

"Présence et négativité"

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

Comment être présent avec une attention complète ?

Si vous recommandez que nous maintenions toujours l'observation, la conscience dans une situation donnée, comment pouvons-nous être présents avec pleine attention à ce qui est devant nous, à ce que nous faisons à tout moment ?

C'est une bonne question. Donc, « Si vous recommandez que nous maintenions toujours l'observation, la conscience dans une situation donnée, comment pouvons-nous être présents avec pleine attention à ce qui est devant nous, à ce que nous faisons à tout moment ? » Si l'attention est ailleurs, dans la conscience, demande la personne et c'est une bonne question.

C'est très difficile de répondre, c'est si subtil et indéfinissable ! À cet instant, disons que ma concentration est, je suppose, ou devrait être sur l'acte de donner une réponse et la concentration complète devrait être sur la formulation de la réponse, Mais ce qui se passe en fait, c'est qu'il y a une perception de la présence. Ici, à nouveau, le langage en fait un objet. Il y a une conscience de soi, une « auto-perception », un champ de conscience, et il y a l'attention accordée à la formulation des paroles, mais elle n'est pas séparée de la conscience.

Les mots émanent donc du champ de conscience et je dirais, quoi que vous fassiez... Disons que vous faites un travail créatif avec vos mains, vous peignez quelque chose, et votre attention doit être sur le visuel, sur la toile, sur les couleurs, mais la conscience est ce qui accomplit l'action. Vous pouvez donc sentir le champ d'énergie duquel émerge l'action. Vous pouvez regarder quelque chose.

Par exemple, je regarde maintenant ce verre et je donne toute mon attention au verre, à l'eau dans le verre, à la lumière qui y est reflétée, au léger mouvement de l'eau, et j'observe. Et en même temps, non séparé du verre d'eau, je suis conscient de la conscience, du champ d'énergie avec lequel ou par lequel la perception a lieu. Ils ne sont pas séparés. Je perçois donc cette eau, non pas en tant que personne, je la perçois en tant que le champ de conscience et je pressens que l'eau n'en est pas séparé. Je sens le champ d'énergie de la conscience percevant ceci.

En fait, je ne divise pas l'attention ; c'est un continuum d'attention ou sentir le champ d'énergie conscient et percevoir en même temps la forme. Vous pourriez donc dire, le sans-forme est ce que vous sentez. Le langage nous trompe à nouveau. Ce n'est pas que vous le sentiez. Il se sent lui-même, pour ainsi dire. Il est le sans-forme et la perception du verre est le monde de la forme.

Donc, quand vous pouvez sentir le sans-forme interagissant, pour ainsi dire, avec le monde de la forme, étant la fondation très utile pour l'émergence du monde de la forme, c'est cela et vous ne divisez pas votre attention. C'est un continuum : être conscient du sans-forme en tant

que champ d'énergie sous-jacent de l'attention ou de la conscience. Et ce qui émerge dans le champ d'énergie de l'attention ou de la conscience, c'est un continuum de la conscience.

Ce n'est pas une division, ici la forme et là le sans-forme. Vous ne vous dites pas « Je dois conserver la moitié de l'attention... », bien qu'il puisse m'arriver parfois de l'exprimer ainsi, mais ce n'est pas ainsi. Vous n'avez pas la moitié de votre attention dans le sans-forme et l'autre moitié dans la forme. C'est réellement un continuum.

Je pourrais bien sûr fermer les yeux et enlever le verre d'eau de sorte que je ne le sente plus et que je ne le voie plus. Que reste-t-il alors ? Il y a juste ce champ d'énergie de la présence consciente. Le verre d'eau a donc disparu. Et je rouvre les yeux et il y a à nouveau le monde de la forme. Je peux lui donner de l'attention. Je peux commencer à dessiner quelque chose. Je peux prendre une craie et dessiner quelque chose sur le parquet et je donne alors de l'attention à ce que je dessine, mais en même temps, ce qui fait le dessin est ce champ de présence consciente. Ce n'est pas la personne qui dessine. Le champ de présence consciente dessine. Il y a donc un continuum. Vous sentez l'énergie qui s'écoule dans le faire. Ils font un.

Il s'agit là de l'état créatif même si vous pouvez ne pas forcément créer quelque chose quand ce champ émerge en vous. Vous pouvez simplement percevoir ou faire d'autres choses, répondre aux situations. Oui, vous pouvez donc accorder toute votre attention à quelque chose et en même temps vous sentir vous-même en tant que la présence qui accorde l'attention. Si vous ne le faites pas, vous pouvez vous perdre dans l'activité. L'activité n'est plus enracinée dans l'être. Vous vous perdez alors dans le faire et c'est une autre énergie qui émerge et vous êtes là . . . Il pourrait y avoir de la nervosité. Vous pourriez vouloir parvenir à quelque chose sans y arriver.

Il en va de même pour le penser. Quand vous pensez, y a-t-il toujours un champ d'être ? C'est un autre mot pour la conscience. Est-ce que le penser est enraciné dans l'être ou est-ce que le penser se sert lui-même ? Dans ce dernier cas, il vous possède et aucune pensée créative ne peut jamais émerger à partir de là. Donc, quand vous devez réfléchir à quelque chose, quand vous devez vraiment appliquer le penser à des situations qui peuvent les nécessiter, c'est la même chose : vous sentez la présence sous-jacente, le pouvoir, d'où le penser arrive. Il y a le silence, la tranquillité, et le penser se produit.

Ce que vous pouvez faire : vous regardez la chose, puis vous fermez les yeux et vous ressentez simplement ce champ d'énergie en tant que vous-même. De la même façon, quand vous pensez, vous pouvez de temps en temps vous retirer du penser et retourner à la présence et appliquer à nouveau le penser : « OK, il y a ceci, on peut faire ça. Comment régler ce problème ? » Ce que l'on peut faire avec le penser est toujours limité et l'on retourne donc à la présence, sans penser.

Vous pourriez ne vous retirer que pour quelques secondes ou quelques minutes. Vous pourriez aussi lâcher le penser un bon moment et faire complètement autre chose que vous avez à faire, mais quand il y a du silence, de la tranquillité et que le penser est à nouveau appliqué, il peut arriver « Ah ! ». Soudainement, il y a une prise de conscience, une compréhension, une pensée nouvelle.

Je peux observer le mental mais ne ressens pas la présence (?)

Quand je me demande ce que sera la prochaine pensée qui apparaîtra dans mon mental et attends avec vigilance, Je peux observer le mental pendant environ trois minutes... J'ai mentionné ça quelque part dans un livre en disant que vous pouviez être comme un chat qui regarde un trou de souris pour saisir la prochaine pensée qui va surgir. Vous êtes alors très vigilants, comme le chat voulant attraper la souris qui peut surgir du trou à tout moment. Le chat doit être très vigilant en regardant le trou de souris et peut rester assis là pendant une demi-heure.

Donc, si vous êtes aussi vigilant, ai-je dit dans « Le pouvoir du moment présent », Il peut arriver que la pensée suivante n'arrive pas. Vous êtes bien trop vigilants pour que le penser puisse se manifester. Quelle va être ma prochaine pensée ? Voyons si je peux saisir la prochaine pensée. . . Et elle ne vient pas. Assurez-vous de ne pas vous contracter en faisant ça. Il ne doit pas y avoir de tension. Il y a de l'attention et non pas de la tension.

Maintenant, il y a une question intéressante ici. Il dit : « Quand je me demande ce que sera la prochaine pensée qui apparaîtra dans mon mental et attends avec vigilance, Je peux observer le mental pendant environ trois minutes ». En fait, il n'observe pas le mental, parce que le mental s'est tu. *Cependant, je ne sens pas la présence*, dit-il. Encore cette même erreur : penser que la présence est un objet qui apparaît dont on devient conscient. La présence est la conscience. Donc, ce qu'il reste, c'est la présence et votre mental vous dit que vous devez la rechercher.

Absorbons-nous la négativité en pratiquant l'acceptation ?

Quand je rencontre des gens malheureux, je ressens chez eux quelque chose de négatif qui tente d'atteindre mon chakra du cœur et quand je laisse faire, c'est trop douloureux. Est-ce que nous absorbons cela quand nous pratiquons l'acceptation ? Autrement dit, quand nous pratiquons l'acceptation, est-ce que nous absorbons l'énergie négative des autres ?

L'une des façons de ne pas absorber l'énergie négative des autres, c'est bien sûr de vous couper d'eux d'une certaine manière de sorte qu'il n'y ait pas de lien par lequel l'énergie puisse passer. Des gens utilisent même parfois la visualisation et ils se visualisent dans un espace protégé, mais ce n'est pas du tout le sujet, parce que lorsque vous vous protégez des autres, vous vous coupez aussi de la possibilité d'interagir avec eux à un niveau plus profond.

Pour accepter ce qui est, ou quel que soit le comportement que l'autre être humain manifeste, il faut qu'il y ait la présence. La véritable acceptation implique la présence, une vigilance accrue. Autrement, l'acceptation est difficile. Vous pouvez essayer d'accepter, mais c'est dur. « J'essaie de m'abandonner, mais c'est très difficile ». Vous pourriez dire aussi : « Je pratique le non-jugement. Je sais bien que c'est un pauvre type, mais je pratique le non-jugement. Bon, il n'arrête pas de me provoquer, je ne peux pas le supporter. Mince, c'était un jugement ! »

Il y a véritable acceptation quand vous êtes présent et vigilant. La fréquence énergétique à laquelle vous vibrez est différente, pour ainsi dire, et la négativité n'est donc plus absorbée. Vous pouvez toujours sentir la négativité, mais il n'y a alors rien en vous pour s'y accrocher. Il n'y a rien dans votre mental pour s'y accrocher, ni engendrer des pensées négatives en vous-même.

Il n'y a rien dans votre champ émotionnel pour s'y accrocher, parce qu'elle ne peut s'accrocher à quelque chose en vous que s'il s'y trouve quelque chose qui vibre à la même fréquence. Vous acceptez donc dans la présence et l'énergie négative vous traverse pour ainsi dire. Vous n'avez donc pas besoin de vous en protéger. La meilleure protection est de ne pas vibrer à la fréquence correspondante. En fait, ce n'est même pas de la protection, vous n'en avez plus besoin.

Cela ne veut pas dire que vous allez forcément choisir de passer du temps avec des gens très négatifs quand vous n'en avez pas besoin. Si vous êtes à côté d'une personne furieuse, en colère, qui crie, qui hurle, vous n'avez pas à vous dire : « OK, je dois maintenant rester ici et accepter ». Bon, si vous étiez enfermé dans la pièce avec cette personne, ça serait excellent. Vous pouvez très bien choisir de quitter l'endroit.

Or, dans la vie quotidienne, vous rencontrez des gens qui affichent des formes diverses de négativité. Elles sont naturellement produites par l'égo. Il est donc essentiel de ne pas y réagir, parce qu'avec toute réaction à la négativité, vous ajustez votre fréquence, pour ainsi dire, au champ d'énergie de la personne. C'est exactement ce qui se passe quand vous réagissez contre la négativité d'une autre personne. Pour le dire autrement, la personne vous attire dans le même niveau de conscience.

Il est donc essentiel de pratiquer cela dans la vie quotidienne pour que vous puissiez élever le champ d'énergie dans toute interaction avec autrui. Ce n'est pas quelque chose que vous faites consciemment quand je dis que vous élevez le champ d'énergie. Vous n'allez pas vous dire : « OK, je vais élever le champ d'énergie ». Non, cela se produit naturellement quand vous incarnez la présence. Et c'est le seul moyen de ne pas alimenter l'énergie négative de l'autre personne. Parfois, cela provoque un changement dans la situation.

Maintenant, il vous faut bien sûr reconnaître aussi que vous pouvez ne pas forcément être vous-même libéré de la négativité. Il vous faut donc être très conscient, non seulement de la négativité qui se manifeste chez les autres, mais également de celle qui est en vous. Il ne s'agit surtout pas de vous condamner quand vous la remarquez, mais juste de la remarquer. Certes, cela requiert un certain degré de conscience. Les gens vraiment négatifs ne remarquent pas ce champ d'énergie. Ils le sont. Le champ d'énergie les domine et ils le sont. Ils l'extériorisent. Ils ne le savent pas. C'est l'essence de l'état inconscient.

Il faut donc qu'il y ait ce minimum de conscience sans lequel vous ne pouvez rien faire. Si vous ne savez même pas que la négativité vous gouverne complètement, vous la devenez, vous êtes elle. Or, la plupart des gens qui viennent à cet enseignement ont suffisamment de conscience pour la remarquer. Vous avez juste à appliquer la conscience dans la vie quotidienne. On peut dire que vous avez une clé. Il y a toujours des gens qui, dans la vie

quotidienne, retournent inlassablement dans des réactions négatives contre les gens et les circonstances, tout en ayant cette clé dans la poche.

Ils ont pu suivre l'enseignement peut-être pendant des années et face aux vieux schémas en eux, ils ne sortent pas la clé de la poche. Ils ont la clé de la conscience dans la poche. Ils le savent, ils ont fait l'expérience de la conscience, ils connaissent la conscience, et cependant, quand une circonstance se présente, ils laissent la clé dans leur poche. Pourquoi ? Prenez simplement la clé ! Et c'est la chose même qui va changer votre réaction à la situation et toute la situation elle-même, mais vous devez prendre la clé, appliquer la conscience à la situation. Si vous n'aviez pas la clé, ce serait incompréhensible et vous ne pourriez pas faire grand-chose.