

# Transcription

## "Qui devient illuminé ?"

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

### Qui devient illuminé ?

Nous allons commencer avec une petite question de ma liste et nous poursuivrons ensuite avec vos questions que vous pourrez poser directement. C'est une question très courte et espérons que la réponse le soit également. Qui devient illuminé ?

On pourrait dire que la personne n'est pas illuminée, mais que la personne devient transparente et que la lumière de la conscience apparaît là où la personne se trouvait, peut-être se trouve encore pour un temps. Ce n'est pas un aboutissement, c'est une disparition de la densité, des couches mentales émotionnelles, cette identification avec laquelle se trouve la personne. La personne devient donc transparente, pour ainsi dire.

Par exemple, cela commence avec le mental. Le débit mental est entrecoupé d'espaces et c'est de cette façon que la lumière transparaît, la lumière de la conscience. Personne n'est en soi illuminé. L'illumination – si vous voulez utiliser ce terme – est un éveil de la conscience. Est-ce que la conscience était endormie ? Eh bien, d'une certaine manière, oui ! Quand il y a identification à quelque chose, la conscience rêve, le rêve de la forme.

D'un côté, la conscience veut poursuivre le rêve de la forme... Le rêve de la forme implique la création de plus de formes. C'est un mouvement de l'univers qui consiste à créer plus de différenciation des formes. L'univers crée manifestement des formes. Regardez simplement la vie sur une planète, ne serait-ce que les formes de vie dans la mer, des millions de formes de vie différentes. L'univers aime en fait ce mouvement des formes.

Et il y a autre chose que l'univers aime, c'est le retour à la source, pour se connaître lui-même.

Comment est-ce que je sais ces choses ? Juste en sachant ceci, le mouvement vers l'extérieur et le mouvement de retour. Nous, ici, ce rassemblement, toute personne présente avec nous ici, cela fait en réalité partie du mouvement de retour à la source. L'univers veut cela autant

qu'il veut s'extérioriser dans les choses et créer. Vous avez donc les deux mouvements. Et il peut même ne pas s'agir de savoir si c'est l'un ou l'autre. Il nous est possible d'incarner intérieurement les deux mouvements de sorte que nous continuions de créer, mais plus de façon aveugle, plus de façon égoïque, plus de façon compulsive, ce que l'on voit par exemple avec le désir compulsif de plus de choses, vouloir plus. Cela fait partie de l'ego et cela fait partie du besoin de l'univers de plus de choses.

Or, nous pouvons incarner le mouvement de retour et quand l'éveil se produit, la conscience éveillée peut également créer. Pourquoi le ferait-elle ? Non pas par besoin, mais par plaisir ! Une création joyeuse comme celle d'un artiste joyeux, non pas d'un artiste égoïque, mais d'un artiste qui apprécie profondément la créativité active. Nous pouvons donc créer consciemment des formes et en étant alignés sur la source. Donc, à travers la forme humaine, la source peut créer consciemment plutôt que de rêver le rêve de la forme, ce qui est l'identification aux formes. La création consciente est une chose magnifique.

Il pourrait y avoir des questions là-dessus aujourd'hui, nous verrons.

Je sais qu'une chose très importante... Nous vivons une époque sur cette planète et peut-être partout. Il se pourrait que tout ce qui arrive ici soit un reflet de tout ce qui se passe dans l'univers. Il y a une attraction vraiment forte pour le mouvement de retour, pour l'éveil de la conscience. Elle s'éveille de l'identification à la forme. Comment vous le savez ? Eh bien, parce que cela vous arrive à vous ! Autrement, vous êtes la conscience identifiée à la forme, l'ego, piégés dans la forme, le rêve de la forme, et la conscience se désidentifie ensuite de la forme . . . se réveille et se connaît elle-même pour la première fois.

Vous n'avez rien à changer pour connaître... Vous restez où vous êtes et soudainement, vous connaissez la réalité en tant que vous-mêmes. Et vous devenez alors un co-créateur conscient. L'univers passe par la forme humaine et crée... beaucoup, un peu ou rien du tout. Cela n'a aucune importance, il n'éprouve pas le besoin de créer. Il est libre de ne pas créer. C'est peut-être votre porteur de la fréquence qui n'est pas intéressé par la création. Vous êtes simplement, alignés sur la source. Et cependant, il y a également quelque chose... Vous êtes toujours ici, dans cette dimension, quelque chose de la source s'écoulera à travers vous dans cette dimension.

N'essayez pas de comprendre tout cela intellectuellement, parce que cela ne peut pas être compris. Je donne autant, peut-être déjà trop, que ce que nous pouvons comprendre. L'ensemble est de loin trop immense pour être compris par le mental humain. Il n'en a pas

besoin. Ce n'est pas nécessaire. Vous pouvez être alignés, comme je l'ai dit tout à l'heure, sur la source, mais vous ne pouvez pas comprendre la source. Et vous pouvez pourtant faire un avec, l'unité consciente avec la conscience. Vous ne pouvez pas comprendre la conscience, Dieu.

C'est incroyable ce qu'ils ont fait au XIXe siècle, ces philosophes qui ont créé des systèmes fous ! Chaque philosophe a créé son propre système de pensées, très complexe, pour expliquer tout l'univers. Et ils en ont fait des livres qui expliquaient donc tout l'univers. Ils ont fait alors des adeptes, mais ce n'est plus de nos jours autant à la mode de tenter d'expliquer tout l'univers par une sorte de système. Hegel l'a fait, Fichte, Schelling, Schopenhauer dans une certaine mesure qui avait des compréhensions profondes en allant au-delà. Personne ne peut présenter un système construit mentalement qui explique l'univers ou Dieu. On ne peut ni expliquer le manifesté ni le non-manifesté.

Beaucoup d'humains traversent le processus d'illumination. Le mot « illumination » a deux acceptions, avantageusement, en anglais. « Lumière, léger (light) » a deux sens, ce qui est très bien. À mesure que vous traversez le processus d'illumination ou d'éveil, vous devenez plus légers, non pas physiquement, mais psychologiquement. Une légèreté se fait en votre être au lieu de la lourdeur de l'ego, du sérieux de l'ego. Vous devenez plus légers. Quant à l'autre sens du mot « lumière », la lumière transparaît en vous. Vous devenez perméables à la lumière. La conscience passe par vous.

Quand je suis dans un endroit public ou n'importe où, parfois je me trompe, mais habituellement, je peux repérer les gens pour qui le processus se produit, qui risquent fort de m'approcher et de me parler : « Oh, j'ai lu votre livre ! » Je les ai vus avant qu'ils me voient et j'ai su qu'il en était ainsi. Je n'y pense pas, je le vois. Et je mets alors mes lunettes de soleil.

### **Quand euthanasier est-il juste ?**

Q. – Namaste, Eckhart

E. – Namaste

Q. – Je m'appelle Reena et ma question concerne l'euthanasie des animaux de compagnie. En février, mon petit chien a été diagnostiqué avec lymphome, oh je suis désolé et l'on ne pouvait rien faire. Il était juste question alors de le rendre heureux et d'apprécier le moment présent. J'étais assez bouleversée et paniquée à ce moment-là et le vétérinaire me conseillait de le faire piquer. J'étais si bouleversée, j'ai senti, ok c'est la réponse adaptée, c'est un bon plan, comme ça j'ai une idée de ce qu'il y a à faire. Mais ensuite j'y ai repensé et je me suis dit, j'ai un pouvoir sur sa vie, je peux stopper sa souffrance mais vais-je aussi stopper la mienne. Je ne veux pas le voir souffrir mais

d'un autre côté n'a-t-il pas le droit d'aller dans le processus de mourir naturellement. Je crois que c'est ma question à propos de sentir qu'elle est l'action juste.

E. – Merci.

Il est difficile de trouver les réponses à ce genre de questions si l'on se met à y réfléchir, parce que, comme vous le savez, le mental peut adopter différentes positions. Vous pouvez avoir dans la tête une voix qui défend un point de vue, avec des justifications, et une autre voix qui met en avant d'autres justifications. Et finalement, vous êtes bloqués. Quelle est la chose juste à faire dans une telle situation ? La réponse doit toujours venir de l'intérieur, mais il vous faut aller au-delà du mental qui va venir avec un oui ou un non et des arguments pour ou contre, avec une certaine position.

Je ne donne jamais d'avis ou rarement – probablement jamais, je ne me rappelle pas – quant à savoir ce que devrait faire une personne, parce que je crois que la réponse vous viendra en contactant en vous l'intelligence non conditionnée, autrement dit en retrouvant le silence. Elle peut ne pas surgir la toute première fois, mais elle peut apparaître la fois suivante en vérifiant dans le silence intérieur.

Je sais que, probablement, si notre chien souffrait, je pencherais probablement pour... S'il était sûr que l'animal soit dans une souffrance intense, j'aurais probablement la compassion pour faire ce qu'il faut pour mettre un terme à la souffrance, mais c'est une décision qui appartient à chaque individu, non pas tellement une décision, mais quelque chose qui doit venir d'un endroit plus profond où c'est plus un savoir qu'une décision et chaque cas individuel...

Les animaux et la souffrance, c'est une chose étrange. Les animaux s'abandonnent beaucoup plus à la douleur. Quand nous avons emmené notre chien chez le vétérinaire, il y a quelques mois, le vétérinaire a découvert une dent cassée et il nous expliqua que la chienne devait avoir cette dent cassée depuis très longtemps, qu'elle avait probablement un mal de dent depuis plusieurs mois. Nous ne le savions pas. Tout ce que nous savions, c'est que mâcher des os ne l'intéressait plus.

Et le vétérinaire ajouta que la façon des animaux de vivre la douleur était vraiment étonnante comparativement aux humains qui eux s'en plaignent, qui y réagissent comme ils le font. Les humains ont bien sûr un niveau psychologique de la souffrance qui recouvre la souffrance physique. Il y a une entité qui commente, qui résiste, qui s'apitoie sur son sort et toutes ces choses. Les animaux sont capables de s'abandonner à la douleur et également à la mort. De la même façon que les animaux ne font pas un problème de la vie, ils ne font pas non plus un problème de la mort. Il y a quelque chose chez l'animal qui sait qu'il est relié à la vie elle-même. Il le sait de façon non conceptuelle. Il est enraciné dans l'être. Il n'a donc pas cette peur de la mort qu'ont les humains.

Donc, faites de cela une méditation. Soyez tranquilles, peut-être avec votre animal à côté de vous et ce dont l'animal a besoin vous viendra peut-être de l'intérieur ou de l'animal lui-même. De la sorte, le processus pénible qui mène à la décision ne déterminera plus votre action.

J'étais chez le vétérinaire et quand la dent de Maya a été arrachée, bien sûr sous anesthésie, l'hôtesse d'accueil expliqua : « C'est très triste pour nous. Cet après-midi, on a dû piquer un chien et j'entendais pleurer une petite fille. Je n'avais jamais vu le chien, ni la petite fille, mais j'ai aussi pleuré un peu. Cela n'avait même pas connu le chien, ni la fille, mais ça pleurait. Ce fut ainsi. La fin de la forme arrive à tous les êtres, y compris à nous-mêmes. C'est donc une bonne chose que de se familiariser avec la mort afin que, quand survient la mort d'un proche ou même d'un chien...

Certaines personnes qui n'ont pas d'animaux diront parfois : « Comment pouvez-vous faire tant d'histoires pour un animal ? » Il y a pourtant une connexion très profonde avec cet être. Ce n'est pas seulement avec cet être, mais à travers cet être, vous ressentez l'intégralité de l'être. Ce n'est pas quelque chose que vous pouvez perdre. Cela demeure inaffecté par la mort. D'une certaine façon, ne croyez pas que vous avez perdu cela. Cela serait très douloureux. D'une certaine manière, le chien est seulement une ouverture à cela, tout comme vous !

Merci.

### **Peut-on faire amis avec l'ego ?**

- Q. – Bonjour Eckhart, je m'appelle Michèle. Ma question concerne la possibilité de faire de son ego son ami, ce que « Nouvelle Terre » m'a vraiment permis de faire. Cela m'a permis de voir mon ego, non pas comme un ennemi, mais comme un protecteur, un peu comme mon grand frère dans la cour de récréation qui me protégeait. J'apprends donc à le voir comme un protecteur. Et comprenant cela, j'apprends à en faire mon ami.

- E. – Pouvez-vous prendre un exemple, pour que nous puissions voir clairement ce que vous voulez dire ? Pouvez-vous prendre un exemple d'une occasion où l'ego a été votre protecteur ?

- Q. – La première chose qui me vient est une situation familiale où mon beau-père m'a rendu visite et est resté chez moi. Il faisait des commentaires sur ma maison, disant que je devrais faire ceci, arranger cela. J'ai été sur la défensive. Et je l'ai remarqué immédiatement. Je voulais revenir là-dessus : « C'est ce que j'ai fait avec ma maison ; j'ai fait de mon mieux ; c'est comme ça maintenant ! si tu veux t'en occuper et si tu paies, j'accepterai avec plaisir !... ». Cela m'a fait me sentir médiocre et j'ai remarqué cela. J'en ai parlé à ma mère, mais c'était ça. Je me suis sentie inférieure, vraiment c'est là où je pense l'ego vient d'un endroit où il se sent menacé et blessé. Et là bien sûr arrive le grand frère et l'ennemi est mon beau-père dans cet exemple.

Ce que cela m'a alors permis de faire fut d'accepter cette partie en moi, qui est en quelque sorte abaissée et cela m'a permis de le voir également chez mon beau-père et pour citer ce que vous dites dans le livre : « À travers l'ego, vous vous tournez vers le bon sens qui se trouve en l'autre en tant que son essence. C'est donc là où le processus de lire Nouvelle Terre m'a aidé spécifiquement avec mon ego. Il y a beaucoup de vérité là-dedans.

Ma question est donc : sentez-vous que c'est juste de voir l'ego comme, non pas un ennemi, mais comme un ami et un protecteur ? Est-ce une bonne manière de l'accepter, d'en être conscient et de le dissoudre petit à petit mais avec tendresse ?

- E. – Intéressant ! Merci, merci !

Donc, quand votre beau-père a dit ces choses... Restons avec cet exemple que vous avez donné. C'est toujours plus facile de répondre quand on a un exemple concret et la réponse vaut pour toutes sortes de situations. Le mécanisme de base est toujours le même quand l'ego est à l'oeuvre. Quand il a fait ces commentaires, les choses que vous pourriez faire, devriez faire dans votre maison, ce qui n'est pas assez bien ou pas encore fait, quelque chose en vous s'est senti dévalorisé, blessé, se faisant dire ce qui est à faire et n'aimant pas ça, et donc insiste, ce qui peut bien sûr facilement provoquer une réaction chez l'autre qui va se défendre. Vous avez donc deux egos qui se bagarrent pour tenter de régler la question.

Maintenant, ce qui en vous s'est senti rabaissé, blessé ou dévalorisé, c'était bien sûr l'ego. Dans une telle situation, en vérité, je ne dirais pas que l'ego est votre ami, parce qu'il crée surtout beaucoup de conflits pour vous-même. Même si vous ne dites rien, si vous avez simplement certaines pensées ou certaines réactions émotionnelles, vous êtes toujours en conflit en vous-même . . . Vous ne voulez pas qu'il dise ces choses, mais il les dit.

Je vais simplement vous proposer une version alternative qui pourrait marcher encore mieux que l'auto-défense égoïque. Voyez si vous pouvez être là, non pas comme une entité qui se sent rabaissée par ce que dit cette personne ou s'il y a cette entité, sachez qu'il y a l'entité. Quelque chose en vous se sent rabaissé. Vous pouvez savoir cela. Pouvez-vous aller au-delà ? C'est la question. Pouvez-vous aller au-delà de cette réaction face à la personne qui vous dit quoi faire ?

On a le même exemple avec quelqu'un qui conduit. Vous avez un co-pilote près de vous qui vous dit que vous devriez faire quelque chose que vous ne faites pas : « Ralentis ! » ou « Pourquoi est-ce que tu ne fais pas ça ? ». Certains co-pilotes vous disent quoi faire, parce qu'ils savent mieux que vous. Cela peut être le cas. Soit ils savent effectivement mieux, soit ils pensent simplement savoir mieux.

Dans mon cas, lorsque Kim est avec moi, habituellement, elle sait effectivement mieux que moi, elle le confirmera, quand elle me dit quelque chose, je lui dis : « Merci ! » « Tu devrais ralentir, faire ceci, faire cela. Tu n'es pas sur la bonne voie ». Je lui dis merci. D'habitude, elle a raison. Il arrive qu'elle ait tort, mais neuf fois sur dix, elle a raison et je dis alors merci. Et bien sûr, la fois sur dix où elle n'a pas eu raison, elle n'y pouvait rien, j'attrape un p.-v. Elle me dit : « Va sur cette voie ». La police m'a arrêté et j'ai eu un p.-v., \$100. Mais ce ne fut qu'une fois sur les dix.

Et maintenant encore, je dis toujours merci, même après ça, et ça marche toujours. Mais cela n'irait pas si j'avais une entité conduisant la voiture, appelée l'ego et disant « personne ne me dit ce que j'ai à faire » ou si je me sentais inférieur quand elle me dit quoi faire, s'il y avait cette entité disant « personne ne me dit ce que j'ai à faire ; pour qui est-ce que tu te prends ? ». Elle pourrait encore dire des choses comme : « Je conduis depuis 25 ou 30 ans (je ne sais plus exactement) sans le moindre accident », ce qui est vrai, même si c'est un miracle. Et habituellement, je dis merci et cela marche très bien. Elle a habituellement raison et même si je savais qu'elle avait habituellement tort, ce qui n'est pas le cas... Vous pourriez avoir un co-pilote qui conduit d'une façon si différente qu'il vous dit toujours quoi faire, ce qu'il ferait et que vous ne faites pas. On peut toujours dire « merci pour ton conseil, mais je vais plutôt rester sur cette voie ».

Pour en revenir à votre situation, votre beau-père arrive chez vous et il dit : « Tu devrais faire ceci, faire cela ». Vous pouvez simplement être là en tant que présence plutôt qu'en tant que

petite entité qui a besoin de se défendre. Vous écoutez ce qu'il dit et vous répondez... En tout cas, c'est ce que je répondrais : « Ah, c'est ce que tu ferais. Je vais considérer ça ! » Et si ce n'est pas juste : Eh bien, je vais y réfléchir. Merci pour ton avis ». Cela change tout.

Il n'y a plus l'autre qui veut me contrôler. Il y a seulement l'autre qui donne son opinion. Et même s'il y a une brute cachée en lui, vous ne voyez pas la brute. Vous dites simplement : « OK, je vais voir ça ! ». Vous n'avez pas besoin de vous défendre. L'ego croit que c'est une force en vous, mais c'est une faiblesse. Vous êtes bien plus forte si vous trouvez cet endroit à l'intérieur où vous n'avez pas besoin de vous défendre.

Si vous traitez la situation ainsi, vous êtes libérée de l'ego et vous la traitez de façon beaucoup plus puissante. Et vous êtes libre. Vous n'êtes pas tenue de faire ce qu'il dit. Il ne vit pas là. C'est très bien. Mais vous pouvez vous montrer juste envers lui. Il a peut-être besoin d'un peu de reconnaissance. Il a peut-être besoin que vous pensiez qu'il sait beaucoup de choses. L'ego aime ça. Vous lui dites donc : « Merci pour ton conseil, je vais le considérer ». Et s'il revient quelques semaines plus tard et que vous ne l'avez toujours pas fait, vous dites : « Eh bien, j'y ai pensé, mais j'ai préféré ceci, cela... Mais en tout cas, merci pour le conseil ! J'y ai pensé. » Vous pouvez lui donner ce qu'il veut sans rien perdre de qui vous êtes et il n'y a pas de conflit dans la situation, ni en vous, ni à l'extérieur.

Habituellement, l'ego pense qu'il vous aide, mais il n'aide pas en réalité. Il complique la situation. La force de l'ego est votre faiblesse. Si l'ego n'opère pas, il dira : « Tu as besoin de moi ? Tu as besoin que je te protège ». Eh bien non ! Vous êtes beaucoup plus puissante sans ce type de comportement. Il s'agit de mettre cela à l'essai. Quand vous rencontrez de gros egos, des egos qui se présentent dans votre vie, ce qui est inévitable en ce monde... De temps en temps ou très souvent, vous serez en contact avec de gros egos, des egos ambulants, qui peuvent avoir toutes sortes d'intentions. Ils veulent vous dire quoi faire ; ils veulent vous contrôler ; ils veulent ceci, cela... Si vous réagissez à l'ego, c'est votre ego. Si vous vous battez avec l'ego d'autrui, c'est votre ego.

Si vous prenez du recul, observez le comportement, êtes la présence, vous direz simplement à partir de la présence ce qui est juste. Et c'est beaucoup mieux... Et vous pouvez parfois recevoir un bon conseil, ce que l'ego pourrait ne pas accepter juste parce que cela vient de quelqu'un d'autre. Il pourrait très bien arriver que quelqu'un dise quelque chose d'important sans que vous l'entendiez, parce que l'ego dit : « Personne n'a à me dire ce que j'ai à faire ». Votre co-pilote vous dit quelque chose de très utile et vous êtes là : « Personne n'a à me dire comment je dois conduire ! » Et une minute plus tard, vous avez un accident qui ne serait pas arrivé si vous aviez écouté. C'est possible également.

Il vous faut être ouvert à la possibilité que votre ego interprète parfois mal les intentions d'autrui, parce que l'ego voit partout des egos. Si vous avez un ego fort, vous pouvez interpréter le commentaire innocent d'une personne comme s'il était motivé par l'ego et vous direz quelque chose pour vous défendre. L'ego se défend toujours, mais au bout du compte, l'ego défend une illusion, parce que l'ego est une entité illusoire, un sentiment du soi fabriqué par le mental. C'est vrai, l'ego est excellent pour se défendre, mais ce qu'il défend est une illusion et la force en vous n'est pas l'ego. Il est la faiblesse en vous. C'est l'inverse de la façon habituelle de considérer les choses.

Vous pouvez donc mettre à l'épreuve toutes sortes de situations de sorte que vous deveniez progressivement non réactif, parce que toutes les réactions proviennent de l'ego. Une certaine

énergie arrive à vous et l'ego y réagit. Le Tao enseigne, comme tout enseignement spirituel, de ne s'opposer à rien.

Revenons à cette personne qui vous dit : « Vous devriez faire ceci, faire cela ». Vous ne vous y opposez pas. Vous dites : « Oh, c'est intéressant ! ». Le co-pilote dit : « Tu devrais prendre l'autre voie. Tu devrais rouler moins vite, rouler plus vite ». Et vous dites : « Oh, merci ! ». Il peut avoir raison.

Vous ne faites jamais comme ça, vous êtes : « Oh ! ». C'est comme dans les arts martiaux. Ne vous opposez pas à l'attaque d'autrui, en faisant : . . . C'est la façon western, une sorte de . . . À la façon orientale, vous faites un pas en arrière dans la même direction d'où vient l'attaque . . . et là, elle tombe ou autre chose se passe. On ne sait pas. Vous allez avec l'attaque et vous la transformez ainsi. Il n'y a pas d'opposition. C'est une pratique spirituelle très belle et absolument nécessaire pour tout le monde afin de favoriser une énergie différente dans les interactions humaines.

Et si vous avez l'envie impulsionnelle de vous défendre, vous pouvez simplement la remarquer en vous et voir juste que c'est l'ego, une impulsion égoïque, une vieille réaction. Dès que vous reconnaissez l'ego, vous êtes également libre de choisir autre chose. À proprement parler, ce n'est même plus l'ego. À proprement parler, l'ego n'existe que lorsque vous ne savez pas qu'il existe. Là, c'est vraiment l'ego. Quand vous savez qu'il y a un certain type de comportement que nous pourrions appeler l'ego, ce n'est plus vraiment l'ego, parce que pour agir en vous, l'ego a besoin de votre complète identification à lui, votre totale inconscience.

Pour aller un peu plus loin, nous pourrions même dire que vous ne pouvez jamais voir l'ego en vous, parce que dès l'instant où vous le voyez pour ce qu'il est, ce n'est plus l'ego. Ce n'est plus qu'un type de comportement. Donc, les gens qui sont très bloqués dans l'ego, très identifiés à l'ego n'ont pas la moindre idée sur l'ego. Ils ne le connaissent pas. Ils sont l'ego. Dès que vous voyez l'ego, ce n'est plus l'ego, à proprement parler, et vous êtes alors libres de choisir quelque chose de différent.

Beaucoup de choses que l'ego éprouve comme blessantes ne vous blessent pas en réalité ; elles blessent l'ego. Prenons un autre exemple concernant les automobilistes. Cela peut arriver de temps en temps, cela m'arrive parfois, qu'on se fasse insulter par d'autres automobilistes pour une raison ou pour une autre. Je ne sais pas pourquoi. Ils peuvent vous crier un truc. Dans certains pays, vous le voyez plus que dans d'autres. Dans les pays froids, on est plus réservé. Dans les pays chauds, on crie davantage, on est plus ouvert. Les fenêtres sont ouvertes et l'on vous crie des choses. Quelque chose en vous se sent blessé.

Si quelqu'un vous crie « espèce d'idiot », quelque chose en vous se sent rabaissé. Il y a une réaction automatique qui surgit pour la plupart des gens. C'est le mécanisme de défense de l'ego que j'appelle parfois le mécanisme de réparation immédiate. Le mécanisme de réparation immédiate vous demande de répondre par une autre insulte qui doit être un peu plus forte que celle qui a été reçue. En faisant cela, l'ego répare le préjudice causé à son image de soi. L'ego est un sentiment imaginaire du soi. Cela arrive si vite que la plupart des gens ne savent pas qu'il s'agit d'un mécanisme interne. Ils rétorquent simplement quelque chose, parce qu'ils éprouvent le besoin irrésistible de le faire.



Pourquoi ont-ils le besoin irrésistible de rétorquer quelque chose ? Cela ne fait aucune différence que vous criez une insulte et qu'elle soit même entendue par la personne. Cela ne fait aucune différence. Vous poursuivez votre route, à quoi bon ? Il y a pourtant une bonne raison : après ça, vous vous sentez un peu mieux, en tant qu'ego. Vous avez au moins fait quelque chose pour vous réparer, mais ce n'est qu'une chose auto-réparée. L'ego fait cela. Et une fois que vous savez cela, la prochaine fois que cela arrivera, vous pourrez observer l'impulsion et ne pas la suivre, non pas en la réprimant, ce qui n'est jamais bon. S'il s'agit de répression, il est mieux de crier l'insulte, sans quoi, cela pourra devenir un mal d'estomac par exemple.

Or, si vous observez l'impulsion, vous pouvez ensuite essayer quelque chose de différent et c'est la non-réaction. Un automobiliste vous crie quelque chose et vous le regardez . . . C'est une chose très déconcertante pour l'autre personne. Vous êtes simplement là . . . Et il peut crier à nouveau, parce qu'il pense que vous êtes sourds. Et toujours rien... Très étrange ! À cause de la circulation, vous pourriez ne pas voir l'effet que cela produit sur lui, mais ce qui est intéressant est que vous... Au début, quelque chose en vous se sent rabaissé.

J'ai un peu écrit là-dessus dans Nouvelle Terre. Comme pratique – ne le faites pas toujours – de temps en temps, ne réparez pas votre sentiment du soi rabaissé quand quelque chose arrive, quand une certaine situation se produit. Acceptez la dévalorisation. C'est d'ailleurs une ancienne pratique spirituelle et c'est par exemple ce dont Jésus parlait quant à tendre l'autre joue, parce que recevoir une gifle n'est pas tant une atteinte physique. C'est une diminution psychologique.

Donc, quand Jésus disait « Tends l'autre joue », il pointait vers quelque chose. Une autre chose à laquelle ne pas répondre, c'est quand quelqu'un propage de fausses rumeurs vous concernant. Dans certains cas, vous pouvez devoir rétablir la vérité, mais dans beaucoup d'autres, il serait vain de dire quoi que ce soit. L'ego le fera automatiquement, mais vous n'avez pas à le faire. Vous pouvez simplement le permettre. Donc, ne pas réparer automatiquement et inconsciemment ce sentiment du soi rabaissé qui n'est là que parce que quelqu'un vous a traité d'idiot. Vous réagissez au sentiment du soi légèrement rabaissé.

Donc, ne rien faire. C'est une chose étonnante. Au début, cela semble très étrange. Ensuite, vous sentez qu'il y a une puissance là-dessous qui n'a jamais été affectée par cela. D'un coup, vous sentez cette puissance plus profonde qui n'a jamais été affectée par quoi que ce soit que quiconque ait dit. C'est une chose étonnante que de découvrir la puissance qui est plus profonde que l'ego. L'une des façons de la découvrir, c'est un rabaissement temporaire de votre sentiment du soi dans une situation ou une autre. C'est tout à fait incroyable ! C'est quelque chose à expérimenter.

Certaines personnes se sentent rabaissées dans leur sentiment du soi s'il leur faut simplement dire « je ne sais pas ». Quoi que vous leur demandiez, certains ne diront jamais « je ne sais pas ». Ils auront toujours une réponse, quitte à l'inventer ou à parler d'autre chose, mais ils ne diront pas « je ne sais pas ». Certains egos se sentent diminués s'ils disent « je ne sais pas ». Je suggère à ces gens de pratiquer et de dire « je ne sais pas » et de voir ce qu'ils ressentent alors. S'ils se sentent dévalorisés, qu'est-ce qu'il y a là-dessous ?

Mon frère était comme ça. Mon demi-frère, qui a 20 ans de moins que moi, quand il avait 16-17 ans, je notais que son ego grossissait. Il n'aurait jamais dit « je ne sais pas ». Quelle que soit la question que vous posiez, même s'il n'avait aucune idée de la réponse, il aurait

inventé une explication, n'importe quoi d'incroyable Une fois, je lui ai dit : « Pourquoi n'essais-tu pas de dire « je ne sais pas » et de sentir alors ce qui se passe ? » Il l'a fait et il est resté vivant... peut-être même plus vivant. C'est une chose étrange. L'ego est une entité très étrange.

Donc, pratiquez ! Je suis sûr que vous trouverez tous les jours de quoi pratiquer d'une manière ou d'une autre. OK, merci.