

## Transcription

# "Eckhart et le Tao-Tê-King – Partie 2"

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

Je pense que c'est Oprah qui a dit une fois que le silence ne passait pas bien à la caméra. On pourra toujours le couper si nécessaire, mais Oprah a essayé pendant une minute et ça a semblé marcher. Il y a habituellement la croyance qu'on ne peut pas faire silence à la télévision, au moins de nos jours. Quand j'étais enfant, il y avait effectivement du silence. Il n'y avait que deux chaînes et entre les programmes, on ne voyait souvent qu'une image, parfois avec une musique de fond, l'image d'un bâtiment ou d'une ville ou l'annonce "nous serons bientôt de retour". De cette façon, la télévision ne vous retenait pas continuellement : "Qu'est-ce qu'il y a après ?" Une image captivante après l'autre, ne durant chacune que quelques secondes comme cela se passe aujourd'hui, mais vous pouviez vraiment être silencieux et regarder l'écran de la télévision. Alors, il y a peut-être ici une autre occasion de le faire.

Et en regardant le calme, devenez calmes à l'intérieur. Branchez-vous sur le calme, sur le silence. La chose la plus précieuse qui existe, votre identité la plus profonde, c'est le silence. Si cela est recouvert, vous ne savez plus vraiment qui vous êtes et vous vous cherchez alors dans toutes sortes de choses. Vous ne vous trouvez jamais jusqu'à ce que vous recouvriez ce qui a toujours été là, recouvert par le bruit, le silence. Le silence est très patient. Le silence est l'espace, l'espace intérieur, et il est aussi tolérant que l'espace extérieur. Il permet d'être à toute chose et il ne peut être affecté par rien. Il ne peut pas être abîmé, il ne peut qu'être recouvert.

Donc, tous les êtres humains – c'est la chose étonnante – ont cette dimension en eux, quelle que soit leur folie extérieure apparente.

Être à l'aise avec le silence signifie aussi être à l'aise avec soi-même, un état exceptionnel pour beaucoup d'êtres humains. Vous êtes alors capables de vous trouver quelque part, dans votre chambre, à la maison, à l'extérieur, dans la nature, où que ce soit, sans avoir besoin de recourir à quelque stimulant complémentaire dans votre vie, une sorte d'excitation. L'excitation n'est pas un problème, mais vous n'en dépendez plus pour avoir un sentiment de vie, parce que l'état de vie provient d'un endroit plus profond et jamais de quelque excitation que ce soit. Vous n'avez pas non plus besoin de drame pour sentir que vous êtes toujours vivants. C'est une autre forme d'excitation. Et vous n'avez plus besoin de faire taire la douleur mentale ou émotionnelle qui est là quand vous n'êtes pas en contact avec cette dimension intérieure.

Et c'est si près. Il y a un bruit mental ou une vague émotionnelle et au-dessous, la mer ou le lac est calme. Plus vous allez en profondeur et plus c'est calme. La plupart des gens ne peuvent aller là que lorsqu'ils s'endorment. Ils visitent alors des endroits merveilleux, mais ne savent pas en fait qu'ils sont là. Ils y puisent simplement l'énergie de vie. Ils se réveillent et s'ils ont de la chance, ils disent : "J'ai passé une bonne nuit, je me sens très bien".

Je ne sais pas si certains d'entre vous ont déjà fait ça consciemment. Bon, nous avons tous fait l'expérience d'être fatigués ! Et certaines personnes le vivent comme une chose négative, mais si vous pouvez amener de la conscience dans le fait d'être fatigué, quand vous êtes

fatigués, très fatigués... - Je ne suis pas en train de vous hypnotiser. J'espère que personne ne va s'endormir. Et vos yeux deviennent lourds. Quand vous êtes très fatigués... Ce que les gens appellent "fatigué", qu'est-ce que c'est au fait ? À quoi est-ce que ça ressemble ? Qu'est-ce que c'est ? Si vous pouvez y mettre de l'attention, en être conscients... C'est presque paradoxal. Ayez un peu de conscience pour vérifier ce que cela signifie en réalité et l'impression que cela donne quand on est fatigué.

On a l'impression que quelque chose quelque part nous attire, un peu comme si ça disait : "Viens par ici !". C'est comme une attraction magnétique. Et l'attraction est très douce. L'attraction est un lieu d'une douceur, d'un repos, d'une paix si magnifiques qu'elle devient irrésistible. Et les gens disent : "Je ne peux plus garder les yeux ouverts, je vais m'endormir". Mais en réalité, ce qui se passe, c'est que quelque chose vous attire hors de ce monde et c'est si précieux. C'est pourquoi quand vous allez finalement au lit et fermez les yeux pendant le bref moment où vous êtes encore conscients, quand vous êtes très fatigués, c'est très agréable. Nous l'expérimentons tous ... quand vous vous sentez très fatigués. Et finalement, vous vous couchez ! Tous vos problèmes sont partis, oubliés. Il ne reste plus d'énergie pour penser aux problèmes et vous allez simplement dans cet endroit merveilleux et vous y disparaîsez.

Et l'attraction est si puissante que même les gens qui... - On raconte des histoires à propos de personnes perdues dans le désert ou dehors dans le froid, dans la neige. Elles étaient de plus en plus fatiguées et elles ne se rappelaient qu'une seule chose : "Si je m'allonge, ferme les yeux et m'endors, je ne me réveillerai plus". Et c'est ce qu'elles firent quoi qu'il en soit, parce que l'attraction devint si irrésistible, la beauté et la douceur du sommeil si envahissantes qu'elles lâchèrent prise, mais il n'y avait pas de peur. Il n'y avait pas la peur de la mort. Elles savaient qu'elles allaient mourir, mais à ce moment-là, il n'y avait plus la peur de la mort. Il ne restait que cette énorme attraction. Il y a cette chose étrange pour les humains et les autres formes de vie sur la planète : chaque jour ou chaque nuit, ils tombent dans l'inconscience. Toute la population de la planète passe la moitié de sa vie... partie ! Cela pourrait être un scénario de science fiction. Vous visitez une planète dont toute la population tombe tout à coup dans l'inconscience et c'est normal. Cela s'appelle "la planète terre".

En fait, vous allez à la source. Tous les êtres humains et toutes les formes de vie qui connaissent le sommeil retournent à la source, à la source non manifestée, et reviennent ensuite rechargés dans le manifesté, mais c'est un mouvement de retour inconscient. Il ne vous libère pas de la souffrance dans ce monde extérieur de la manifestation quand vous y revenez. Le chemin spirituel consiste à trouver ce royaume sans vous y perdre, à vous rendre compte de l'identité essentielle que vous partagez avec lui et à rester conscients.

Cela arrive, par exemple, si vous arrêtez de penser sans vous endormir. Au début, vous pouvez ne pas remarquer la même douceur irrésistible de l'être que celle qui vous entraîne vers le sommeil. C'est très subtil. Au début, cela ressemble à une sorte d'espace vide, vierge, mais il y a là un pouvoir énorme. Pour le mental, c'est comme si cela n'était rien et c'est pourquoi c'est parfois écrit comme étant le rien, le néant, le vide, parce que le mental est habitué au bruit. Il n'est en fait pas capable de saisir cela. Cela ne peut être saisi.

Parfois, je compare ça au fait de sortir d'une discothèque bruyante dans laquelle vous avez passé des heures, ce qui est ici une métaphore de l'existence normale. Vous en sortez, fermez la porte derrière vous et vous vous retrouvez en pleine nuit quelque part dans la nature. Il y a des sons très subtils et un silence omniprésent, un silence vivant autour de vous, mais comme

vous êtes assourdis par le bruit, tout cela est trop subtil pour que vous puissiez le percevoir. Vous avez au départ l'impression qu'il ne se passe rien là.

Donc, vous allez vous habituer petit à petit au silence intérieur, vous rendre compte de sa profondeur, de sa douceur et de son état de vie.

J'ai aujourd'hui apporté avec moi un livre et nous allons regarder quelques extraits de cet ancien livre. C'est notre deuxième séance. Nous avons déjà consacré une causerie antérieure à l'ancien livre chinois de sagesse, le Tao-tê-King, et c'est donc la seconde fois que nous allons en parler.

Il est important de se rappeler qu'en réalité, nous n'étudions pas un livre, mais nous utilisons ses paroles pour considérer notre réalité essentielle. Nous n'étudions pas quelque chose en dehors de nous-mêmes. Et cela s'applique à chaque fois que vous lisez un livre qui est spirituellement et intensément vivant. Vous n'étudiez pas – ce n'est pas un sujet intellectuel – vous n'étudiez pas un livre, vous n'absorbez pas des informations extérieures à vous-mêmes. S'il s'agit d'un livre spirituel véritable, le livre vous concerne. Tout livre spirituel véritable concerne la dimension la plus fondamentale de qui vous êtes. La redécouvrir, la trouver, vivre à partir de cette dimension, c'est ce dont parlent tous les livres spirituels.

Quelqu'un a même appelé le Tao-tê-King qui a été écrit il y a 2500 ans "le premier livre de développement personnel du monde". De nos jours, les gens parlent parfois avec dédain des livres de développement personnel. C'est peut-être parce qu'il y en a tellement et de qualité, de profondeur variées. Et inévitablement, il y a toujours plus de livres de développement personnel et de livres de toutes sortes qui ne sont pas aussi puissants, ni aussi profonds. Il y a en réalité relativement peu de livres qui soient intensément vivants pour avoir été écrits de cet endroit à l'intérieur de l'auteur, ce qui signifie ultimement qu'ils ont été écrits par la conscience elle-même.

Il y a donc toujours plus de faux diamants que de vrais diamants. C'est sûr, et certains livres sont un mélange. On y trouve de belles compréhensions, disséminées dans des pages de détails inutiles. C'est bien également. Un livre mérite parfois d'être lu juste pour deux pages pertinentes. Si l'on résumait certains livres à partir de leurs seuls aperçus perspicaces, il pourrait n'en rester que deux pages et elles pourraient très bien changer la vie de quelqu'un. Et c'est très bien s'il lui faut lire 150 pages dans ce processus. Il finit par obtenir quelque chose d'essentiel.

Or, il y a des livres qui sont de la sagesse pure. Ce qui ailleurs est disséminé dans un livre... - On le voit parfois en littérature ; parfois, on tombe sur des compréhensions profondes, toutes les trente pages, une phrase qui ressort, qui émerveille : "Ouah !". Il y a cependant des livres qui sont de la crème, plutôt que du lait écrémé, et ce sont ces livres qui sont éternels, comparativement aux autres. Ils existent très longtemps et ils sont au-delà de la culture particulière de laquelle ils proviennent. Si ce n'était pas le cas, comment un livre écrit en Chine il y a 2500 ans pourrait-il nous parler aujourd'hui encore ?

C'est comme quelque chose qui viendrait d'une autre planète ou d'une autre galaxie, mais comme le livre touche la dimension la plus profonde de l'existence humaine, son essence est intemporelle. C'est pourquoi il est toujours vivant, toujours lu, de nos jours, toujours mis en valeur, apprécié et utile pour énormément de gens. C'est étonnant qu'un livre vive aussi longtemps. C'est un miracle que même sa forme physique existe toujours et qu'il n'intéresse

pas seulement les historiens, qu'il reste d'une importance primordiale pour les êtres humains. C'est étonnant, c'est un miracle ! Il y a 2500 ans. Et bien sûr, cela s'applique aussi à l'enseignement du Bouddha, par exemple, qui demeure aussi intensément vrai et vivant qu'il était il y a à peu près aussi longtemps, de 2500 à 2600 ans.

L'auteur du Tao-tê-King est Lao Tseu qui vivait à peu près à la même époque - ajoutez ou enlevez une centaine d'années, ce qui n'est pas beaucoup - que le Bouddha en Inde. Lao Tseu vivait en Chine, le Bouddha en Inde. J'en ai déjà parlé la première fois. À l'époque, pour récapituler brièvement, il y avait une énorme vague d'éveil spirituel, non pas aussi envahissante et puissante qu'elle est de nos jours, mais pour l'époque, c'était une chose incroyable.

Dans le même temps, des enseignants, des enseignements apparurent dans différentes parties du globe. Et beaucoup de gens, en fait relativement peu, mais des gens y répondaient. Il y avait le Bouddha en Inde, Mahavira en Inde, Zoroastre en Perse, les philosophes présocratiques de la Grèce antique, avec des compréhensions très profondes, tous à la même époque. Tous sont apparus pratiquement spontanément.

Et ce livre, le Tao-tê-King a donc survécu et a bien sûr été miraculeusement traduit. Comment y accéder à travers les symboles de l'ancien chinois ? Il y a environ une centaine de traductions en Anglais disponibles actuellement. Quand on compare des traductions, on se demande si c'est le même livre qui est traduit. S'agit-il du même texte ? Et il y a ici un autre point important. Pour être spirituellement et intensément vivant, ce n'est pas seulement que le livre doit provenir de l'endroit le plus profond, mais quand il est traduit, le traducteur doit lui aussi être aligné sur le message essentiel du livre.

On a donc fait beaucoup de traductions du Tao-tê-King et toutes les traductions faites au départ ont été faites par des universitaires. Ils avaient de grandes connaissances de la langue chinoise, mais pas la moindre approche de l'enseignement essentiel. On trouve ainsi beaucoup d'erreurs de traduction. Et c'est seulement récemment, relativement récemment que des nouveaux traducteurs se sont présentés avec à la fois la connaissance du chinois et, plus important encore, la connexion intérieure avec le message essentiel.

Le Tao-tê-King, un titre étrange, à ne pas confondre au passage avec le yi-King, un autre livre, aussi chinois, intéressant également. Le Tao-tê-King. "Tao" n'a jamais vraiment été traduit avec succès. Il ne se prête pas à cela. On doit le laisser en chinois, mais même si vous êtes chinois, vous n'en saurez pas plus quant à la signification de "Tao". Donc, même les chinois n'ont pas cet avantage. Si vous leur parlez de Tao, ils restent bouche bée. Vous leur demandez ce que cela veut dire et ils sont là . . .

Quand j'ai entendu parler pour la première fois du Tao-tê-King et que je l'ai lu, c'était quelques années après mon changement de conscience. Immédiatement, je me suis dit : "Ouah, ouah, ouah !". Et j'ai alors interrogé mon voisin à l'université. Il était chinois, étudiant en mathématiques. Je voulais lui parler du Tao-tê-King. Et il dit : "Quoi ?". Il n'en avait jamais entendu parler.

Très brièvement, le Tao a aussi différents niveaux de signification, différentes dimensions de signification. D'un côté, le Tao est l'état d'être de toute chose. Tao est le fait que ce qui est... est, l'état d'être de ce moment tel qu'il est. C'est le Tao dans son aspect manifesté. Le Tao est

aussi la source, la source non manifestée de laquelle émerge l'état d'être de toute chose. Il y a donc plusieurs niveaux de définitions.

Le tê, à nouveau traditionnellement, ce fut traduit par "vertu", ce qui n'est plus une bonne chose puisque "vertu" est plutôt un mot désuet. Quand avez-vous dit le mot "vertu" pour la dernière fois ? En réalité, le Tê se réfère au flux. Quiconque est relié au Tao est une expression du Tê, laquelle est l'action juste, la façon juste de vivre. L'éthique s'y est retrouvée, dans le sens de la vertu, mais ce n'est pas quelque chose qui doit être appris à l'extérieur. C'est quelque chose qui vient naturellement de la source de la vie.

Quand vous êtes accordés au Tao, à la source de la vie, toutes vos actions et vos paroles sont vertueuses, ce qui veut dire en réalité chargées du pouvoir du Tao. Donc, Tê est en fait le pouvoir, le pouvoir du Tao, le pouvoir intelligent du Tao. Quand vous y êtes accordés, vous n'avez plus besoin de penser à l'éthique, parce que cela s'écoule naturellement du cœur de votre être. Dans ce sens, vous pouvez parler de vertu, mais la traduction la plus proche serait le pouvoir. Et si le titre n'était pas déjà pris, je pense qu'une bonne traduction pour "tao-tê-king" serait "Le pouvoir du moment présent". Parce que le Tao est inséparable du moment présent. Le Tao est seulement la présence intemporelle. Dans le Tao, il n'y a ni passé ni futur.

Examinons quelques passages. J'ai deux traductions ici. L'une que j'aime beaucoup, ou une version, est celle de Steven Michel et l'autre version est de Jane English et Gia-fu Feng. Ils ont fait la traduction ensemble. Mais vous pouvez en trouver et préférer d'autres. Il vous faut chercher ce qui vous correspond.

Steven Michel n'utilise heureusement pas exclusivement le pronom masculin comme dans la plupart des autres traductions : il, le maître ; il passe du "il" au "elle". Donc, le maître est vu parfois comme féminin et parfois comme masculin, ce qui est une chose magnifique puisque le Tao a beaucoup de qualités étroitement reliées au féminin, telle que l'ouverture par exemple. Il y a beaucoup d'images dans le Tao-tê-King qui sont des images féminines qui évoquent la nature essentielle du Tao, non pas que le Tao lui-même soit féminin, mais pour permettre de saisir ce qu'est le Tao, le Tao-tê-king utilise des images féminines. Voici un passage concernant le maître :

"Le maître garde toujours son mental comme ne faisant qu'un avec le Tao. C'est ce qui lui procure son rayonnement. Le Tao est insaisissable, comment son mental peut-il ne faire qu'un avec elle ? Parce qu'elle ne se raccroche pas aux idées. Le Tao est sombre et impénétrable, comment cela peut-il la rendre rayonnante ? Parce qu'elle le permet. Depuis bien avant que le temps et l'espace ne soient, le Tao est. Il est au-delà de "est" et de "n'est pas". Comment est-ce que je sais que c'est vrai ? Je regarde en moi-même et je vois".

Reprenons cela et voyons un peu...

"Le maître garde toujours son mental comme ne faisant qu'un avec le Tao. C'est ce qui lui procure son rayonnement".

"Garde son mental comme ne faisant qu'un avec le Tao". On lit ensuite : "Si elle est insaisissable, comment son mental peut-il ne faire qu'un avec elle ? Et la réponse : "Parce qu'elle ne se raccroche pas aux idées". C'est intéressant. Elle ne se raccroche pas aux idées. Cela me rappelle le célèbre dicton zen. Je ne me rappelle pas le maître zen qui l'a dit : "Ne

recherche pas la vérité, simplement cesse, arrête d'entretenir des opinions". Je pense que cela évoque le même état intérieur de désidentification de la pensée.

"Elle ne se raccroche pas aux idées". "Se raccrocher à", cela ne veut pas dire qu'elle n'a pas d'idées, le maître, mais le maître ne se raccroche pas aux idées et quand le maître zen dit "Ne recherche pas la vérité, arrête simplement d'entretenir des opinions", Il ne dit pas "arrête d'avoir des opinions", tout comme Lao Tseu ne dit pas "n'aie pas d'idées". Il dit "Ne te raccroche pas aux idées" et l'autre maître dit "Arrête d'entretenir des opinions". Donc, ce fait de se raccrocher qui est la même chose que le fait d'entretenir, c'est l'identification du soi à la pensée qui émerge. En d'autres termes, vous croyez complètement en chaque pensée qui vous traverse la tête. C'est étonnant ! Y croire veut dire que vous l'êtes. C'est l'identification du soi à la pensée.

Donc, comment ne faire toujours qu'un avec le Tao ? C'est très simple ! D'un côté, on pourrait dire : "Arrête d'entretenir des opinions". Or, finalement, toute pensée qui surgit est une opinion. Arrêtez de les entretenir, arrêtez de vous identifier à cela ou ne vous raccrochez pas aux idées, dans les mots de Lao Tseu ou dans cette traduction, de sorte qu'il y ait toujours un espace entre vous et vos pensées ou, pour mieux dire, vous n'êtes pas la pensée, mais vous êtes l'espace pour la pensée. C'est la façon dont je le formule parfois. Cela vous est plus familier et peut-être le savez-vous en vous-mêmes. Vous n'avez pas à être dans vos pensées, mais vous pouvez être l'espace pour vos pensées

À ce moment-là, peu importe l'étrangeté de vos pensées ! Ce n'est pas si important que ça. Vous ne dites pas : "Oh mon Dieu, je ne devrais pas avoir ces pensées bizarres !". Non, parce que ce n'est qu'une autre pensée. "Je suis censé être avancé spirituellement et pourquoi est-ce que je dois encore avoir ces pensées ? Il doit y avoir quelque chose qui ne tourne pas rond avec moi !". Est-ce que cela vous parle ? Ce sont également des pensées. Ce sont d'autres pensées. Ça dit "je ne devrais pas avoir ces pensées. Quelque chose ne va pas chez moi". Et vous croyez alors en ces dernières pensées. Ce sont des pensées qui jugent d'autres pensées. Cela peut parler à certains d'entre vous et il n'y a rien de personnel là-dedans, c'est juste le mental humain.

Donc, vous n'avez pas à éliminer les pensées, ni à vous dire "je ne devrais avoir que des pensées pures, parce que je suis une personne spirituelle, parce que je devrais maintenant avoir transcendé toutes les pensées impures". Eh bien, vous êtes devant un dilemme, parce qu'en ce monde de polarités, si vous voulez n'avoir que des pensées pures, vous créez l'autre polarité dans l'invisible. Et tôt ou tard, l'autre polarité sortira de l'ombre, se présentera par surprise.

C'est ce que vivent parfois certains chrétiens qui essaient de pratiquer un enseignement du Christ sans entrer dans l'état de conscience d'où il provient. Ils essaient donc d'être purs, spirituels et de bons chrétiens en niant l'autre polarité, en la réprimant. Et tout à coup, ils sont envahis par quelque chose de profondément négatif et destructeur. Vous avez là cette belle et bonne personne qui parle toujours de spiritualité, et avant que vous ayez le temps de vous retourner, voici que Monsieur crie après sa femme ou même qu'il la bat : . . . D'où est-ce que cela vient ? Et il ne peut même pas s'avouer que c'est ce qui s'est passé.

Donc, si vous rejetez certaines pensées, parce qu'elles ne vont pas avec votre image mentale de qui vous êtes, en tant que ceci ou cela, elles finissent par prendre elles-mêmes le pouvoir. Et avant que vous vous en rendiez compte, elles envahissent à nouveau votre mental, ne

serait-ce que dans vos rêves. Et vous faites alors d'horribles cauchemars. Pendant la journée, vous êtes une personne tellement spirituelle et la nuit, vous faites des cauchemars affreux. Un monstre se présente ou vous devenez ce monstre : "Oh mon Dieu, pareille chose ne devrait pas arriver !". C'est juste parce que vous rejetez quelque chose.

La spiritualité véritable ne se trouve pas dans une pensée ou dans une autre. Elle se trouve dans le fait d'être là en tant qu'espace pour les pensées. Peu importe alors... Toute pensée qui émerge n'est rien de plus que cela, une forme qui se présente dans l'instant. Vous n'y résistez pas. Vous n'avez pas besoin d'y résister, mais vous êtes l'espace pour la pensée. Vous ne devenez pas la pensée. Quelqu'un m'a envoyé un autocollant à mettre sur la voiture. Je ne l'ai pas encore posé, un autocollant plein de sagesse. Je ne sais pas d'où ça vient. Il est écrit : "Tu n'as pas besoin de croire à chaque pensée que tu as".

La pratique consiste donc à être l'espace ou le témoin de ses pensées plutôt que d'être la pensée. Et comme pratique, vous pouvez utiliser vos opinions. Toutes les pensées pourraient être considérées comme des opinions, mais il en est certaines qu'on peut vraiment reconnaître clairement comme des opinions. Quand vous parlez aux gens, au quotidien quand vous bavardez avec des amis, des collègues, des voisins, ils vont exprimer leurs opinions, quel que soit le sujet, et vous pourriez exprimer les vôtres. Vous pouvez alors observer s'il y a ou non une identification du soi avec votre opinion et votre opinion est bien sûr une position mentale, la position du mental. Êtes-vous identifiés à une position mentale ?

Dans l'affirmative, vous entretenez donc des opinions, selon l'expression du maître zen, ou vous vous raccrochez à des idées, selon Lao Tseu. Et comment vous le savez ? Vous le savez, alors que vous parlez de choses et d'autres et exprimez vos opinions, quand vous êtes, soit sur la défensive, soit agressifs. Vous êtes dans l'émotion et vous vous emportez : . . . Pourquoi est-ce que cela arrive ? Pourquoi êtes-vous sur la défensive ou dans l'attaque. Et bien sûr, il vous faut regarder à l'intérieur pour voir si c'est le cas ou non. Êtes-vous sur la défensive ou dans l'attaque. Vous éprouvez une montée émotionnelle.

Et pourquoi cela arrive-t-il ? Parce qu'inconsciemment, vous vous sentez menacés par quelqu'un qui attaque, remet en question ou contredit votre position mentale. Pourquoi est-ce que vous vous sentez menacés par quelqu'un qui remet en question votre position mentale ? C'est le signe que vous vous êtes identifiés à la position mentale et "identifiés" veut dire que s'y trouve votre sentiment de soi. Donc, la personne n'attaque pas votre opinion, selon votre point de vue inconscient, mais c'est votre vie même que vous ressentez comme étant attaquée, parce que vous êtes identifiés. Ce n'est pas vrai, mais c'est ainsi que c'est perçu comme si votre existence même était attaquée. C'est parce que vous vous identifiez à la position mentale. Vous y mettez un soi.

Donc, quiconque remet en question votre position mentale, remet en question votre existence même. C'est un processus inconscient. C'est étonnant de se rendre compte de cela en soi. C'est un schéma inconscient très profondément enraciné dans la plupart des êtres humains. Et bien sûr, à mesure que vous en devenez conscients, vous pouvez habituellement le voir beaucoup plus clairement chez les autres, plus facilement chez vos amis qu'en vous-mêmes. D'habitude, vous pourriez dire : "Ah oui, c'est ce qu'il fait toujours !". Bien sûr ! "Maintenant, je comprends ce que ma femme ou mon mari fait tout le temps. Je comprends complètement !". C'est l'étape n° 1 !

Et c'est pourquoi j'ai été si content quand j'ai entendu Obama dire : "Vous n'êtes pas obligés d'être désagréables quand vous n'êtes pas d'accord avec quelqu'un". Ce que cela sous-entend en fait... Quand vous êtes en désaccord avec quelqu'un et devenez désagréables, vous êtes identifiés à la position mentale. Vous n'avez pas à abandonner toutes vos opinions, vos positions mentales, non, mais est-ce qui vous êtes ou est-ce quelque chose en vous en tant que mouvement mental? Ça fait une énorme différence !

Et si vous pouvez avoir une conversation avec des gens qui ne sont pas identifiés avec leurs points de vue respectifs, c'est une chose merveilleuse. C'est vraiment magnifique ! C'est un échange d'idées où personne n'est identifié avec ses idées. C'est alors une discussion consciente, un groupe de gens conscients, parce que là, ils sont conscients par opposition aux gens inconscients qui sont identifiés, parce que c'est la différence en termes spirituels entre conscient et inconscient. La conscience veut dire la non-identification à la forme. C'est ce qu'est la conscience et les formes apparaissent essentiellement en tant que formes-pensées. Ce sont les formes fondamentales. C'est là où vous connaissez la vie de la forme en vous-mêmes en tant que pensées qui émergent.

Donc, de temps en temps, on est capable d'en être le témoin et c'est toujours magnifique. Une discussion est en réalité une belle chose alors que normalement, dans l'ancien état d'inconscience, sitôt que les gens se mettent à discuter quelque chose, je sens une impulsion forte à quitter la pièce, dans l'état d'inconscience. Vous pouvez également essayer d'être là en tant que la présence consciente une pendant que les autres sont identifiés. Il peut être possible d'attirer tout le groupe dans la conscience. Cela peut arriver. Cela dépend du degré de la force de l'inconscience qu'il règne dans la pièce et chez les gens.

Donc, soit vous restez là en tant que présence consciente, dans la pièce et vous pourriez dire quelque chose qui ne soit contre rien ni personne, donner simplement votre opinion, ce qui pourrait changer la vibration ou la fréquence dans la pièce, soit vous pouvez avoir à vous retirer, parce que c'est finalement malsain. Si chaque personne est identifiée avec sa position mentale, rien de bon ne peut en sortir, peut-être juste un compromis si vous avez de la chance, une sorte de compromis que personne n'appréciera.

Donc, pour ne faire qu'un avec le Tao, avec la source de la vie, de sorte que l'intelligence primordiale puisse agir à travers vous, vous n'avez pas à le chercher. Comment puis-je me relier à l'intelligence primordiale. Eckhart a parlé de l'intelligence primordiale. Eh bien, elle est déjà là. Au lieu de la chercher en tant que quelque chose, arrêtez simplement de faire certaines choses qui la bloquent et elle est là, naturellement. Vous ne devez pas chercher votre vrai soi, ce serait très difficile ! "Je me cherche", parce que s'il s'agit de votre vrai soi, comment pourriez-vous ne pas l'être déjà ? Donc, arrêtez simplement d'obscurcir votre vrai soi, si vous voulez utiliser cette expression.

Donc, la pratique très importante pour tout le monde, c'est : arrêtez de vous identifier avec les pensées. Et cela requiert de la vigilance alors que vous poursuivez votre vie, en particulier quand vous vous engagez dans une conversation avec les gens, mais également dans l'autodialogue continu qui est maintenu inlassablement dans la tête de la plupart des gens. Là encore, il est important de ne pas être complètement identifié avec l'auto-dialogue qui surgit. Cet auto-dialogue est une chose très étrange. Regardez comment cela se passe pour vous. Avez-vous une voix qui dit "je" dans la tête ? "Je ceci, je cela". Ou avez-vous une voix qui s'adresse à vous en disant "tu" ? Cela varie d'une personne à l'autre. Quelle sorte d'auto-dialogue avez-vous ?

Est-ce un auto-dialogue principalement négatif ? Est-ce un auto-dialogue généralement très critique envers vous-mêmes ? Est-ce un auto-dialogue généralement très critique envers les autres ? Est-ce un auto-dialogue qui critique les situations ? Est-ce un auto-dialogue qui critique les endroits où vous vous trouvez ? Est-ce un auto-dialogue qui critique ce que vous faites, mais ne voulez pas faire en réalité ? "Il faut que je le fasse maintenant, mais comme le dit l'autocollant sur les voitures, je préférerais être à la pêche, je préférerais faire du surf plutôt que de rouler en voiture".

Considérez votre autodialogue habituel. Vous pouvez aussi avoir deux voix qui se disputent entre elles. "Pourquoi est-ce que tu ne peux jamais faire ce qu'il faut ?" "Mais je fais ce que je peux !". . . . La voix dans la tête, c'est une chose incroyable ! Je dis "la voix dans la tête", mais pour beaucoup de gens, ce sont bien sûr les voix dans la tête.

Par rapport à ce que je viens d'évoquer, je crois qu'il y a un psychologue qui a identifié ces deux voix comme étant celles du chien supérieur et du chien inférieur. Le chien supérieur dit que vous n'êtes pas comme il faut : "Pourquoi ne peux-tu pas faire cela ?" Et le chien inférieur répond : "Mais je fais de mon mieux !". Et alors, quel est le vrai ? Êtes-vous vraiment le chien supérieur ou n'êtes-vous ni l'un ni l'autre ? Donc, vous êtes l'espace pour ces pensées.

En fait, la pratique spirituelle essentielle pour vous consiste à être la conscience au-dessous de vos pensées, la conscience autour de vos pensées, de sorte que vous ne soyez plus complètement contrôlés et que votre vie ne soit plus contrôlée par les pensées qui surgissent et déclarent ceci ou cela. Et vous ne vous sentez pas bien alors... - C'est un peu superficiel de se dire : "Je dois avoir des pensées positives, sinon je ne me sentirai pas bien. OK, je suis vraiment meilleur que la plupart des gens sur la planète. Je dois me rappeler qu'en réalité, la plupart des gens sont pires que moi. J'ai juste à y penser pour me sentir un peu mieux. OK, il faut que je pense à tous ces pauvres gens qui... Et je peux alors me sentir mieux en ce qui me concerne".

Le véritable sentiment de vie ne passe pas par l'intermédiaire de la pensée. Il provient d'un endroit à l'intérieur plus essentiel. Il provient de la conscience elle-même. Le changement consiste à se retirer des pensées et à les observer : "Oh, une pensée". Les bouddhistes pratiquent parfois la pleine conscience, ce qui est étroitement lié au fait d'être conscient de ce que fait le mental. Je ne pense pas que le mot "mindfulness" en anglais soit une traduction excellente, parce que ça donne l'impression que le mental serait plein, mais nous savons ce qu'ils veulent dire.

Donc, vous pratiquez la conscience afin que vous ne soyez pas vos pensées. Vous avez alors naturellement un sentiment plus profond de vie et de connexion. Et quand vous n'êtes plus identifiés avec chaque pensée, vous avez des espaces entre les pensées où il n'y a pas de pensées, mais simplement une présence consciente. Et c'est le Tao, et c'est qui vous êtes. Et cela n'a pas de forme. Vous ne pourriez pas vraiment en dire grand-chose. C'est insaisissable. Le Tao est insaisissable.

Et c'est un piège pour beaucoup de chercheurs spirituels. Ils cherchent quelque chose à saisir, une sorte d'expérience ou une sorte de réalisation, une expérience d'illumination spectaculaire. "Je cherche quelque chose" ou chercher Dieu comme si Dieu pouvait être trouvé en tant qu'objet dans la conscience. Et c'est pourquoi le maître zen dit : "Ne cherche

pas la vérité". Il pourrait dire : "Ne cherche pas Dieu", "Ne vous cherchez pas vous-mêmes...  
Simplement sors du mental. Sois l'espace".

"Le Tao est sombre et impénétrable, comment cela peut-il la rendre rayonnante ? Parce qu'elle le permet". Elle n'a pas besoin de le comprendre. Il ne peut pas être compris. En réalité, dans le fait de devenir conscient, la compréhension joue un rôle très insignifiant, voire n'en joue aucun. L'importance de la compréhension concerne les obstacles à la conscience et non pas la conscience.

Là encore, beaucoup de chercheurs spirituels pensent qu'il leur faut parvenir à une compréhension plus grande ou plus profonde de la réalité, de Dieu, de quoi que ce soit, de qui ils sont. Non, la réalisation ne survient pas d'une compréhension accrue. Et c'est presque faire insulte au mental humain qui dit : "OK, pourquoi ai-je alors étudié tous ces livres depuis 25 ans ?". Eh bien, vous êtes au moins ici maintenant et vous vous rendez compte que ce n'est pas le bon moyen.

Donc, elle le permet. "Le Tao est sombre et impénétrable". Cela sous-entend que vous ne pouvez pas le comprendre, parce que si vous le compreniez, il ne serait pas impénétrable. Vous diriez : "Oh, maintenant, j'ai compris !". Vous ne pouvez jamais dire : "Maintenant, j'ai compris". Si vous dites "maintenant j'ai compris", vous n'avez pas compris.

"Comment cela peut-il la rendre rayonnante ?" Rayonnant veut dire, quand vous êtes connectés à cela, que le pouvoir s'écoule à travers vous, le rayonnement passe. Ainsi, elle le permet. Elle ne le comprend pas, mais elle y est accordée. Dans "Un cours en miracles" également, il est dit : "Vous pensez encore que votre compréhension est une grande contribution à la vérité", mais ça n'est pas le cas en réalité. Je ne me rappelle pas la seconde partie de l'affirmation, mais en fait, elle indique que votre compréhension n'est pas une contribution importante à la vérité.

Maintenant, ce qui est vrai cependant, quand vous êtes connectés au Tao, s'il y a quelque chose ici en ce monde que vous avez besoin de comprendre, vous le comprendrez. Vous ne comprenez pas l'essence. Vous ne pouvez pas la comprendre. Vous ne pouvez pas comprendre Dieu. Vous ne pouvez pas comprendre la conscience. Vous ne pouvez qu'être la conscience. Vous pouvez être conscients, la connexion consciente avec la conscience, mais vous ne pouvez pas la comprendre.

C'est pourquoi je ne peux pas donner de réponse quand les gens me demandent de définir la conscience. Non, je ne le peux pas et vous ne le pouvez pas non plus. Mais vous êtes la conscience. Vous pouvez être la conscience. Vous pouvez vous rendre compte que vous êtes la conscience. Or, à partir de cette réalisation, vous avez accès à des compréhensions secondaires. Dans quelque situation que vous vous trouviez, l'intelligence opère à travers vous et vous savez tout à coup ce qui est juste pour la situation.

Dans ce sens, la compréhension en découle. Elle provient de la position préalable de non-compréhension. Le non-savoir de base est essentiel, parce que c'est l'état sans pensées. La compréhension ne provient pas de vos propres pensées. Vous englobez l'espace sans pensées et, dans un sens limité, la compréhension en découle, mais non pas la compréhension de la dimension la plus profonde, non créée, non manifestée.

"Depuis bien avant que le temps et l'espace ne soient, le Tao est". "Est" et le Tao ne font qu'un. Il n'y a là que "est". Il n'y a pas de passé, pas de "était", pas de "sera".

"Il est au-delà de "est" et de "n'est pas". Qu'est-ce que cela veut dire ? "Il est au-delà de "est" et de "n'est pas". Au-delà de l'existence, de ce qui existe ou n'existe pas. Il y a l'existence, à savoir toutes les formes de la vie existent. La dimension plus vaste que j'appelle l'être ou ce qu'est le Tao est le non-manifesté d'où émerge toute existence. Le mot "existence" vient du latin et signifie "se trouver dehors". "Ex" signifie "hors". Existence implique une forme.

Au-dessous et à l'intérieur de toute forme, il y a l'essence sans forme de toute vie, le Tao. Au-dessous, pour ainsi dire... - Toute langue est très limitée, parce que les langues proviennent de ce monde d'opposés : le haut, le bas, la gauche, la droite, etc. Au-dessous, il y a le non-manifesté, l'être, et il y a ensuite l'existence. Toute existence provient de l'être et elle est en essence l'être qui s'exprime à travers la forme.

Vous avez-vous-mêmes les deux aspects : vous existez temporairement en tant que forme physique et psychologique et au plus profond de vous-mêmes, il y a la dimension intemporelle de l'être qui vous libère du fait d'être complètement pris dans l'existence temporelle, ce qui est une chose horrible.

"Comment est-ce que je sais que c'est vrai ? Je regarde en moi-même et je vois". La vérité ultime de l'univers est en vous. Vous trouvez l'ultime en vous. Où que vous alliez, cela s'appliquera.

Je vais lire la première ligne d'une autre strophe, juste la première ligne pour l'instant, la strophe n° 20. Je veux dire "poème". Je ne sais pas s'ils disent "poèmes". Chapitre 20. "Arrêtez de penser et mettez fin à vos problèmes". . . "Arrêtez de penser et mettez fin à vos problèmes". Tous les problèmes sont générés par le penser. Comment est-ce que je sais que c'est vrai ?

Le fameux test que j'ai souvent mentionné et si vous en avez encore besoin, je vous suggère de l'écrire sur une petite carte et de le coller sur le miroir de votre salle de bains où en tout endroit qui peut attirer souvent votre regard. Et je ne parle pas d'affirmations telles que "je m'aime". C'est OK également, toujours mieux que vous haïr, mais cela fait toujours partie des polarités.

Non, ce que je suggère, c'est écrire quelque chose comme : "Quel est le problème dans l'instant ?". Quel est le problème dans l'instant ? Si vous pensez que vous avez beaucoup de problèmes, afin d'accéder à la réalité, parce que les problèmes sont générés par le penser continu. Cela n'a rien à voir avec "juste maintenant". Non, le problème existe dans la tête, dans le futur, dans la situation imaginaire qui va peut-être arriver dans le futur. Peut-être cela arrivera-t-il. Peut-être pas. Mais habituellement, les situations imaginées sont de loin pires que les situations réelles quand elles se produisent. Donc, quel est le problème maintenant ?

Que se passe-t-il quand vous considérez cette phrase ? Quel est le problème maintenant ? Votre attention passe du fait d'être absorbé dans "Oh mon Dieu, que va-t-il se passer ?" au moment présent : OK, est-ce que c'est un problème dans l'instant ? Et il vous faut alors vous éveiller à maintenant pour répondre à la question de cette petite carte : "Quel est le problème maintenant ?". Il vous faut vous réveiller au moment présent, parce qu'on ne sait jamais. Il

pourrait y avoir un problème dans l'instant. Vous devez concentrer votre attention et regarder. Et donc, tout à coup, votre attention bascule dans le moment présent.

Et vous êtes là face au miroir de votre salle de bains : "OK, quel est le problème maintenant ? Je ne sais pas". Vous regardez. OK, le mental va dire : "Oh, tu as l'air vieux". Il se regarde dans le miroir. C'est le problème ! Non, ce n'est évidemment pas un problème, c'est une pensée qui émerge. Et habituellement, le mental a bien sûr des choses encore plus compliquées à dire, mais vous vous rendez compte que dans l'instant, ce n'est en réalité pas un problème. Et le mental continue : "Oui, mais ce sera un problème au moment suivant".

Mais bien sûr, quand vient le moment suivant, il se présente à nouveau en tant que ce moment présent et il vous faut vous reposer la question : "Quel est le problème maintenant ?". Et vous allez faire la découverte étonnante qu'il n'y a jamais un problème maintenant. Il n'y a qu'une situation. Vous pouvez la traiter ou la laisser de côté pour le moment. Ce n'est jamais un problème. Certaines situations réclament une action immédiate. Et ce n'est alors pas un problème. Il n'y a pas le temps pour qu'elle devienne un problème. Si elle requiert une action immédiate, vous regardez et vous agissez.

Il y a d'autres choses auxquelles vous pouvez avoir à penser. Vous pourriez avoir à vous demander de temps en temps : "Quelles sont les diverses solutions à cette situation ?". Et ce qu'il y a lieu de faire ensuite, c'est appliquer la concentration mentale, mais avant de le faire, vous devenez silencieux, présents. À partir de là, "OK, quelles sont les possibilités dans cette situation ? Je pourrais passer un coup de fil à cette personne ; je peux me rendre à tel endroit et demander de l'aide ; je peux aller là également et faire ceci... 1 2 3 4 5. Je le note et je le mets de côté. OK, y a-t-il quelque chose de la liste que je peux faire maintenant ?"

Eh bien, vous le faites. Ce n'est jamais, ce n'est pas un problème. Si je jongle avec des idées, des pensées dans ma tête de façon inutile, c'est un problème. "Et si..., et si... ?" Ramener l'attention au moment présent. Quel est le problème maintenant ? Et c'est donc toujours étonnant de se rendre compte que le moment présent est dégagé des problèmes. Parce que vous respirez, vous percevez, les sens, vous ressentez la vie dans le corps. C'est plus qu'assez pour traiter toute situation qui peut se présenter ou qui peut être là.

Bien sûr, c'est pourquoi les gens aiment les activités dangereuses. Certaines personnes deviennent accros au danger, parce qu'il arrête leur mental et qu'ils n'ont pas de problèmes pendant qu'ils escaladent la montagne. Ils sont complètement présents. Ainsi, pendant un moment, vous ne pouvez pas emmener vos problèmes en haut de la montagne en faisant une escalade périlleuse. Si vous emmenez vos problèmes avec vous, vous risquez de faire une chute. Vous devez donc laisser vos problèmes et être complètement présents, et c'est pourquoi vous vous sentez alors tellement plus vivants, parce que le mental, le parasite qui pompe autrement votre énergie est inactif à ce moment-là.

Vous pouvez aussi pratiquer le surf. Vous ne pouvez pas penser à... Vous regardez et vous agissez ou vous regardez et vous ne faites rien. Vous pouvez aussi tomber. Tout est OK. Il n'y a pas de pensées. Vous ne pouvez pas penser et être efficaces.

"Arrêtez de penser et mettez fin à vos problèmes".

"Quelle est la différence entre oui et non ? Quelle est la différence entre le succès et l'échec ? Devez-vous apprécier ce que les autres apprécient, éviter ce que les autres évitent ? Que c'est ridicule !"

"Quelle est la différence", demande-t-il, "entre le succès et l'échec ?". Qu'est-ce qui est suggéré là ? Le succès et l'échec sont des étiquettes mentales que vous attachez aux choses. Le maître ne vit pas selon ces étiquettes mentales qui vous font dire : "Ouah, je suis vraiment dans la réussite !" pour vous attacher alors à cette idée. Le contraire peut advenir. Vous ne vous qualifiez pas de ratés, ni comme une personne dans la réussite, parce que ce sont deux manières de s'identifier à la forme dans sa tête : "Je suis quelqu'un qui a beaucoup de succès. Je suis l'auteur qui vend le plus". OK, et si plus personne n'achète vos livres d'ici trois ans ? Que se passe-t-il alors avec votre sentiment identitaire ? "Bon, je peux toujours me raccrocher à la pensée "j'ai une fois été l'auteur qui vendait le plus".

Donc, tirer son identité d'un sentiment conceptuel de soi – et très souvent le succès ou l'échec fait partie de son sentiment conceptuel de soi, cela vous donne le sentiment de qui vous êtes – c'est un sentiment très limité de qui vous êtes. Et l'identité conceptuelle, par exemple en tant qu'une personne qui a du succès. Bien sur, il y a là toujours la peur que ça ne dure pas. Et bien sûr, ça ne durera pas puisque rien ne dure pour toujours. Donc, une personne qui réussit, un sentiment de soi conceptuel précaire. Et vous remarquerez toujours que plus vous avez de succès et plus il arrive de choses qui viennent attaquer l'image conceptuelle.

On commence à écrire sur vous dans les magazines people. People, le journal, est encore relativement bienveillant mais il y a d'autres magazines qui vous mettront en pièces. Ainsi, votre sentiment de soi est très incertain si votre identité est tirée de vous-même en tant que personne qui réussit. Beaucoup veulent réussir et il n'y a pas de mal à y parvenir. Il s'agit juste de savoir si vous en avez besoin pour obtenir une identité valorisée ou si vous appréciez simplement le jeu de la forme dans ce monde. Dans ce cas, vous contribuez au jeu, mais il n'y a pas d'identification de soi d'une manière conceptuelle. Et cela est d'une grande liberté.

Et il y a l'identité du raté. C'est un autre sentiment puissant d'identité que peuvent avoir les gens, une autre identité conceptuelle. Vous pensez à vous-même comme à quelqu'un qui a échoué quelque chose : "Ma vie a été un échec. C'est trop tard maintenant. J'ai fait tant d'erreurs. Je me suis marié avec la mauvaise personne. Je n'ai pas choisi la bonne carrière. J'ai essayé, mais ça n'a pas marché. Le monde n'a pas reconnu mes talents. Je n'ai jamais eu de chance. La vie ne m'a donné aucune chance. Si au moins mes parents m'avaient appris les choses plus tôt ! Si au moins ils n'avaient pas... ! Si au moins le système n'était pas si... ! Si au moins... ! Alors peut-être... mais c'est trop tard maintenant".

C'est un sentiment de soi très lourd. C'est une identité conceptuelle qui est aussi lourde ou plus lourde que la personne qui pense : "J'ai réussi dans le monde. Tout le monde me reconnaît. Je suis ce grand personnage qui a obtenu la richesse, la renommée, etc.". Les deux sont lourdes, mais disons que l'identité misérable est peut-être plus lourde. Et ces deux exemples extrêmes que je vous donne existent bien sûr en certaines personnes.

Beaucoup de gens passent de l'un à l'autre, se pensant tantôt pas mal, plutôt bien "je donne en fait meilleure impression que la plupart" ou, si telle est l'identité conceptuelle, "j'ai toujours plus d'argent que mes amis, que mes voisins", tantôt comme un perdant : "je perds ceci, je suis perdant ; tout le monde me dépasse. Les gens avec qui j'ai été à l'école ont réussi. Moi, j'en suis toujours là ! Mon Dieu !".

Ici à nouveau la question se pose : d'où vient votre sentiment de soi ? Du conceptuel, des concepts dans votre tête ? Ou ne provient-il d'aucune sorte de pensées, mais de ce qui est plus profond que la pensée, le silence, la profondeur, la présence que vous êtes ? Et c'est une libération quand le sentiment de qui vous êtes provient de la présence de qui vous êtes en essence, ce qui est la conscience que vous êtes. Et devient alors secondaire... - Je dis parfois que ce qu'est votre situation existentielle n'est plus d'une importance absolue. Une fois que vous savez qui vous êtes – et vous ne pouvez le savoir que dans le moment présent. Vous ne pouvez pas dire : "OK, maintenant, je le sais, quoi d'autre ?". Non, une fois que vous savez qui vous êtes maintenant – le seul endroit où vous pouvez savoir qui vous êtes – votre situation existentielle n'est plus que d'une importance relative. Elle reste relativement importante, selon la manière dont je présente les choses : vous pouvez être pauvres ou riches. Certes, ça fait une certaine différence dans votre vie. Oui, c'est vrai. Il est d'une importance relative que vous soyez en bonne santé ou que votre corps ne fonctionne pas très bien. Bien sûr, c'est relativement important. Que vous ayez des relations satisfaisantes est important. Que vous ayez un endroit agréable où vivre ou un endroit désagréable, c'est bien sûr important, mais ce n'est plus d'une importance absolue. Dans votre situation existentielle, tout est d'une importance relative, parce qu'il n'y a qu'une chose qui soit d'une importance absolue et c'est savoir qui vous êtes au-delà de toutes les formes, vous connaître en tant que la présence au-dessous toute chose. Vous pouvez alors vivre n'importe quelle situation existentielle, en demeurant en paix, en continuant de la gérer et d'agir comme il se doit, mais en étant en paix quelle que soit la situation dans l'instant. Vous êtes plus profonds que cela, vous êtes au-delà de cela. Vous êtes la conscience. Vous n'êtes ultimement pas la personne, laquelle a une situation existentielle, la personne qui a un endroit où elle vit, qui peut être plus ou moins agréable, la personne qui a des relations, la personne qui a ou qui n'a pas d'argent. Oui, ces choses sont importantes, mais elles ne sont pas d'une importance absolue. Si elles sont pour vous absolument importantes, c'est que vous ne connaissez pas l'absolu. Quand elles sont absolument importantes, elles ont aussi le pouvoir de vous rendre malheureux. Les choses de ce monde, même le succès peut vous rendre malheureux comme c'est souvent le cas. Il y a autant de gens malheureux à travers l'échec qu'il y en a à travers la réussite.

Donc, "qui suis-je ?" Nous avons parlé de cela comme pratique de méditation, pour ainsi dire, La méthode de méditation la plus simple consistant à se demander "qui suis-je ?". C'est bien sûr la question la plus fondamentale. Quel que soit le concept qui surgit dans votre tête en réponse à la question, ce n'est pas qui vous êtes. La libération magnifique requiert donc d'aller au-delà d'un sentiment de soi conceptuel. Et ce n'est pas seulement libérateur pour vous-mêmes, pour ainsi dire, mais vous libérez également les autres du fait de plaquer aussi sur eux un sentiment de soi conceptuel.

C'est une chose horrible que nous faisons à d'autres êtres humains, parce que nous ne reconnaissons plus alors leur état de vie essentiel, notre unité essentielle avec lesdits autres êtres humains. Vous ne reconnaissez plus cela. Pour vous, l'autre est alors réduit à un concept dans votre tête. Vous avez donc un ensemble de croyances concernant ce qu'est cet autre être humain. Et pourquoi est-ce que vous faites cela à un autre être humain ? Parce que vous l'avez avant fait à vous-mêmes et que vous vous le faites continuellement. De ce fait, vous ne pouvez pas ne pas le faire aux autres êtres humains, plaquer sur eux une identité conceptuelle.

Ainsi, c'est une amélioration énorme qui se produit dans les relations quand vous ne venez pas d'un sentiment de soi conceptuel et que vous ne plaquez plus en conséquence sur autrui un sentiment de soi conceptuel, un ensemble de jugements, un ensemble de critiques

concernant qui ils sont. C'est vraiment quelque chose d'énorme à réaliser. Cela ne veut pas dire que vous ne voyez pas certains schémas comportementaux chez autrui.

Il peut bien arriver que quelqu'un frappe à votre porte et veuille essayer de vous vendre quelque chose qu'il présente comme authentique alors que c'est un faux. Vous n'allez pas là vous dire dans votre tête : "OK je dois croire que c'est une personne honnête". Non, vous n'avez rien à croire. Ici intervient quelque chose, il y a un savoir pour lequel vous n'avez pas besoin de concepts. Si la personne essaie de vous tromper, vous pouvez le savoir. Vous le savez sans avoir besoin de traiter la personne de voleur ou de manipulateur. Vous le voyez et c'est tout. Vous voyez le schéma comportemental qui domine cette personne et vous voyez également qu'il y a quelque chose de plus profond que ce schéma comportemental. Vous ne réagissez pas comme si ce schéma comportemental était la réalité ultime de cet être humain.

Une chose magnifique que vous pouvez faire pour un autre être humain, c'est ne pas agir comme si le comportement qu'il manifeste était sa réalité ultime, parce qu'il ne l'est pas. Et un miracle se produit parfois. Sans le faire consciemment, sans penser que vous libérez la personne, mais en étant dans cet état de conscience, il arrive que vous puissiez la libérer de son schéma comportemental limité inconscient, parce que vous ne le reconnaissez pas. Vous le voyez, mais vous ne le reconnaissez pas. Si vous le reconnaissez, si vous y plaquez des jugements, vous réduisez l'être humain à quelque chose qui n'est pas. Et en le faisant à un autre, vous le faites à vous-mêmes. Et c'est peut-être pourquoi Jésus disait : "Ne jugez pas, pour ne pas être jugés", parce qu'en réalité, vous ne jugez toujours que vous-mêmes.

Dans "Un cours en miracles", il y a une ligne magnifique. C'était la première citation que j'avais entendue concernant Un cours en miracles quand il est apparu en Angleterre au début des années 80. J'entendais parler les gens de cette chose étrange, Un cours en miracles, et je me disais : "Oh non, encore un truc bizarre qui vient de la Californie !". Et il s'est avéré qu'il ne venait pas de la Californie, mais de New York. Il a été écrit à l'université Columbia, le croirez-vous ?

Et j'ai demandé à une personne si elle avait déjà entendu parler de cette chose bizarre appelée "Un cours en miracles". La personne me dit alors qu'elle ne savait pas grand-chose à ce sujet, sauf une phrase : "Ce que tu perçois chez autrui tu le renforces en toi". Percevoir signifie ici "se concentrer sur". Si vous vous concentrez sur telle personne qui est malhonnête, si l'autre personne est inconsciente et manifeste un comportement particulier, vous renforcez en vous-mêmes ce sur quoi vous vous concentrez. Si cela devient votre réalité, cela vous entraîne au même comportement.

Donc, la liberté résulte ici du fait de ne pas plaquer sur les autres des identités conceptuelles. Vous ne pouvez y parvenir que si vous ne plaquez plus, ne croyez plus ou ne tirez plus votre identité d'un sentiment de soi conceptuel dans votre propre tête.

Et ainsi, vous finissez bien sûr avec quelque chose que l'ego n'aime pas particulièrement : les opinions que vous avez sur vous-mêmes perdent leur substance ou s'affaiblissent. En d'autres termes, vous vous mettez à avoir de moins en moins d'opinions sur qui vous êtes. C'est s'accorder au Tao. Et quand les gens vous demandent comment vous vous voyez vous-mêmes – cela m'est arrivé une fois ou deux, des gens qui viennent m'interviewer – "Comment est-ce que vous vous voyez vous-même ?". "Heu, heu, eh bien, je ne sais pas ! Heu, non pas d'une manière particulière". Je donne à cette question des réponses très insatisfaisantes. "Je ne sais pas, je ne me vois pas moi-même".

Si je me voyais moi-même comme un grand enseignant spirituel, ce serait le début de l'illusion, parce que ce serait le début de l'identification à la forme. Si je me voyais en tant qu'auteur à succès et si j'en tirais quelque satisfaction... - Certes, c'est bon de savoir que beaucoup de gens y trouvent de l'aide, c'est merveilleux, mais je n'y suis pas pour grand-chose. Cela se produit à travers cette forme. J'aurais été très malheureux pendant de nombreuses années quand ma réalité conceptuelle... Si j'en avais eu une. Ma mère en avait une pour moi ! Me sentir en échec dans ce monde, un raté, une personne qui a fait tant d'erreurs et pour qui il est désormais trop tard pour quoi que ce soit.

Pendant 20 ans, j'aurais pu vivre dans cette réalité conceptuelle douloureuse : "Tu as raté ta vie. Regarde tes amis de l'école. Ils ont une grosse voiture aujourd'hui. Ils ont leur carrière. Qu'est-ce que tu as à leur montrer ? Rien !". Si j'avais cru à cela, cela aurait été très douloureux, mais heureusement, même déjà sur le banc du parc, il n'y avait pas d'identité conceptuelle et le banc du parc était un endroit merveilleux. C'était très bien. Seuls d'autres étaient désolés pour moi. Et c'était OK également.

Je me rappelle mon père. Un peu plus tard, j'ai eu une bicyclette. Mon père est venu me voir à Londres où je vivais. À l'époque, c'était un homme d'affaires. Il était au 10<sup>ème</sup> étage d'un hôtel et je suis allé le voir dans sa chambre. En face de l'hôtel, il y avait un parc et une balustrade. J'avais attaché mon vélo à la balustrade et très fièrement, je lui dit – j'avais 30 ou 31 ans : "Regarde là-bas, il y a mon vélo !". Et il fut tout contrarié : "Oh, mon pauvre, tu dois te déplacer à Londres en vélo, c'est affreux ! C'est une chose horrible !". Je ne me serais jamais attendu à une telle réaction. C'était un beau vélo tout neuf. Et donc, au fond de lui-même, il éprouvait : "Oh, mon pauvre fils n'a pas réussi" bien que cela ne soit jamais allé aussi loin qu'avec ma mère, mais heureusement, avant qu'elle décède, son fils a eu du succès.

Je vais juste lire le reste de ce chapitre 20. Et il y a un peu d'humour dans ce chapitre. Lao Tseu parle de lui-même mais avec humour. C'est de l'humour caché.

"Les autres sont excités comme s'ils étaient en représentation. Moi, je ne m'en fais pas. Moi, je suis sans expression tel un nouveau-né avant qu'il puisse sourire. Les autres ont ce dont ils ont besoin. Moi, je ne possède rien. Moi, je vagabonde comme une personne sans domicile. Je suis tel un idiot, mon mental est si vide".

Ce serait bien sûr un point de vue extérieur. Il y a toujours une certaine ressemblance entre le maître qui est allé au-delà du penser et le nigaud qui n'est pas encore parvenu au penser, celui qu'on dit "imbécile". L'imbécile est pré-mental et le maître est post-mental, mais on peut les confondre. On peut confondre l'un avec l'autre, ce qui est exprimé magnifiquement dans un vieux film avec Peter Sellers, intitulé "Bienvenue Mister Chance". Le personnage principal de ce film est une personne très simple qui n'a même pas encore développé d'ego et cependant, à cause de la ressemblance entre cet état et l'état de transcendance, il est pris par tout le monde pour la personne la plus sage de tous les environs. Et même à la fin du film, On le propose à la présidence des États-Unis.

"Je suis tel un idiot, mon mental est si vide. Les autres sont brillants. Moi, je suis sombre. Les autres sont vifs. Moi, je suis abattu. Les autres ont un but. Moi, je ne sais pas. Je vogue comme une vague sur l'océan. Je déambule sans plus de buts que le vent. Je suis différent des gens ordinaires. Je bois aux seins de la grande mère". Dans une autre traduction, on a pour la dernière ligne : "Je suis nourri par la grande mère". "Je suis nourri par la grande mère".

Lao Tseu a un grand sens de l'humour. Il y a beaucoup d'humour ici et ce n'est peut-être pas visible immédiatement, mais c'est là.

Nous n'avons pas cité beaucoup le Tao-tê-King, mais c'est OK. Nous n'avons vu que deux petits chapitres. Ce n'est pas important, parce que la vérité se trouve en chaque ligne. C'est comme un hologramme. En fait, tout enseignement spirituel... - ce n'est pas...vous devez d'abord savoir ceci pour ensuite comprendre cela, non, la vérité est partout, en toute formulation, en toute phrase, à toute page.