

" Prisonnier et en colère "

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

J'ai 48 ans, je suis célibataire et je m'occupe de mes parents âgés et malades. Et m'occuper de mes parents âgés et malades m'a laissé sans travail, sans vie ni temps libre. Ma mère réclame toute mon attention. Que faire avec la colère que je ressens ?

Quelque chose doit changer et doit changer très rapidement dans votre vie. Dans toute situation dans laquelle on se sent piégé, dont on semble ne pas pouvoir sortir, et là je m'adresse donc aussi particulièrement à vous dans cette situation – il y a deux niveaux, le niveau extérieur et le niveau plus profond, plus fondamental qui renvoie bien sûr à l'état de conscience que l'on amène dans la situation extérieure. Occupons-nous d'abord de la situation extérieure.

N'y a-t-il rien qui puisse être fait sur le plan pratique pour alléger ce que vous percevez comme un fardeau ? Il vous faut y penser de façon nouvelle, y amener de la conscience et peut-être en parler à d'autres gens. Si vous êtes coincé et ne voyez aucune issue, n'y a-t-il pas tout de même une façon de vous accorder du temps, du temps où vous vous mettez à l'écart ? Si ce n'est pas une solution globale, il peut y avoir des solutions partielles pour que vous ayez du temps pour vous.

Il pourrait même y avoir une solution complète, quelqu'un d'autre gérant la situation. C'est peut-être impossible. Je ne sais pas. Souvent, on ne voit pas les solutions possibles après avoir été un certain temps dans la même situation. Beaucoup plus important cependant, c'est votre état de conscience dans cette situation et vous devez prendre la responsabilité de votre état de conscience. Pour l'instant, vous êtes pris dans la colère et la négativité profonde qui nuisent à votre santé, qui vous rendent malheureux, ainsi que les gens autour de vous. Êtes-vous capable de voir que la colère n'est pas directement causée par la situation dans laquelle vous vous trouvez ? Elle est causée par la façon dont vous pensez concernant la situation à laquelle vous êtes confronté.

Sans le niveau mental qui crée également certaines émotions, la colère, sans les pensées qui disent combien tout cela est épouvantable et que toute votre vie en est consumée, n'ayant pas de temps pour vous... Vos pensées créent vos émotions et tout cela est en fait beaucoup plus dur que la situation réelle dans laquelle vous vous trouvez. Je vous rappelle que j'aborde ici l'aspect intérieur de votre situation. Nous avons déjà parlé de la possibilité d'envisager un changement. Peut-être peut-il y avoir la possibilité d'envisager un changement sur le plan extérieur. Ne négligez pas ce point. Dans un petit moment, je parlerai aussi de la possibilité d'un changement extérieur dès lors qu'un changement s'opère en vous.

Le blocage que vous éprouvez est d'un côté celui de la circonstance extérieure, mais plus fondamentalement, c'est le blocage de certains schémas mentaux autour de la situation que vous vivez. La souffrance est causée par cela. Vous n'avez pas besoin d'y croire. Si vous vous observez suffisamment vous-même, si vous vous percevez vous-même, vous deviendrez conscient que ce que vous vous dites à propos de la situation cause la souffrance. Et cela peut être changé indépendamment d'un changement extérieur.

Pour l'instant, jusqu'à aujourd'hui... Peut-être que cela changera demain aussi extérieurement, mais aujourd'hui, la situation est telle qu'elle est. Et aujourd'hui, il y a

quelque chose que vous pouvez faire pour la changer intérieurement. Je vous suggère d'essayer comme expérience d'abandonner l'étiquetage intérieur, mental, de ce que vous faites et, simplement, faites-le, quoi que ce soit ! Accomplissez l'action. Apportez la nourriture. Emmenez-les à la salle de bains, par exemple. Simplement, faites-le ! Ne vous dites rien à ce sujet. Simplement, faites-le !

Mère Theresa n'était pas complètement libérée de la souffrance. Elle n'était pas continuellement présente comme nous le savons de certains de ses écrits. Si elle avait eu certains schémas mentaux... Elle faisait principalement ce que vous faites, mais pour des étrangers. Si elle avait eu certains schémas mentaux à ce sujet, ses pensées auraient évidemment déclaré : « Je perds mon temps ici. Ça ne sert à rien, ils vont tous mourir de toute façon, quoi que je fasse. Je pourrais faire bien d'autres choses, mener une vie plus épanouissante, mais pas ça ».

Et elle aurait été continuellement malheureuse, mais ce n'était pas le cas. Elle le faisait comme un acte d'abandon à Dieu. C'est ainsi qu'elle le voyait. On peut dire qu'elle s'abandonnait à Dieu, qu'elle le faisait pour l'amour de Dieu qu'elle voyait en l'autre être humain, le voyant aussi comme une manifestation du divin, voyant le créateur derrière la créature, mais quoi que ce fut, c'était sa pratique spirituelle et c'est toujours une pratique spirituelle pour d'autres gens qui vivent une vie apparemment de sacrifice pour autrui.

Avant de considérer un changement extérieur, commencez immédiatement en lâchant l'étiquetage mental de ce qui se passe. Il peut aussi y avoir une connexion psychologique qui n'est pas particulièrement saine ou facile avec votre mère ou votre père. Là encore, c'est un schéma mental émotionnel qui vous attache à eux. Dans la présence, c'est aussi dissout progressivement. Il y a la lumière de la présence. Il en va de votre responsabilité de ne pas créer de la souffrance psychologique pour vous-même. Des gens l'ont fait en prison, des gens ont pu le faire dans le couloir de la mort, certains d'entre eux.

Comme pratique, vous laissez tomber immédiatement tout étiquetage mental inutile - Tout étiquetage est inutile – et simplement, faites ce que vous avez à faire dans le moment présent. Vous commencez alors à faire l'expérience de la libération de l'extérieur. C'est un état extraordinairement puissant. La vie vous donne cette situation comme défi, comme leçon spirituelle. De surcroît, il est plus probable que vous trouviez une solution au niveau extérieur si vous travaillez sur l'intérieur en lâchant là toute résistance qui est créée par le mental. C'est le principal. Il est plus probable que la situation change, de très loin plus probable, si le changement intérieur a lieu.

Il arrive souvent alors, soit que vous deveniez conscient de solutions possibles, soit que des solutions se présentent d'elles-mêmes. Il vous faut vérifier pour vous-même, ça marche vraiment ! Cependant, ne tombez pas dans l'erreur de considérer votre pratique de la présence comme un moyen pour parvenir à vos fins, parce que si vous croyez ce que j'explique, vous risquez de vous dire : « OK, je vais pratiquer la présence puisque vous me promettez que la situation changera. Je vais donc le faire puisque vous me l'avez dit, n'est-ce pas ? »

Non, ça ne marchera pas ! Si vous en faites un moyen pour parvenir à vos fins, ce n'est pas la chose juste, ce n'est pas la présence. La présence est une fin en soi. Vous ne pratiquez donc pas la présence, parce que vous voulez que la situation change. Cela arrive comme bonus, mais ce n'est pas la première raison. La présence est son propre épanouissement. Ce n'est pas un moyen pour une fin. Ce n'est pas la présence réelle s'il s'agit d'un moyen pour une fin.

Ce que je viens de dire peut également être appliqué par tout un chacun dans d'autres situations. Soyez conscients que la souffrance semble être causée par la situation dans laquelle vous vous trouvez, mais si vous y regardez de plus près, vous verrez que la souffrance est causée par une histoire dans votre tête que vous vous racontez au sujet de la situation et là se trouve la possibilité de la libération, parce que vous êtes libres de ne plus vous raconter cette histoire.

Si tous les humains pratiquaient cela, tout le champ vibratoire de la planète changerait. Et ce sont juste tous les humains qui se trouvent dans des situations très difficiles et qui en souffrent.