

"Toujours pas éveillé après tant d'efforts!!!?"

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

J'ai essayé encore et encore et rien! Pourquoi ?

Commençons avec deux questions. C'est en fait la même question posée par deux personnes différentes et c'est une question qui revient assez souvent. Une personne la formule comme suit, Douglas : *Au début, quand j'ai entendu vos enseignements, Je me sentais profondément en accord, mais après des années de tentatives pour être conscient de la présence sans effet sensible, je me suis découragé. Que devrais-je faire ?* Et l'autre personne, Emilio, pose une question similaire : *Si l'éveil est si important, pourquoi est-ce si difficile ? J'ai essayé encore et encore pendant dix ans, et rien ! Pourquoi ?*

Intéressant ! Douglas dit « j'ai essayé d'être conscient de la présence » ou quelque chose comme ça. Il est facile de faire l'erreur de chercher quelque chose, d'être dans l'attente de l'éveil et chercher à ce que quelque chose se produise ou soit là subitement. Précisément, Douglas dit qu'il essaie d'être conscient de la présence. En fait, vous ne pouvez pas être conscient de la présence comme vous seriez conscient d'une pensée, d'une perception sensorielle ou de tout ressenti, parce que la conscience et la présence ne font qu'une.

Donc, tous ces gens qui ont l'impression de n'être arrivés à rien font une erreur fondamentale : ils cherchent quelque chose. Peut-être puis-je citer le Nouveau Testament, ce que Jésus a dit. De temps en temps, dans le Nouveau Testament, dans les Évangiles, il y a certaines formulations attribuées à Jésus que je sens absolument avoir été dites par un maître éveillé. Il y a d'autres formulations qui sont moins sûres, qui ont pu être ajoutées ultérieurement, mal comprises ou transcrites incorrectement. Celle-ci est profondément vraie, sans nul doute, où Jésus dit : « Le Royaume des Cieux n'arrive pas avec des signes à percevoir ».

Je crois que c'est Douglas qui dit « je me sentais profondément en accord au début ». C'est quoi qui en vous était profondément en accord ? Et peut-être êtes-vous parfois encore pareillement en accord quand vous écoutez une conférence, comme en ce moment même. Quelque chose en vous est profondément au diapason. Si vous êtes en contact avec ça, au lieu de le repousser, vous pouvez sentir qu'il y a là une présence qui n'est pas un objet, mais qui est la source même de laquelle s'écoule la conscience, la conscience elle-même.

Vous ne pouvez pas être conscient de la présence comme si c'était un objet dans votre conscience. La présence est la conscience qui est consciente d'elle-même. Il est très difficile d'en parler, parce que cela va au-delà de tout ce que le langage est censé traiter et qui est le monde des objets, des choses. C'est pourquoi des paraboles sont utilisées dans les enseignements spirituels et pourquoi, par exemple, Jésus disait souvent « le Royaume des Cieux est comme... » et il donnait alors une petite parabole. Il est comme... ou il est comme... (ceci, cela).

Donc, quand vous dites que vous vous sentiez profondément en accord avec les enseignements, en écoutant une conférence, contactez davantage ce que signifie « se sentir profondément en accord », touchez davantage le champ d'énergie en vous qui produit l'accord. Ressentez cela davantage que les perceptions sensorielles, auditives et visuelles, rattachées à la personne qui donne la conférence, y compris maintenant. Je parle, vous pouvez l'entendre, vous pouvez le voir, voir l'image à l'écran, mais s'il y a un écho, qu'est-ce que c'est ? Il y a en vous un champ de présence et c'est ce qui occasionne l'écho, l'accord avec les mots ou ce que vous voyez. Peut-être y a-t-il un sentiment accru d'un état de vie.

Quand on dit « je suis en accord », la résonance est peut-être un sentiment accru de l'état vivant ou de vigilance. C'est ce qui transcende la personne en vous et qui est arrivé à la surface. La personne est alors relativement peu importante. Le sentiment de soi personnel s'estompe peu à peu et est remplacé par ce sentiment accru d'un état vivant ou de vigilance en quoi le penser se retire également.

De légères pensées peuvent encore aller et venir comme des petits nuages dans un ciel clair. L'arrière-plan est un ciel clair traversé de petits nuages. Ce n'est pas un problème. Sentez que ce que vous recherchez ou avez recherché est déjà là, mais le mental ne s'en rend pas compte et il continue de dire qu'il doit le chercher, comme si cela allait arriver quelque part, à un moment futur. Non ! Donc, utilisez la séance que nous avons eue ensemble pour percevoir davantage ce que vous fait vraiment ce que vous appelez « l'accord profond ».

C'est la même chose pour l'autre personne qui a pratiqué pendant dix ans. Il doit y avoir une raison pour être revenu pendant dix ans, pour lire les livres, pour écouter les conférences. Là aussi, il doit y avoir quelque chose qui est en accord. Pourquoi reviendriez-vous pendant dix ans si ce n'était que pour vous ennuyer ? Donc, pendant cette séance, contactez ce que cela fait. C'est quoi ? Vous vous rendez compte que c'est une énergie qui émerge où le penser devient relativement secondaire. Un état vivant accru, une vigilance, un certain état spacieux et vous y êtes. C'est la présence.

Or, le mental s'écrie : « Non, non, j'ai quelque chose à trouver ! » Non, une fois que vous reconnaissez que c'est ce que c'est, même quand la causerie se termine, vous pouvez regarder dans la pièce et sentir la vigilance accrue continue ou l'état vivant intensifié où le besoin compulsif de penser n'est pas vraiment là. Comme je l'ai dit, des pensées peuvent bien aller et venir dans la conscience, mais ce qui reste est ce champ de conscience accrue. Vous continuez donc de le vivre après la causerie.

Et tout cela est l'éveil qui a lieu peu à peu pour la plupart des gens. Il est ensuite à nouveau remplacé par le penser, à nouveau recouvert en quelque sorte pour revenir ensuite. Vous pouvez remarquer, même quand vous n'écoutez pas une conférence, que ce sentiment accru de vigilance émerge parfois spontanément. Cela pourrait être dans n'importe quelle situation. Cela pourrait être dans une situation particulièrement propice.

Tout est calme, paisible. Vous êtes quelque part dans la nature. Cela pourrait être à ce moment-là que, tout à coup, vous êtes là . . . « OH ! » Et le mental répète encore : « Je dois m'éveiller. Où est l'éveil ? » Il cherche le Royaume des Cieux comme s'il pouvait être trouvé comme un objet, comme « des signes à percevoir ». Où est le Royaume des Cieux ? Il est là,

il arrive ! Mais non, c'est par ici ! Où est l'éveil, l'illumination, le feu d'artifices ? J'attends le feu d'artifices depuis dix ans et il ne se passe rien.

Et vous voyez que cela arrive spontanément dans certaines situations, soit quand les choses sont favorables, que les conditions autour de vous vous y aident, soit même quand c'est le contraire, quand c'est chaotique autour de vous, un gros drame, des gens qui crient ou n'importe quoi, quelque chose tourne vraiment très mal. Au lieu de réagir, voici que vous êtes très tranquille et vigilant. Tout cela fait partie de l'éveil.

En fait, ce n'est pas un événement que vous pouvez relever pour déclarer « c'est ce qui m'est arrivé ». Il arrive très rarement que des gens vivent un changement permanent. C'est très rare. Pour la plupart des humains, c'est une transition progressive entre l'engagement constant dans le flot des pensées entraîné sans cesse par ce flot, une chose après l'autre, incluant la pensée « et quand est-ce que je vais m'éveiller ? À quoi ça sert donc de continuer puisque rien ne se passe ? », une transition entre cet état et, au début, l'apparition occasionnelle de quelque chose d'autre, cette vigilance accrue ou cet état vivant intensifié qui remplace le penser et en quoi le penser peut toujours prendre place, mais il n'est plus alors compulsif. C'est un espace où, en réalité, penser est inutile. Vous vous êtes élevé au-dessus du penser. C'est l'éveil.

Et vous le perdez à nouveau. Il semble que vous le perdiez pour un temps, puis il revient. Le processus d'éveil implique que l'éveil apparaisse et semble disparaître à nouveau, là où vous retournez dans le mental. Le mental pourrait bien alors se plaindre et dire : « c'était agréable. Il y avait quelque chose là, mais je l'ai perdu. Je ne peux plus le retrouver. Où est-il ? » Il pourrait émerger, comme je l'ai dit, dans toute situation, dans la nature, et c'est particulièrement plaisant et à la fois saisissant quand il émerge au beau milieu d'une grande ville où il y a beaucoup d'agitation autour de vous. Vous sentez subitement cette paix vigilante qui survient et vous contemplez toute l'agitation autour de vous que vous ne percevez même plus comme mauvaise.

Le mental aurait pu dire : « Oh, je ne peux pas supporter ce bruit. J'ai besoin d'un environnement paisible, parce que je recherche l'éveil. Je ne peux pas m'éveiller ici ». Et toutes les pensées auxquelles vous croyez apparaissent. Et voici que vous êtes là . . . Il y a toujours l'agitation de la ville autour de vous . . . Et vous regardez tout ça. Cette vigilance accrue est à nouveau là et se substitue au penser, au jugement. Vous notez qu'il n'y a pas de problème avec la ville. C'est OK. En fait, c'est agréable de contempler tout ce mouvement de différentes formes de vie. Chaque humain est différent. Et tout ce que les humains ont produit, tant de formes ! C'est très intéressant. C'est incroyable !

Et arrive en même temps, le silence, la tranquillité. Bien sûr, ce sentiment accru que j'ai décrit est un sentiment accru d'état vivant ou de vigilance, mais il y a aussi ce silence qui l'accompagne. Il en fait intrinsèquement partie, mais c'est un silence très vivant, très puissant. Ce silence n'est pas que l'absence de sons, comme le pensent la plupart des gens. Nous l'utilisons ici dans un sens différent. Il s'agit de la présence dans laquelle le bruit mental a cessé.

C'est donc particulièrement saisissant quand cela arrive dans un endroit où les conditions ne semblent pas favorables. Pourtant, tout à coup, c'est là ! Et vous atteignez un point où vous

pouvez, on pourrait presque dire l'invoquer quand vous le voulez. C'est une étape suivante qui arrive également. Au début, cela vous arrive spontanément. Bien sûr, l'enseignement est utile ; il vous aide, vous ouvre. Bien sûr, la souffrance que vous avez vécue est utile, elle vous ouvre, elle fait craquer l'égo quelque part. Vous vous familiarisez alors avec cette présence et vous arrêtez de rechercher quelque idée imaginaire de « moi » qui doit être illuminé. Où Est-ce ?

Et vous pouvez donc invoquer la présence . . . Je ferais mieux d'être présent maintenant que d'être embarqué dans toute ces histoires mentales. Et vous êtes là : OK ! En fait, il y a de plus en plus la possibilité de choisir. Parfois, le mental dira : « Oh non, tu ne peux pas le faire maintenant », mais ce n'est qu'une autre pensée. Ce n'est pas vrai. « Pas le temps maintenant, pas maintenant ! »

C'est donc la façon dont vous reconnaissez l'éveil et vous remarquerez alors, comme pour ces deux personnes qui ont posé la question, que le processus d'éveil a déjà commencé en vous. Ce n'est évidemment pas reconnu par le mental, parce qu'il a ses propres idées sur ce qu'est l'éveil. Il ne peut pas le comprendre.

Encore une chose. Je crois que c'est Douglas qui dit « j'ai essayé d'être conscient de la présence ». Je le répète, vous recherchez quelque chose. Essayer d'être conscient de la présence : OK, mais vous devez être vigilant. Voyez si vous pouvez trouver la présence. Vous ne pouvez pas la trouver. Je suis très vigilant, mais je ne peux pas la trouver. Je regarde partout à l'intérieur, sans me rendre compte que la chose même qui regarde est la présence. La vigilance même avec laquelle vous recherchez la présence est la présence. Donc, ce que vous recherchez est déjà dans l'acte de chercher.

Et ultimement, qu'est-ce que la présence ? C'est ce que vous êtes essentiellement. C'est la fondation même de votre identité, de qui vous êtes. C'est cette présence. Vous êtes donc toujours en train de vous rechercher vous-même sans réaliser que vous êtes déjà vous-même.