

Transcription

"Reconnecter avec le corps."

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

Reconnecter avec le corps

- Il y a un certain temps que je n'ai pas mentionné le fait d'être dans le corps. Alors, ressentons cela maintenant ! En étant assis là, sentez le champ d'énergie. Alors que nous sommes assis ici, nous sentons un certain aspect vivant qui pénètre le corps. C'est très simple, mais il faut que de l'attention aille là, autrement vous ne pouvez rien ressentir du tout. Cela veut dire que vous devez retirer de l'attention consacrée au penser. Si vous êtes complètement dans les pensées, vous ne pouvez aucunement ressentir votre corps. Vous ne vous sentez plus vivants. Il n'y a plus que des distractions.

Il y a quelque chose de magnifique ici. Ce n'est pas seulement que le corps aime être reconnu et avoir votre attention. C'est quelque chose à faire qui guérit vraiment. Or, ce qui est plus important encore, cela ralentit le pensé de façon considérable, si cela ne l'arrête pas complètement, parce que si votre attention est ici, elle ne peut être là-bas. L'état incarné est très agréable.

Ce que vous ressentez n'est finalement pas le corps physique. C'est déjà à mi-chemin au-delà du corps physique. C'est le khi, l'énergie vitale. Et je dis que c'est à mi-chemin entre la forme et le sans-forme. C'est le pont, le khi est le pont entre la dimension sans forme et la forme. C'est donc magnifique de sentir cela. Vous pouvez le faire partout. Quand il y a assez d'espace, vous n'avez pas besoin de vous concentrer à 100 % sur l'extérieur. Accordez un peu d'attention au corps alors que nous sommes assis ici.

Cela fait disparaître l'ennui par exemple. Quand votre attention est dans le corps, vous ne vous ennuyez pas. En fait, vous êtes dans la joie d'être, de sentir la vie. Et cela peut constituer comme un ancrage pour demeurer présent. Et cela peut être une manière de regarder le monde, sans l'étiquetage mental inutile. C'est la perception claire. Et vous pouvez regarder toute situation qui se présente à partir de cette perception claire.

Et à partir de cette perception claire, vous savez ce que vous avez à faire ou ce qui requiert une action dans cette situation. C'est une intelligence supérieure que vous contactez via le corps, une intelligence supérieure à la connaissance acquise du mental humain. Vous savez alors quoi faire. Elle agit, elle vous dit, vous donne une compréhension ou il y a une action spontanée. Et s'il n'y a rien à faire, être est suffisant. Vous pouvez apprécier de simplement être.

Avant de vous endormir le soir, c'est une occasion excellente d'aller dans le corps. « Oh, je ne peux pas dormir. J'aimerais tant pouvoir dormir ! ». Pourquoi ne faites-vous pas quelque chose d'utile ? Aller dans le corps. Vous êtes alors allongés là et vous ressentez la vie qui circule. « Oh, j'espère que je ne vais pas m'endormir trop vite, parce que c'est si bon ! ». Et avant de vous en rendre compte, peut-être allez-vous vous endormir. Vous vous réveillez alors le matin et peut-être ressentez-vous un lien, une sensation là dans votre corps.

Si ce n'est pas le cas, en vous réveillant, mettez en premier lieu votre attention dans le corps avant de vous mettre à penser à votre journée, juste quelques minutes, trois minutes, deux minutes. C'est un bon début de journée. Se sentir vivant ne peut pas être un mauvais début de journée. Je vais vous dire ce qu'est un mauvais début de journée : écouter les informations en tout premier lieu. C'est une base, mais non pas une base lourde. C'est un enracinement dans l'être.

Pensez-vous qu'il y a un potentiel avec les jeux sur Internet pour favoriser un état d'esprit sain ?

- Q. – Bonjour,

- E. – Bonjour,

- Q. – Je devenais très nerveuse et je me disais que ce n'était que maintenant, que ce n'était pas si important pour poser ma question.

- E. – Une autre façon de faire est d'accepter d'être nerveuse : « C'est OK d'être nerveuse ! ». C'est une autre façon d'approcher la chose. Ensuite, une fois que vous acceptez cet état, vous pourriez remarquer qu'il change. « Je suis très nerveuse, mais je suis OK avec ça ! » Avant de vous en rendre compte, vous n'êtes plus nerveuse.

- Q. – J'essaie d'en arriver là. OK, je m'appelle Victoria. Hier, on a parlé un peu d'Internet et vous disiez que ça amplifie le mental humain. Internet occupe une place dans mon travail, en particulier les réseaux sociaux. Nous faisons des jeux pour promouvoir la pleine conscience. Et j'ai envie de vous demander ce que vous pensez du potentiel des jeux pour favoriser un état d'esprit sain et changer les comportements pour le mieux.

- E. – Sur Internet ?

- Q. – Oui, peut-être en particulier pour des jeux sur Facebook, des jeux sur Internet, des jeux en ligne.

- E. – Et vous utilisez le terme « mindfulness » (la pleine conscience du moment présent), ce qui est un autre terme pour ce que nous appelons la présence. On a tendance à l'utiliser dans le bouddhisme. C'est devenu une expression courante qui provient du bouddhisme. Je ne l'utilise pas pour la bonne raison que ce terme anglais semble impliquer que le mental est plein. Mais bien sûr, je sais de quoi il s'agit. C'est la présence.

Eh bien, Internet en soi est neutre, comme toute autre technologie. Ça peut être utilisé pour amplifier la folie humaine et c'est bien sûr également utilisé à cette fin, mais ça peut également être utilisé pour aider les gens à être plus présents. Ici, c'est vraiment un événement sur Internet bien que cela n'en ait pas l'air dans l'instant, mais c'est le cas. La plupart des gens qui regardent cela seront assis – bonjour ! – chez eux, face à leur écran dans le moment présent. Non pas maintenant, maintenant, mais maintenant ! Juste maintenant !

Donc, c'est déjà utiliser Internet de façon inverse à la propagation de la folie. Cela propage le bon sens et la conscience. Et je suis sûr qu'il y a de nombreuses manières... Le potentiel est très grand pour cela, comme pour accroître la folie. Il y a le potentiel pour amener l'éveil, pour aider les gens qui sont prêts à être éveillés, à s'éveiller. Il y a un grand potentiel, j'en suis sûr ! Maintenant, vous interrogez quelqu'un qui ignore en fait complètement comment ces choses fonctionnent. Donc, toutes ces choses... Ce que nous faisons ici... Tout ce que je fais, c'est m'asseoir ici avec vous et d'une certaine façon, cela vous touche, à travers le trou spatiotemporel. Comment ça marche ? Je ne sais pas ! Des gens m'ont parlé de cette idée et j'ai dit : « OK, essayons ! ». Il semble que ça marche.

Je ne peux donc pas vous donner des idées sur la façon de le faire, mais si vous avez envie de me faire partager certaines de vos propres idées, je pourrai vous dire mon impression. Vous avez parlé de jeux. Cela pourrait être une très bonne chose. Des jeux où l'on gagne si l'on demeure présent et où l'on perd si l'on perd la présence. Ça pourrait être quelque chose de magnifique, mais cela implique que ce soit intéressant de sorte que les jeunes puissent apprécier. Il peut y avoir ici de l'addiction, parce que tout ça mène à l'addiction. Nous ne voulons évidemment pas créer de l'addiction, nous voulons être libérés et que cela soit plaisant. Je ne peux vous répondre qu'avec des généralités. J'aimerais voir... Est-ce que vous avez déjà des choses en vue ?

- Q. – Oui.

- E. – Pouvez-vous très brièvement décrire l'une de ces choses qui aide les gens ?

- Q. – Tout à fait ! Nous avons un jeu intitulé « Le chercheur de santé » qui aide en fait les diabétiques à améliorer la qualité de leur vie à travers le jeu, des actions très courtes et des petites

étapes qu'ils ont à passer dans le jeu, qui se traduisent dans leurs comportements dans le monde réel. C'est plus amusant pour les aider à modifier leurs comportements. J'ai utilisé l'expression « mindfulness », parce que nous avons parlé avec des moines bouddhistes à Vancouver. Ils voulaient faire passer leur message à un public plus jeune, un public qui est toujours complètement connecté et mobile. Ils veulent toucher ces gens et en tant que suivi nous aimerions vous parler de tout message que vous pourriez nous demander de vous aider à réaliser pour les publics plus jeunes, en particulier quand nous sentons qu'ils sont dans le besoin de ces informations, ce qui pourrait vraiment aider.

- E. – Oui, c'est une très belle intention. J'aimerais en savoir plus, voir ce que vous avez et vous faire part de mes impressions. Je pourrais avoir des idées. Une personne qui n'y connaît absolument rien en informatique pourrait avoir une idée. Parfois, ce ne sont pas les experts qui ont les idées. Parfois, ce sont les débutants, qui sait ? On vient avec ce qui est possible. Le miracle pourrait donc se produire. Quel est votre site ?

- Q. - C'est ayogo.com .

- E. – a y o g o .com. Merci. J'espère que beaucoup plus de gens s'impliqueront dans ce genre de travail.

- Q. – Merci. Je ne suis plus nerveuse.

Devrais-je rester dans mon domaine d'action afin d'élever le champ vibratoire de ceux qui m'environnent ?

- Q. – Vous avez plaisanté au sujet des gens qui préparent un doctorat. J'en fais un en ce moment. Étant donné que j'ai été formé dans ce "domaine spécial" depuis bien longtemps, il pourrait être raisonnable de continuer sur cette voie et contribuer à élever la fréquence vibratoire des gens autour de moi. J'ai du mal à soutenir ça et une partie de moi veut abandonner, parce que je me dis que je m'épanouirais davantage dans des interactions en tête à tête, quelque part où je pourrais faire une différence. Pouvez-vous commenter cela ?

- E. – OK. Bon, vous interrogez quelqu'un qui a laissé tomber son doctorat ! Je ne suis pas en train de dire que vous devriez en faire autant, ni que vous ne devriez pas le faire. Voyons un peu ! Qu'est-ce que vous étudiez ?

- Q. – J'étudie pour Rolls Royce le développement des moteurs à énergie verte pour les avions à l'université que vous avez abandonnée.

- E. – Ah bon, oh !

- Q. – Comme vous le savez, les structures mentales sont là très intenses et conflictuelles. Je n'ai pas suffisamment de présence pour tenir bon.

- E. – Et ça fait combien d'années ?

- Q. – Oh, je devrais arriver au bout dans six mois.

- E. – Dans six mois ?

- Q. – Oui, mais au départ, je voulais aller à l'université, parce que j'aime vraiment l'enseignement. Oui !

- E. – Bon, s'il ne reste plus que six mois, vous pourriez avoir intérêt à aller jusqu'au bout !

- Q. – Oh, je vais le faire !

- E. – Bien sûr, l'étape suivante sera de voir si vous voulez continuer dans le milieu universitaire ou passer à autre chose.

Un temps est venu pour moi où je me suis senti comme un étranger parmi les universitaires, les communications entre egos et les gens identifiés à leurs connaissances. Il y avait bien sûr quelques exceptions.

À un certain niveau, il n'a pas été question de décider de poursuivre ou non. Je me suis simplement rendu compte que j'en avais fini là. Quand la réponse vous vient, il n'y a plus de question. C'est la vraie réponse. Ce n'est plus un processus mental aboutissant à une décision le jour où la prise de

conscience surgit clairement de la profondeur. Ça peut se faire maintenant, se faire ce soir, demain ou dans un an : « OK, c'est ce que j'ai à faire. »

Je ne dis jamais aux gens quoi faire, parce que la réponse, ce qui est à faire doit venir de l'intérieur. Il ne s'agit donc pas d'un processus utilisable pour en arriver à la décision, même si vous pouvez toujours lister d'un côté les raisons pour rester dans le milieu universitaire et d'un autre côté les raisons pour ne pas y rester. C'est une manière de faire, mais ce n'est pas la manière puissante d'aboutir à une vraie réponse. La manière puissante consiste à faire silence jusqu'à se rendre compte de la réponse toute prête et que l'on ne peut même pas remettre en question. À ce moment-là, soit vous partez, soit vous restez et vous savez comment rester. Un exemple de ce qui peut vous venir : « Je vais rester un an et voir ce que je peux faire avec la présence, continuer de travailler... » Qui sait ? Cela ne peut venir qu'à vous-même et quand ça vient, il n'y a plus de questions à ce sujet. Il vous faut attendre que ça surgisse de cet endroit profond et il est tout à fait possible que la réponse soit déjà là, mais que vous ne la reconnaissiez pas. Il est tout à fait possible, très profondément, que vous sachiez déjà, mais vous ne vous en rendez pas compte.

- Q. – Je me suis abandonnée au doctorat, il y a trois ans. Ce n'était pas ce que j'aurais choisi, mais j'ai réalisé que j'allais faire ce que je faisais compte tenu des circonstances. J'ai pensé que mon âme savait ce qu'elle faisait, mais je vois maintenant que non...

E. – Oui, oui. Je vous raconte brièvement comment m'est venue l'idée de faire un doctorat. Cet étrange éveil qui m'est arrivé s'est produit la même année où j'ai commencé le doctorat, avant d'être diplômé. Le changement a eu lieu à l'intérieur, mais à l'extérieur, ma vie se poursuivait. Elle avait sa dynamique, c'est normal, sauf que quelque chose s'est présenté très facilement. J'ai soudainement reçu une bourse. Je n'avais rien d'autre à faire et je m'y suis donc lancé. J'ai apprécié d'être dans cet étrange environnement irréel de l'université, coupé de la réalité ordinaire. Un an après, je me suis rendu compte que le travail universitaire n'était plus ma vie, j'ai cessé de m'y consacrer, mais je ne savais toujours pas quoi faire. Je continuai de faire des supervisions qui est : enseigner les étudiants du 1er cycle, ce qui est plutôt bien payé. Certains en vivent pendant dix ans. Et j'ai continué à faire ça pendant deux ans en arrêtant pratiquement de travailler mon doctorat. Un matin, j'ai soudainement senti que le moment de partir était venu. Il n'y avait pas de question à ce sujet, il fallait que je parte. Quelques mois plus tard, j'étais parti.

Donc, attendez que la réponse vienne. Elle ne peut que venir à vous, mais non pas à travers le penser analytique. En fait, vous êtes déjà connectée profondément et je crois que cela ne vous prendra pas trop de temps.

- Q. – Merci pour ce partage.

- E. – En attendant, appréciez le moment présent, même là où vous êtes. C'est tout à fait magnifique, sur votre bicyclette... au bord de la rivière.

- Q. – Oui, c'est ce que je fais aussi. C'est magnifique.

Devrais-je rester dans mon domaine d'action afin d'élever le champ vibratoire de ceux qui m'environnent ?

Q. – C'est difficile de ne pas être impressionné par le micro ! Est-ce que nous pouvons aider nos enfants, ainsi que toute personne que nous aimons ou avec qui nous travaillons, à transcender cette période d'inconscience que tout le monde traverse ou est-ce nécessaire que les enfants la traversent par eux-mêmes ? Je me sens parfois complètement démunie quand mes enfants souffrent. Je suis très facilement attirée dans leur souffrance. J'ai donc envie de les aider à en sortir plus rapidement... si ça veut d'ailleurs dire quelque chose !

E. - Combien d'enfants avez-vous ?

Q. - Deux enfants.

Q. - Quel âge ont-ils ?

Q. - Ma fille a sept ans et mon fils quatre ans.

E. - Disons d'abord qu'ils ont beaucoup de chance d'avoir un parent conscient et c'est vous. Et leur père est-il conscient ?

Q. - Non, pas aussi conscient... mais suffisamment conscient pour me permettre d'être ici en gardant les enfants. C'est déjà quelque chose !

E. - Je n'en connais pas le pourcentage, mais il y a, de nos jours, davantage d'enfants qui naissent sans avoir besoin de passer par l'inconscience profonde que nous avons dû traverser, que j'ai dû traverser personnellement en tout cas. Il y a également davantage d'enfants qui naissent de nos jours avec des parents qui sont dans le processus d'éveil, autrement dit des parents relativement conscients. Dans ma génération, Je ne peux me rappeler aucun parent conscient. Il a pu y en avoir, mais ils étaient très rares, extrêmement rares. Ils sont toujours rares aujourd'hui, mais beaucoup moins qu'avant. Mes parents étaient certainement aimables – je les aimais – des êtres aimables, mais ils étaient profondément inconscients et c'était l'état normal.

Il s'agit donc de savoir comment aider les enfants à rester relativement conscients pour qu'ils ne soient pas attirés dans l'inconscience collective qui imprègne la culture environnante, la technologie qui favorise l'inconscience et les comportements de dépendance, les choses dont les enfants deviennent dépendants.

L'enseignement le plus puissant n'est pas ce que vous dites ou faites aux enfants, mais c'est votre état de conscience à la maison. C'est la base même. L'éducation de vos enfants n'a rien à voir avec l'éducation. La base pour transmettre la conscience n'est même pas l'intention de la transmettre, mais c'est maintenir l'espace de la présence tandis que vous interagissez avec eux à la maison, maintenir également la présence autant que possible tandis que vous interagissez avec votre mari, parce qu'il y a là une relation qui va les toucher, soit avec la présence, soit avec le corps de souffrance. Donc, la chose la plus importante, avant même de penser à faire quoi que ce soit, c'est l'être, être conscient, parce qu'ils observent la façon dont vous vous comportez et c'est ce qu'ils prennent pour eux dans une certaine mesure. Bien sûr, une autre influence est la culture collective, en particulier dès lors qu'ils passent davantage de temps à l'école.

Ensuite, de temps en temps, il peut y avoir des choses que vous leur montrez de sorte qu'ils restent en contact avec l'expérience immédiate, par exemple l'expérience sensorielle. Ne les laissez pas perdre le contact avec la nature. Beaucoup d'enfants sont de nos jours à ce point impliqués dans des jeux technologiques qu'ils ne font plus l'expérience de la nature. Elle leur est devenue complètement étrangère. C'est une chose très dommageable, une grande privation que de vivre sans l'expérience immédiate du monde naturel, lequel nous met en contact avec le niveau plus profond de notre propre être. Avoir un animal à la maison est une aide précieuse. J'espère que vous avez un animal ou deux.

Q. – Oui, un chien !

E. – C'est déjà un moyen. Si les enfants sont en relation avec le chien, c'est un échange non conceptuel. On s'occupe du chien, on le touche.

Aller régulièrement dans la nature, sans tous les gadgets qu'on a d'habitude. Ils y passent des heures. Avant, c'était la télévision, mais maintenant il y a beaucoup plus. Le reste du temps, c'est toujours la télévision et elle conduit à un état d'hypnose ou de semi-coma. Ce n'est certainement pas évident, parce que tout le monde se comporte de la sorte. Je ne dis pas qu'il faut éliminer complètement ces choses, mais encouragez-les à ne pas y consacrer 100 % de leur temps libre. Emmenez-les dans la nature sans les gadgets. Encouragez-les aussi à vivre des expériences sensorielles directes : à regarder, à toucher, à ressentir des choses, à ne pas prendre l'étiquetage conceptuel Pour la vraie connaissance ou expérience. Le plus jeune a quatre ans, disiez-vous. OK, à cet âge, il connaît déjà le nom des choses. En apprenant le vocabulaire, qu'ils n'assimilent pas les concepts à la réalité. Quand vous nommez une chose pour qu'ils l'apprennent, encouragez-les à la toucher, à la regarder, à continuer de la sentir, pour qu'ils ne retiennent pas simplement que la chose s'appelle ceci ou cela. Qu'ils continuent de la regarder. Autrement, dès qu'on a l'étiquette, on cesse de faire l'expérience de la chose. Tout ce qui reste est une étiquette mentale.

Q. – Ils s'étiquettent eux-mêmes également. C'est plus avec ma fille, parce que mon fils est plus petit. Elle rentre à la maison et dit : « Je n'y arriverai jamais, je suis stupide ».

E. – C'est une bonne occasion pour l'aider à ne pas s'identifier à ses pensées. Montrez-lui de temps en temps que c'est une pensée, que ce n'est qu'une pensée et qu'elle n'a pas besoin de croire en toutes les pensées qui apparaissent. Vous pouvez faire un certain travail avec elle pour qu'elle se rende compte qu'elle n'est pas ses pensées, qu'il y a un espace entre elle et ce qu'elle pense, qu'elle peut observer ses pensées. Vous lui expliquez que, quand une pensée arrive, ce n'est rien de plus qu'une pensée. Elle peut ne pas être la réalité. Elle n'est pas vraie. IL y a le corps de souffrance. Les enfants sont un peu concernés par le corps de souffrance comme le sont la plupart des humains. On se désidentifie du corps de souffrance en se rendant compte que c'est juste le corps de souffrance. Pour les enfants, ne l'appellez pas « corps de souffrance ». Donnez-lui un autre nom. De temps en temps, ils sont submergés par ça. Montrez-leur après coup : « Qu'est-ce que c'était ? Qu'est-ce qui t'a envahie ? Comment pourrais-tu appeler ça ? » De la sorte, une perception se développe. Il y a l'émotion et il y a la perception, la conscience. Encouragez cette sorte de choses, à regarder, voir les émotions qui les submergent de temps en temps, qui sont également associées à certaines pensées, à certains schémas mentaux. Et après l'événement, non pas pendant l'événement comme précédemment, demandez-leur : « Qu'est-ce qui s'est passé quand tu t'es mis à pleurer hier ? C'est quoi qui t'a envahi ? Qu'est-ce que tu as senti ? » Inventez une sorte de jeu de sorte que ce soit quelque chose dont ils peuvent être conscients. Et vous utiliserez l'occasion suivante pour voir ce qui se passe. Si vous comprenez ça, vous pouvez mentionner votre expérience, la façon dont vous sortez du corps de souffrance : « Cela m'est arrivé aussi, la même chose m'arrive aussi ».

C'est la perception, la conscience. Dans l'éducation, la clé consiste à montrer la possibilité d'être conscient plutôt que d'être toujours identifié avec ce qui émerge dans leur tête. Quand j'ai participé à l'événement à Vancouver avec le Dalai-Lama, en octobre dernier, quelqu'un a posé une question sur l'éducation. J'ai suggéré la possibilité d'introduire une nouvelle matière dans le programme scolaire, une matière qui est bien plus importante que toute autre. D'une certaine manière, elle devrait même imprégner toutes les autres matières. Cette matière est la perception, la conscience. Il s'agirait d'en

faire une matière scolaire et même la plus importante. On apprendrait aux enfants à être conscients de leurs pensées quand elles émergent, d'être conscients de leurs émotions quand elles se produisent, d'être plus conscients des perceptions sensorielles, d'être conscients de leurs ressentis et des ressentis des autres.

On pourrait peut-être créer des jeux qui favorisent la conscience. On en a parlé tout à l'heure en répondant à une autre question. On pourrait aussi le faire sur Internet, tout ce qui permet la conscience. Je ne travaille pas avec des enfants et d'autres pourraient être plus qualifiés pour proposer ce genre de choses. Qui sait ?

La conscience est donc la chose-clé. Vous n'avez même pas besoin de la nommer ainsi, c'est la pratique qui importe. S'ils peuvent rester conscients, tout sera plus facile dans leur vie. S'ils perdent la possibilité d'être conscients, il leur faut passer par la souffrance pour, finalement, retrouver la conscience à travers la souffrance qu'ils endurent.

C'est donc une chose très intéressante. J'aimerais bien être informé si des gens ont des idées sur des façons de faire avec les enfants, la manière de leur apprendre la présence, la conscience.

Q. – J'aimerais bien aussi.

E. – Je sais qu'il y a des écoles alternatives qui se spécialisent dans cette direction. C'est une bonne chose. Ils encouragent les élèves à ne pas se perdre trop jeunes dans des abstractions, Mais à faire des choses avec leurs mains, de la poterie, des belles choses, de faire de simples petites choses en bois, pour garder le contact immédiat avec l'environnement sensoriel. Ne pas leur apprendre trop tôt à lire et à écrire. Je crois que certains commencent beaucoup trop tôt avec ces concepts. Dans ma génération, on commençait à lire et à écrire à six ans, mais aujourd'hui, je crois qu'on essaie de commencer beaucoup plus tôt, ce que je ne crois pas être une bonne chose. Beaucoup peut être fait dans ce domaine. Le point central est la présence, la conscience. C'est l'enseignement.

Q. – Merci!