

## Conférence de Eckhart Tolle à Hambourg, le 13 avril 2002

### La transformation de la conscience

[http://intuition.biosynergie.org/ressources\\_intention/mp3/Eckhart%20Tolle/La%20transformation%20de%20la%20conscience/](http://intuition.biosynergie.org/ressources_intention/mp3/Eckhart%20Tolle/La%20transformation%20de%20la%20conscience/)

<http://x-perience-tv.fr.ht/>



#### 1ère partie

Explorons ensemble quelques-uns des grands mystères de l'existence humaine, ces choses auxquelles les adultes ne portent plus d'attention et sur lesquelles, ils ne posent plus de question. Seuls les enfants le font encore...

Alors que nous sommes assis ici, attentifs aux paroles, réalisons qu'il y a une autre dimension que celle des mots.

#### *Quelle est cette dimension ?*

On pourrait dire que c'est la simple perception d'espace de silence.

Lorsque la parole émerge, vous entendez les mots, mais en même temps, une partie de votre attention se porte aussi sur les espaces silencieux ou encore l'arrière-plan silencieux...

C'est très simple, il s'agit simplement de remarquer qu'en dehors des mots, il y a une immobilité intérieure...

Et quelque chose d'étrange se produit quand vous percevez le silence, ce qui signifie prêter attention au silence, une chose étrange vous traverse à ce moment-là et qui est :

Dans cet acte de perception du silence, l'activité mentale, c'est à dire le flot des pensées cesse durant ce moment où votre attention se porte sur le silence...

Pour un moment, le flot des pensées s'arrête pendant que vous écoutez, que vous écoutez le silence. Cette écoute constitue l'accès à une nouvelle dimension de la conscience à laquelle la plupart des gens ne sont pas attentifs.

L'arrêt du flot des pensées devient possible sans aucune perte de conscience...

Et durant ce moment de perception, d'écoute de cette dimension de silence, vous êtes entièrement

présent dans ce moment, vous habitez entièrement ce moment, étant en lui totalement...

Et c'est la raison pour laquelle nous sommes ici pour accéder à cette dimension intérieure, pour aller au-delà du flot continu des pensées avec lequel la plupart des gens s'identifient complètement en tant qu'eux-même, « moi ». Le soi, le moi est dans chaque pensée sans distanciation et ceci constitue l'état d'absence.

Mais ici nous entrons dans l'état de présence...

## **2ème partie**

Autrement vous êtes entièrement piégé par le conditionnement du mental pensant avec tous ses schémas, ces connaissances accumulées, ces expériences et son passé. Quand vous êtes totalement confondus avec cela, vous mimez le récit que vous vous faites dans le mental. Il n'y a aucune liberté dans cela...

Donc la possibilité de vivre dans un état de conscience différent de l'état dit « normal » s'offre à vous...

Vous aurez sûrement remarqué qu'ici, pendant cette conférence, votre esprit, votre mental pensant n'est ni nourri, ni stimulé...

Et si vous êtes assis ici tout en étant encore complètement identifié au flot de vos pensées, vous ressentez déjà qu'une certaine agitation, une impatience et un mécontentement sont en train de vous envahir...

Et votre mental pensant de dire « Mais de quoi parle-t-il ? Je n'y comprends rien. En fait, il ne dit pas grand chose ! »...

Parce que le mental pensant et le sens du soi qui naît avec l'identification au mental conditionné, ce sens du soi entièrement fabriqué par le mental est toujours à la recherche du plus qu'il pourrait ajouter à lui-même...

Ainsi, il sera ici à la recherche de nouvelles idées à accumuler, - « Ah c'est intéressant »- , de nouvelles croyances - « Maintenant, je sais ce en quoi je crois ! » - ou peut-être de nouvelles émotions qui deviendront des expériences...

Et donc, il ne trouve pas satisfaction ici, car son mental pensant ne reçoit pas la nourriture qu'il désire, celle qu'il veut s'approprier pour se sentir un peu plus gros quand vous sortirez d'ici avec la sensation d'avoir ajouté quelque chose à « moi »...

Cela vient du fait que le sens de soi est fondé sur « moi », mon histoire et mon passé. Qu'est-ce que les gens vous disent quand vous leur demandez : « Qui êtes-vous ? »

L'identité qu'ils vous donnent avec grande conviction, le nom, Jean Dupont ne peut pas être mis en doute.

Ils vous raconteront une petite ou une longue histoire.

Mais ceci est l'histoire de « moi »...

Puis la personne vous parlera peut-être aussi des rôles qu'il ou elle joue dans le monde, convaincu qu'il s'agit de ce qu'il ou elle est... « Je suis mère de trois enfants », « Je suis comptable », « Je suis au chômage », « J'ai réussi dans la vie. »

Les idées qu'il ou elle a dans la tête...

Bien sur, nous avons tous certains rôles à jouer dans cette vie.  
Mais de croire que c'est ce que nous sommes – y être identifié- constitue une terrible prison, un esclavage...

Vous pouvez remplir votre rôle sans croire que c'est ce que vous êtes, vous pouvez remplir votre rôle de mère sans que cette idée occupe entièrement votre esprit...

Sinon, vous serez une mère pour le restant de vos jours et vos enfants resteront des enfants pour vous.

### **3ème partie**

Vous penserez avoir toujours raison et vous leur dicterez leur conduite.  
Vous serez emprisonné dans ce rôle...

Le monde est rempli de gens piégés dans les rôles que la société leur a attribués. Leurs rôles conditionnés qui sont leur structure mental. Un rôle n'est rien d'autre que des constructions de l'esprit, des pensées...

Donc ceci est un autre aspect de l'identification au contenu du mental...

Et ce sens de l'identité personnelle, « moi », issu de l'identification au contenu du mental n'est jamais à l'aise, ni accompli, ni en paix pendant bien longtemps, pas pour longtemps...

Ce « moi » vit dans un état de « pas assez »...

Un autre sentiment accompagne cet état qui est « Je ne suis pas encore complet », « Je n'ai pas encore réussi », « Je ne suis pas encore chez moi », « J'ai besoin d'être plus que ça », « J'aurais besoin de grandir dans le sentiment d'être moi-même »...

Et chez beaucoup de gens, l'histoire du moi semble avoir été un accomplissement, même si ce n'est qu'en surface et notre culture nous dit souvent que les gens célèbres ou riches ont réussi en apparence. En conséquence, cela vous donne l'illusion de pouvoir accomplir fondée sur une histoire. Ce serait la fin heureuse...

Mais si vous rencontrez des célébrités ou des gens riches, vous vous rendrez compte qu'ils sont dans le même état d'esprit que n'importe qui... Ils n'ont pas l'impression d'être accomplis. Ils ressentent la peur, le mécontentement et un sentiment de manque alors qu'ils ont tout...

Et ce que je vous dis ressemble à de mauvaises nouvelles comme si vous n'aviez pas la moindre chance de réussir en cette vie-ci...

S'il vous reste suffisamment de temps, ce sens de soi aura l'impression que « il me reste du temps pour me réaliser, j'ai encore quarante ou cinquante ans devant moi... » et c'est sûrement suffisant pour compléter l'histoire de moi et faire en sorte qu'elle se termine bien...

Et donc, on ne se rend pas compte que le mécontentement, le malheur, ce « moi » problématique que tout le monde connaît en direct ne sont pas un problème personnel mais une construction inhérente à la structure même du mental.

C'est un dysfonctionnement structurel et non un dysfonctionnement basé sur le contenu du mental...

Et chaque sens du moi avec sa propre histoire sait que jusqu'ici cette histoire n'a pas tout à fait tourné de la façon dont elle aurait du. Les choses ne se sont pas déroulées de la façon dont elles étaient censées se dérouler. Et donc vous commencez à croire que vous pouvez vous accomplir avec le temps.

Mais au fur et à mesure que vous avancez en âge, vous vous rendez compte que l'accomplissement ne se produit toujours pas et que l'avenir se rétrécit...

#### **4ème partie**

Que font alors beaucoup de personnes âgées face au rétrécissement de leur avenir ?

Elles se tournent de plus en plus vers le passé. Au moins, je peux me raccrocher à ça.

Elles l'entretiennent en y pensant et y parlant.

Car la vie les a tant maltraités

Très bien ! C'est mieux que pas d'identité du tout. Mais il faut faire en sorte que ça continue...

Donc beaucoup de gens sont piégés par un sens du moi très malheureux avec à l'esprit des plaintes continuelles au sujet de la vie. « Les gens autour de moi », « Ce qu'ils me font », « Dieu, s'il y a un Dieu... »

Ou alors, ils diront « Dieu ne peut pas exister, regardez ce qu'il m'a fait ! »...

Une fois que vous êtes piégé dans une identité, elle devient rigide et vous la maintenez en y pensant ainsi qu'en vous en parlant à vous-même et aux autres.

Vous ne voulez pas lâcher le « moi », peu importe combien il souffre...

Alors si vous avez assez de temps, vous vous mettez en quête du « plus » qui comblerait le « moi ». Plus de possession peut-être.

Alors je me sentirais peut-être plus en sécurité.

Ce n'est pas la voiture elle-même qui importe car ce n'est que du métal

Ce qui importe, c'est la forme-pensée « voiture » qui contient le « moi ». Ce moi est la forme-pensée qui s'identifie à la forme-pensée « voiture ».

De plus s'il s'agit d'une grosse voiture, le « moi », l'illusion du « moi » s'agrandit à travers cette forme-pensée, pour quelque temps...

Peu après, cela ne satisfait plus vraiment le sens du soi et il vous faut partir en quête d'une nouvelle chose. C'est là ce plus à la poursuite duquel vous courez continuellement.

Tout le monde compte sur le moment suivant, le « futur » car cela donne l'impression de pouvoir obtenir ce qu'on a besoin pour compléter « moi »...

Et à ce moment-là leur vient peut-être l'idée d'une maison, d'une grande maison plus grande que la voiture. Alors surgit la forme-pensée d'une grande maison. une « Ma », « Mon »

C'est une histoire très intéressante de dire « Ma » ou « La mienne ». Les enfants apprennent cela très tôt.

Cela représente le commencement du « moi », du moi égoïcentrique. Ceci est à moi...

Et donc, ceci constitue une idée qui se développe et la civilisation entière se fonde sur elle, sur l'idée de posséder quelque chose, l'idée de propriété...

Et si vous examinez cela clairement, vous voyez que le fait de dire « Je suis propriétaire de ceci », de cette table, de quelque chose que ce soit, on dit c'est la mienne, mais qu'est-ce que ça veut dire, qu'est-ce ?...

C'est une histoire que vous êtes en train de vous raconter à ce sujet, une histoire qui devient une forme-pensée.

Supposons que vous soyez fou, vous vous raconteriez peut-être l'histoire que « Je possède cet immeuble de bureaux », « Je possède cet immeuble de bureaux de 20 étages... » Vous passez devant chaque jour en vous disant « C'est à moi ! »

### **5ème partie**

Maintenant, il est tout à fait possible que le reste de la société soit d'accord avec votre histoire et vous donne un morceau de papier pour reconnaître cet accord...

Par contre, si vous croyez être propriétaire de quelque chose et que personne n'est d'accord avec vous, on vous prendra pour un fou. Mais si les gens sont d'accord, ils vous considéreront comme quelqu'un de riche...

Riche et cette richesse est importante, car elle rend votre histoire plus imposante...

jusqu'à ce qu'elle redevienne triste...

Ceci pour vous montrer quelle importance prennent les concepts dans votre vie. Ces concepts amènent les gens à vivre dans et au travers d'un sens de l'être conceptualisé rien que des concepts mentaux...

Dès que vous vous installez dans ce moi conceptualisé, vous vivez aussi dans une réalité conceptualisée car vous interprétez tout ce que vous percevez à travers un être fabriqué par le mental, le « moi »...

Et c'est ce qui provoque la compulsion d'interpréter immédiatement et de cataloguer chaque expérience, chaque perception...

Ceux qui sont très habiles à cela, ceux qui peuvent rapidement cataloguer, analyser des choses, enregistrer l'information, la restituer, disséquer les choses en tout petits segments afin de les examiner ou qui s'y connaissent en concepts, on les qualifie d'intelligents...

Et si vous êtes très doué pour disséquer les plus petits éléments de connaissance en d'encore plus petits fragments, alors vous obtenez un doctorat...

Si vous êtes allé à l'Université, vous savez combien sont minuscules les fragments sur lesquels les gens effectuent leur recherche...

Et c'est cela la condition humaine...

Et ce besoin du « plus » n'est pas seulement un besoin personnel car ce sentiment de soi devient un sentiment collectif de soi par l'intermédiaire des entreprises, des sociétés commerciales, des nations, des tribus, des organisations. Celles-ci sont toutes créées par ce moi, une expression collective de cela...

C'est facile à voir lorsque l'on considère une immense société commerciale et son avidité de croissance. Regardez par exemple l'effondrement récent d'Enron Corporation aux Etats Unis gigantesque et vous vous apercevez que l'entreprise entière était dominée par le besoin avide du « toujours plus »...

Et donc c'est facile de dire « Regardez comme cette entreprise est corrompue ! »  
En fait, elle n'est qu'un ego à grande échelle...

Et le soi cette entité, le soi donc, ne se préoccupe au fil de sa vie que de deux choses importantes :  
La première, c'est le mouvement du désir, celui de « vouloir plus » et la deuxième un mouvement de protection « Je ne veux rien perdre du peu que j'ai déjà ».  
Ces deux mouvements sont « vouloir » et « avoir peur ». Désir, Peur.  
Les êtres humains évoluent entre les deux.  
L'origine des actions entreprises par le « soi égocentrique » est soit le désir, le besoin d'avoir plus, soit la peur, le besoin de protéger « moi ».

## **6ème partie**

Chaque être humain est dans cet état d'esprit, son petit soi à la recherche de « ce que je peux obtenir ». C'est inconscient bien sûr ou encore cette personne représente-t-elle une menace pour moi ? Donc il regarde chaque personne qu'il rencontre avec les yeux de la peur et du désir...

C'est ainsi que vivent les êtres humains. Mais autre chose vient encore aggraver la situation. Le soi fabriqué par le mental a besoin d'avoir une frontière clairement délimitée qui ne peut penser bien sur. Une frontière entre moi et le reste du monde, y compris les autres...

Et avec cela vient le besoin toujours inconscient pour ce sens du moi de se définir plus fortement par l'opposition...

Le petit soi a besoin d'ennemis quelque part car sans eux le sentiment de son identité ne serait plus assez solide et deviendrait changeant...

Vous pouvez voir cela sur le plan collectif en observant comment les religions, les nations, les différentes églises et les tribus aiment toutes leurs ennemis.  
Elles les aiment non pas dans le sens où Jésus l'a enseigné mais afin de définir, de renforcer leur sentiment d'identité.  
Les chrétiens ont fait cela pendant longtemps et certains le font encore.  
Les musulmans le font beaucoup ces temps-ci.  
Définir son identité à travers le fait d'avoir un ennemi n'est pas spécifique à une religion.  
N'importe quelle religion s'y prête. Les nations le font aussi.

Qui seriez-vous sans l'ennemi qui renforce tant le soi illusoire.  
Et sur le plan personnel, cela signifie que vous avez besoin de problème...

Et là encore, c'est inconscient, cela fait partie intégrante du mental.  
Nous connaissons tous des gens qui sont attachés à leur problème, car c'est toujours plus facile de le voir chez les autres que chez soi...

Et l'identité de tant de gens qui est fondée sur une histoire n'est avant tout qu'une accumulation de problèmes et de conflits dans leur vie...

Et quand vous leur demandez des nouvelles, ils vous racontent leurs problèmes...

Et si c'est cela la condition humaine sur le plan personnel ou collectif, nous pouvons donc comprendre pourquoi l'histoire des êtres humains apparaît si démente, folle...

Lisez l'histoire du XXème siècle, c'est un cauchemar...

Et si vous regardez les nouvelles à la télévision ce soir, ça continue...

Donc, le monde que les êtres humains ont créé est une expression, une manifestation de leur état de conscience ou plutôt de leur état d'inconscience...

Nous voyons maintenant pourquoi l'histoire est ce qu'elle est. Et ce, depuis que l'homme a commencé à la consigner.

Il y a un élément de dysfonctionnement ou de folie très fort dans le psychisme humain...

Et tous les grands maîtres ont vu cela, le Bouddha, Jésus, les sages de l'Inde. Tous ont observé ce dysfonctionnement énorme de la condition humaine.

Le bouddha l'a appelé « souffrance » en disant « la condition humaine est un état de souffrance »...

Jésus l'a appelé « péché »...

Bien sûr, ce mot a été souvent mal interprété...

En Inde, ils appellent cela « illusion »...

Tous ont observé cela, tous ont observé cela et ils ont aussi vu qu'il y avait un moyen d'en sortir...

## **7ème partie**

Tous ont observé cela, tous ont observé cela et ils ont aussi vu qu'il y avait un moyen d'en sortir...

Un état de conscience différent est possible pour l'humanité...

Le bouddha l'appelle « *la fin de la souffrance* »...

Jésus l'appelle « *le salut ou le royaume des cieux* »...

Dans les enseignements de l'Inde, on appelle cela « *Libération* » ou « *Illumination* »...

Enfin, des bonnes nouvelles !...

Mais...

Vous avez peut-être remarqué que le fait de voir la condition humaine simplement telle qu'elle est, est déjà libérateur...

C'est même nécessaire car s'il n'y a aucun changement dans l'état de conscience de l'homme, la planète et l'humanité ne survivront probablement pas plus de 100 ans...

Car ce dysfonctionnement est maintenant amplifié par les moyens scientifiques et la technologie...

Et donc, pour la première fois, l'humanité se trouve confrontée à la possibilité de provoquer sa propre extinction...

Et c'est pourquoi aujourd'hui, un nouvel état de conscience doit émerger chez les êtres humains...

Et c'est en raison de cette situation que cet état de conscience est en train d'apparaître...

Maintenant, suis-je en train d'ajouter une nouvelle idée à votre esprit ?...

Ce n'est pas ce que je veux faire...

Certains d'entre vous me demanderont peut-être « *Comment savez-vous qu'un véritable changement est en train de se produire ?* » « *Comment savez-vous cela ?* »...

Cette réunion ici-même fait partie de cette transformation de la conscience humaine...

Donc, nous arrivons maintenant au coeur du sujet.

La possibilité d'une transformation de la conscience, celle qui est en train de se produire ici. Pourquoi ? Comment ?...

### **Comment nous sortir de milliers et de milliers d'années de conditionnement ?...**

Et le petit soi de dire « *Oh ! Mais c'est très intéressant. Oui, je veux me transformer.* »  
Et il ajoute : « *Dites m'en plus. Expliquez-moi comment faire* »...

« *Comment puis-je y parvenir ?* »...

En d'autres termes, une nouvelle image prend forme mentalement, celle de « moi » parvenant à un état de conscience, un idéal...

Alors bon, la grosse voiture n'a pas marché, la grande maison non plus, une position plus élevée dans la société n'a pas suffi à combler le moi, trois mariages n'y sont pas parvenus, ni des expériences, des voyages, des connaissances, un doctorat mais à présent il y a une possibilité d'ajouter au moi l'accomplissement ultime...

Et c'est alors que vous devenez un chercheur spirituel...

Et vous ne réalisez pas que c'est le même état d'esprit avec le même besoin de plus, ainsi que le



besoin d'un avenir pour compléter le « moi » qui est encore à l'oeuvre...

Et puis, après vingt de recherches, vous commencez à être un peu fatigué...

Plusieurs fois, vous avez vraiment pensé avoir trouvé...

La grande expérience...

Qui s'est soudainement évanouie dans le passé...

## **8ème partie**

Plusieurs fois, vous avez vraiment pensé avoir trouvé...

La grande expérience...

Qui s'est soudainement évanouie dans le passé...

Et alors vous êtes devenu quelqu'un qui un jour a eu une grande expérience...

Et c'est mieux que rien !...

Vous pouvez en parler, y penser, et vous sentir malheureux à ce sujet...

Et quelques années plus tard, c'est devenu une habitude...

Alors le soi fabriqué par le mental se dit « *Bon alors, dites-moi comment y arriver, peu importe le temps que ça prendra* », d'ailleurs « *Donnez-moi du temps et j'y arriverai* »...

Et c'est ce que vous obtenez dans certains enseignements et cela vous donne satisfaction.

L'enseignement dit « *Il y a douze étapes* » et cela vous permet de savoir exactement où vous en êtes...

« *J'en suis à la 4ème étape et toi ?* »...

Et donc, certains de ces enseignements peuvent comporter douze étapes et seul, celui qui a atteint la treizième devient le chef du groupe...

Donc, le soi créé par le mental vit dans le temps. Le temps, c'est le passé qui lui donne son identité. C'est aussi le futur qui détient la possibilité de son accomplissement. Tout ceci est donc lié au temps...

Et c'est pourquoi, le sentiment de soi et le temps sont si, ils vont de pair et cela explique l'importance du temps pour nous dans cette civilisation...

Le temps est quelque chose d'étrange, il ne cesse de s'écouler et pourtant ce que l'on entend le plus souvent à son sujet c'est « *Je n'ai pas le temps !* », « *Je n'ai pas assez de temps* »...

Il y a tellement de temps. Il est partout, le temps...

Le temps est un mystère très étrange, un grand mystère. Il semble très réel. Personne ne peut le nier...

Puisque nous passons du temps ici...

Vous passez du temps à venir ici...

Et très bientôt, ce sera terminé, car le temps passe. Et avant même de vous en rendre compte, vous rentrerez chez vous... Le temps passe...

Vous ne pouvez arrêter l'animal, il vous entraîne avec lui...

C'est comme si vous étiez dans un train express qui ne s'arrête jamais et vous voyez le paysage défiler...

Même notre réunion d'aujourd'hui qui pendant longtemps n'a été qu'un événement à venir qui se rapprochait de nous, trois jours encore, puis deux jours, puis un jour... Et il est là. Puis il passe. Ce n'est que cela. Le train express est parti. Parti dans le passé. En venant du futur. Il s'est lentement approcher. Puis il était loin, puis il semblait lent.

Et soudain, il arrive et avant que vous n'ayez réalisé ce qui se passe, il a soudain disparu...

Tout est si éphémère. Avant que vous n'ayez eu le temps de vous rendre compte de quoi que ce soit, tout s'évanouit...

C'est étrange, il y avait, je crois, un poète qui parlait du temps comme d'un feu qui nous consumerait tous...

Et dans un sens c'est vrai, puisque le feu ne laisse derrière lui que des cendres et c'est ce qu'il restera de nos corps...

consumés par le temps...

A Noël, j'ai rendu visite à de vieux amis que je n'avais pas revus depuis longtemps...

En les voyant, j'ai d'abord pensé qu'ils devaient être malades...

Et je me suis rendu compte que non, c'est le temps qui les avait rendus comme cela...

### **9ème partie : Maintenant**

Quelle horreur, c'est le temps qui vous a fait ça !

Ce n'est pas ce que j'ai dit, mais...

Le temps est donc quelque chose de bien étrange. Il semble que nous ne puissions pas y échapper.

Mais d'un autre côté, nous n'en avons jamais assez. Et il nous consume.

Bon, mais il y a encore autre chose d'étrange.

Le temps est à la fois passé et futur.

Mais le plus étrange est que vous ne vous trouvez jamais en présence du passé ni du futur...

Etrangement, maintenant est à jamais la seule chose qui soit.  
C'est toujours maintenant...

Ainsi, bien que cela vous paraisse étrange, il ne vous est jamais rien arrivé.  
Vous n'avez jamais rien fait ni vécu quoi que ce soit dans le passé...

Ce qu'il vous est arrivé, quoi que ce puisse être est obligatoirement arrivé dans le présent...

Et comme le futur n'arrive jamais, bien sur car lorsqu'il arrive, c'est maintenant...

Ainsi même lorsque l'on se rappelle du passé, le souvenir n'est qu'une trace de mémoire à laquelle on prête attention maintenant, ce dont on se souvient, la forme-pensée ne peut surgir que dans le maintenant. Donc le souvenir doit obligatoirement dérouler dans le maintenant.  
Vous ne pouvez jamais échapper à maintenant...

Et on réalise ce fait étrange qu'en vérité, il n'y a en fin de compte ni passé, ni avenir dans votre vie...

Le futur est ce que l'on envisage maintenant...

Par conséquent, il n'y a pas de vie en dehors de maintenant...

Donc et cela peut paraître paradoxal, d'un côté le temps semble très puissant, il semble très réel et paraît nous affecter et pourtant si vous regardez de plus près, il est introuvable...

Il est introuvable...

En regardant le temps, tout ce qu'on y trouve jamais, c'est cet instant présent...

Alors, quels que soient les effets du temps sur le corps, si au bout du compte le temps n'est pas réel, peut-être bien que le corps ne l'est pas non plus et que tous deux ne sont que des aspects de la même illusion...

Mais, mettons ceci de côté pour l'instant...

Et réalisons que notre vie entière se déploie dans l'espace du maintenant.  
Elle n'a jamais été en dehors du maintenant et ne sera jamais en dehors de maintenant...

Et chose étrange, quand les gens sont emprisonnés dans leur identité égocentrique fabriquée par le mental, tout ce qui compte pour eux, c'est le passé et l'avenir...

Autrement dit, ils s'intéressent à tout sauf à ce qui est réel...

Et ceci leur échappe presque continuellement...

Et donc, le moment présent devient au mieux pour eux une marche qui leur permet d'atteindre le moment suivant...

Et très souvent, j'essaie d'échapper au moment présent. Je lui résiste. Je ne l'aime pas.  
Je suis en route pour un lieu bien plus important, c'est le moment suivant.

## 10ème partie

C'est là que je vais découvrir ce que je suis...

Nous arrivons à une petite ouverture maintenant qui au début paraît très petite. Cette ouverture se situe au-delà du mental conditionné. Elle mène à la libération de milliers d'années de conditionnement au-travers de l'accès au pouvoir qui réside caché dans le moment présent...

L'on pourrait dire que la transformation de conscience qui s'opère ici est simplement de découvrir une nouvelle relation avec maintenant...

Une relation nouvelle à maintenant. J'ai parlé plus tôt du besoin que ressent le soi fabriqué par le mental d'avoir des problèmes et des ennemis...

Et l'on pourrait dire que le pire ennemi de ce « soi » fabriqué par le mental est le maintenant...

Les gens ne réalisent pas qu'ils ont fait du maintenant un ennemi...

Or, la transformation de la conscience n'est pas quelque chose qui pourrait vous arriver à un moment donné de l'avenir...

La transformation de la conscience c'est simplement de s'aligner intérieurement sur ce moment présent...

Et cela, vous ne pouvez le faire que maintenant...

Est-il possible de vivre de cette manière ?...

De telle sorte que vous accueillez ce moment, le seul qui soit jamais, c'est toujours ce même moment, il n'y a jamais que lui, c'est celui-là, quelle que soit sa forme, vous l'accueillez...

Mais le petit moi se dit « Non ! Ce maintenant ne me plaît pas du tout ! Je veux y échapper, il ne permet pas mon accomplissement. En fait, c'est un obstacle au but que je voudrais atteindre... C'est un obstacle à mon histoire. C'est cela que le maintenant représente pour le moi... »

Le petit moi renchérit : « Ce maintenant est vraiment en train de saboter ma vie, mon histoire... »

« Voilà pourquoi, j'ai besoin d'arriver au moment suivant... »

Vivre ainsi en résistance continuelle au maintenant constitue le dysfonctionnement structurel...

La possibilité s'offre à nous aujourd'hui de dire « Oui ! » à ce moment...

parce qu'IL EST...

parce qu'il est constamment tel qu'IL EST...

Et vous pourrez pousser des cris, hurler et vous plaindre mais il restera tel qu'il est...

Et le petit soi de dire « Oui, mais moi, je voudrais améliorer la condition du monde ! Je voudrais

que le monde soit meilleur. Ce moment est épouvantable. Je ne veux pas accepter cette chose horrible... »

Alors vous prenez la fuite, vous fuyez ce moment. Que se passe-t-il alors ?...

### **11ème partie : « Oui ! »**

En vérité, dans la forme que prend ce moment, et celle-ci change continuellement, il y a l'espace du maintenant dans laquelle la forme apparaît. Puis elle disparaît. Mais en réalité, elle demeure en tant que l'espace du maintenant.

La forme s'étant évanouie, le mental projette ce passé pour intégrer ce qui vient d'arriver, mais en réalité tout se passe dans l'espace du maintenant.

Tout survient dans le maintenant, puis se modifie mais tout se déroule continuellement dans l'espace du maintenant...

Il n'y a donc qu'un seul moment, un seul maintenant. Il ne vous quitte jamais.

Il n'y a pas plusieurs moments. Mais il y a plusieurs formes que ce moment peut prendre...

Et quelque soit la forme que prend ce moment, quoi qu'il arrive, il ne s'agit pas d'un évènement séparé car il n'y a pas d'évènement séparé...

Nous savons grâce aux enseignements traditionnels et à la physique moderne que tout est interconnecté. Il n'y a pas d'entité ou d'évènements séparés...

Et cela veut dire que ce qui apparaît dans le maintenant, ce qui se passe dans le maintenant est une expression de la totalité...

Et cela signifie qu'il ne pourrait en être autrement...

Le cosmos dans sa totalité a généré cela...

D'où le caractère inévitable de la forme que ce moment peut prendre...

Quand vous reconnaissez le caractère inéluctable de ce qui est...

alors vous voyez la folie d'y résister...

Car cette résistance ne fait que renforcer l'entité « moi »...

Elle renforce l'illusion...

C'est pourquoi, le petit « moi » aime faire du maintenant son ennemi...

Et quand vous prenez conscience de cela, alors s'offre à vous la possibilité de vivre différemment...

Et intérieurement, vous vous accordez au maintenant...

Cela veut dire que vous permettez à ce moment d'être tel qu'il est...

Le bouddha a utilisé le mot « suchness », c'est à dire le fait que les choses sont telles qu'elles sont...

Et le petit moi de dire « Non ! Rien ne changera jamais » et vous resterez coincé dans cet insupportable maintenant pour le restant de vos jours...

Mais il ne se rend pas compte qu'il a été coincé dans ses propres schémas mentaux toute sa vie...

Quand vous permettez à ce moment d'être, vous lui dites « Oui ! Oui ! »...

Ce « Oui ! » signifie la fin de milliers et de milliers d'années de conditionnement collectif...

Le « Non à maintenant, la réaction, le non qui réagit à ce moment, à la forme que prend ce moment » renforce la forme psychologique du moi...

Mais avec un « Oui ! », quelle que soit la forme que prenne la situation, vous lui apportez un « Oui ! ». Alors quelque chose d'étrange se produit. On pourrait dire que soudainement un espace se forme autour de ce qui arrive...

Et l'espace intérieur émerge également, un sentiment de vastitude...

## **12ème partie**

Et ceci est l'émergence de la conscience inconditionnée...

Et il y a une immense intelligence au sein de cette conscience inconditionnée...

La conscience conditionnée, c'est le mental humain qui n'est qu'un aspect partiel de cette immense intelligence « Une »...

Donc quelque chose arrive, cela peut être un défi qui survient à un moment de votre vie - la vie fait cela parfois - cela se produit dans le champ du maintenant auquel vous ne résistez pas mais vous lui accordez simplement votre attention, cela apparaît et vous lui donnez simplement un flot d'attention, vous regardez...

Et ceci est un changement énorme, la capacité d'être simplement là avec ce qui est dans cet état de vive attention...

Et dans cet état de vive attention, une immense intelligence est à l'oeuvre...

Et si l'action est nécessaire, elle se produira et elle résultera non pas d'une résistance, mais de l'intelligence, qui n'est rien d'autre que cet état de présence consciente...

Il arrive souvent aussi qu'un facteur extérieur surgisse soudainement pour faire ce que requière une situation donnée, par exemple, un événement simultané...

Etant maintenant connecté à cette intelligence une qui n'est pas limitée à votre cerveau...

Vous pouvez donc accueillir la vie dans cet état d'ouverture quoi qu'il arrive, même si en surface, les choses paraissent mauvaises...

Il ne peut en être autrement. On ne peut pas discuter avec ce qui est.

Donc autant l'accueillir à bras ouverts...

Mais, me direz-vous, n'y-a-t-il pas partout dans la vie des situations épouvantables, des injustices, de la violence, des gens commettant des actions atroces envers les autres.  
Etes-vous en train de me demander de ne rien faire ?...

Observez ce qui se passe si vous êtes là en tant qu'espace de l'intelligence inconditionnée.  
Mettez-vous dans une situation non pas en tant que petite entité combattive, malheureuse, en colère et qui voudrait créer un monde meilleur à partir de sa colère...

Voyez par vous-même qu'un monde véritablement transformé ne peut naître que d'un état de conscience transformé...

C'est tout ce que nous avons besoin de réaliser comme je l'ai déjà souligné plus tôt, la possibilité d'accueillir tout ce qui se passe maintenant dans un état de « Oui ! »...

Et soudainement, le portail s'ouvre, laissant l'intelligence inconditionnée s'exprimer à travers vous et commencer à opérer dans votre vie.  
Vous êtes alors vécu par la vie...

### **13ème partie**

Et alors, vous pouvez vous promener, observer les choses, mais vous les laissez être si totalement que la compulsion de les cataloguer mentalement n'est plus là...

Et donc, vous n'êtes plus emprisonné par les étiquettes, les concepts et les pensées...

C'est cela s'éveiller du rêve de la pensée...

Cela ne veut pas dire que la pensée ne se produit plus...

Mais elle est reconnue comme n'étant que pensée...

Vous la voyez pour ce qu'elle est.  
Le fait de voir, c'est la conscience inconditionnée...

Ici, nous ne pouvons que la désigner au travers des mots, mais le véritable enseignement est de percevoir l'espace à partir duquel naissent les mots...  
Certains d'entre vous ont étudié le zen. De quoi ça parle ? De ceci !...

Du refus sans compromis de quitter maintenant...

Sauf pour des questions pratiques...

Nous nous rencontrerons demain à telle heure OK !...

Retour à maintenant. Maintenant...

Si on demande au maître zen, quel est le sens du zen, certains vous frappent, d'autres vous donnent des explications absurdes, mais il y avait un maître qui est devenu célèbre car tout ce qu'il faisait

c'était de lever le doigt quand on lui demandait :  
« Pouvez-vous nous expliquer le zen s'il vous plaît ? »  
« Oui ! »... [suspension du mental]

Maintenant le dernier secret

Le secret de maintenant, c'est de sentir ce maintenant directement, non pas en tant que ce qui s'y passe mais en tant que le champ sous-jacent...

Et alors vous réalisez que le maintenant n'est pas vraiment séparé de ce que vous êtes parce que vous êtes ce champ de présence consciente...

Différentes personnes ont utilisé différents mots pour le dire, c'est simplement l'êtré, la présence. JE SUIS. JE SUIS. Mais je ne suis plus ceci ou cela.

Quelque part dans la bible, Dieu se définit lui-même quand on lui demande :

« Qui est-tu ? Quel est ton nom ? »

Dieu répond :

« *Je suis celui qui suis* »

« *Je suis cela que je suis.* »...

Je suis, c'est l'essence de l'être...

Ainsi, votre identité n'est plus la petite histoire, mais ce champ, cet espace.

#### **14ème partie**

Donc votre pratique spirituelle consiste simplement à dire « Oui ! » au « maintenant »...

Et souvent le vieux « Non ! » refera surface.

La vague de résistances à ce qui est...

Alors que faites-vous ?...

Vous remarquez cette vague de résistances, puis vous dites « Oh ! Il y a un Non ! »

Et vous faites cela en tant qu'espace de la présence consciente...

Néanmoins, vous vous souvenez quand même de vos rôles et de votre passé...

Ensuite, vous devez continuellement vous ressaisir quand vous vous retrouvez aspiré par les concepts, le moi conceptuel et vous vous en rendez compte puisque vous devenez malheureux et que vous souffrez.

Vous avez perdu le maintenant. « Oh ! Où est maintenant ? Mon passé ? Mon avenir ? »...

Et tout à coup, votre attention fait « Pchitt ! »

Oh! Il n'y pas vraiment de problème ici n'est-ce pas ?...

Et puis, vous vous perdez à nouveau et un objet aspire votre attention...

Et donc, il y a un va-et-vient incessant et de plus en plus vous marchez sur le fil étroit du « Maintenant ! ». Magnifique !...



← Long silence →

Et là, nous retrouvons à nouveau le paradoxe du temps.

Je verrai certains d'entre vous dans ce qui ressemble à demain...

Mais quand je serai avec vous, ce ne sera pas demain...

Bizarre, non ?

Merci !