

"Transcender la peur"

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

Eh bien, nous revoici, dans le moment présent ! Avant de commencer, voyons si nous pouvons être conscients du moment présent lui-même. Qu'est-ce que c'est ? Ce n'est pas ce que vous percevez à travers les sens, cela étant le contenu du moment présent, ce qui se produit dans le moment présent, mais soyez conscient de ce champ de présence vivante qui sous-tend toutes les perceptions sensorielles.

En d'autres termes, pour être profondément conscient du moment présent, en étant conscient de vos perceptions sensorielles, ce qui est très souvent la première étape très utile... Donc, pour être conscient du moment présent, la première étape sont les perceptions sensorielles : vous regardez autour de vous, dans la pièce, où que vous soyez. Peut-être entendez-vous des choses. Même d'autres sens peuvent être impliqués, mais en principe, ce sont principalement les perceptions visuelles et auditives. Cela vous sort du penser conceptuel pour une perception pure et simple, pour la perception sensorielle. C'est le premier point où vous êtes donc conscient du contenu du moment présent, de l'apparence du moment présent.

L'étape suivante, vous allez un peu plus profond : Vous êtes conscient de quelque chose que vous ne pouvez pas voir, quelque chose dont vous ne pouvez pas parler, mais qui est un indéniable champ d'énergie ou de conscience qui rend possibles toutes les perceptions sensorielles et qui est toujours identique. Le contenu du moment présent change constamment. Quand vous passez d'un endroit à un autre, il y a des perceptions sensorielles différentes. Sous-tendant ces dernières, il y a toujours la présence sans laquelle aucune perception ne serait possible. Cette présence est inséparable de qui vous êtes en votre essence

Vous vous sentez donc vous-même en tant que la présence sous-jacente dans laquelle le monde apparaît. Supposons que vous êtes comme moi installé dans une pièce : est-ce qu'il y aurait une pièce si vous n'étiez pas là pour la percevoir ? C'est une question philosophique. Le monde a-t-il besoin d'une conscience perceptive pour exister ? Est-ce qu'il y aurait la table sans la conscience perceptive, qui la perçoit comme étant une table ?

En définitive, ce ne sont que des atomes et des molécules très agités et séparés. Ils laissent 99,99% d'espace vide. Les atomes et les molécules tourbillonnent continuellement. Ce n'est donc pas une table, jusqu'à ce qu'arrivent les organes sensoriels humains, avec la conscience à l'arrière-plan. C'est à ce moment-là que les atomes et les molécules agités deviennent une table ou apparaissent comme telle aux organes sensoriels très limités. Vous pouvez toucher, vous pouvez voir, mais n'allons pas maintenant trop loin avec ça !

Vous êtes conscient du moment présent comme étant ce qui sous-tend tout et qui est inséparable de qui vous êtes, de l'essence de qui vous êtes. Parfois, j'appelle ça la dimension verticale, parce que le reste de la vie est la dimension horizontale. Le but de votre vie, le but principal de votre vie, c'est en tout premier lieu devenir conscient de la dimension verticale. La plupart des gens sont complètement inconscients... Pour eux, seule la dimension

horizontale existe, à savoir le monde et bien sûr leur mental, les deux étant inséparables. Sans le mental, il n'y a pas de monde.

Votre mental, vos processus mentaux, vos mémoires, vos images mentales... En définitive, qu'elles soient visuelles ou auditives, toutes les perceptions sensorielles sont des images mentales... Donc, le monde entier que vous percevez comme étant là se produit, pourrait-on dire, à l'intérieur de vous. On pourrait dire que le monde est en vous. C'est intéressant de se dire, juste un moment, que finalement, « rien n'existe à l'extérieur de moi ». Le monde se produit en vous. Ainsi, de grands philosophes ont posé cette question : « Qu'y a-t-il en fait à l'extérieur ? » Y a-t-il quelque chose à l'extérieur ? Et qu'est-ce que c'est ? Nous ne le savons pas. Est-ce que le monde entier est une création mentale, une projection mentale ?

Ça fait penser à Matrix, le film. Le premier de la série est excellent. Cela pointe vers quelque chose. Dans le film, Vous pouvez avoir la pilule bleue et vous restez alors confiné dans ce que j'appelle la dimension horizontale de la vie ou bien vous prenez la pilule rouge et vous allez plus profond. C'est mon interprétation. D'autres interprètent politiquement la pilule bleue et la pilule rouge, et 6:22 ... en disant que tout est très bien.

La plupart des gens ne sont conscients que de la dimension horizontale et ne peuvent que se dire : « Et alors ? Qu'est-ce qui va se passer maintenant ? » Et le monde est souvent un endroit menaçant, un endroit qui n'est jamais très épanouissant, même si vous parvenez de temps en temps à un peu de satisfaction, ici ou là, ou des bonnes choses vous arrivent. Vous vous exclamez alors : « Ah, la vie est bonne ! » Oui, la vie est bonne, mais quand vous ne connaissez que le plan horizontal, les bonnes choses de la vie sont très limitées. Elles ne durent pas longtemps. Il y a du bon plus profond, mais il est relié à la dimension verticale.

Le bon que vous trouvez à la surface des choses est éphémère et il n'y a bien sûr aucun mal à le vivre, quoi que ce soit. Vous partez en vacances, faites une croisière. Avec un peu de chance, rien ne se passe qui vienne gâcher le bon de la circonstance. « Le virus ! Oh mon Dieu ! » D'autres choses arrivent alors. Votre but dans la vie est devenir conscient de la dimension verticale. Beaucoup de gens ne vont pas là jusqu'à ce que la dimension horizontale devienne un endroit de plus en plus déplaisant.

Aussi longtemps que la dimension horizontale de la vie se présente relativement bien, c'est parfait, oui ! « J'ai trouvé un travail, ça se passe bien ! » En fait, ce n'est pas si parfait, mais vous pouvez faire avec les soucis que vous avez, avec vos problèmes relationnels, etc. Là, ce n'est pas encore au point que vous ne puissiez plus le supporter, où vous seriez pris par une peur ou une angoisse extrême. À un certain point, cela arrive à beaucoup de gens à travers l'adversité, le terme que nous avons utilisé. Dans leur vie personnelle, il y a de plus en plus de souffrance, par exemple une grande perte. Vous pouvez aussi réaliser de grandes choses et la réalisation de ces choses n'est plus satisfaisante. Ainsi, malgré vos réalisations, vous éprouvez à nouveau une grosse angoisse, de la peur ou une dépression. Ce n'est pas une situation enviable !

J'ai rencontré des gens qui ont réalisé ce que le monde appellerait de grandes choses, renommée, richesse, etc. Ils m'ont dit qu'après l'enthousiasme débordant du début qui leur faisait dire « Ah, j'ai réussi ! », ils sont retombés dans l'insatisfaction. C'est une chose très commune quand vous regardez des rockstars, des acteurs. Leur célébrité les rend malheureux,

après une période d'exultation. Le monde peut donc devenir un endroit insatisfaisant, non pas seulement parce que vous perdez quelque chose, mais il peut devenir cet endroit insatisfaisant, parce que vous avez gagné quelque chose. Vous avez gagné tant et ce que vous avez gagné ne vous a pas rendu heureux. Dans certains cas, souvent avec des gagnants de la loterie, les gens sont encore plus malheureux qu'ils l'étaient avant.

Tôt ou tard, quoi que vous fassiez, la dimension horizontale où les choses se produisent, soit vous obtenez des choses, soit vous recherchez des choses, des expériences, des relations... Tout cela est très bien, il n'y a pas de mal à faire ça, réaliser des choses dans votre vie à ce niveau. « Je veux monter mon affaire ». Oui, pourquoi pas ? « Je veux écrire un livre, je veux peindre, exceller dans tel ou tel domaine ». Tout cela est merveilleux, mais ça n'est pas satisfaisant pour très longtemps. Où que vous alliez, vous tombez sur quelque chose qui vient gâcher votre plaisir pour une raison ou une autre. Nous en avons déjà parlé. C'est un peu comme si quelqu'un sabotait votre vie, qu'il y avait un démon quelque part ! Très bien vous vous marié, vous tombez amoureux, c'est si merveilleux !

Ensuite, la personne qui vous rend heureux aujourd'hui est la même personne qui vous rend malheureux un an plus tard, deux ans plus tard ou même quelques mois plus tard ! Un être humain atteint un certain stade – non pas tout le monde – Où il éprouve le mécontentement. Vous commencez à douter que le monde vous rende jamais heureux ou vous connaissez des formes extrêmes de souffrance ou de calamité, mot biblique que vous n'entendez pas souvent dans les médias.

Vous connaissez une forme de calamité personnelle ou vous assistez à une calamité collective qui survient, une épreuve collective, comme le virus par exemple. Et beaucoup d'autres choses sont possibles. On ne peut pas prévoir quand arrivera la prochaine calamité. Et subitement, des millions d'humains font face à une peur peut-être extrême. Ils étaient dans la peur avant. La peur est tout à fait normale quand on ne connaît que la dimension horizontale. Là, il y a toujours une peur sous-jacente, mais vous pouvez ne pas en être très conscient. Parfois, elle fait surface, quand vous vous réveillez en pleine nuit ..., mais quand quelque chose arrive au plan collectif, à une immense échelle, des millions de gens sont alors projetés dans une peur extrême, dans l'anxiété.

Et c'est une possibilité qui se présente, quand il y a une forme extrême d'adversité personnelle ou collective, d'être davantage prêt à aller au-delà, de contacter autre chose qui a toujours été là, mais que l'on avait ignoré complètement. C'est la dimension verticale et le but de votre vie est de la trouver, puis de s'y enraciner. Alors, qu'est-ce que la dimension verticale ? C'est le moment présent. On pourrait dire que le point d'accès ou la grande porte qui mène à la dimension verticale, c'est devenir conscient du moment présent. C'est le début.

Ainsi, votre vigilance s'accroît quand vous êtes conscient du moment présent. Et vous devriez le faire d'autant plus en ce moment quand vous regardez les actualités ou quand vous lisez ce qui est publié concernant toute cette affaire extrêmement problématique dans le monde : « Oh mon Dieu, qu'est-ce qui va se passer ? » Car l'énergie qui circule à travers les médias est très anxiogène. Ça frise parfois l'hystérie. Et il est très facile de se laisser prendre. Vous participez alors à la peur collective qui est là quand vous écoutez des commentateurs, tout ce dont ils parlent. Et il y a l'énergie qui sous-tend tout ça : « Oh, oh, oh mon Dieu ! » Les médias

aiment ça, parce que plus il y a des émotions négatives, plus il y a d'audience. Les gens en sont dépendants : « Donnez-m'en plus, donnez-m'en encore... OH mon dieu ! »

Il est donc très important, quand vous regardez ces choses, de ne pas vous laisser entraîner de façon hypnotique, parce que votre mental est alors dominé. Ces formes-pensées dominent votre mental. Elles ne sont pas utiles. Elles ne mènent pas à des actions utiles, efficaces. Elles sont emplies de peur. Votre mental est dominé par ces formes-pensées. Vous absorbez ces formes-pensées à travers les médias et vous les faites vôtres, pour ainsi dire.

Et ce champ d'énergie que vous absorbez amplifie ce qui était déjà en vous, parce qu'à travers votre vie, il y avait déjà en vous une peur sous-jacente, une impression sous-jacente de manque, de quelque chose qui ne va pas, un malaise à l'arrière-plan que la plupart des gens contiennent sans même le savoir, parce qu'il est tout le temps là, un peu comme un vrombissement que l'on entend dans une pièce. Plus il est constant, moins on en est conscient. Et s'il ne s'arrête jamais, vous ne savez même pas qu'il est là. Il suffit qu'il s'arrête subitement pour que vous vous demandiez ce que c'était. Il y avait ce vrombissement depuis des heures, depuis des jours ou des semaines.

Et le malaise qui se trouve dans votre champ mental et émotionnel est un peu pareil, avec des manifestations moindres de la peur. Il y a simplement l'impression sous-jacente que quelque chose ne va pas. Il y a bien quelque chose qui ne va pas et ce qui ne va pas, c'est que vous ignorez la dimension de la profondeur, la dimension verticale. C'est le symbole de la croix. Un autre sens de la croix, en plus de ce dont nous avons déjà parlé, c'est qu'elle pointe vers les deux dimensions, avec l'intersection des deux dimensions, horizontale et verticale. Vous avez besoin des deux.

Ainsi, les médias amplifient ce qui est déjà en vous, ces schémas que vous absorbez. Ensuite, vous ne pouvez plus penser à rien d'autre. Jusque-là, vous pensiez à vos problèmes personnels, notamment la nuit : « Il y a ceci, cela ». Et maintenant, votre mental est dominé par ces énormes problèmes collectifs qui sont vraiment incommensurables. Ils fusionnent avec vos problèmes personnels. Et tout cela se trouve dans votre mental, vous domine. Vous ne savez pas que c'est ce qui se passe. Vous ne savez pas que vous êtes à la merci d'une agitation énergétique qui subsiste en vous et au bout du compte, ce n'est pas vous. Ces formes-pensées ont une fréquence particulière et cette fréquence, c'est ... Elles subsistent en vous. Vous ne le savez pas, parce que vous y êtes identifié.

Il est donc bon d'être conscient que vous pensez continuellement à toutes ces choses, que les pensées alimentent la peur, le champ émotionnel, et de vous dire alors : « OK, c'est la souffrance. Dans l'instant, je suis manifestement dans une forme de souffrance ! » Et qu'est-ce qui vous fait souffrir ? Eh bien, si vous regardez très attentivement, vous voyez que ce sont les formes-pensées. Jusque-là, vous n'avez même pas attrapé le virus. Et si vous deviez l'attraper, ce n'est toujours pas un problème. Vous y faites face. On pourrait y revenir dans une minute. Mais pour l'instant, vous ne l'avez même pas et vous souffrez plus que si vous l'aviez attrapé.

Donc, rendez-vous compte que ce n'est pas une manière d'être très plaisante. C'est destructeur, ça ne sert pas un but utile. Voyez si ça ne pourrait pas être autrement : « Suis-je à la merci de tout ça ou cela ne pourrait-il pas être autrement, si je n'écoute plus les

actualités ? » Cela ne veut pas dire que vous ne devez pas écouter les informations, mais non plus de façon excessive, non pas pendant des heures d'affilée. Vous éteignez vos appareils et vous restez assis là chez vous, à l'extérieur ou n'importe où ailleurs ... et c'est le moment présent. Vous commencez à devenir conscient de votre environnement, conscient de vous-même, de votre conscience.

Vous cessez alors de penser. Ce qui se passe alors pour un moment, vous cessez de penser, mais vous êtes conscient. Et c'est l'ouverture à la dimension verticale. Vous êtes conscient, mais vous ne pensez pas ou pensez très peu. Il y a un approfondissement de qui vous êtes. Vous découvrez alors une profondeur que vous aviez ignorée. Elle était là, mais vous ne le saviez pas.

Si vous ne savez pas ce qu'est la dimension verticale, si elle n'est qu'une chose abstraite, un moyen très rapide pour en avoir une idée, c'est de cesser de penser pendant un moment. Or, vous pourriez proclamer : « Je n'en suis pas capable ». Ce n'est qu'une autre pensée qui nie le fait que vous pouvez arrêter de penser pendant un moment. Vous ne demandez donc pas à votre mental si vous pouvez cesser de penser, parce qu'évidemment, il vous répondra : « Non, tu ne peux pas ». Bien sûr, que vous le pouvez !

Donc, vous arrêtez de penser pendant un moment, juste comme ceci, comme maintenant ... Ce n'est pas une chose dont on se souvient, parce que cela n'est même pas une expérience : il n'y a plus de contenu quand vous cessez de penser. Il y a là quelque chose, mais vous ne pouvez pas le définir. C'est un état d'être ou la présence. C'est votre identité en tant qu'essence qui est relié à la dimension verticale. Votre identité en tant que forme est la dimension horizontale.

Je vais maintenant regarder quelques questions. Ce que je viens de dire est pratiquement, comme nous allons le voir, la réponse à toutes les questions. La réponse à pratiquement toutes les questions est cela ... :

« J'entends ce que vous dites, mais quand j'ai vraiment peur de perdre tout mon argent en bourse, de tomber malade ou de perdre un proche, qu'est-ce que je fais de ça ? »

De nouveau la peur, la question concerne la peur ! Qu'est-ce que je fais de la peur d'avoir une maladie ou de perdre bien des choses ? » Beaucoup de gens connaissent en ce moment la peur, non seulement du virus, mais encore des répercussions de ce qui se passe. Les affaires sont arrêtées, tout est arrêté. C'est une chose très étrange qui se passe. C'est comme un arrêt forcé de l'activité, non pas seulement des affaires, mais de toute activité dans le monde, une fin soudaine forcée de l'ensemble. Beaucoup d'avions ne volent plus. Certaines villes sont désertes.

Jusqu'à ce que cela arrive, le monde était visiblement affairé, partout bruyant. Tout était en action. Tout le monde était perdu dans le monde, dans le mental, et c'est un peu comme si quelqu'un avait dit arrêtons tout ça pour un temps. Oh ... un silence forcé, quasiment ! Et c'est exactement ce que des millions d'humains ont besoin de connaître. Cela ne veut pas dire qu'ils vont automatiquement connaître aussi le silence intérieur, mais il y a au moins la

possibilité pour beaucoup d'un éveil, s'ils peuvent aller au-delà de la peur, des pensées effrayantes.

Mais comment va-t-on au-delà des pensées effrayantes ? Eh bien, cela demande un peu de conscience, mais si vous êtes ici avec nous, vous avez probablement cette conscience. Ce que je veux dire par là, c'est la conscience de ce qui se joue dans votre tête, de la reconnaissance. Au lieu d'être totalement identifié à ce qui se joue dans votre tête, vous avez à l'arrière-plan une conscience du jeu mental. C'est très différent, parce que c'est une dimension différente de conscience. Ce n'est pas identique aux pensées. La conscience peut reconnaître les pensées qui vous passent par la tête et vous vous rendez compte que vous avez toutes ces pensées inutiles...

Je verbalise cela maintenant, parce que nous utilisons le langage pour communiquer, mais la réalisation que des pensées inutiles et destructrices me passent par la tête n'est pas verbale. Elle est préverbale ou postverbale, parce qu'elle émerge à travers la conscience. Il y a la simple reconnaissance que ce qui se joue dans votre mental ne vous aide pas. Cela vous emplit de peur et vous rend malheureux. Tout y est ici.

Il ou elle mentionne trois problèmes : la peur de perdre tout son argent, ses économies, ses investissements, la peur de tomber malade et la peur de ce qui pourrait arriver à un être cher. Vous avez donc peur pour vous-même, vous avez peur pour autrui, et évidemment, aucune de ces choses ne se produit maintenant, ce que vous redoutez, mais « cela pourrait arriver ! », dit le mental, « et il vaut mieux que j'y pense maintenant, au cas où ! »

Si l'une de ces choses devait arriver, vous y feriez face. Avec le pouvoir de votre conscience, vous feriez face à la maladie, vous feriez face à la perte d'argent et vous feriez même face à la perte ou à la souffrance d'un être cher. Avec le pouvoir de votre présence, vous pourriez y faire face. Or, ce que vous ne pouvez pas faire, vous ne pouvez pas surmonter ces problèmes, y faire face, parce qu'ils n'existent que dans votre imagination. Ils ne se sont pas produits jusque-là. Par conséquent, il n'y a absolument rien que vous puissiez faire concernant ces problèmes-là.

En fait, plus vous y pensez, plus ils s'aggravent. C'est une posture totalement illusoire qui vous fait souffrir. Et s'il y a donc un minimum de conscience, vous pouvez reconnaître ce que vous vous faites à vous-même. Ce n'est pas que vous vous le faites délibérément, mais on pourrait dire que cela vous arrive et vous devenez donc conscient de ce qui vous arrive, parce que les pensées dans votre tête, pratiquement toutes les pensées en l'absence de la conscience vous arrivent. Elles ne sont pas volontaires.

Les gens disent : « Je pense ceci, je pense cela ». Vous ne pensez pas, le penser se produit en vous. Quand vous n'êtes pas conscient, vous êtes à la merci des pensées. Vous êtes à la merci du champ d'énergie qui est ce que nous appelons « la pensée ». Elle subsiste en vous. Vous êtes possédé et vous ne le savez pas. Penser de façon effrayante n'est pas quelque chose que vous faites. Si c'était quelque chose que vous faisiez, vous diriez : « Oui, je fais ça, mais je ne peux pas m'en empêcher ». Non, vous ne le faites pas, cela vous arrive.

Il y a des gens qui demandent : « Pourquoi est-ce que je me fais ça ? » C'est déjà un bon point de départ : « Pourquoi est-ce que je me fais souffrir en pensant toutes ces choses ? » L'étape suivante est la réalisation que ce n'est pas vraiment vous qui le faites. Ce sont les formes-pensées automatiques qui tourbillonnent dans ma tête continuellement, qui me rendent malheureux, qui n'ont aucun but utile. Je ne m'aide pas, ni personne d'autre, en pensant ces choses, en projetant de mauvaises choses qui pourraient arriver. Ainsi, avec la conscience de ce qui se passe dans votre tête, un moment de libération survient pour la première fois. Jusque-là, vous n'aviez pas de libre-arbitre. Sans conscience, vous n'avez pas de libre-arbitre. Vous êtes complètement à la merci du mental conditionné.