

# Transcription

## " La Sagesse d'Epictète "

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

Bienvenue ! Assurez-vous d'être ici, avec votre attention, plutôt que d'être dans la tête, dans les pensées qui vous feraient être ailleurs. Une chose utile est de considérer cela de la perspective du moment présent. "Sors de la tête" signifie "viens dans le moment présent". Le moment présent est ceci. Il y a la surface de ceci, vos perceptions sensorielles, et il y a la profondeur de ceci, et c'est le moment présent réel, la profondeur. La profondeur ne peut pas être définie de façon conceptuelle. On peut y faire allusion – c'est pourquoi j'utilise des mots – mais on ne peut pas la comprendre conceptuellement. Et votre mental ne saura pas ce que je veux dire avec le mot "profondeur".

Profondeur ? Qu'est-ce que ça veut dire ? Pour le mental, ce n'est qu'un autre concept. "Profondeur" peut être comme un poteau indicateur. C'est un poteau indicateur. "La profondeur, qu'est-ce que c'est ?". Il vous faut abandonner les concepts et sentir, pour ainsi dire, en vous, tout de suite, la profondeur qui rend possibles toutes les perceptions sensorielles et l'expérience de ce moment. C'est l'espace en vous, une lumière en vous dans laquelle apparaît cette salle, dans laquelle elle est vue, elle est perçue, là où cette voix est entendue. Cela n'a pas de forme, mais cela rend possibles toutes ces choses.

Cela peut être un rêve, mais même si c'est un rêve, il y a quelque chose qui fait qu'il est possible pour le rêve d'être. Et c'est l'essence de qui vous êtes et vous le ressentez en vous-mêmes. Quand vous faites cela, pour le dire autrement, vous sentez ce que signifie vraiment le moment présent. Donc, au-delà de ce qui apparaît dans le moment présent, à savoir cette salle, cette voix, les fleurs, la lampe, il y a quelque chose de plus profond qui ne peut être compris, ni conceptualisé. On pourrait dire que c'est la conscience elle-même.

"Vous êtes la lumière du monde", a dit quelqu'un il y a deux mille ans. "Vous êtes la lumière du monde". Or, il ne s'agit pas du "vous" qui a un nom et une petite histoire. Le "vous" a une essence plus profonde, la conscience que vous êtes ; c'est la lumière du monde. Nous en devenons donc conscients et c'est devenir conscient du moment présent, faire un avec le moment présent, ce que nous appelons le moment présent. C'est le pouvoir du moment présent ; c'est en devenir conscient directement. Cela vous libère de la personne temporaire. Il n'y a pas de problème avec la personne que vous êtes pendant un temps, mais s'il n'y a rien d'autre, c'est très frustrant : le petit moi avec sa petite histoire et sa fin proche.

Vous devenez donc silencieux, vigilants et spacieux à l'intérieur : ah ! Rien n'a besoin d'être compris en cet instant. Il y a là une intelligence qui n'a pas besoin de COMPRENDRE de façon conceptuelle, ce qui veut dire disséquer les choses. C'est la compréhension conceptuelle. . . Oh, ce n'est pas assez découpé, je dois comprendre mieux !". . . Vous utilisez alors une meuleuse ou je ne sais quoi. Disons que vous rédigez une thèse ! Mais vous n'allez jamais au-delà. Vous ne faites qu'obtenir des segments plus petits et il vous faut alors un grand microscope. Et le mystère ultime ne peut jamais être révélé de cette façon, parce qu'il ne peut pas être abordé de façon conceptuelle.

Vous devenez donc silencieux à l'intérieur, vigilants et spacieux. La plus belle chose est de trouver l'état spacieux en vous-mêmes, tout de suite. On n'a même plus besoin de savoir qui

l'on est. À quoi cela servirait-il ? Vous êtes la lumière, mais vous n'avez pas besoin de la nommer "lumière". Vous êtes l'espace, mais vous n'avez pas besoin de le nommer "espace". Simplement, soyez-le. Bien sûr, il y a des obstacles qui se présentent...

Cela peut-il être une réalisation continue au lieu de faire dépendre celle-ci d'un environnement protégé, comme ici ? Rien n'affecte vos sens ; tout est propice à cette réalisation : pas de sonneries de téléphone, pas d'écran d'ordinateur allumé, rien qui réclame de l'attention. Maintenant, en retournant dans la vie, est-ce possible de vivre cette réalisation à travers un état continu d'être ? Oui, c'est du grand art. Vous êtes ici pour l'emmener dans votre quotidien. Vous n'êtes pas ici juste pour avoir de petites expériences et vous rappeler plus tard : "J'ai fait une belle expérience là-bas, il y a cinq ans, et la vie a repris son cours !".

Donc, alors que nous sommes ici, ensemble, il y a à l'arrière-plan cette présence, à l'arrière-plan de qui vous êtes, et c'est l'essence de ce rassemblement. C'est pourquoi nous sommes ici. Et même quand nous considérons apparemment d'autres choses – il n'y a pas d'autres choses. Tout au plus, Nous regardons les choses qui tendent à obscurcir la réalisation de la profondeur en vous, les choses qui tendent à s'imposer, à vous embarquer, à l'obscurcissement.

C'est utile de savoir ce qui a tendance à obscurcir habituellement cette réalisation, parce que si vous ne le savez pas, cela vous domine sans vous en rendre compte. Vous vous faites avoir. Vous ne le reconnaissez pas. C'est donc très utile de reconnaître la façon dont la profondeur que vous êtes est obscurcie, par un usage impropre du mental, par des schémas mentaux dysfonctionnels et des façons de penser habituelles.

C'est aussi merveilleux, bien entendu, d'être ici et, de temps en temps, de faire simplement l'expérience du silence entre les paroles sans penser qu'il devrait être rempli de quelque chose. Vous pouvez alors faire la même expérience quand vous êtes chez vous. L'un de ces schémas mentaux dysfonctionnels habituels implique que le moment présent doit être rempli de quelque chose. Vous avez bien sûr des choses à faire, mais voyez également si vous pouvez faire l'expérience de l'état spacieux du moment présent.

La civilisation vous dit qu'il vous faut remplir chaque instant avec du faire. Vous perdez alors le sentiment d'être et quand vous perdez le sentiment d'être, vous n'en faites jamais assez pour vous satisfaire, sauf très brièvement : "Ah, ça c'est fait !". Et dix secondes plus tard, le mental dit : "Oh, OK, maintenant, il faut que je pense à... Je dois... Il y a toutes ces choses que j'ai à faire. Oh, et je pourrais...".

À travers l'histoire, de temps en temps, il y a eu des individus qui ont reconnu, il y a même très longtemps, qui ont reconnu le dysfonctionnement ordinaire du mental humain. Ils ont reconnu qu'il s'agissait d'un dysfonctionnement et ils disaient qu'il y avait une issue, quelque chose au-delà. Ils ont évoqué la nature du dysfonctionnement, ainsi que la voie au-delà. Une personne très célèbre fut bien sûr le Bouddha qui a vu cela. Il a décrit le dysfonctionnement. Il a vu que, si vous vivez dans un état dysfonctionnel, vous souffrez. Il a dit que l'existence humaine normale était la souffrance, mais qu'il y avait une issue à la souffrance. Bouddha est un exemple célèbre de quelqu'un qui a reconnu cela.

L'une des choses les plus importantes dans l'histoire de l'humanité, ce ne sont pas les batailles, les rois, tous les empereurs fous, les politiciens, ce n'est pas ça. L'une des choses les plus importantes dans l'histoire de l'humanité fut la reconnaissance de la part d'un être

humain de ce qui n'allait pas chez les humains et de ce qui allait bien chez les humains. Le Bouddha disait donc : "J'enseigne la souffrance et la fin de la souffrance". Cela veut dire : je vous montre comment vous créez votre propre souffrance et je vous montre comment vous pouvez aller au-delà de cette souffrance que vous avez créée en arrêtant de la créer. C'est l'enseignement du Bouddha.

D'autres ont également eu cette même compréhension. Jésus l'a exprimée avec d'autres termes, lesquels tenaient compte de ceux qui l'écoutaient et de la culture. Il y a donc toujours eu quelques personnes, ici ou là, qui ont eu cette compréhension. Il y a comme un fil qui traverse l'histoire et ce fil est parfois appelé la philosophie éternelle. Il y a là une connaissance qui fait surface de temps en temps, qui est à nouveau enfouie et qui refait surface. Et dans l'histoire, quelques personnes changent avec cette compréhension, mais la plupart des humains ne comprennent pas, sauf que maintenant, il y a des humains qui commencent à comprendre davantage que jusque-là, non seulement comprendre, mais qui sont capables d'en réaliser la vérité.

Et j'ai été émerveillé en découvrant, en lisant un ancien livre, qu'il révélait déjà cette compréhension fondamentale du dysfonctionnement du mental humain. Et c'est pourquoi de temps en temps, lors de nos rencontres, je parle d'un livre ou d'un enseignement qui est ancien, qui provient du temps passé. Vous savez certainement que j'ai déjà parlé brièvement du Tao-tê-king, des méditations de Marc Aurèle et des enseignements de Ralph Waldo Emerson au XIXe siècle. C'est toujours regarder la vérité fondamentale avec des lentilles légèrement différentes. Ce n'est rien d'autre. Et lorsqu'on en parle ici, ce n'est pas un cours magistral. Je ne cherche pas à vous donner des connaissances historiques. Vous n'en avez pas besoin. Tout ce dont on parle ici parle de vous.

Donc, si nous parlons de ce philosophe que peu de gens connaissent, qui s'appelle Épictète, qui vécut il y a environ 2000 ans – il est né en l'an 55, qui était grec – nous ne parlons pas vraiment d'Épictète. Nous parlons toujours de vous. Je l'ai vraiment découvert, avec ses enseignements, il n'y a que quelques années. J'avais un livre acheté d'occasion il y a très longtemps en Angleterre, mais je n'ai jamais pu m'intéresser à Épictète de cette façon. Je pense que la traduction n'était pas très bonne. Ensuite, j'ai eu ce livre et je me suis dit : "Ouah, c'est merveilleux !" C'est aussi une traduction merveilleuse, éditée chez Penguin Classics.

Il y a quelque chose qui peut être utile à savoir au sujet d'Épictète, parce que comment en est-il arrivé à cette compréhension, à cette découverte ? Qu'est-ce qui l'a aidé ? Oui, il a eu un ou deux enseignants, mais son enseignant principal furent des circonstances personnelles, à savoir qu'il fut un esclave. Il est né dans l'esclavage. Sa mère était déjà une esclave. Il a donc grandi en tant qu'esclave et il est resté esclave une partie de sa vie d'adulte. Son corps était aussi infirme. Il se décrivit lui-même comme boiteux. Personne ne sait exactement ce qui lui était arrivé. Il y a une ancienne source qui dit que son maître, la personne à qui il appartenait, l'avait maltraité et lui avait cassé les jambes ou une jambe. Cela peut être vrai.

Ici, nous avons d'abord deux facteurs : une personne qui n'est pas libre extérieurement et une personne qui n'est pas libre en ce qui concerne la mobilité. C'est une personne qui n'a pas de statut social. Un autre facteur est à noter : son maître qui était très riche vivait à Rome et appartenait à la cour impériale de l'infâme empereur, Néron, l'un des nombreux empereurs complètement fous. Tous les politiciens sont vraiment sains d'esprit en comparaison. Même le plus fou en Occident... - Il y en a eu d'autres ailleurs, mais laissons ça.

Il allait souvent à la cour pour une raison ou pour une autre. Peut-être accompagnait-il son maître en tant que domestique. Il observait en fait ce qui se passait à la cour. Il n'était personne, mais il observait les gens les plus importants de l'empire : la façon dont ils se comportaient, ce qu'ils faisaient et ce qui leur arrivait. Plus on était proche de l'empereur à la cour et plus on était en danger, d'autant plus que l'empereur était fou.

Son enseignement fut donc sa condition qui, peut-on dire, avait probablement engendré un être humain malheureux. Si vous êtes esclaves, infirmes et qu'il vous faut regarder tous ces gens puissants et riches, vous avez en apparence suffisamment de raisons pour justifier la détresse ou une piètre opinion de vous-mêmes. Peut-être cela fut-il le cas au départ. Or, il découvrit en lui-même que la cause de sa détresse n'était pas la situation et nous en venons à l'un des deux points centraux de son enseignement : la cause de toute contrariété, de la détresse, disait-il, n'est pas la situation, ni la condition, mais les pensées que mon mental créent au sujet de la situation ou de la condition. Dès l'instant où il comprit cela, il cessa de souffrir. Il s'était libéré des conditions extérieures.

C'est le second point de son enseignement : la possibilité pour les humains, quand il s'agit de leur état intérieur, de se libérer de l'extérieur. C'est son enseignement. Les deux sont reliés bien sûr. Toute contrariété provient de votre mental et non pas de la situation. La souffrance, la détresse résulte des jugements sur la situation. Et nous nous tournons toujours vers l'extérieur, disait-il, pour notre épanouissement et nous ne le trouvons jamais.

Et il indique la possibilité de se libérer de cela : quelle que soit la situation extérieure, vous avez à l'intérieur un espace de liberté. Vous n'êtes plus une entité réactive. Vous n'êtes plus gouvernés par les événements extérieurs et c'est une liberté incroyable, parce que si votre état intérieur dépend toujours des événements extérieurs, vous êtes à la merci de ce qui arrive ou de ce qui devrait arriver mais n'arrive pas. Vous êtes à la merci de ce que les gens font et disent ou devraient faire et dire, en vain. Vous êtes à la merci de toute chose et vous vivez de cette manière. C'est une façon de vivre inconsciente, dysfonctionnelle, et Épictète avait vu tout cela à travers sa propre condition. C'est donc une chose merveilleuse !

Il est alors devenu libre intérieurement et un peu plus tard, sa liberté lui fut donnée extérieurement. Cela n'était pas rare du tout. Il arrivait assez fréquemment qu'après avoir travaillé 20 ou 30 ans, un esclave fût libéré par son maître. Il fut libéré ainsi et devint un enseignant de ce qui est appelé la philosophie, mais qui est différent de ce qu'on appelle philosophie de nos jours dans les universités. Cette philosophie est intensément vivante. Il vous enseigne comment vivre. Il était donc un enseignant spirituel davantage qu'un philosophe, mais à l'époque, philosophe était le nom consacré.

Il devint philosophe. Il partit ensuite en Grèce et fonda une école de philosophie qui devint très célèbre. Les gens, beaucoup de romains faisaient le voyage pour suivre son enseignement et même à la fin, quand Néron n'était plus empereur, l'empereur Hadrien lui rendit visite pour lui présenter ses respects... à l'esclave devenu philosophe. Même l'empereur Marc Aurèle l'a considéré comme l'un de ses enseignants. Les conditions sociales et autres sont ici sans aucune importance.

Marc Aurèle a eu une certaine réalisation, peut-être pas la plus profonde possible, mais il vit très clairement quelque chose, et il était riche et puissant. Épictète vit la même chose très

clairement, et il était sans pouvoir ni richesse. Cela ne l'intéressait pas. Cela ne fait aucune différence. Les conditions extérieures sont là hors de propos.

Il vous apprend donc aussi à utiliser toutes vos conditions de vie, lesquelles sont d'une grande aide, parce que vous pouvez vous exercer... Il les compare à un partenaire d'entraînement qui vous entraîne pour les jeux olympiques, par exemple. Vous pouvez utiliser toute condition. La capacité s'accroît en vous, la liberté... Si vous êtes confrontés à quelque condition, comment l'abordez-vous ? Avec une résistance intérieure ou êtes-vous capables d'accepter ce qui est ? Il y a là un grand pouvoir et vous vous développez intérieurement en conscience, pour ainsi dire, la lumière se développe. Plus vous êtes défiés et mieux c'est.

Et il dit, pour citer une phrase... Si vous considérez les tragédies (les anciennes tragédies grecques), vous remarquez qu'elles sont vraiment basées sur certains schémas mentaux dysfonctionnels. Ceux-ci créent la tragédie. Vous voyez la même chose avec les films et les romans modernes. Les gens se comportent d'une certaine manière dysfonctionnelle qui crée les drames.

Donc, il dit : "Considère la naissance d'une tragédie quand des idiots font face aux défis de la vie". Un idiot est une personne qui réagit inconsciemment et crée alors son propre drame dans la vie en se retrouvant face aux défis de la vie. Même avec la traduction – c'est une très bonne traduction du livre chez Penguin Classic – le texte est puissant et, j'en suis sûr, c'est rapporté plus ou moins tel qu'il parlait. Et c'est merveilleux – je vais vous lire quelques passages dans une minute – le texte contient toujours le pouvoir de transformation. D'abord, une petite histoire reliée à cet enseignement :

Certains d'entre vous se rappellent peut-être qu'en 1992, Ross Perot s'est présenté en indépendant à la présidence des Etats-Unis et il avait choisi comme équipier un homme qui s'appelle Stockdale. Ross Perot n'est évidemment pas devenu président et Stockdale n'est pas devenu vice-président. Mais il est devenu plus tard vice-amiral dans la marine.

Ce qui est remarquable concernant Stockdale est qu'il a été pilote de chasse au Vietnam, qu'il s'est fait descendre, qu'il fut prisonnier de guerre pendant 7 années pendant lesquelles il vécut en isolement cellulaire, et qu'il attribua sa survie aux enseignements d'Épictète. Il avait avec lui un petit livre des enseignements et il dit que c'est ce qui l'a maintenu en vie. Quand on l'a abattu, nous dit l'histoire, il fut éjecté de l'avion et il vit les soldats armés venir vers lui. Il s'est alors dit à voix basse : "J'ai vécu le monde de la technologie et j'entre maintenant dans le monde d'Épictète". Les 7 années suivantes furent l'application de l'enseignement.

Je vais maintenant prendre quelques passages très courts, les lire et en parler ensuite. Je dois vous prévenir, il peut parfois être assez extrême et vous dites alors : "Oh, non !".

"Ce qui tourmente les hommes, ce ne sont pas les événements, mais les opinions qu'ils s'en font. Ainsi, la mort n'a rien de redoutable. Socrate lui-même était de cet avis : la chose à craindre, c'est l'opinion que la mort est redoutable. Donc, lorsque quelque chose nous contrarie, nous tourmente ou nous chagrine, n'en accusons personne d'autre que nous-mêmes : c'est-à-dire nos opinions.

Lorsque quelque chose nous contrarie, nous tourmente ou nous chagrine, n'en accusons personne d'autre que nous-mêmes : c'est-à-dire nos opinions. C'est la marque d'un petit esprit de s'en prendre à autrui lorsqu'il échoue dans ce qu'il a entrepris ; celui qui exerce sur soi un

travail spirituel s'en prendra à soi-même ; celui qui achèvera ce travail ne s'en prendra ni à soi ni aux autres".

Vous vous tournez donc vers la racine, la cause qui donne naissance à la détresse, à la contrariété et non pas vers la situation. Ce sont mes jugements sur la situation : l'enseignement essentiel. Et en vous exerçant ainsi, vous vous libérez peu à peu de l'attachement à votre mental. Peu à peu, vous vous désidentifiez d'avec ce que dit votre mental et peu à peu, plus d'espace se révèle en vous, à mesure que vous vous désidentifiez d'avec les jugements de votre mental en les reconnaissant comme tels.

C'est donc le travail, pourrait-on dire, c'est la pratique. Et la vie vous donne continuellement de la matière à travailler. La matière se présente continuellement. Bien sûr, vous allez dire : "Je veux un peu être en paix, au calme". Or, la vie ne vous le permet pas, mais si vous parvenez effectivement à la paix et au calme, vous avez un autre problème : il ne se passe plus rien.

Ici, il donne quelques conseils sur la manière d'approcher les choses de sorte à se libérer de la dépendance de l'extérieur :

"Pour tout objet qui t'attire, te sert ou te plaît, représente-toi bien ce qu'il est, en commençant par les choses les plus petites. Si tu aimes un morceau de porcelaine, dis-toi : "J'aime un morceau de porcelaine." Parce qu'autrement, le mental déclare : "C'est une chose précieuse de telle ou telle personne dont j'ai hérité". C'est un morceau de porcelaine " Oui, mais je l'ai acheté aux enchères à Sotheby's ". C'est un morceau de porcelaine. Donc, si vous découvrez que vous êtes attachés, vous vous dites : "Oh, j'aime un morceau de porcelaine ".

"S'il se casse, tu n'en feras pas une maladie."

L'étape suivante, maintenant, c'est là où vous allez faire : "Oh, oh !".

"En serrant dans tes bras ton enfant ou ta femme, dis-toi : "J'embrasse un mortel." S'ils viennent à mourir, tu n'en seras pas autrement bouleversé." C'est évidemment un fait, vous embrassez un mortel. Vous embrassez un mortel, n'est-ce pas ? Oui, c'est un fait. Le mental va dire évidemment : "Oui, mais pourquoi est-ce que je devrais me rappeler cela ?". Eh bien, cela peut vous sembler un peu extrême, mais... - vous n'avez pas besoin de le dire verbalement – mais vous savez à l'arrière-plan de votre mental que tout être humain avec qui vous êtes ou vous-mêmes êtes mortel. Oui, vous êtes mortels, la fin peut survenir à tout moment, bien entendu ! "J'embrasse un mortel".

Voici quelques autres petits conseils. Ils sont tous étroitement liés bien sûr :

"Quand tu te prépares à faire quoi que ce soit, représente-toi bien de quoi il s'agit. Si tu sors pour te baigner, rappelle-toi ce qui se passe aux bains publics", c'est là où on allait à l'époque pour se baigner, "on vous éclabousse, on vous bouscule, on vous injurie, on vous vole. C'est plus sûrement que tu feras ce que tu as à faire si tu t'es dit : "Je vais aller aux bains et exercer ma liberté de choisir en accord avec la nature."

Vous savez donc ce que vous voulez. Vous avez un but. Oui, vous voulez y aller pour prendre un bain, mais ce n'est pas tout : "Je veux également", comme il le dit, "exercer ma liberté de choisir en accord avec la nature", à savoir ne pas tomber intérieurement en désaccord avec le

moment présent et le cours de la vie, ne pas me désaligner, me maintenir en accord. En d'autres termes, pour le traduire dans notre terminologie, j'y vais pour prendre un bain, mais j'y vais également en y demeurant présent.

Vous avez ainsi un but intérieur et un but extérieur. Donc, ce qu'il dit, en réalité, c'est : "N'aie pas seulement des buts extérieurs, parce que tu te perds alors dans le monde extérieur. En poursuivant vos buts extérieurs, rappelez-vous que vous avez également un but intérieur qui est même plus important que tout but extérieur. Et c'est demeurer présent quand vous passer à l'action, quand vous faites des choses.

C'est vraiment très utile de se le rappeler, parce qu'autrement, vous vous retrouvez dans des situations qui ne se déroulent pas comme elles devraient, selon le mental, et vous êtes contrariés. La contrariété est une forme de souffrance. La colère est une forme de souffrance. Le mental égoïque ignore cela et déclarera : "C'est bien légitime que je sois en colère dans cette situation !" Mais vous souffrez. "Je souffre ? Je ne souffre pas !"

Si vous faites attention à votre corps, vous allez voir que vous souffrez, parce que si vous voyez comment la colère affecte la physiologie de votre corps, le cœur, la respiration, la circulation sanguine, etc., vous vous rendez compte que votre corps souffre du fait de cet état émotionnel. Il souffre.

On a découvert cela pour la première fois, il y a environ 200 ans. Quelqu'un avait reçu une balle dans l'estomac et le trou ne guérissait pas. C'était la première personne dont on pouvait ainsi scruter l'estomac. On a constaté, quand il était en colère, que la paroi de l'estomac devenait rouge. On voyait cela pour la première fois : "Ouah !". Et bien d'autres choses se produisent dans le corps. C'est une forme de souffrance.

Il y a donc deux buts. Je suis ici pour aller d'un point a à un point b, mais je suis également ici pour pratiquer la présence, pour être présent. Je suis ici pour parler d'une affaire commerciale importante, mais je suis également ici pour être présent.

Vous avez les deux, le but intérieur et le but extérieur. C'est ce qu'il dit. Si vous oubliez le but intérieur, vous vous perdez dans les choses. Vous vous sentez alors dominés et submergés. La vie devient frustrante. Perdu dans les apparences, comme il dirait. Les apparences, c'est tout ce qui compte alors !

Je veux prendre un bain, mais en même temps, je veux "exercer ma liberté de choisir en accord avec la nature. De même pour toutes tes autres tâches. Car, ayant fait cela, s'il arrive quelque chose qui t'empêche de te baigner, tu auras la réponse toute prête : "Je ne voulais pas seulement me baigner, mais exercer ma liberté de choisir en accord avec la nature ; si je me mets en colère à cause de ce qui m'arrive, ce ne sera pas le cas."

Vous vous mettez en colère à cause de ce qui vous arrive, parce que vous n'êtes pas alignés sur le courant de la vie. Vous n'êtes pas alignés sur ce qui est dans le moment présent. C'est le dysfonctionnement. C'est un enseignement merveilleux et tout aussi pertinent aujourd'hui qu'il l'était à l'époque.

"La maladie est une gêne pour le corps, pas pour la liberté de choisir, à moins qu'on ne l'abdique soi-même. Avoir un pied trop court est une gêne pour le corps, pas pour la liberté de

choisir." Évidemment, il parlait d'expérience. "Aie cette réponse à l'esprit en toute occasion : tu verras que la gêne est pour les choses ou pour les autres, non pour toi."

En d'autres termes, vous pouvez être dégagés des problèmes. Et une autre façon de le dire, il n'y a pas de problèmes, il n'y a que ce qu'il y a. Et c'est une libération incroyable si vous pouvez vivre la vie en vous rendant compte qu'il n'y a pas de problèmes. Il y a seulement des situations. Si vous pouvez vivre cela, vous êtes un maître, vous vivez comme un maître. Il n'y a pas de problèmes, seulement des situations.

"Ne dis jamais, à propos de rien, que tu l'as perdu ; dis : "Je l'ai rendu." Et en voici une autre où vous allez faire "Oh, non !", parce que cela pourrait être faussement interprété comme de l'insensibilité. Cela est arrivé dans l'histoire, certaines personnes ne comprenaient pas pleinement l'enseignement et pensaient qu'il s'agissait de devenir insensible à la vie en érigeant une barrière. Et l'on dit alors : "Plus rien ne me touche". On est comme un mur.

On voit parfois la même chose avec ceux qui pratiquent le zen. Il y a une certaine ressemblance entre cet enseignement et le zen, et la façon dont Épictète vivait ressemble pas mal à la façon dont vit un maître zen. . . C'est ce qui est, où est le problème ? Maintenant, certains observent le maître zen et l'imitent en quelque sorte. Ils ne vivent pas les choses de façon juste, c'est-à-dire qu'ils ne s'abandonnent pas à ce qui est. Ils érigent un mur devant ce qui est, contre ce qui est.

C'est la manière dont cet enseignement pourrait être mal compris en aboutissant à l'insensibilité. Il ne s'agit donc pas de devenir insensible à la vie, ni aux autres êtres humains. Il s'agit de s'ouvrir davantage à la vie et aux autres êtres humains. En apparence, on pourrait croire que vous devenez insensibles. Non, c'est vous ouvrir, parce qu'il n'est question que d'acceptation. Il y a donc une énorme différence entre mettre un mur devant la vie et accepter la vie.

Quand les gens mettent un mur intérieur, c'est dû à une mauvaise compréhension. Évidemment, derrière ce mur, ils souffrent, mais bien sûr, ils cachent leur souffrance derrière le mur : "Je ne souffre pas. Je pratique le zen. Je suis allé au-delà". Et puis dès que la femme dit quelque chose : "Laisse-moi tranquille ! Je suis au contrôle. Ne me parle pas, je médite. Je ne peux pas m'en occuper maintenant. Il faut que je médite. Laisse-moi méditer".

Accepter, c'est très différent. Or, quand vous lisez ça, surtout ce qui suit, il peut y avoir une mauvaise compréhension. Il y a là de la compassion. Donc, ne vous trompez pas.

Ne dis jamais, à propos de rien, que tu l'as perdu ; dis : "Je l'ai rendu." Ton enfant est mort ? Tu l'as rendu. Ta femme est morte ? Tu l'as rendue." On m'a pris mon champ !" Eh bien, ton champ aussi, tu l'as rendu." Et quelqu'un dit alors : "Mais c'est un scélérat qui me l'a pris !" Et Épictète répond : "Que t'importe le moyen dont s'est servi, pour le reprendre, celui qui te l'avait donné ? En attendant le moment de le rendre, en revanche, prends-en soin comme d'une chose qui ne t'appartient pas, comme font les voyageurs dans une auberge."

Quoi que ce soit, si c'est là, appréciez-le en sachant bien sûr que cela vous quittera, que vous l'abandonnez, que cela se délabrera, etc. Appréciez les choses sans attachement. C'est seulement alors que le vrai plaisir devient possible, parce que si vous êtes attachés, vous n'êtes pas vraiment dans l'appréciation de la chose ; vous en faites un moyen pour quelque



chose d'autre : "Rends-moi heureux !" ou "Fais-moi me sentir plus important. Si je possède ceci, je pourrai me sentir plus important". Vous n'appréciez pas vraiment la chose.

"Lorsque tu vois quelqu'un se lamenter sur son fils parti en exil, ou parce qu'il a perdu ses biens, ne te laisse pas aller à croire que ces événements font son malheur : ce qui cause du chagrin à cet homme, ce n'est pas ce qui lui arrive (sinon cela ferait le même effet à tel ou tel), mais l'opinion qu'il se fait de cet événement. Cependant, ne refuse pas de t'associer raisonnablement à sa peine, et même, au besoin, pleure avec lui ; prends seulement garde de ne pas pleurer aussi en toi-même." "Prends seulement garde de ne pas pleurer aussi en toi-même", c'est Intéressant ! Autrement dit, n'entrez pas dans la détresse d'autrui.

J'ai écrit quelque chose de semblable dans Le pouvoir du moment présent, à savoir que la compassion comporte deux aspects. L'un consiste à ressentir la douleur de l'autre. C'est l'empathie. Vous sentez la souffrance de la personne, parce que vous avez eu votre souffrance. Si vous n'avez jamais souffert, il vous sera probablement difficile d'avoir de la compassion, mais si vous avez souffert, vous pouvez ressentir également la souffrance de l'autre.

Or, pour qu'émerge la véritable compassion... La véritable compassion comporte en plus un aspect plus profond. Il y a une profondeur et c'est la profondeur par laquelle nous avons commencé aujourd'hui, la profondeur en vous-mêmes. Vous sentez cette profondeur, Il y a là la paix, un espace en vous qui n'est pas affecté par la souffrance. À l'arrière-plan, pour ainsi dire, il peut y avoir cette paix. Vous êtes connectés à la profondeur en vous, même quand vous êtes en empathie avec l'autre et ressentez sa souffrance.

Vous avez donc les deux dimensions : Oui, je sens votre souffrance, mais en même temps, il y a une paix profonde sous-jacente. La compassion est alors quelque chose qui est d'une grande aide pour l'autre. Si vous pleurez en vous-mêmes, comme il le dit, si vous ne faites que vous apitoyer avec l'autre, vous faites vôtre son cadre de références, vous entrez dans sa souffrance, et en fait, il n'y a pas d'aide en cela pour l'autre. L'aide arrive si vous demeurez enracinés en l'éternel à l'intérieur, d'où vous vous connectez alors avec l'autre. C'est en réalité ce qu'il dit.

Il y a donc la paix à l'arrière-plan même en étant en empathie avec autrui. Et c'est la guérison au sens le plus profond. C'est là où s'écoule la guérison pour l'autre, à partir de la profondeur de qui vous êtes, et c'est là où il arrive parfois que l'autre s'apaise tout à coup également sans savoir pourquoi. Cela ne marche pas avec la parole. Vous ne pouvez pas dire : "Eh bien, tu savais bien que ton mari (ta femme) était mortel, non ?". Non, ça ne marche pas. Cela doit provenir de la profondeur de qui vous êtes. C'est l'éternel. Vous n'avez pas besoin d'en parler.

Et cela s'applique à toute situation où vous êtes en empathie avec autrui quel que soit le problème. Ça peut ne pas être un problème physique. Il peut s'agir de quelqu'un qui traverse un gros drame personnel et il veut vous en parler. Allez-vous entrer complètement dans sa réalité ? Après un certain temps, évidemment, vous serez complètement épuisés. Il y a des gens qui aiment se plaindre : "C'est ce qui s'est passé. Écoute-moi ! Écoute !". On peut dire qu'ils vous pompent l'énergie. Il leur faut cette énergie pour nourrir leur drame. Donc, si vous entrez là-dedans, après une heure d'écoute ou à essayer de trouver une solution... "Pourquoi ne ferais-tu pas cela ?" Et il répond : "Non, ça n'est pas possible !" "Oui, mais tu pourrais..." "Non, j'ai essayé tout ça, ça ne marche pas !"

En fait, ils ne veulent pas de solutions. Ils sont identifiés avec tout ce fonctionnement mental. Donc, ça ne sert à rien, sauf qu'après une heure, vous vous sentez . . . "J'essaie d'être compatissant, d'aider et ça ne marche pas". Non, n'entrez pas complètement dans la réalité de la personne. Reconnaissez-la comme une construction, comme une construction artificielle créée par son mental et qui est toute sa souffrance. Mais vous ne dites pas cela. Vous le savez, mais vous ne le dites pas, parce que la construction ne tient pas à être provoquée de cette façon et que vous n'atteindriez pas cet être humain. Vous ne feriez que parler au soi malheureux, à la construction mentale qui n'est pas ouverte à ce genre de discours. Elle ne veut pas se regarder elle-même, parce que c'est alors sa fin.

Il était aussi très drôle, de temps en temps : "À quoi accordons-nous de la valeur ? Aux apparences. De quoi nous occupons-nous ? Des apparences. Oui, bien sûr, nous connaissons la peur et la nervosité. Face aux circonstances extérieures que nous jugeons mauvaises, nous ne pouvons qu'être pleins de peur et d'inquiétude. "S'il te plaît, mon Dieu", supplions-nous, "soulage-moi de mon angoisse". Écoute, idiot, tu as des mains que Dieu lui-même t'a données. Tu pourrais tout aussi bien t'agenouiller et prier pour que ton nez ne coule point. Or, tu feras mieux de te moucher au besoin pour t'épargner ainsi la prière."

"Montre-moi une personne qui prête attention à sa manière d'agir, quelqu'un pour qui la réussite est moins importante que la façon par laquelle il y parvient. Tout en marchant, qui pense à l'acte de marcher lui-même ? Qui prête attention au processus de planification, non pas seulement au résultat ? Si les projets sont atteints, la personne est évidemment enchantée et dira : "Comme nous avons bien organisé les choses ! Ne pensez-vous pas qu'avec notre intelligence, ça ne pouvait pas rater ? Or, un résultat différent terrassera la personne, incapable même de trouver les mots pour dire ce qui s'est passé."

Donc, ne considérez pas seulement le résultat. La façon dont vous agissez est plus importante que le résultat final que vous voulez atteindre. La façon dont vous faites les choses implique votre état de conscience pendant que vous les faites. Cela repose-t-il sur le pouvoir intérieur, à savoir une paix profonde et un flot puissant d'énergie ? Une pleine attention est accordée au faire. Ou bien pensez-vous à ce que vous voulez obtenir par votre action ? Dans ce cas, le faire est d'une qualité complètement différente. Vous êtes là . . . Vous êtes contrariés pendant que vous faites les choses, parce que vous n'avez pas encore ce que vous voulez. Vous regardez là-bas et vous agissez ici.

Vous avez là bien sûr des actions de piètre qualité et pendant que vous agissez, vous êtes contrariés, en colère contre les autres. Vous blâmez, accusez, criez. Vous êtes en colère contre vous-mêmes. Quoi qu'il en soit, c'est un état dysfonctionnel, une disharmonie psychique. Vous êtes engagés dans quelque grosse entreprise commerciale importante, mais comment est-ce que vous vous en occupez ? Dans un état de disharmonie psychique en créant de la souffrance tout autour de vous : "Oui, mais je réalise quelque chose d'important !" Non, vous créez de la souffrance. Quiconque entre en contact avec vous est affecté par votre état intérieur dysfonctionnel.

Évidemment, si la personne finit par atteindre son but, le résultat est complètement terni par l'énergie qui l'a causé. C'est karmique. Et ensuite, il meurt. Donc, la façon dont vous faites les choses... Prêtez attention à la façon dont vous agissez sans avoir toujours votre attention dirigée sur le résultat final, parce que cette façon est votre état de conscience du moment présent. Quand vous allez quelque part en voiture, quel est votre état de conscience ? Qu'est-

ce qui est plus important, votre état de conscience du moment où vous roulez ou celui de votre arrivée. Bien sûr, la plupart des gens pensent que l'arrivée est plus importante que le moment présent, parce qu'il y aurait quelque chose d'important au bout.

Ce n'est pas vrai, ce qui est plus important est l'instant présent. Pourquoi ? Parce que c'est toujours la seule réalité, le moment présent. Il n'y a rien d'autre. Comment pourrait-il donc être moins important qu'un moment futur imaginé ? Et quand il arrive, c'est bien sûr un autre moment futur imaginé qui devient plus important. C'est une façon habituelle de vivre, mais c'est insensé. Ce sont des schémas mentaux profondément enracinés chez les humains. Ils sont insensés et habituels.

Beaucoup d'humains passent donc leur vie dans un état de disharmonie psychique ou de dysfonctionnement – vous appelez ça comme vous voulez - et ils ne savent même pas ce qu'ils font. Ils ne savent pas ce qu'ils se font à eux-mêmes, ni ce qu'ils font aux autres, autour d'eux. Ils contaminent la planète, le monde avec leur négativité. Ils ne le savent pas.

Donc, quand vous reconnaissez cela, vous l'observez immédiatement autour de vous, vous êtes très vigilants, et vous pouvez le voir en vous-mêmes également. Or, le voir est le début de la liberté. Quand vous voyez "OK, je suis en train de créer dans l'instant un état dysfonctionnel, ah !", vous pouvez choisir d'en sortir et d'être présent. Quand vous voyez que vous créez votre propre souffrance, vous avez le choix. Vous pouvez sortir du flot des pensées.

Le mental dit alors : "Non, je ne peux pas sortir du flot des pensées. Je ne peux simplement pas m'arrêter de penser. Il faut que je pense à ceci. ... Que va-t-il se passer quand ceci arrivera ? Et si ceci, si cela... ? Cela peut mal se passer. Et si je n'y arrive pas ? Et si ceci arrive ? Oh mon Dieu ! Blabla !" Hello ! Et parfois, la vie vous le fait, mais elle ne dit pas hello, Elle fait pan ! Et vous êtes alors là pendant un moment : "Oh ! ... Qu'est-ce que c'était tout ça ?" Ce n'étaient que des inventions mentales qui n'ont rien à voir avec le moment présent, ce moment présent qui est la seule réalité. "Mon Dieu !"

Je pourrais vous lire tout le livre. Il y a tellement de choses !

"Qu'il nous vienne à l'esprit quelque pensée qui nous trouble, et tu connaîtras ce qui a été l'objet des méditations et des exercices auxquels nous nous sommes livrés." Donc, ce que vous avez appris de l'enseignement spirituel, vous pouvez le mettre en pratique quand vous avez à faire face au danger ou à un défi. C'est la partie la plus importante. Il s'agit de l'appliquer aux vraies circonstances de la vie, dans votre vie quotidienne.

"Ainsi donc, faute de réflexion, nous ne cessons d'attribuer une grandeur démesurée à des choses que nous nous représentons comme beaucoup plus terribles qu'elles ne le sont en effet", c'est très commun, "Moi, par exemple, lorsque je suis en pleine mer, et que mes regards se plongent dans l'abîme ou s'étendent sur la surface de la mer, sans voir de terre nulle part, alors l'effroi s'empare de mon âme; je m'imagine que si je viens à faire naufrage, il me faudra avaler toute cette vaste mer, et je ne songe pas que trois mesures d'eau sont suffisantes pour me noyer. Qu'est-ce donc qui me trouble? La mer? Non, mais l'opinion; de même que dans un tremblement de terre je crois que la ville tout entière va tomber sur moi, et je ne pense pas qu'une petite pierre suffit pour me casser la tête."

C'est simple. La complexité n'est jamais dans le moment présent. La complexité d'un problème ou d'une situation se trouve ici. C'est toujours simple. Une brique tombe : OK ! Ou au bon moment, vous vous écartez. Une chose importante maintenant : quand vous vous efforcez de vous libérer de l'extérieur et de la dépendance de l'extérieur, il doit y avoir un équilibre entre faire avec l'extérieur... Vous ne pouvez pas dire : "Je ne m'occupe de plus rien, parce que je suis dégagé de l'extérieur". Et il parle de cela. Lisons un peu :

“Ainsi il est difficile de réunir ces deux conditions : l'attention d'un être qui se voue aux objets, et la tranquillité de celui qui ne s'en soucie pas.

Un être qui se consacre aux objets : "Maintenant, il faut faire ceci, ceci, ceci...". Or, sans détachement, vous n'avez pas la tranquillité qui est l'état spacieux pendant que vous faites les choses. Il faut donc un équilibre : accorder son attention, mais en même temps, ne pas s'attacher à l'extérieur.

"Toutefois cela n'est pas impossible; autrement on ne pourrait être heureux. Mais il faut faire comme lorsque nous entreprenons quelque navigation." à son époque, c'était un peu plus dangereux que cela ne l'est de nos jours.

"Qu'est-ce qui m'est possible? De bien choisir le pilote, les matelots, le jour, le moment. Ensuite arrive une tempête; qu'ai-je besoin de m'en inquiéter? J'ai fait tout ce qui a dépendu de moi, c'est l'affaire d'un autre, du pilote. Mais le vaisseau coule à fond. Que puis-je faire? Je fais cela seul qui dépend de moi; je me noie sans m'effrayer, sans pousser un cri, sans accuser la Divinité, parce que je sais que tout ce qui est né doit périr. Je ne suis pas un dieu, mais un homme, une partie du tout, comme l'heure est une partie du jour; il faut que je subsiste comme l'heure, que je passe comme une heure. Que m'importe la manière dont je passe, par la suffocation ou par la fièvre ? De quelque façon que ce soit, il faut absolument que je passe.”

Dès lors que vous pouvez contrôler les choses extérieures, vous faites ce que vous pouvez : "Là, il y a quelque chose que je peux faire. Je peux faire ceci, je peux faire cela". Les choses se déroulent alors, très souvent d'une façon que vous n'auriez pas pu prédire, et vous êtes alignés sur ce qui est, sur la façon dont cela se déroule. Maintenant, il y a une ou deux choses qu'Épictète n'avait pas encore vues complètement. D'abord, dans une certaine mesure, votre état de conscience intérieur et la réalité extérieure que vous connaissez comme votre réalité sont reliés. Ils ne sont pas complètement séparés. Il ne parle pas de cela.

Pour lui, il y a l'extérieur qu'il nous faut accepter, ce qui est au-delà de notre contrôle, mais quand votre état intérieur change, votre réalité change également, non pas d'une façon que vous puissiez suivre exactement tout ce qui arrive jusqu'aux pensées en cause, ni quelque chose comme ça. Or, votre état habituel, votre fréquence vibratoire habituelle, votre état émotionnel, vos schémas mentaux habituels ont tendance à produire des projections à l'extérieur également.

Prenons un exemple très simple : si vous croyez que la plupart des humains sont malhonnêtes et enclins à vous tromper, vous rencontrez tout le temps ces gens-là. N'est-ce pas étrange ? Toute croyance profondément enracinée que vous avez concernant les autres et la vie a tendance à se vérifier dans votre expérience, ne serait-ce que parce que la perception est sélective. Si vous croyez que tout le monde est malhonnête, votre perception étant sélective, vous ne verrez pas les gens honnêtes. Ce n'est qu'un exemple. On pourrait en donner des centaines. Si vous vous attendez au mal, vous ne voyez pas le bien, en l'être humain par exemple. Donc, votre perception demeure sélective et la réalité vous confirme alors que toutes vos pensées sont correctes : "Oui, ils sont tous malfaisants, tous malhonnêtes". La perception est sélective. C'est un aspect.

Il y a en outre une certaine attraction. Vous avez tendance à attirer ce que vous craignez. Si vous avez peur d'être volé, vous avez tendance à attirer cela. J'ai demandé à une personne célèbre que j'ai rencontrée il y a quelques années : "Vous n'avez pas de garde du corps ?" Parce que j'ai rencontré d'autres célébrités qui se déplaçaient toujours avec un garde du corps. Et il a répondu – oh, en fait, je peux vous dire de qui il s'agit, je pense que cela ne le dérangera pas – c'est Sting. "Vous n'avez pas de garde du corps ?", lui demandai-je. "Non", répondit-il, "Ce serait comme se déplacer avec un pistolet dans sa poche et s'attirer alors des situations où l'on a besoin du pistolet". Et c'est bien sûr tout à fait vrai.

Il y a donc l'état intérieur et la réalité extérieure.

Une autre chose dont Épictète n'avait pas encore vraiment vu la profondeur : le penser peut être transcendé, non pas continuellement, mais il y a la possibilité de s'écarter du flot des pensées pour être simplement présent dans l'état d'espace. C'est l'état créatif, non pas nécessairement créatif au point de réaliser une œuvre d'art. Cela pourrait aussi être cela, mais créatif dans le sens de gérer l'existence telle qu'elle se déroule au moment présent, la gérer d'une manière créative et non pas d'une manière conditionnée, répondre de façon créative à ce que requiert le moment présent. C'est la créativité.

Or, cela ne se fait pas si vous appliquez des schémas mentaux conditionnés à ce qui se produit dans le moment présent, parce que vous êtes alors dans le jugement, dans l'interprétation en fonction de votre conditionnement passé par rapport à ce qui se passe dans l'instant. Et cela n'est jamais ce que vous croyez. Vous surimposez le passé au présent. Les gens le font donc avec les autres. Ils les jugent immédiatement selon leur conditionnement mental.

Pouvez-vous rencontrer un autre humain sans jugements ? Eh bien, pour être capable de le faire, il vous faut arrêter de penser, parce que toute pensée concernant cet autre être humain sera une sorte de jugement. Donc, est-ce possible, pouvez-vous être face à un autre être humain, le regarder, l'écouter en étant simplement une présence spacieuse pendant que vous le regardez et l'écoutez ? Oui, vous pouvez essayer.

Regardez-moi, de la même façon que je vous regarde. Est-ce que j'ai besoin de quelque jugement sur vous ? Qu'est-ce que cela peut ajouter à l'expérience de l'instant ? Non seulement cela n'ajoute rien, mais cela coupe même de l'état de vie qui est en vous, qui est en moi et qui est tout autour de nous. Nous en sommes coupés.

En fait, tout jugement produit immédiatement une contraction . . . Il y a d'abord l'espace, puis vous jugez tout à coup l'autre être humain ou la situation dans laquelle vous vous trouvez et vous êtes alors figés. Vous devenez un peu comme de la glace. D'abord, il y a de l'eau qui ruisselle . . . puis vous en arrivez à un jugement mental ou à une conclusion mentale : "C'est comme ça ! Il est comme ça !" Et toute l'eau qui s'écoule se gèle alors. . . Et c'est dur.

Une fois que vous avez figé la réalité de cette façon dans votre mental, vous êtes coincés. Et quand vous rencontrez l'autre être humain sur qui vous avez plaqué vos jugements, vous avez cette rigidité. Vous ne pouvez plus permettre à l'autre d'être autrement que les jugements surimposés et s'il manifeste des attitudes qui contredisent complètement vos jugements, vous ne le voyez même pas ou vous les interprétez encore d'une manière ou d'une autre.

Peut-être y a-t-il là l'enseignement essentiel : pouvez-vous être spacieux, en cet instant, ici, spacieux en tant que présence, être ici en tant que présence plutôt qu'être une personne ? Vous ne perdez rien. Vous pourrez reprendre la personne que vous êtes en repartant d'ici. La personne sera toujours là, ne vous inquiétez pas, si vous en avez toujours envie.

Vous pouvez reprendre la personne avec toute son histoire et ses problèmes, mais pour l'instant, exercez-vous simplement, avec les autres, à être pour eux une présence spacieuse en les écoutant – oh ! . . . – ou regardez-les. Ne leur dites pas ce que vous faites, parce que ce n'est de toute façon pas du faire. C'est merveilleux de ne pas avoir à juger autrui. Vous développez peu à peu l'aptitude en vous à faire cela. Ce n'est pas du faire – juger, c'est du faire – mais le langage est limité. Votre capacité à faire cela se développe en vous exerçant : être avec les autres sans leur surimposer des jugements. Et le mental va dire : "Oui, mais on se retrouve sans défense !". C'est absurde, stupide : vous n'allez pas être sans défense. Et si l'autre personne manifeste quelque comportement particulier, vous le voyez et ne le jugez toujours pas.

Admettons qu'une personne vienne et vous dise : "Regarde, je te vends cette montre en or pour \$50, je l'ai payée \$5000. Je ne prends que \$50". Vous dites simplement : "Non, merci". Vous n'avez pas besoin de dire : "Tu es un voleur, tu l'as probablement volée quelque part ou tu l'as eu pour \$10 en Thaïlande et tu veux maintenant me la vendre !" Non : "Non, merci !". Vous voyez ce qui se passe sans rien dire.

Vous voyez l'intention cachée et vous pouvez encore avoir de la compassion. Vous ne vous dites pas : ""Quelle mauvaise personne !". Vous poursuivez simplement votre chemin, c'est parfait. Vous n'avez pas besoin... Parce que qui sait ? Cet humain peut s'éveiller demain à travers quelque événement dramatique. Vous l'avez jugé et traité de voleur, et le lendemain, il s'éveille peut-être. Le voleur n'existe plus. Ce n'est donc pas qui il est ou qui elle est dans son essence. Par le jugement, l'essence en l'autre est obscurcie et l'essence en vous-mêmes est également obscurcie pour vous.

Je vais en lire encore un peu. Voici un passage très extrême de prime abord. Ne le jugez pas, écoutez simplement ! C'est un dialogue très court :

"Le fils d'un tel est mort; qu'est-il arrivé? Il est mort. Rien de plus? Rien. Le navire a péri, qu'est-il arrivé? Le navire a péri. Il a été mis en prison; qu'est-il arrivé? Il a été mis en prison. Mais que ce soit un malheur, voilà que chacun y ajoute du sien."

L'homme dont je vous ai parlé tout à l'heure, Stockdale, a pratiqué ces enseignements extrêmes dans une situation extrême, en tant que prisonnier de guerre au Nord-Vietnam pendant 7 ans, et il dit que cela a marché pour lui. L'acceptation et le non-jugement, plus de souffrance. Il peut encore y avoir de la douleur physique, mais pas de souffrance, la souffrance étant la superstructure au-dessus de la douleur physique, la superstructure créée mentalement et surimposée.

Voici maintenant un petit extrait intéressant concernant les gens qui s'éveillent. Il n'utilise pas ce terme, je l'utilise. Pour les gens qui commencent à s'éveiller, à vivre dans la présence, il peut y avoir la tendance de retomber dans l'inconscience avec les gens avec qui ils passent du temps habituellement, et il en parle ici :

"Il faut nécessairement que celui qui fréquenta les hommes, soit pour jouir de leur conversation soit pour prendre part à leurs festins, ou seulement pour vivre avec eux, se rende semblable à ceux qu'il fréquente, ou qu'il les change d'après son propre caractère." Soit vous les rejoignez, soit ils viennent à vous. "En effet, si l'on place un charbon éteint à côté d'un charbon allumé, ou il l'éteindra, ou celui-ci s'allumera." C'est vrai. "Puisqu'il y a un tel danger dans le commerce des non-philosophes", comme il les appelle, "les sages ne doivent contracter qu'avec prudence de semblables liaisons, en se rappelant qu'il est impossible que celui qui vit habituellement avec quelqu'un qui est inondé de suie n'en soit pas couvert lui-même."

Il s'adresse aux gens en qui cela commence à se développer, non pas aux gens en qui cela se manifeste déjà pleinement. Ils peuvent être en relation avec tout le monde. Pour les gens en qui cela se développe, en qui la présence émerge, elle peut facilement être à nouveau obscurcie par les gens qu'ils rencontrent. Elle peut être obscurcie par un verre d'alcool. Une fois que la présence est fermement là, même un ou deux verres d'alcool ne feront aucune différence. Vous pouvez les boire ou non. Mais tandis qu'elle émerge, il est mieux de la protéger un peu comme une fleur délicate qui s'ouvre.

"Que feras-tu s'il vient à te parler de gladiateurs, de courses de chevaux, d'athlètes, et, ce qui est encore pis, s'il est question des personnes? Un tel est bon, un tel est méchant; cela a été bien fait, ceci mal fait ; et, en outre, s'il se moque, s'il plaisante, s'il médite ? Y a-t-il quelqu'un parmi vous qui possède la même habileté que le joueur de lyre ?

Il la prend dans ses mains, et, aussitôt qu'il en a touché les cordes, il sait reconnaître celles qui ne sont pas d'accord, et ramener son instrument à l'unisson. Quel est celui qui possède une faculté comme celle de Socrate qui, en toute circonstance, ramenait à son avis ceux qui le fréquentaient ? D'où vous viendra-t-elle ? Il faut donc nécessairement que vous soyez entraînés par les ignorants.

Pourquoi donc ceux-ci sont-ils plus forts que vous ? C'est parce qu'ils sont fortement persuadés de leurs mauvaises maximes, tandis que vous ne débitez que du bout des lèvres tous vos beaux préceptes; c'est là ce qui fait qu'ils sont sans force et sans vie, et qu'il est permis d'éprouver du dégoût lorsqu'on entend vos exhortations sur cette chétive, cette

misérable vertu dont vous parlez à tort et à travers. C'est ainsi que les hommes dépourvus d'instruction l'emportent sur vous. Partout l'opinion fortement prononcée est l'opinion invincible. Ainsi donc, jusqu'à ce que vos belles maximes se soient imprimées dans vos âmes, jusqu'à ce que vous vous soyez créé une certaine faculté qui vous mette en sûreté, je vous conseille de ne fréquenter qu'avec précaution les hommes ordinaires; autrement, tous ces préceptes dont vous avez tâché de vous pénétrer à l'école se fondront chaque jour comme la cire aux rayons du soleil. Éloignez-vous donc du soleil tant que vous conserverez ces opinions flexibles comme la cire ! Voilà pourquoi les philosophes conseillent de s'absenter de la patrie parce que les anciennes mœurs nous entraînent et ne nous permettent pas de commencer à prendre de nouvelles habitudes. Nous ne pouvons souffrir ceux qui nous rencontrent et disent: «Voici un tel qui se mêle de philosopher, il est ceci et cela.»

Il vaut donc mieux ne pas parler vraiment de ce que vous pratiquez ou apprenez, en parler le moins possible, à moins qu'il y ait une réceptivité de la part d'autrui. S'il n'y a pas de réceptivité, il vous suffit bien de pratiquer sans en parler.

Voyons ce que je peux trouver d'autre. Voici quelque chose de drôle:

“C'est la marque d'un naturel débile que de s'attarder aux choses du corps, comme de passer trop de temps à prendre de l'exercice, à manger, à boire, à faire ses besoins, à copuler. Tout cela, il faut le faire comme en passant ; c'est sur notre jugement que nous devons porter toute notre attention.”

Prêter attention à votre mental, ce qui veut dire en réalité être présent à votre mental.

L'appel du réveil! Merci.

La vigilance est requise - la vigilance est un état d'alerte – la vigilance en particulier pour voir la sorte de pensées que votre mental produit. Quelque chose qui aide également, c'est la vigilance pour les perceptions sensorielles. Cela ralentit le mental de façon considérable et vous amène au moment présent, à la surface du moment présent. Les perceptions sensorielles sont la surface du moment présent, mais si vous touchez la surface du moment présent, vous pouvez à partir de là aller plus en profondeur, dans la profondeur du moment présent qui est votre conscience spacieuse elle-même.

Donc, la vigilance pour les perceptions sensorielles, c'est vraiment là où la porte commence à s'ouvrir sur le moment présent. Si vous vous demandez où se trouve le moment présent – comment est-ce que je sors de mon mental pour entrer dans le moment présent, dans la simplicité du moment présent, dans la réalité du moment présent, dans le pouvoir du moment présent? Les perceptions sensorielles: regarder, écouter, sentir, toucher. Oh, tout à coup, vous voici à nouveau dans le moment présent. C'est la surface, mais c'est un bon début.

Et vous sentez ensuite, sous-tendant les perceptions sensorielles, le champ de la présence. Elle n'a pas de forme, mais elle est là. Elle est ce qui rend possibles les perceptions. Avoir cela à l'arrière-plan, c'est la façon de vivre, soit quand vous contemplez les perceptions sensorielles, soit quand vous commencez à traiter les choses ici, en continuant à sentir la présence que vous êtes à l'arrière-plan. Qu'est-ce que la présence? Ceci!



Et vous comprenez ensuite que ce n'est pas seulement en vous. La présence est à l'intérieur et à l'extérieur. En d'autres termes, vous commencez à sentir l'univers autour de vous plus vivant. C'est presque comme si vous pouviez sentir un état de vie même dans l'espace. C'est donc intérieur et extérieur. Vous sentez cet état de vie qui n'a pas de forme, qui est sans forme. C'est l'état de vie. Vous ne pouvez pas l'examiner au microscope. C'est la condition préalable à toute chose. Vous ne pouvez pas l'étudier en tant qu'objet de conscience: "OK, je vais maintenant regarder et examiner l'état de vie de la présence".

Qui regarde? L'état de vie de la présence. "Je vais la regarder maintenant". Vous ne pouvez pas. C'est ce que vous êtes. Je suis cela: je ne peux pas regarder "je". Je ne peux pas faire de moi un objet pour l'analyser ou le regarder, ça ne marche pas. La présence est le "je" éternel. Donc, vous ne pouvez que l'être, mais vous ne pouvez pas en faire un objet pour dire: "Ah, le voici". Cela précède toute chose. Donc, vous précédez toute chose. Dans ce sens, il n'y a rien que vous ayez à comprendre pour vous rendre compte de qui vous êtes. Ce qu'il vous faut peut-être comprendre, c'est ce qui vous empêche de vous rendre compte de qui vous êtes. C'est utile à savoir, mais qui vous êtes, vous ne pouvez pas le savoir, parce que c'est le sujet éternel qui ne peut jamais être un objet.

Vous n'avez donc rien à comprendre davantage à votre sujet pour vous éveiller spirituellement, pour être qui vous êtes dans votre essence. Vous êtes déjà cela. La compréhension ne serait utile que pour voir la façon dont cette réalisation est obscurcie en vous. Ce que vous comprenez n'est donc jamais la réalité de qui vous êtes, mais l'illusion qui obscurcit qui vous êtes, illusion que vous pouvez donc comprendre dans une certaine mesure.

Donc, quand vous jugez un autre être humain, quoi que vous vous disiez à son sujet, cela tend aussi à être le soi illusoire que vous voyez là, la construction mentale, soit qui peut vraiment exister là, soit qui est une projection totale de votre mental, soit un mélange des deux. Il y a donc deux types de savoirs, le savoir conceptuel et le savoir non conceptuel, dont la plupart des humains ne se rendent pas encore compte de la possibilité.

C'est donc un vrai soulagement de n'avoir rien à ajouter à qui l'on est déjà par plus de compréhension mentale. C'est en renonçant à essayer de comprendre quelque chose sur qui vous êtes que, tout à coup, qui vous êtes en votre profondeur se révèle maintenant. C'est donc le même enseignement que celui d'Epictète que nous amenons un peu plus loin. Nous sommes à une autre époque. Il y a davantage d'humains qui sont ouverts et le besoin de l'éveil est beaucoup plus grand maintenant. L'humanité veut s'éveiller. À l'époque d'Epictète, c'était encore un luxe. Maintenant, il nous faut nous éveiller et c'est bien.

L'essence de l'enseignement est bien sûr l'abandon du besoin de penser. C'est en fait à quoi cela revient. Oui, c'est cela, vous n'êtes pas obligés de penser. Vous le pouvez si vous voulez, mais de plus en plus, vous pouvez vivre votre vie sans un bagage mental excessif. Tout à coup, vous vous sentez beaucoup plus légers. Les circonstances sont plus légères. Les autres êtres humains sont plus légers pour vous, ils ne sont pas un problème pour vous. Des choses étonnantes arrivent à mesure que vous pratiquez le renoncement ultime. Le "renoncement" est un terme religieux. Habituellement, il se réfère aux possessions, aux relations sexuelles, à l'argent, au pouvoir...

En Inde, les renonçants ne possèdent rien et cela fut également longtemps une tradition en Europe, au Moyen-âge et au début du christianisme. Au début du christianisme, les gens vivaient dans le désert en renonçant à tout: “les pères du désert”, comme ils disaient. Tout cela est très bien, mais si le renoncement ultime n’a pas encore eu lieu, tout cela n’est pas vraiment utile. Si vous n’avez pas renoncé au penser, au penser compulsif, à la dépendance au penser et à l’identification avec le penser, tous les autres renoncements ne feront pas vraiment de différence, parce que vous seriez toujours attachés à toute pensée qui vous passe dans la tête. Et si vous avez renoncé aux possessions, la première pensée qui émergera dans votre tête sera: “Je suis quelqu’un qui a renoncé à toutes les possessions”. Vous n’avez pas renoncé à penser.

Donc, les possessions avec lesquelles vous vous étiez identifiés, ce qui n’était en réalité qu’une pensée, à savoir “ce sont les miennes, cela fait partie de qui je suis”, c’était une pensée avec laquelle vous vous étiez identifiés, mais maintenant, vous lâchez cela et c’est remplacé par une autre pensée à laquelle vous êtes identifiés: “Je suis celui qui a renoncé. Et tous ces êtres inférieurs n’ont pas renoncé”. Au fond, rien n’a changé. Maintenant, vous pouvez bien sûr avoir quelqu’un qui renonce à la fois à toutes ses possessions et à l’identification avec les pensées. Et vous pouvez avoir encore quelqu’un plein de possessions qui renonce au mental. Les possessions sont toujours là, mais elles n’ont plus d’importance. Peut-être les donnerez-vous, qui sait? Or, le renoncement ultime est la rupture avec l’addiction au penser en tant qu’activité inutile dysfonctionnelle. Appliquez alors la pensée quand c’est nécessaire pour certaines choses. C’est parfait. Et soyez libres quand ce n’est pas nécessaire, en particulier dans les relations. La plupart du temps, la pensée n’est pas nécessaire dans une vraie relation profonde. La transcendance de la pensée est nécessaire pour que la relation soit profonde et vraie. Vous parlez bien sûr ensemble, mais les fondations de la relation doivent être l’espace, l’espace intérieur en chacun, ce qui est finalement l’espace unique, la conscience une. Donc, exercez-vous au renoncement ultime. Ah, quel soulagement! On n’est pas obligé de penser tout le temps, mais ne vous endormez pas. Restez éveillés. OK!

Merci.