !" Donc, la bonne nouvelle est que ce n'est jamais trop tard. Il n'est jamais trop tard pour... est.

Donc, il y a la présence qui circule dans votre vie active. Il y a la présence qui circule quand les choses semblent faire de vous une victime, selon ce que vous dit le mental, en comprenant que vous n'êtes pas victime. Quand le plaignant est parti, vous n'êtes pas victime. Il n'y a pas de victimes.

Il y a donc la présence qui s'écoule dans l'activité, dans le faire conscient. Donc, vérifiez toujours en vous-mêmes : "Suis-je dans l'acceptation, dans l'appréciation ou dans l'enthousiasme ?". Il vous faut regarder à l'intérieur dans l'instant, à tout moment, dans l'instant présent : "OK, Non, je ne suis pas dans l'acceptation ; je ne l'apprécie pas et cela ne m'enthousiasme pas".

OK, il n'y a pas, il y a une absence de..., il y avait une absence de conscience, mais dès lors que vous le remarquez, la conscience commence à jaillir. Dès lors que vous voyez "Je n'accepte pas, je n'apprécie pas et je ne suis pas enthousiaste, certainement pas", il y a tout à coup une conscience là. Vous n'êtes plus piégé dans l'état et il y a la possibilité de se dire : "OK !". Et bien sûr, vous commencez toujours avec l'acceptation. Vous ne dites pas, dans une situation difficile : "Je devrais m'enthousiasmer du fait d'être bloqué ici dans le froid". Non, vous ne le pouvez pas. "Oh, c'est génial d'avoir froid, de n'avoir ni eau, ni nourriture !" Non, ce n'est certainement pas possible, mais l'accepter...

Donc, quand la vie vous fait quelque chose (des situations éprouvées), quand vous êtes actif (un autre type de situations) et quand il n'y a pas grand-chose à faire, invitez alors la présence dans tous ces moments, non pas continuellement, mais familiarisez-vous avec l'invitation de la présence dans votre vie.

Nous avons donc ici la véritable "porte des étoiles", beaucoup mieux que – j'aime toujours regarder l'autre de temps en temps – beaucoup mieux que la porte des étoiles d'une autre galaxie.

Donc, l'essence de tout cela, c'est vous connaître vous-mêmes en tant que... - Ce que nous appelons la porte du moment présent, c'est en réalité la porte qui mène à vous-mêmes et vivre dans cet état de conscience veut simplement dire vous connaître vous-mêmes, non pas mentalement, mais de façon expérimentielle et continue en tant que l'espace pour ce qui

est, en tant que la conscience. Être conscient de la conscience tandis que les choses se produisent. Vous vivez alors dans le moment présent. Quoi qui se passe à la surface, vous êtes là en tant que l'espace pour cela et l'espace est la conscience. Et l'espace est le sans-forme, et l'espace est l'intemporel, et l'espace est qui vous êtes au-delà de la forme temporaire de moi.

C'est la libération. C'est la libération de l'illusion que vous êtes la forme et la libération de l'illusion que les formes sont menaçantes, là-bas. Et c'est la libération de l'illusion que des formes là-bas vont vous combler. C'est donc la libération de l'illusion et c'est si simple. Vous pouvez traverser la vie en vous rappelant simplement – non pas comme une mémoire, mais comme une connaissance continue – de vous ressentir vous-mêmes en tant que la conscience. Vous êtes donc la conscience et tout ce qui arrive d'autre... arrive. Rien ne vous contrarie alors et même si des émotions surgissent de temps en temps, elles n'atteignent pas la profondeur la plus intime de la conscience. Elles touchent seulement les couches superficielles.

"Oh, le bonheur est là", la conscience demeure . . . Le bonheur . . . Le chagrin . . . Cela ne va pas très profond. Bonheur et malheur ne sont que des fluctuations. À l'arrière-plan, demeure continuellement un . . . C'est la conscience . . . Cela ne cesse jamais . . . Là où à la surface, les choses vont . . .

Eh bien, je donnerai peut-être un jour un concert qui impliquera à la fois le didgeridoo et la flûte shakuhachi . . . et peut-être même comme ils le font en Inde... - IL y a un type de chant vocal qui est l'imitation des tambours, avec la voix humaine . . .

Merci.