

Transcription

" Un cours en Miracles "

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

La chose la plus précieuse dans votre vie est peut-être la paix intérieure, parce que sans celle-ci, quoi que vous obteniez dans ce monde, cela n'en vaut pas vraiment la peine. Donc, à tout moment ou dans toute situation, vous pouvez vous le rappeler et vous rendre compte que la situation est secondaire. Certes, vous avez évidemment à composer avec, si elle requiert une action, mais il y a toujours quelque chose d'autre qui est plus fondamental, plus important, parce que même si vous obteniez ce que vous vouliez en perdant la paix intérieure par cette action, quel que soit le résultat atteint, cela ne serait plus vraiment utile. À quoi cela sert-il ?

La paix intérieure est perdue, obscurcit par les jugements mentaux, les concepts auxquels vous croyez complètement. Donc, ce n'est pas quelque chose qu'il vous faut trouver. C'est déjà en vous. C'est ce qui est étonnant. Même chez la personne la plus démente en apparence se trouve en elle le cœur de la paix intérieure, du silence, de l'état de vie. Je ne peux que faire des allusions et quand j'utilise des allusions, des indicateurs, il est à espérer que vous alliez à l'intérieur pour vérifier si, en cet instant, vous pouvez vous rendre compte de la réalité de ce que les mots évoquent. Autrement, il n'y a que des mots.

Quelque chose en vous aime cette paix intérieure et il y a l'ego en chacun, à moins qu'il ne soit déjà dissous, qui veut quelque chose d'autre, "de plus important", dit-il. Il peut dire encore : "Tu ne trouveras pas la paix intérieure tant que tu n'auras pas obtenu ceci ou cela". Et il y a toujours un report. Si vous faites attention au mental égoïque, il déclare : "Oui, je veux la paix, mais avant de pouvoir m'y intéresser, il faut que j'aie ceci, ceci et ceci. Sans l'obtenir, je ne peux pas en fait m'y adonner pleinement. Je ne peux simplement pas le faire maintenant, pas maintenant.

Jésus en a parlé dans une parabole. Des gens sont invités à un mariage et tous ont une excuse pour ne pas y aller. L'un dit : "Je dois d'abord régler un problème immobilier. Je viendrai si j'y parviens". Un autre dit : "D'abord, il faut que je fasse ceci. J'ai d'abord cela à faire". L'excuse commence toujours par "d'abord, je dois...". Et l'un dit : "D'abord, je dois enterrer mon père". Et même là, Jésus dit, oh : "Laissez les morts enterrer les morts". C'est une formulation plutôt radicale. Ce qu'il dit là, c'est que si vous n'avez pas trouvé cette dimension en vous-mêmes, vous êtes comme morts. Cela ne veut pas dire que ce n'est pas en vous. C'est toujours là potentiellement, mais en attendant, c'est comme si vous étiez morts.

Vous n'êtes pas morts. C'est comme dire... Pour utiliser une comparaison approximative, disons que vous avez un milliard de dollars sur un compte suisse, mais que vous ne le savez pas. Donc, vous êtes pauvres ; c'est comme si vous étiez complètement pauvres, parce que vous n'êtes pas au courant. Vous vous comportez donc comme un pauvre homme et vous mendiez : "S'il vous plaît, donnez-moi une pièce". Vous ne savez pas que vous possédez un immense trésor. Évidemment, un milliard de dollars, c'est absurde. Rien n'est comparable à cela. L'analogie ne convient pas, mais c'est OK. Toutes les analogies sont approximatives.

Donc, "laisse-moi d'abord, laisse-moi d'abord... D'abord, je dois penser à ceci". Donc, ça ne va pas. D'abord, il y a cela et tout le reste se passe ensuite beaucoup plus aisément. Et là encore, Jésus dit : "Ce dont vous pensiez avoir besoin pour votre bonheur... une fois que vous

comprenez que le royaume des cieux est ce que vous voulez, que tel est votre premier choix, tout le reste vous sera donné par surcroît". Tout ce dont vous pensiez avoir besoin pour votre épanouissement, pour être en paix vous sera donné par surcroît. Vous n'en éprouvez plus le manque.

Or, vous devez d'abord choisir la paix, ce qui implique de vous abandonner au moment présent en délaissant les jugements de votre mental. En d'autres termes, vous mourez, parce que le faux soi se nourrit du non-abandon, du jugement et du déni du moment présent. Il ne peut pas supporter le moment présent. C'est pourquoi il dit qu'il doit d'abord regarder ailleurs et faire autre chose.

Oui, j'ai oublié de le mentionner : vous devez mourir, parce que c'est vraiment ça. Or, ce qui meurt est faux de toute façon, mais tant que le faux est pris erronément pour le réel, c'est un peu comme si . . . Et c'est seulement quand vous en avez vraiment marre de la souffrance que l'état de conscience habituel a créée pour vous par le soi égoïque que vous commencez à être prêt pour dire : "OK, j'en ai assez. J'en ai marre de la souffrance !".

Pour l'ego, la souffrance ressemble souvent à une chose positive. C'est une façon d'éviter de regarder les choses : "Oh, je suis si angoissé ! Au moins, je me sens vivant. Je dois être vivant puisque je suis angoissé. J'ai des ennemis, je dois être important. J'ai d'énormes problèmes, je dois être quelqu'un d'important pour avoir de tels problèmes, parce que qui serais-je sans mes problèmes ?". Ces derniers sont voilés. C'est de l'agitation mentale. Ils ne sont pas conscients, parce que dès que vous les rendez conscients, vous percevez leur absurdité.

J'aimerais parler aujourd'hui de quelque chose à propos de quoi les gens me questionnent périodiquement : "Que pensez-vous de ce livre ?". J'ai donc pensé à l'apporter pour vous dire ce que j'en pense. Mais plus que ça, nous allons voir... parce qu'il n'y a pas grand intérêt à parler de quelque chose. Nous devons le pénétrer plus profondément pour le connaître. Il y a la connaissance au sujet de et la connaissance véritable, c'est différent. Les gens m'ont donc demandé : "Que pensez-vous du livre Un cours en miracles ?" Eh bien, le voici. Il est lourd. Les pages sont très fines, comme celles de la Bible, et il est à peu près aussi gros que la Bible.

Certains d'entre vous le connaissent bien, l'ont parcouru ou le parcourent toujours. Certains d'entre vous en ont entendu parler. Certains d'entre vous ont essayé de s'y intéresser, mais ne l'ont pas aimé. Certains d'entre vous n'en ont jamais entendu parler. Il existe depuis quelques années. Il est sorti en 1976. C'est un cours d'apprentissage autonome pour la transformation intérieure. Je vous relate ceci très brièvement. Vous êtes supposés l'étudier seuls. Il existe cependant des groupes pour le faire. Il est divisé en trois parties : le long texte, les leçons (une par jour pendant un an, 365 leçons) et le manuel pour enseignants qui est relativement court à la fin du livre.

Phénomène incroyable, ce livre a été canalisé. Tout comme pour les autres écrits spirituels, seul un petit pourcentage des œuvres canalisés sont en réalité très profondes. Le faible pourcentage est le même que pour n'importe quoi d'autre. Parfois, les gens sont impressionnés juste parce que quelque chose est reçu par canal. Autrement dit, un esprit ou une présence s'exprime à travers vous et dès qu'il est dit que c'est canalisé, certaines personnes s'exclament : "Ouah !". Vous devez toujours vous rappeler le célèbre dicton : "Ce n'est pas parce qu'ils sont morts qu'ils sont intelligents".

Cela peut être très impressionnant au début quand la personne commence à parler : "C'est machin chouette qui vous parle. Bonjour, les entités !". Et alors vous ne pouvez plus poser de question, (vous restez bouche bée). Et vous êtes là : "Oui !...". Donc, un faible, un très faible pourcentage des œuvres canalisés sont profondes et je crois qu'Un cours en miracles est profond. Il n'est certainement pas pour tout le monde et je ne vais d'ailleurs pas vous dire que vous devez le suivre. Non. Vous pouvez. On verra bien. Il n'est pas pour tout le monde. Tout le monde n'en a pas besoin. Si la présence transforme déjà votre vie... C'est au fond là où Un cours en miracles veut vous mener. C'est donc déjà là pour vous.

Si la présence transforme déjà votre vie, vos relations, la façon dont vous vivez la réalité, si elle produit déjà cela en amplifiant la paix intérieure, la libération des apparences et des réactions envers autrui et les conditions extérieures, si vous vivez déjà cela, vous n'en avez pas besoin en réalité. Vous pouvez toujours le lire pour le plaisir, mais vous n'en avez pas besoin. Si vous avez suivi cet enseignement et que quelque chose en vous vous a attiré ici, ce qui est réel a reconnu la vérité et dit "Oui !". Et tandis que vous êtes ici, quelque chose en vous répond. C'est donc merveilleux.

Or, si vous le perdez dès que vous interagissez avec les gens et avec les situations et si cela s'est produit continuellement dans votre vie... – Cela arrive à certains. Il y a la présence quand ils sont calmes, quand ils ne sont pas perturbés. C'est magnifique, ils peuvent accéder au silence. Il y a donc déjà une percée énorme, une percée énorme. Vous pouvez accéder au silence quand vous n'êtes contrariés par rien et que votre mental se calme pendant un moment, parce que finalement, vous n'êtes toujours contrariés que par votre mental. On dirait que c'est la situation qui est en cause, mais c'est votre mental qui interprète cette situation qui vous contrarie et vous entraîne dans la perturbation.

Donc, si vous pouvez déjà avoir accès à cela dans des moments où..., si vous pouvez retrouver le silence... c'est magnifique. C'est une énorme percée, mais il se peut malgré tout que vous le perdiez très rapidement dès lors que vous entrez en relation avec les autres. Vous retombez alors dans votre fonctionnement habituel comme si vous n'aviez jamais entendu parler d'aucun enseignement spirituel. Vous seuls pouvez savoir cela ou vous pouvez interroger les gens qui vous connaissent si vous ne le savez pas : "Qu'est-ce que tu penses de moi ?". Des vieux amis, des membres de votre famille. Bon, il se peut aussi que vous n'obteniez pas là une réponse objective !

Je vous dirai alors d'essayer d'appliquer les leçons d'Un cours en miracles, parce qu'il met en avant les relations comme pratique spirituelle. L'un des points centraux principaux d'Un cours en miracles consiste à utiliser les relations avec autrui. Le défi le plus difficile dans votre existence, ce sont les relations avec autrui. Il n'y a pas de doute que c'est le plus grand défi. Or, cela ne fait pas de doute non plus que c'est là où la nouvelle conscience doit intervenir pour changer la façon dont vous vous reliez de sorte que vous ameniez une énergie différente et ne contribuiez pas à la folie du monde.

Vous amenez donc une énergie différente dans les relations. Vous dissolvez le conflit. Vous êtes celui, celle qui apporte la paix et vous comprenez que c'est là votre priorité dans la vie. Dans la terminologie d'Un cours en miracles, vous devenez un enseignant de Dieu. "Enseignant" ne veut pas nécessairement dire que vous expliquez des choses. Non, vous les vivez et c'est en les vivant que vous les enseignez.

Cela peut donc être une chose très utile d'appliquer les leçons, une par jour, parce que les leçons sont censées être appliquées dans les situations quotidiennes, dans les relations. Je vous donnerai plus tard deux ou trois exemples des leçons et de ce qu'elles peuvent faire.

Appliquer l'enseignement dans la vie quotidienne, le lieu où les choses sont reflétées. Si vous voulez savoir où vous en êtes dans votre croissance spirituelle, ce qui n'est pas un bon terme... En fait, c'est probablement juste de dire "croissance spirituelle" : affaiblissement personnel, croissance spirituelle.

Donc, si vous voulez savoir où vous en êtes dans votre affaiblissement personnel et dans votre croissance spirituelle correspondante, Saint-Paul, était-ce Saint-Paul ? Il en a parlé et dit : "Je dois m'affaiblir et Christ en moi doit croître". Donc, quelque chose, la lumière commence à passer. Le critère alors... Parfois, il n'est pas facile de savoir où vous en êtes dans votre croissance spirituelle et dans votre affaiblissement personnel. Regardez tous les gens avec qui vous êtes en relation, aussi bien ceux que vous connaissez intimement que les autres. Ils vous reflètent.

En l'absence de conflit, vous pouvez résoudre le conflit quand il se présente à vous sous la forme, inévitablement, non pas de chats ni de chiens... - Ils sont OK. Même un chien qui aboie ne représente pas un grand défi, mais un humain qui aboie... Et quand cela se présente à vous, vous êtes capables de ne pas réagir. En termes d'Un cours en miracles, on dira "de pardonner", de voir à travers l'erreur en l'autre, de voir à travers l'ego. Il est partout. Vous pardonnez et n'assimilez pas le comportement égoïque d'une personne à qui elle est. C'est le pardon.

En termes d'Un cours en miracles, on dit : "Si ce n'est pas de l'amour que vous recevez d'un autre humain, c'est un appel à la guérison et à l'aide. Ainsi, le cours interprète différemment la façon dont vous interprétez habituellement quelqu'un de déplaisant, par exemple. Vous voyez cela différemment, le cours dit pour changer vos perceptions. Vous le voyez différemment en comprenant, là où le mental voit une personne odieuse, qu'il y a en réalité un appel à la guérison et à l'aide, parce que cette personne n'est pas en contact avec la réalité de qui elle est. Elle ne connaît pas l'unité de toute vie. Le cours est donc une chose très utile et il comprend beaucoup d'autres choses à appliquer aux interactions avec autrui dans la vie quotidienne, en particulier votre aptitude à guérir les situations.

Un obstacle pour beaucoup, obstacle si énorme pour certains qu'ils ne peuvent pas suivre le cours, même ceux qui pourraient en avoir besoin, il y a cependant beaucoup d'autres moyens pour pratiquer la présence : la terminologie utilisée est limitée, mais c'est la forme. Toute forme a ses limites. Un cours en miracles a donc certaines limites et elles concernent la terminologie, laquelle est une terminologie chrétienne traditionnelle. Pour certains, c'est parfait. Ils l'apprécient vraiment, parce qu'ils découvrent tout à coup une signification profonde à des termes qui étaient devenus dans une certaine mesure sans vie ou dénués de sens, comme le Saint-Esprit, l'expiation, etc.

Pour certains, c'est donc magnifique. Ils peuvent voir que ce qu'ils ont appris en tant qu'enfants recèle une dimension plus profonde. D'autres disent : "Je ne supporte pas le cours. Je ne peux pas supporter le fait que Dieu soit masculin, le père. Qu'en est-il de la mère ?". C'est une limite d'Un cours en miracles, sa terminologie, si vous ne pouvez pas regarder au-delà pour voir ce à quoi il vise. Cela n'a rien à voir avec le masculin et le féminin, mais la terminologie a cette limite. Si vous pouvez regarder au-delà, c'est OK. Ce n'est plus une barrière.

Si vous continuez d'éprouver un "Heu !" à chaque fois que vous lisez Dieu le père, II... Le pronom féminin n'est pas utilisé une seule fois dans tout le cours – il n'y a pas le pronom "elle", mais cela ne veut pas dire que le cours exclut les femmes. Vous êtes donc seul à pouvoir vérifier si c'est pour vous un obstacle et si l'obstacle est trop gros, si vous ne pouvez voir au-delà, oubliez le cours ! C'est très bien. Même Un cours en miracles ne dit pas qu'il vous faut l'étudier. Non, il dit que c'est l'une des nombreuses formes que prend le curriculum universel.

Le curriculum universel est quelque chose que nous suivons tous, mais il a de nombreuses formes et il n'y a pas une seule forme du curriculum universel qui soit la bonne. Il en existe de très nombreuses et vous serez attirés par celle qui correspond à votre état intérieur, quelle qu'elle soit, celle qui vous attire le plus. C'est quelque chose qui a à voir avec la forme. Vous voulez évidemment passer par la forme pour trouver le sans-forme en vous, mais il y a certaines formes par lesquelles vous êtes attirés davantage. Celles-ci peuvent plus facilement vous amener au-delà de la forme.

Si vous essayez de vous forcer à suivre une forme d'enseignement qui n'est pas en harmonie avec votre état intérieur, vous rencontrez un grand obstacle. Vous êtes peut-être nés dans une certaine forme du curriculum universel qui peut ne pas correspondre à ce qui pourrait en vérité vous être très utile et il est alors aussi bien que vous trouviez autre chose. Chaque enseignement est donc une forme du curriculum universel, mais son essence est de trouver le sans-forme en vous-mêmes, où vous-mêmes et Dieu fusionnent, où vous-mêmes et la source de toute vie fusionnent, où le petit moi se rend compte de sa véritable réalité, Où la petite ondulation de l'eau se rend compte qu'elle est l'océan tout en continuant encore un peu d'être une ondulation.

Mais si l'ondulation - et c'est un exemple tiré du cours, dans le texte – si l'ondulation sur l'océan se croit séparée – imaginez ça – l'ondulation sur l'océan . . . , le monde est très menaçant à cause de l'immensité : "Je suis juste qui je suis, cette petite chose éphémère sur cette immensité, et toutes les autres ondulations sont mes ennemis. Qu'est-ce qu'elles veulent ? Et les vagues !...". Et si l'ondulation pouvait avoir cette compréhension en allant à l'intérieur "Je suis l'océan qui apparaît temporairement en tant qu'ondulation. Oh, c'est extraordinaire ! Évidemment, je ne vais pas durer très longtemps en tant qu'ondulation, mais je suis éternel en tant que l'océan". Quelle libération !

Outre celle de l'ondulation, le cours donne l'analogie du rayon de soleil. Si le petit rayon oublie qu'il fait en réalité partie du soleil, parce que la lumière qui nous vient du soleil est en fait une extension du soleil, si le rayon oublie qu'il est une extension du soleil et se prend pour un petit moi, il ne sait pas d'où il vient ; il ne connaît pas sa source. Il regarde simplement autour de lui et voit d'autres rayons : "Qui êtes-vous ? Je n'aime pas comment vous êtes !". Or, si le rayon pouvait trouver sa source "Oh !", il pourrait apprécier tous les autres rayons, parce qu'ils proviennent de la même source. Il pourrait alors considérer un autre rayon à travers la source.

Donc, vous vous intériorisez et au lieu de regarder l'autre à partir de l'extérieur, vous le regardez du point de vue de la source et vous vous rendez compte de l'unité. Vous ne regardez pas de cette façon : il y a deux, vous et moi. Vous allez là où nous venons tous les deux de la même source et vous regardez de là : "Oh !". On dirait qu'on est deux, mais on ne fait qu'un en réalité. C'est la compréhension de l'unité, la plus grande libération qu'il y ait. En

fait, là encore, tout enseignement spirituel vise à vous amener à cette réalisation de l'unité qui n'a rien à voir avec le penser. Le penser crée la dualité. Vous devez aller au-delà du penser pour réaliser l'unité.

Un cours en miracles enseigne l'unité, comme le font tous les enseignements, mais il le fait d'une manière très étrange. La plupart des gens qui l'étudient commencent avec la croyance en la dualité. Un cours en miracles utilise donc le langage de la dualité pour vous amener peu à peu à l'unité. Il n'utilise pas immédiatement le langage de l'unité. Il dit par exemple : "Dieu le père est avec vous". Bien sûr, Dieu le père et vous ne faites qu'un ultimement. Et Dieu le père est aussi Dieu la mère. Or, le cours vous prend par la main, là où vous êtes et, très progressivement, il vous amène à réaliser l'unité, à savoir là où les mots n'ont plus d'importance.

Et quand vous arrivez à la troisième partie du manuel, des leçons, il dit : "À partir de maintenant, les mots commencent à être de moins en moins importants". Et les leçons deviennent de plus en plus courtes. Il dit : "Les mots ne sont que le commencement. L'état dans lequel vous entrez après les mots est ce qui importe". Le cours vous amène donc peu à peu à l'unité. Mais il peut être déroutant au début, parce que le langage est celui de la dualité que vous continuez d'entendre dans la plupart des églises.

Il y a d'autres enseignements chrétiens qui expriment la dualité de façon plus directe comme Joël Goldsmith, par exemple. Il représente une version chrétienne de ce qui est appelé en Inde Advaita, la non-dualité, ce qui est la vérité la plus profonde de l'hindouisme au-delà de toute mythologie. Advaita veut dire unité ou non-dualité. Joël Goldsmith présente une version chrétienne de cela et finalement, Un cours en miracles en est également une version chrétienne, mais le cours n'exprime pas l'unité directement. Simplement, il vous y amène.

Maintenant, vous pourriez penser que le cours a été probablement canalisé par un moine ou une religieuse d'un monastère isolé de montagne, dans une cellule, alors qu'étrangement, il a été écrit dans la ville de New York. Et il n'a pas été écrit par un prêtre, ni une religieuse, ni un moine. Il a été écrit par une femme qui était professeur de psychologie médicale à l'université Columbia. Elle disait d'elle-même qu'elle était, à son point de vue, la personne la plus improbable que l'Esprit eût pu choisir. Elle ne comprenait pas très bien le cours et elle n'a certainement pas pu le vivre. Elle a simplement été le véhicule par lequel le cours a été transmis.

À un certain moment, elle a demandé à la voix qu'elle entendait... - Cela a commencé un jour, peu après que son collègue à l'université... - Tous deux et leurs autres collègues se querellaient constamment, chose tout à fait ordinaire dans la plupart des institutions : constamment des chamailleries, des disputes, des intrigues, des lamentations ; on se plaint de tout le monde, on se bat pour un poste, etc. Un de ses collègues, un autre professeur de psychologie médicale lui dit un jour : "On doit pouvoir faire autrement !".

Un peu plus tard, quelque chose s'est produit en elle et elle s'est dit que c'était peut-être la réponse. D'abord, elle a eu des visions, des visions étranges. Dans l'une – c'était une sorte de rêve – Elle vit une vieille caisse, dans une grotte, et elle l'ouvrit. Elle en sortit un vieux parchemin. Elle se mit à le dérouler, car le parchemin était sous forme de rouleaux à droite et à gauche. Elle se mit à le dérouler pour voir son contenu et elle vit à gauche de l'écriture qu'elle ne pouvait pas déchiffrer et de même à droite. La partie centrale était vide. Elle

entendit alors la voix qui allait plus tard lui dicter le cours. Elle dit : "Si tu lis ce qui est à gauche, tu connaîtras le passé. Si tu lis ce qui est à droite, tu connaîtras le futur".

Elle regarda à nouveau la partie centrale et elle découvrit là deux mots : "Dieu est". Elle enroula le parchemin de sorte à ne plus voir que les mots "Dieu est". Elle dit que le passé et le futur ne l'intéressaient pas et que là était tout ce qu'elle voulait. Ce que je veux, c'est "Dieu est". La voix la félicita en lui disant qu'elle avait réussi cette fois. "C'est tout ce que je veux, juste cela !". Elle a choisi le moment présent : "Je ne veux pas connaître le passé ni le futur". Elle eut encore quelques visions et un jour, elle entendit la voix de l'intérieur lui dire : "C'est Un cours en miracles, transcris-le, s'il te plaît !".

Et cela commença avec un résumé de tout le cours. Elle résista un peu en se disant qu'elle perdait la raison : "Je perds la raison !". Elle était essayiste : "Je deviens folle". Mais la compulsion, la contrainte était forte, il fallait qu'elle écrive. Elle reçut alors le résumé de tout le cours avant qu'il commence. Si vous compreniez ce résumé, à propos, vous pourriez vous arrêter là.

"Rien de réel ne peut être menacé.
Rien d'irréel n'existe.
En cela réside la paix de Dieu".

Elle ne comprit évidemment pas, mais nous oui ! Est-ce vrai ? "Rien de réel ne peut être menacé. Rien d'irréel n'existe. En cela réside la paix de Dieu". D'autres choses lui sont encore venues et le lendemain matin, elle alla à son bureau de l'université Columbia et en parla à son collègue, Bill et lui dit : "Je deviens folle, je perds la raison. Écoute ce qui m'est arrivé". Il répondit : "OK, voyons un peu ! Regardons ce que tu as écrit et on verra bien si tu es folle ou non !". Elle lui montra et il dit : "Ça n'a pas du tout l'air fou. Je serais d'avis de continuer un peu". Et c'est ainsi que cela a commencé.

Tous les matins, elle amenait à son bureau ce qu'elle avait écrit. La dictée avait lieu presque tous les jours. Ils s'enfermaient dans un bureau, parce qu'ils ne pouvaient en parler à personne d'autre. Ils ont travaillé ainsi et cela leur pris 7 ans. Quand elle était parfois interrompue en plein milieu d'une phrase, en reprenant son stylo le lendemain ou deux ou trois jours plus tard, la voix poursuivait immédiatement la phrase là où elle en était. C'est donc un phénomène tout à fait spécial !

J'aime le cours. En fait, je me suis rendu compte, quand je l'ai pris hier, parce que quelqu'un m'a écrit pour me demander ce que j'en pensais et que l'idée m'est venue d'en parler aujourd'hui, que je ne l'avais plus ouvert depuis plusieurs années. Et ce fut très agréable de l'ouvrir à nouveau. Il y a de très nombreuses années, quand je vivais encore en Angleterre, j'ai utilisé le cours pendant un temps, peu après l'avoir découvert, comme un moyen pour enseigner. J'avais donc des petits groupes, des ateliers en passant parfois toute une journée sur une seule leçon. Je lisais la leçon et j'en parlais. Même des gens qui n'aimaient pas le cours en miracles venaient et disaient : "Maintenant, je le comprends". Ce fut donc bien utile de l'exprimer avec d'autres mots.

J'aimerais vous en donner un aperçu et en le faisant, voyons si nous pouvons aller à son essence même, alors que nous sommes ici, parce qu'autrement, à quoi cela servirait-il ?
Pouvons-nous aller à l'essence même d'Un cours en miracles, ici, non pas en 365 jours, mais

ici ? OK, voyons ça ! Commençons avec la leçon n° 1. Si nous pouvons faire la leçon 1 complètement, nous aurons fait tout le cours.

C'est vrai pour n'importe quelle leçon, si vous pouvez la faire complètement... - Ce n'est pas dit dans le livre, mais je vous le dis. Si vous pouvez la faire complètement, ce qui veut dire la vivre, c'est tout le cours en miracles. Vous n'en avez plus besoin. Et la leçon 1 est un peu bizarre, comme quelques autres également. À propos, il y a des variations du pouvoir et de l'intensité de l'écriture, dans une certaine mesure, mais il y a beaucoup de passages très puissants et magnifiques. Il y a dans le texte un grand pouvoir spirituel et de la beauté, des passages extraordinaires.

Leçon 1. Chaque leçon a un titre. Le titre est toujours une phrase. Celui de cette leçon : "Rien de ce que je vois dans cette pièce ne signifie quoi que ce soit". Ce que vous êtes alors supposés faire, c'est :

"Regarde lentement autour de toi et exerce-toi à appliquer cette idée très concrètement à tout ce que tu vois :

Cette table ne signifie rien.

Ce verre ne signifie rien.

Cette moquette ne signifie rien.

Cette main ne signifie rien.

Ce pied ne signifie rien.

Cette fleur ne signifie rien.

Puis regarde plus loin que les environs immédiats, et applique l'idée sur un champ plus large :
Cette porte ne signifie rien.
Cette lampe ne signifie rien."

Appliquez-le à toute chose que vous voyez. Il est dit avant de ne pas essayer de comprendre de quoi il s'agit. Je vais vous le dire néanmoins, mais je suis sûr que vous le savez.

C'est le début. "Ne le fais pas plus de deux fois par jour, de préférence le matin et le soir, pas plus d'une minute environ". C'est pour les débutants. "Il est essentiel de le faire à ton aise et sans hâte. Utilise l'idée sans la moindre discrimination. N'exclus rien expressément".

Donc, quel est le but ici ? Le but de "Cela ne signifie rien, cela ne signifie rien" consiste à effacer le tableau. Le tableau est plein de gribouillages, des interprétations, des projections, des opinions, des jugements, des pensées. Imaginez un tableau plein de gribouillages. Cette leçon comme certaines des suivantes est comme une éponge avec laquelle vous commencez le nettoyage. C'est un abandon volontaire de tous les jugements et concepts mentaux.

La leçon 2 va un peu plus loin. Elle dit : "J'ai donné à tout ce que je vois dans cette pièce toute la signification que cela a pour moi". On efface le tableau. C'est aussi un acte d'humilité, parce que l'ego dit "je sais" et vous commencez à admettre que vous ne savez pas. Il y a alors quelque chose de plus profond en vous qui se présente et qui avait été obscurci par celui ou celle qui pensait savoir.

La leçon 3 dit "Je ne comprends rien de ce que je vois dans cette pièce" où partout où que vous soyez. Vous abandonnez ainsi les interprétations. Dans la leçon suivante, vous le faites avec vos propres pensées : "Ces pensées ne signifient rien. Elles sont comme les choses que je

vois dans cette pièce". Vous abandonnez ainsi l'investissement dans l'identification avec les pensées. Ces premières leçons sont donc magnifiques. Et en fait, si vous pouvez faire la leçon 1 complètement... Qu'est-ce que je veux dire par là ? Essayons de la faire complètement :

"Rien de ce que je vois dans cette pièce ne signifie rien". Maintenant, si vous le faites complètement, que se passe-t-il en vous ? Votre mental n'a plus rien à faire. Vous vous arrêtez de penser. Cela ne signifie rien, c'est tout. Il n'y a plus rien à en penser. Donc, si vous pouviez le faire complètement, cela aboutirait à l'arrêt du mental. Et ce qui reste de vous si le penseur s'efface ou meurt, ce qui reste de vous si l'activité mentale cesse, c'est l'essence de qui vous êtes, le sans-forme. Vous pouvez dire le Christ, la nature du Bouddha ou tout autre terme que les gens ont utilisé pour le décrire. C'est ce qui reste, la conscience non conditionnée, l'intemporel, l'éternel, ni passé, ni futur. Donc, si vous faites cette leçon et la vivez, ne plaquez plus d'interprétations, vous avez alors une perception claire quand vous regardez les choses et les humains. Un refus de penser, un acte d'abandon, et vous êtes innocents comme un petit enfant. Il y a là une énergie énorme. Dans les termes d'Un cours en miracles, cela veut dire que le pouvoir de Dieu est en vous. Bien sûr, vous êtes également totalement présents. Au moment où cela arrive, vous êtes totalement présents, parce que, dit le cours, c'est l'exercice du pouvoir de Dieu en vous. C'est l'exercice du pouvoir de Dieu en vous. Un cours en miracles appelle le moment présent "l'instant saint". Il contient des passages merveilleux concernant le pouvoir de l'instant saint, du moment présent. Ce sont des méditations. Je vais lire de très courts passages. Laissez-les agir comme une méditation profonde.

Oh, en passant, saviez-vous que l'ego veut votre mort, non pas la sienne ? Quand le cours utilise le mot "frère", il faut entendre aussi "sœur". En fait, "frère" veut dire tout autre humain. OK, il faut donc dépasser cette limitation. Faisons cela. Il dit :

"Si tu crois qu'il y a un espace entre toi et ton frère, tu es insensé". Oh!... Je ne vais rien dire là-dessus. Je vous laisse, non pas y réfléchir, mais en sentir la vérité, parce que vous deviendriez fous si vous essayiez de décrypter cela. Sentez-en la vérité.

"La peur n'est pas du présent mais seulement du passé et du futur, qui n'existent pas. Il n'y a pas de peur dans le présent quand chaque instant se détache clairement, séparé du passé et sans son ombre s'étirant jusque dans le futur. Chaque instant est une naissance, propre, non ternie, par laquelle le Fils de Dieu", c'est vous, "émerge du passé dans le présent.

"Cette leçon ne prend pas de temps. Car qu'est-ce que le temps sans passé ni futur? Il a fallu du temps pour te fourvoyer si complètement, mais il ne faut pas du tout de temps pour être ce que tu es".

"Prends l'instant même, maintenant, et imagine que c'est tout le temps qu'il y a. Prends l'instant même, maintenant, et imagine que c'est tout le temps qu'il y a". Il n'y a que cet instant, rien d'autre, ce qui est la vérité. Il n'y a que cet instant.

"Rien ne peut t'atteindre ici qui vienne du passé, et c'est ici que tu es complètement absous, complètement libre et entièrement sans condamnation. À partir de cet instant saint dans lequel la sainteté est née à nouveau, tu avanceras dans le temps sans crainte et sans sentiment de changement". Sans sentiment de changement avec le temps. Vous allez dans le temps, mais il y a une réalisation continue de l'intemporel en vous, la dimension de la conscience sans forme elle-même. "En cet instant rédempteur réside le ciel."

"Commence dès maintenant à t'exercer à ton petit rôle qui est de séparer du reste l'instant saint. Tu recevras des instructions très concrètes au fur et à mesure que tu avanceras."
Maintenant, la phrase suivante est importante, je la cite de temps en temps : "Apprendre à séparer du reste cette seule seconde, et à la ressentir comme intemporelle, c'est commencer à ressentir que tu n'es pas séparé". Apprendre à séparer du reste ce seul instant, et à le ressentir comme intemporelle, c'est commencer à ressentir que tu n'es pas séparé.

Donc, par cette intense présence, l'illusion de la séparation s'éloigne également et à partir de là, vous pouvez alors considérer un autre humain et ressentir l'unité au-delà du corps. Cela provient de la présence. Comme je l'appelle parfois, c'est l'épée de la présence qui transperce le temps.

"Ce n'est que ta faiblesse qui te quittera dans cet exercice, car c'est l'exercice du pouvoir de Dieu en toi".

Tout ce que vous perdez dans cet exercice, c'est votre faiblesse. C'est l'exercice du pouvoir de Dieu en vous. "Utilise-le ne serait-ce qu'un instant et tu ne le nieras jamais plus".

"Dieu te connaît maintenant. Il ne se souvient de rien, t'ayant toujours connu exactement comme Il te connaît maintenant". On a toujours le langage de la dualité, mais vous êtes petit à petit amenés à la compréhension que vous-mêmes et Dieu ne faites qu'un.

"L'instant saint reflète Sa connaissance en sortant toute perception du passé, enlevant ainsi le cadre de référence que tu as bâti et dont tu te sers pour juger tes frères. Une fois que celui-ci a disparu, le Saint-Esprit lui substitue son cadre de référence."

"Le voile qui était tiré sur la réalité est levé. Rien n'a changé.

Or la prise de conscience de cette inchangeabilité vient rapidement comme le voile du temps est écarté. Le voile du temps est écarté".

C'est la pratique spirituelle primordiale. Où que vous alliez, au cœur de tout système spirituel, cela s'y trouve. Que vous alliez pratiquer la méditation bouddhiste ou n'importe où ailleurs, c'est la pratique spirituelle primordiale. Et maintenir cela, maintenir la conscience du moment présent, ou la conscience de la conscience, être conscient de la conscience – vous l'appellez comme vous voulez – transforme tout.

Ce sont donc des méditations magnifiques. Vous pouvez voir comme tout se recoupe. Je me centre ici sur cet aspect particulier, le pouvoir de..., qui est en réalité le cœur de tout le cours.

Maintenant, juste pour vous donner un aperçu de deux leçons qui peuvent aller ensemble (la 33 et la 34^{ème}) d'une certaine manière. Vous pouvez les utiliser comme un petit exemple pour le reste de la journée, juste comme un petit exemple pratique. Le titre de la leçon est "Il y a une autre façon de regarder le monde".

"L'idée d'aujourd'hui est une tentative pour reconnaître que tu peux changer ta perception du monde à la fois dans ses aspects extérieurs et intérieurs. Cinq bonnes minutes devraient être consacrées aux applications du matin et du soir.

Les périodes d'exercice plus courtes devraient être aussi fréquentes que possible. Des applications concrètes de l'idée d'aujourd'hui devraient aussi être faites immédiatement

lorsqu'une situation se présente dans laquelle tu es tenté de te troubler. Pour ces applications, dis : il y a une autre façon de regarder cela." Même avec toute situation qui présente le moindre trouble ou la moindre irritation, vous répétez : il y a une autre façon de regarder cela. C'est tout, juste ça !

Souviens-toi d'appliquer l'idée d'aujourd'hui dès l'instant que tu es conscient d'un bouleversement. Il te sera peut-être nécessaire de prendre une minute ou deux pour t'asseoir calmement et te répéter l'idée plusieurs fois. Cela t'aidera probablement de fermer les yeux pour cette forme d'application." Il y a une autre façon de regarder le monde.

La leçon du jour suivant est "Je pourrais voir la paix au lieu de cela". Je pourrais voir la paix au lieu de cela.

"Recherche dans ton esprit les pensées de peur, les situations qui provoquent l'anxiété, les personnages ou événements qui «t'offensent», ou toute autre chose à propos de quoi tu entretiens des pensées non aimantes. Note-les toutes en passant, en répétant lentement l'idée d'aujourd'hui tandis que tu les vois monter dans ton esprit, puis lâche prise de chacune pour la remplacer par la suivante.

Les applications plus courtes seront fréquentes et répétées chaque fois que tu sentiras que ta paix d'esprit est menacée d'une façon quelconque. Si une forme concrète de tentation surgit à ta conscience, l'exercice devrait prendre cette forme : Je pourrais voir la paix dans cette situation au lieu de ce que j'y vois maintenant.

Si les empiétements sur ta paix d'esprit prennent la forme d'émotions négatives plus générales, telles que la dépression, l'anxiété ou l'inquiétude, utilise l'idée sous sa forme originale : je pourrais voir la paix au lieu de cela."

C'est une réinterprétation de la façon dont vous considérez habituellement les événements et le monde : je pourrais voir la paix au lieu de cela. Donc, espérons que vous ayez un ou deux troubles aujourd'hui, parce que sinon vous n'aurez rien pour vous exercer. Maintenant, il est bien sûr possible que vous soyez déjà en paix au point que le trouble ne se présente plus. C'est encore mieux et vous n'avez alors pas besoin de vous exercer.

Le monde vous défiera toujours à travers les gens, les situations et finalement votre mental. Finalement, vous n'êtes défiés que par votre mental, perturbés par votre mental et non pas par la situation. Vous n'êtes pas perturbés par la situation, vous êtes perturbés par votre mental. Vraiment ? Oui ! N'est-ce pas une réalisation étonnante ? Et il est si facile de l'oublier, parce que le conditionnement est enraciné si profondément !

Il n'y a rien de personnel là-dedans. Ce n'est pas de votre faute si vous l'oubliez. Si vous dites que c'est de votre faute, c'est une illusion en plus. Le conditionnement est enraciné si profondément que vous ne réalisez pas que c'est finalement votre mental qui crée votre peine, votre angoisse ou votre peur.

Ce n'est donc pas ce que votre mental vous dit être en cause, c'est votre mental lui-même. Donc, quand votre mental vous dit "Regarde ça, regarde cette situation !", vous lui répondez "Non, je vais te regarder toi !". "Non, non, ne me regarde pas, regarde-le, c'est lui qui l'a fait ! Regarde, moi je n'ai rien fait !". N'est-ce pas ce que font les petits enfants ? "Non, je n'ai rien fait, c'est mon frère qui l'a fait !".

Il y a donc en vous le pouvoir de la conscience qui s'accroît alors que nous sommes assis ici. Il vous suffit simplement d'être assis ici pour que le pouvoir de votre conscience s'accroisse. Même si votre mental se manifeste de temps en temps et déclare "je préférerais être ailleurs", tandis qu'il s'apaise ensuite à nouveau, la présence s'accroît pendant que vous êtes assis ici, parce que c'est l'essence de notre rassemblement. C'est la présence.

Pendant ce temps, il y a quelques paroles et concepts dont certains sont très utiles et d'autres empêchent votre mental de causer du tort pendant que vous êtes assis ici. Il y a un processus énergétique, pendant que nous sommes ici, au-delà de ce que vous écoutez avec les oreilles. C'est secondaire. Il y a un processus énergétique à l'œuvre qui n'a rien à voir avec des concepts.

Vers la fin du cours, il est dit : "Notre utilisation des mots tire à sa fin". Et c'est après 365 jours. Cela semble un peu paradoxal ici. D'un côté, on pourrait dire que le cours vous donne le temps d'atteindre l'intemporel en vous. Et c'est vrai, c'est un paradoxe, mais c'est aussi abordé dans le texte. Le temps vous est laissé, à ce niveau ici, pour atteindre l'intemporel mais à tout moment, cette réalisation peut survenir. Il n'est donc pas dit que vous n'y parviendrez pas avant de finir le cours. Vous pouvez y parvenir déjà au tout-début ou vous rendre compte que vous y êtes déjà.

C'est une chose très radicale : Un cours en miracles vous amène au bord du mental. Ensuite, vous sautez. Or, nous sommes déjà en train de sauter. Il vous amène au bord du mental, essayant de comprendre, mentalement, relâchant cela également, entrant dans l'état magnifique du non-savoir, n'ayant plus besoin de surimposer des jugements au monde, entrant dans l'état du non-savoir.

Tout enseignement spirituel provient de là, d'une connaissance non accumulée. Il provient de cette ouverture. Tout acte créatif provient du non-savoir. Il vous faut donc vous sentir bien avec cet état qui est aussi, bien sûr, l'état sans pensées ou sans la recherche d'une pensée concernant une réponse définitive, un accomplissement ou une identité.

En fait, ce que j'enseigne, ce que vous obtenez avec le cours, là où il vise à vous amener, ce qui est le cœur de toute pratique spirituelle, c'est la fin du penser compulsif. Vous pouvez toujours utiliser le penser si c'est nécessaire, mais il cesse de vous utiliser. Vous n'êtes plus le penseur. Votre identité n'est plus basée sur votre activité mentale. C'est l'ego qui est alors parti. Je ne suis pas le penseur. Oui, des pensées surgissent, mais je ne suis pas le penseur. Je suis l'immensité à partir de laquelle les pensées surgissent et en laquelle elles s'estompent.

Donc, quel que soit l'enseignement que vous suivez... "Qui de vous, par ses pensées, peut ajouter une coudée à... la durée de sa vie (je suppose, dans une traduction) ? ". Mais penser, s'inquiéter... "Ne pense pas à... ne te préoccupe pas de demain, demain se souciera des choses lui-même". C'est une ancienne traduction de ce que Jésus a dit : "Ne te préoccupe pas de demain, demain se souciera des choses lui-même". Seul existe le moment présent. La personne qui a pris des notes quand Jésus parlait a oublié de transcrire "Seul existe le moment présent".

Quel que soit l'enseignant... L'advaita en Inde, familier pour certains d'entre vous. D'autres n'ont jamais entendu ce nom. C'est l'enseignement de la non-dualité, les enseignants de la non-dualité. Comment pouvez-vous parvenir à la réalisation de la non-dualité ? En ne pensant

pas. C'est la non-dualité. Dès que vous vous remettez à penser, vous êtes retournés à la dualité.

Donc, pour vous rendre compte de la non-dualité, de l'unité de toute vie, de VOTRE unité avec toute vie et votre unité avec la vie elle-même, parce que toute vie signifie toutes les formes de vie, mais la vie elle-même est le non-manifesté, la vie une éternelle, Dieu, pour vous rendre compte de votre unité avec cela, il doit y avoir un arrêt de la naissance, de la naissance continue de formes. Il ne reste plus alors que le terrain duquel s'élèvent les formes. C'est cela.

C'est la réalisation de l'unité et c'est alors seulement, quand vous le sentez dans la profondeur de qui vous êtes, que vous pouvez regarder le monde avec amour. Avant cela, vous pouvez le sentir, l'amour est une illusion. Vous pouvez vous escrimer à être dans l'amour : "OK, je dois être dans l'amour. Je dois vraiment être patient avec lui". Évidemment, vous ne tenez pas, ça dure trop longtemps ! "J'ai été dans l'amour pendant deux heures et tu continues de te comporter comme ça ! Je ne peux plus être dans l'amour".

C'est seulement quand vous sentez cela que vous pouvez regarder le monde de la forme en réalisant qu'il n'y a que des expressions temporaires de l'unique, du "je suis". C'est une formulation, mais le connaître est au-delà des mots. Et c'est aussi la paix.

C'est là où vous devenez le véritable enseignant de Dieu pour utiliser la terminologie d'Un cours en miracles, parce qu'alors seulement, vous pouvez enseigner la paix et que le pouvoir peut s'écouler à travers vous dans ce monde qu'Un cours en miracles décrit comme une sorte d'illusion, comme une sorte de rêve cauchemardesque, un peu comme le film Matrix. Et en leur for intérieur, les gens savent qu'il y a quelque chose qui n'est pas tout à fait juste avec ce que nous percevons comme le monde et les choses horribles.

Il y a eu des gens, quand ils ont vu le film Matrix... En vérité, bien sûr, ce ne sont pas des ordinateurs, des machines qui sont à l'œuvre, mais il y a une vérité sous-jacente : nous déambulons tous dans un état onirique. "Cet état onirique n'est pas ce dont nous avons besoin, il faut que nous nous réveillions".

Les gens sont donc attirés par ce film, parce qu'il contient une vérité qui dit : "Vous êtes des somnambules, il faut que vous vous réveilliez". Et c'est magnifique de voir les scènes de ville dans le film, tous ces gens qui vont et viennent. Il est dit au protagoniste qu'ils sont tous en train de rêver. Ce n'est pas tout à fait vrai dans le sens que c'est montré dans le film, mais dans un sens plus profond, c'est vrai.

Donc, la réalisation de l'unité se produit de cette façon. L'Advaita, la non-dualité, qui est la vérité la plus profonde de l'hindouisme, là où l'hindouisme transcende toute leur énorme mythologie... qui est intéressante... Tant que vous ne pouvez pas réaliser l'unité, elle vous maintient occupé, et vous avez seulement quelques éléments ici et là qui vous indiquent l'unité à travers des histoires et des images : "Oh !... Magnifique, vraiment bien !".

Oui, mais ce n'est pas vraiment... Il y a là une chose plus directe. Vedanta signifie la fin des vedas. C'est aller au-delà, au-delà des concepts. L'Advaita de l'hindouisme est récemment devenu à la mode en Occident. Il y a tous les jours de nouveaux enseignants de l'Advaita . . . Ils poussent comme des champignons.

Maintenant, certains sont excellents, mais beaucoup ne peuvent pas arrêter de penser et ils enseignent l'Advaita du point de vue mental. Comment faire la différence, c'est très facile : allez écouter un enseignant de l'Advaita et si vous vous sentez un peu écoeuré en repartant, ce n'est pas ce qu'il vous faut : "Une sorte de nausée, je me sens maintenant beaucoup plus mal qu'avant".

Ils vous disent des choses comme : "Tout est illusion. Vos problèmes, quoi vos problèmes ? Ah, c'est une illusion !". Et ils retournent auprès de leur épouse et disent : "Alors, où est mon repas ?". Et si vous les provoquez à partir de là, ils disent : "Ça n'a rien à voir avec moi, c'est également une illusion".

Krishnamurti, tout l'enseignement de Krishnamurti, une autre belle expression pour le curriculum universel, une forme particulière du curriculum universel, ce dont il parlait : "Est-ce que penser peut nous mener à la réalisation ? Est-ce que penser peut nous laisser investiguer ? Cela peut-il nous faire avancer ?". Et une heure plus tard : "Non, cela ne le peut pas". Oh, OK ! Il pratiquait fréquemment le non-penser. Il ne le pratiquait pas, cela se faisait naturellement. C'est de là que venait l'enseignement.

En termes d'Un cours en miracles, vous êtes des enseignants de Dieu, parce que vous pratiquez cela. Si vous devenez un enseignant spirituel d'une façon plus officielle, non pas de l'Advaita à moins que vous ayez cette compréhension, non pas en tant qu'enseignant mental, mais en tant qu'enseignant vrai, vous pouvez sentir que vous n'êtes jamais vraiment prêt à enseigner. Si vous sentez que vous êtes maintenant prêts à enseigner, vous ne l'êtes probablement pas. C'est probablement l'ego.

Mais si vous sentez que vous n'êtes pas prêts alors que quelque chose, qu'une situation vous incite à le faire, d'une manière ou d'une autre, plus ou moins officiellement... Cela pourrait simplement être quelqu'un qui vous pose une question ou un groupe, un petit groupe qui se manifeste. Quelqu'un peut vous dire : "Viens nous parler". Moi ? "Oui !" Mais je n'ai rien à dire. "Eh bien, super, viens alors !".

Sentez-vous bien en n'ayant rien à dire, parce que nous n'avons également rien à dire quand nous nous sentons mal avec ça. Or, en vous sentant bien avec le fait de ne pas savoir et assis en face d'un groupe, sans même penser "je devrais parler maintenant" ou "je devrais savoir", simplement en vous sentant bien avec l'état du non-savoir, vous pouvez constater, après une minute ou deux, que vous dites quelque chose, que les mots arrivent tout à coup. Cela peut être quelque chose de très simple :

"Nous voici, dans le moment présent ! Qu'est-ce que ça fait que d'être dans le moment présent ? "Voyons ce que je ressens dans le moment présent ! Je me sens un peu troublé à me retrouver assis ici en train de vous parler". Non, c'est juste un exemple. Vous êtes présents et les mots arrivent. Celui qui enseigne est toujours celui qui est le plus vide. C'est de là que vient le pouvoir.

Et bien sûr, en Occident, nous commençons seulement à apprendre qu'il y a des enseignants spirituels. Traditionnellement, certains enseignants spirituels ne parlent pas. Ils ont une façon différente d'enseigner. Ils enseignent en étant présents ou silencieux et ils vous regardent. C'est également magnifique. Ici, on mélange les paroles et le regard.

Et qui regarde ? Quand je vous regarde, qui regarde ? La personne ou quelque chose de plus profond ? Si je ne pense pas en vous regardant, la personne ne regarde pas. La conscience passe et qu'est-ce qui est reconnu ? Vous-mêmes. Quelque chose en vous répond : "Oh, ça fait du bien !". La conscience se reconnaît elle-même. Vous devenez donc qui vous êtes, vous-mêmes, au-delà de l'histoire : "Quelle horrible histoire !" La mienne l'est aussi. Elle est sans importance dès lors qu'il s'agit de votre identité.

C'est votre identité. Elle n'a pas de forme et vous ne pouvez lui donner aucun nom. Vous ne pouvez même pas la nommer homme ou femme. Elle n'a certainement pas d'âge ; elle n'a pas de forme. Vous ne pouvez pas dire ce que c'est. Vous ne pouvez pas l'examiner. C'est le "je". C'est "je". "Je" sans passé ; "je" sans futur.

N'est-ce pas incroyable ? C'est ce qui émerge à mesure que vous relâchez le penser. Vous apprenez alors petit à petit à ne pas perdre cela ni à l'obscurcir même quand vous vous remettez à penser de sorte que le penser soit entrecoupé d'espaces et que vous sentiez même l'espace pendant que vous pensez et parlez. Si vous pouvez sentir l'espace que vous êtes, la conscience à l'arrière-plan pendant que vous parlez, vos paroles ont du pouvoir. Elles sont nouvelles et créatrices.

Vos relations sont alors aimantes et la paix s'écoule de vous. Le défi est de ne pas être trop attiré par les pensées pour ne pas être à nouveau complètement parti. Il s'agit donc de maintenir la conscience de la conscience, pour ainsi dire, et vous parlez alors.

L'impulsion du mental est colossale, en particulier si l'on vous demande ce que vous pensez des républicains ou des démocrates ou quoi que ce soit et avant de vous en rendre compte, vous avez perdu complètement l'espace : "Eh bien, je vais te dire ce que j'en pense" ou tout autre chose : votre ex-mari, votre ex-femme, des opinions. "Quelle est ton opinion ?"

Le Bouddha parlait du fourré des opinions. "Ne vous impliquez pas là-dedans", disait-il. Laissez tomber vos opinions, abandonnez vos opinions. Oh, en fait, ce que disait le maître zen est magnifique. Il ne disait même pas "laissez tomber vos opinions". Vous n'avez pas besoin de les laisser tomber : "Arrêtez de caresser vos opinions". Juste ça !

Parce que, finalement, c'est quoi les opinions ? Des pensées, vos opinions sont un paquet de pensées ! Donc, quand le maître zen dit "arrêtez de caresser vos opinions", il dit "arrêtez de caresser vos pensées", arrêtez de caresser votre penser, le penser. Vous pouvez toujours l'avoir. Vous l'avez toujours évidemment, mais vous ne le chérissez pas, ce qui veut dire en fait que vous ne lui octroyez pas une valeur qu'il n'a pas. Vous ne comptez pas sur lui pour votre identité. Vous n'êtes pas complètement absorbés par lui. Il existe là, mais vous êtes ici une présence bien plus immense. Et là se trouvent vos petites opinions plutôt que les opinions prétendant être vous.

Vous pouvez alors jouer avec les opinions. "OK, je pense que c'est ainsi, mais vous pouvez penser autrement". Et vous n'avez pas besoin d'être désagréable quand vous n'êtes pas d'accord. En fait, vous ne devenez désagréables en n'étant pas d'accord que lorsque vous êtes identifiés avec vos opinions, vos pensées. Si vous n'êtes pas identifiés, vous ne vous montrez pas désagréables.

Pourquoi est-ce que vous devenez désagréables ? Parce que vous vous sentez menacés dans votre sentiment du soi. Pourquoi est-ce que vous vous sentez menacés dans votre sentiment du

soi ? Parce que vous êtes identifiés avec vos pensées. Il y a une illusion égoïque en chaque pensée. Une fois libéré de cela, quelle liberté !

"Rien de réel ne peut être menacé. Rien d'irréel n'existe. En cela réside la paix de Dieu".