

Transcription

"Vivre le moment présent plus tard ?"

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

Le moment présent, un but pour l'avenir ?

De Liane : La plupart des enseignants spirituels parlent du processus d'illumination ou d'éveil en expliquant les choses comme si nous allions vers un but quelque part dans le futur. Comment comblez-vous le fossé entre l'apprentissage du processus pour vivre dans le moment présent et l'idée continuellement nourrie d'en faire un but pour l'avenir ?

Nous parlons donc du fait d'apprendre à vivre dans le moment présent, ce qui implique le temps, lequel n'est pas le moment présent. C'est tout ce à quoi renvoie la question, le processus de l'éveil et cela ne mène pas à l'idée que nous allons vers un but futur en manquant bien sûr de cette façon le moment présent. Cela pourrait être le cas si c'était mal compris. Si le processus d'éveil ou pour vivre dans le moment présent est mal compris, le mental créera un soi futur imaginaire qui est pleinement à la maison dans le moment présent. Donc, un jour, dit le mental, j'atteindrai l'état d'être pleinement dans le moment présent et je serai éveillé et, naturellement, en s'assurant de cette façon de ne jamais l'atteindre.

Et c'est le dilemme de beaucoup de chercheurs spirituels qui ont cherché pendant de très nombreuses années, mais personne n'est bien sûr concerné ici. Ils ont cherché pendant de très nombreuses années, sans se rendre compte que leur mental avait créé un état à atteindre dans le futur : « J'aspire alors à atteindre cet état et cet état est une forme perfectionnée du moi, plus illuminé ou plus conscient. Bien sûr, vous ne l'atteindrez jamais, parce que vous avez constamment dans la tête l'idée d'un état à atteindre. Vous manquez donc continuellement le seul endroit où l'état peut être atteint, ce qui est maintenant.

Il y a alors la compréhension qu'il nous faut abandonner cette idée que l'éveil est un état futur à atteindre alors que l'éveil ne peut se produire que dans le moment présent. Et il n'y a pas de soi que vous allez atteindre et qui soit une version perfectionnée de votre présent soi. Or, quand on parle de la dimension intemporelle de la conscience, de la présence, en référence à cette dimension-ci, on se retrouve face à une sorte de paradoxe. Il est vrai bien sûr que cela prend effectivement du temps pour apprendre à vivre dans le moment présent.

Cela veut dire que continuellement, vous n'êtes pas dans le moment présent et vous perdez le moment présent, lequel est l'accès à la dimension intemporelle de la conscience, vous en perdez l'accès et vous êtes à nouveau dans votre situation existentielle, à nouveau dans le mental, à nouveau dans le temps où le passé et le futur effacent complètement le moment présent. En d'autres termes, c'est l'état ordinaire et vous êtes à nouveau un être humain ordinaire, plus ou moins fou, ce qui est la norme.

Donc, apprendre à vivre dans le moment présent... Oui, c'est un peu paradoxal ici, parce que cela prend du temps pour être à la maison dans le moment présent et pour le vivre continuellement de sorte à ne plus le perdre et à ne plus aller dans le monde onirique du moment non présent. Vous amenez donc la dimension intemporelle dans la dimension du

temps et quand les deux se rencontrent, quand vous les traduisez en mots, vous avez une sorte de paradoxe. C'est bien, c'est bien. La chose importante, c'est se rendre compte que l'éveil ne consiste pas à atteindre un état futur.

Il faut que l'intensité s'applique, non pas au désir d'atteindre un futur... Beaucoup de chercheurs spirituels manifestent beaucoup d'intensité. Ils travaillent dur, ils peuvent méditer quatre heures par jour et ils sont vraiment déterminés à y arriver et ils n'y arrivent jamais, parce que l'intensité s'écoule dans le futur, dans leur mental. Or, la même intensité peut s'appliquer au moment présent.

Il s'agit de réconcilier deux approches pour l'éveil apparemment en conflit. L'une dit qu'il n'y a rien que vous puissiez faire, tout effort ne faisant que vous en éloigner. L'autre dit que vous devez vouloir l'éveil à la façon qu'un homme en train de se noyer veut de l'air, autrement vous n'y arriverez pas. Vous avez donc les deux. Certains enseignants vous diront : « Il n'y a rien que vous puissiez faire. Ça arrive quand ça arrive. Soyez simplement ici et maintenant. Amusez-vous ».

Et l'autre déclare : « Oh non, il faut que vous travailliez vraiment très dur, tout comme l'homme qui se noie ! » Et vous avez donc ces deux points de vue en conflit, mais vous pouvez les mettre ensemble. L'intensité de l'homme ou de la femme qui se noie et qui veut de l'air peut être dirigée dans le moment présent plutôt que dans quelque idée de futur. Vous devenez donc intensément présents... maintenant. Cela veut dire que vous n'avez plus besoin du futur. L'intensité arrive dans la dimension verticale au lieu de se perdre elle-même dans la dimension horizontale.

Donc, pour les chercheurs spirituels, pour la plupart des chercheurs spirituels qui n'y sont pas encore arrivés, Ils peuvent vivre l'intensité... D'autres n'ont pas d'intensité du tout et ils s'endorment devant la télévision en attendant que l'éveil arrive. Cela ne marche pas non plus. De l'intensité est nécessaire, mais pas l'intensité qui va dans le futur, mais l'intensité de la présence.

Et quand une épreuve se présente dans votre vie, deux choses peuvent arriver : soit l'épreuve vous attire dans des vieux schémas réactionnels inconscients, et vous vous mettez à vous plaindre, à résister, à vous battre... des choses horribles se produisent, soit l'épreuve peut vous éveiller. Par exemple, disons que votre agent de change ou d'investissement vous envoie un relevé. Vous l'ouvrez et vous découvrez que vos investissements ont perdu 65 % de leur valeur.

Vous pouvez être mécontents et inventer des histoires dans votre tête concernant les épreuves que vous allez vivre désormais, y compris dans les années future, concernant le dur travail accompli pour rien, les efforts pour mettre de l'argent de côté en sécurité pour l'avenir et qui s'est donc évaporé. Vous pensez à ces choses affreuses, vous en parlez et vous éprouvez les émotions correspondantes qui émergent dans votre corps. Autrement dit, l'épreuve vous a plongé dans l'inconscience. Le moment présent est complètement perdu. La vie du moment présent est complètement perdue.

Sinon l'épreuve peut vous éveiller. Vous voyez les chiffres sur la feuille : « Oh, c'est ce qui est ! ». Vous acceptez le moment tel qu'il est sans construire une histoire à son sujet et vous devenez intensément présents. Vous avez besoin d'intensité quand se présente une épreuve ou une personne provocatrice, une personne très inconsciente qui essaie de vous entraîner dans

un conflit. Il est très facile de succomber à cela. Cela arrive tout le temps en politique. Un terroriste inconscient attire dans l'inconscience toute l'administration. Nous pouvons en parler.

Donc, utilisez l'épreuve pour vous éveiller à cette vigilance qui est si différente de l'état ordinaire du penser réactionnel. Soyez absolument vigilants dans le moment présent. Quand le mental arrive et vous crée une forme de souffrance, parce que c'est de la sorte qu'est créée la souffrance... La souffrance ne provient pas de la situation, mais de ce que le mental vous dit au sujet de la situation. Vous pouvez observer ce processus en vous-mêmes. Ce n'est pas la situation, la situation est neutre. Le commentaire mental sur la situation, sur la situation existentielle, quelle que soit la situation que vous rencontrez, le commentaire mental est ce qui produit le ressenti de la souffrance.

Le mental juge la situation comme mauvaise, comme pas assez bien ou comme menaçante. Il imagine encore un futur qui ne lui donnera pas satisfaction, etc. La situation n'est donc pas en cause, mais c'est le commentaire mental qui crée cette souffrance et qui est si normale pour la plupart des gens. Ils ne s'en rendent pas compte, parce qu'ils confondent ce que dit le mental à propos de la situation avec la situation réelle. Cela commence avec la chose la plus simple comme dire : « C'est une journée affreuse, aujourd'hui ! », juste parce qu'il pleut, qu'il fait gris. Le ciel est gris : « Quelle journée atroce ! » Vous avez déjà confondu la simplicité de ce qui est avec votre jugement sur ce qui est. Donc, vous qualifiez la journée d'horrible, d'atroce. Et ce n'est là qu'une petite pensée et elle affecte pratiquement toute chose.

De la sorte, vous ne pouvez pas voir le simple fait d'être du moment présent. Le moment présent est tel qu'il est. Le reste est ce que vous lui surajoutez. Et il y a un grand pouvoir dans le fait de voir que le moment est toujours tel qu'il est alors que vous n'avez pas à avoir une sorte de relation réactionnelle avec ce qui est, ce qui est superflu, dysfonctionnel. Chaque maître, chaque maître zen enseigne cette simplicité d'être avec ce qui est. Les gens essaient d'étudier le zen, fréquentent des monastères et ne parviennent toujours pas à le comprendre après 25 ans. Pourquoi ? Parce que c'est trop simple !

Ce qui est maintenant... est. C'est le zen. Soyez complètement avec ce qui est et vous êtes immédiatement un maître zen. Si vous voulez être un maître zen, ce qui est une bonne profession, décidez simplement d'être avec ce qui est à chaque instant. Vous avez alors compris. Vous y êtes. Vous n'avez plus besoin de temps. Être avec ce qui est ne demande pas de temps. Bien sûr, dans cette dimension du temps, il est très rare qu'une personne entre dans cet état sans plus jamais le quitter.

Assis ici, vous pourriez décider : « Je vais être un maître zen. À partir de maintenant, je vais être totalement avec ce qui est et je ne surajouterai pas à ce qui est des trucs superflus de la tête. Je serai avec ce qui est. Je répondrai à ce qui est à partir de la présence, à partir de cette présence vigilante et ce sera magnifique, plus de problèmes pour le reste de ma vie. Bien sûr c'est vrai. Et vous partez donc d'ici ou d'où que vous soyez et puis, probablement avant d'arriver chez vous, un défi mineur va se présenter, ne serait-ce que sous la forme « il pleut toujours » : « Il pleut depuis des jours ! Pourquoi est-ce que je vis sous ce climat ? »

Vous commencez à le perdre. Le maître n'est plus un maître, parce que dès que vous commencez avec une petite pensée comme ça, une autre arrive : « À propos de ma vie ! Peut-être que cette chose concernant la présence ne marche pas vraiment ! » Et vous vous retrouvez alors : « . . . Je l'ai perdu. Je pensais que j'allais être un maître zen. Je dois penser à autre

chose ». Et vous avez donc besoin de temps. Vous avez besoin de temps, parce que vous l'avez perdu et il vous faut du temps pour apprendre à vivre d'une telle manière, parce que vous le perdez continuellement. Les vieux schémas mentaux remontent et vous dominent à nouveau. Des schémas mentaux habituels remontent . . . et vous attirent là où ils veulent aller.

Maintenant, si vous ressentiez une intensité absolue de la présence... Et c'est possible pour quelqu'un qui écoute cela... Peut-être vous, vous ou vous – vous êtes OK... « Je vais rester présent avec une telle intensité que les vieux schémas ne puissent plus me dominer ». Tout ce que vous pouvez sentir alors, c'est le vieux schéma qui veut revenir et qui dit : « Allez, allez, viens ici. Préoccupe-toi de cela. Tu dois te préoccuper de cela ». Et vous dites : « Non, je vais simplement être présent à ce qui est. Il n'y a pas de problème maintenant. Je ne vais pas me faire de souci. S'il me faut penser à quelque chose de pratique, je le ferai avec attention, mais je ne vais pas me laisser dominer par le mental ». OK, c'est le retour à la présence.

Et il y aura ensuite une autre tentative avec l'arrivée d'un autre petit défi, par exemple dans la circulation ou ailleurs. Un automobiliste est comme une rafale de vent. Pourquoi en faire quelque chose de personnel ? L'automobiliste vous fait quelque chose. Vous ne feriez pas une affaire personnelle d'une rafale de vent. Vous n'allez pas vous plaindre de la rafale de vent qui affecte votre conduite d'une manière ou d'une autre.. Ce n'est qu'un phénomène naturel et vous êtes simplement avec ce qui est. S'il y a un automobiliste inconscient, c'est juste ce qui est. Il n'y a pas un soi intérieur pour s'en plaindre. Vous restez présents. Vous demeurez le maître.

Si vous aviez cette intensité, le mental ne vous dominerait jamais plus et vous vivriez la carrière d'un maître spirituel ou vous seriez simplement libéré de la souffrance et c'est bien suffisant. Mais vous ne pouvez pas ne pas être un maître et affecter le monde autour de vous si vous vivez dans cet état. Que vous vouliez ou non être un maître spirituel formel, vous enseignerez toujours votre état de conscience. Si vous êtes inconscients, vous enseignez l'inconscience. Et vous attirez les autres dans l'inconscience. Cela arrive continuellement.

Donc, j'utilise parfois ce paradoxe : vous avez besoin de temps pour vous éveiller, pour être illuminé ou pour vous libérer, vous avez besoin de temps jusqu'à ce que vous vous rendiez compte que vous n'avez pas besoin de temps. Tant que vous croyez que vous avez besoin de temps, vous avez besoin de temps. Et vient le moment où vous vous rendez compte que vous n'avez pas besoin de temps pour être qui vous êtes : « Je suis déjà qui je suis. Je suis qui je suis. L'essence sans forme de qui je suis ne peut pas changer ». Le temps n'est donc pas nécessaire. La pleine compréhension de cela ne prendra pas de temps.

Quels sont les bénéfices et les inconvénients à décrire l'ego comme une entité personnalisée ?

Une question de Vince : *Dans « Le pouvoir du moment présent » et dans « Nouvelle Terre », d'après la façon dont vous le décrivez, il semble que l'ego ait sa propre personnalité, qu'elle soit un ensemble d'habitudes, de désirs, etc. qui vont à l'encontre d'une dimension plus profonde ou plus authentique de la réalité. Quels sont les bénéfices et les inconvénients potentiels à décrire l'ego comme une entité personnalisée plutôt que de dire que c'est un schéma plus impersonnel ?*

Je répète ou paraphrase la question : « quels sont les avantages et les désavantages à parler de l'ego en tant qu'entité, comme si c'était une entité personnalisée, ou à en parler simplement comme un ensemble de schémas impersonnels, de schémas mentaux émotionnels ? » Et la personne qui pose la question mentionne que je parle souvent de l'ego comme s'il était une entité en soi. Donc, quels sont les bénéfices et les inconvénients potentiels à en parler comme si c'était une entité ?

Il y a en fait deux façons de le considérer. Considéré d'une façon, l'ego est comme une personne, comme un être qui veut survivre. Donc, ce conglomérat de schémas qui marchent ensemble veut survivre. Il a certains besoins, certaines caractéristiques d'une entité et c'est pourquoi l'inconvénient à le considérer comme entité est qu'il peut vous faire peur. Vous pourriez avoir peur de votre propre ego en pensant qu'il y a un démon en vous qui veut s'emparer de votre vie. Le risque est donc de provoquer des émotions, de vous sentir menacés par l'ego.

Si l'on dit que c'est un ensemble de schémas, on n'a pas ce phénomène, mais le risque est alors de sous-estimer la force qui s'y cache, l'obstination derrière les schémas et une certaine organisation qui les anime. Ils se renforcent les uns les autres. Donc, le risque est de sous-estimer l'ego. Vous pourriez vous dire : « Oui, il peut y avoir des schémas inconscients en moi ! ». Vous ne le diriez même pas comme ça, peu importe ! Il y a donc deux façons de regarder la chose. Aucune des deux n'est la bonne.

Je peux ajouter une troisième façon de considérer l'ego, laquelle revient à dire que c'est une illusion. C'est l'approche orientale qui dit, dans beaucoup de cas, que l'ego est une illusion. Il est même dit que l'ego n'existe pas. Ce n'est qu'une illusion. Et à nouveau, Chaque perspective est quelque peu limitée. D'un côté, elle peut être très utile et d'un autre, comme le dit la personne qui questionne, elle peut représenter un risque. Une seule perspective ne peut pas en fait englober l'ego. En réalité, il n'y a nul besoin de ne considérer qu'une seule perspective. Comprenez que l'ego est une entité personnalisée, qu'il est constitué d'un conglomérat de schémas mentaux émotionnels et qu'il est finalement une entité onirique, une forme illusoire. L'ego, c'est tout ça, ensemble, pourrait-on dire.

Une personne peut déclarer : « Il n'y a pas d'ego puisque c'est une illusion ». Et une autre dira : « Mais si, il y a un ego ! » Ce ne sont que deux points de vue, deux perspectives. L'ego est bien sûr le mental non observé avec ses émotions.

Comment est-ce que vous ressentez Dieu ?

Comment est-ce que vous ressentez Dieu ? Que voyez-vous quand vous voyez quelqu'un ? Est-ce que vous voyez plus que sa présence physique ?

Comment est-ce que je ressens Dieu ? J'en ai parlé, c'est en fait la seule chose dont je parle, de diverses manières. Que voyez-vous quand vous voyez quelqu'un ? Est-ce que vous voyez plus que sa présence physique ? Non, je ne vois rien de plus que sa présence physique. Je vois exactement ce que tout le monde voit, mais je sens quelque chose qui est plus profond que la présence physique et qu'il est difficile de mettre en mots. C'est l'impression que vous êtes plus que ce que je vois, non pas en tant que pensée, mais en tant que savoir, parce que je sais que vous êtes plus que cette forme que je peux voir ici.

Donc, la conscience au-delà de la forme regarde au-delà de la forme et sent... Il n'y a pas de mot pour cela. Je peux dire que je le pressens, que je le sens. Ce n'est pas tout à fait exact. « Pressentir » est peut-être le plus proche. On devrait créer un nouveau mot pour cela. Je pressens qui vous êtes ou ce que vous êtes au-delà de ce que je vois, au-delà de ce que vous me raconter, au-delà de ce que dit votre mental, au-delà des émotions présentes. Il y a donc une connexion avec la présence en vous, avec la présence que vous êtes.

Et j'ai cela plus fortement que ce que je vois. On peut presque dire que cela obscurcit ce que je vois. Ce que je vois est la même chose que tout le monde voit. Cette impression forte de la conscience, de la présence vivante que vous êtes est presque plus forte que ce que je vois. Mon attention est davantage en cela que dans ma perception de ce que je vois. Il est difficile de mettre en mots quelque chose qui est si loin au-delà des mots.

Or, ce n'est pas quelque chose de spécial à moi. Quand vous regardez un être humain, soyez libérés des définitions et des interprétations, autant à votre sujet qu'au sujet de l'autre personne. Pas de définitions. Soyez simplement là en tant que perception spacieuse. Vous commencez alors à sentir la vie en vous et la même vie en l'autre. Ce que font les êtres humains n'est alors plus important. Vous n'y réagissez plus. Ils peuvent dire quelque chose de stupide ou d'intelligent, ce n'est plus tellement important. Il y a quelque chose de plus profond. Ils peuvent être bercés d'illusions, ils peuvent vouloir quelque chose de vous, ça n'est plus important.

C'est très beau, parce que c'est seulement à partir de cet endroit que vous pouvez vraiment vous relier, non pas au niveau de la personnalité, du mental. C'est un moyen pour les humains de se reconnaître les uns les autres comme partageant essentiellement la même vie, la même conscience, en reconnaissant l'unité, non pas au niveau intellectuel, mais au niveau du ressenti : sentir l'unité. Et c'est l'amour dans un sens plus profond, non pas l'amour égoïque, mais l'amour véritable. L'amour vient de là. Vous reconnaissez qu'il n'y a ultimement pas d'autre. Plus vous pensez en termes d'altérité et plus vous êtes dans l'ego : il est comme ceci, elle est comme cela ; il fait ceci, elle fait cela...

Rappelez-vous, j'ai cité dans le livre le célèbre philosophe, Jean-Paul Sartre qui disait que l'enfer étaient les autres. En français, c'est : « L'enfer, c'est les autres ». C'est la façon égoïque de percevoir les autres, c'est un égo fort qui perçoit autrui. Et il peut bien sûr devenir si fort qu'on finit avec des choses telles que la paranoïa. Tout égo fort comporte déjà une forme de paranoïa. Même avant d'être reconnu comme pathologique, quand c'est encore normal, il comporte une part de paranoïa. Tout gros égo va dans le monde de cette façon. . . « Qu'est-ce qu'il me veut ? Qu'est-ce qu'elle me veut ? Oh, je sais ce qu'il pense. De mauvaises intentions ! » et ainsi de suite. Il est très critique envers les autres. Tout cela est très ordinaire, mais cela participe de la démence.