

THIERRY SALMERON

*L'Homme est un dieu...
Déguisé en âne*



**DES OUTILS PRATIQUES AFIN
D'ABANDONNER LA PEAU D'ANE**



L'Homme est un dieu... déguisé en âne: ...

Des outils afin d'abandonner la peau d'âne

Créature, mais aussi créateur, l'Homme crée sa réalité. Le monde qui l'entoure n'est qu'un reflet du tumulte présent dans sa tête. Il sème chaque jour, via des milliers de pensées sombres et désordonnées, des graines de mal-être qui lui éclatent en pleine figure. C'est là que ce livre intervient. Il ne propose pas une méthode de plus en réponse à telle ou telle problématique puisque l'Homme fabrique des dizaines de problèmes chaque jour, et ce, jusqu'à la fin de sa vie. Cet ouvrage, fruit des ateliers qu'anime Thierry Salmeron en France et à l'étranger, offre les outils permettant de démasquer le créateur de problèmes en vous. Ce petit logiciel manipulateur caché en nous et agissant à notre place est enfin démasqué. C'est la racine de tous les problèmes qui est enfin touchée, ce qui nous permet de créer une vie différente. L'âme, mise en prison, est délivrée et l'Homme peut enfin commencer à vivre. Ce livre est le premier à avoir listé ce qui nous sort de notre paix naturelle. Ce sont des outils modernes de retour à soi, simples et applicables en tout lieu et à tout moment.

Thierry SALMERON

L'HOMME EST UN DIEU... DEGUISE EN ANE

DES OUTILS AFIN D'ABANDONNER LA PEAU D'ANE

Le véritable adulte est celui
qui sait redevenir petit enfant,
abolir son mental et se laisser
porter par l'événement vers la
terre nouvelle de son Etre en
acceptant de ne rien comprendre.

Là, sur cette terre nouvelle,
l'Intelligence lui sera donnée.

La Bible

Table des matières

Remerciements	5
INTRODUCTION	6
Je ne suis ni mon corps, ni mon mental.....	6
Il existe d'autres réalités	6
À quoi sert ma vie ?.....	6
C'est maintenant ou jamais	7
CHAPITRE 1: ACCORDONS NOS VIOLONS.....	9
Qu'est-ce qui m'empêche d'être heureux?.....	9
CHAPITRE 2: FAISONS UN CONSTAT BRUT.....	12
Nos valeurs sont inversées	12
CHAPITRE 3: COMMENT FONCTIONNE NOTRE MENTAL APEURE	14
Vous créez votre réalité.....	14
Vous n'êtes pas ce que vous croyez être	15
Vous êtes identifié à une image peureuse de vous-même.....	16
Vous n'êtes pas vos pensées	17
La peur ne réside que dans le passé et le futur	18
Le mental, ce juge aveugle.....	19
CHAPITRE 4: ETRE CONSCIENT EST NATUREL	22
Nous ne pouvons pas apprendre à être.....	22
J'abandonne ma recherche désespérée.....	23
Ce que l'on est vraiment ne dépend pas de ce que l'on vit	25
Disneyland n'est pas la vraie vie	26
Pas d'acceptation, pas de paix	27
Vivre dans l'insécurité illusoire.....	27
Vivre hors du temps	29
Seule la mise en pratique délivre.....	30
CHAPITRE 5: PEUT-ON TOUT DE MÊME VIVRE DANS L'INCONSCIENCE?.....	32
Nous pouvons vivre dans la souffrance	32
L'espoir fait vivre... Hors du moment présent.....	33
Nous recherchons par dépit les plaisirs compensatoires	34
Au diable le service à la vie !	36
L'inconscience doit bien servir à quelque chose !	37
La recherche du bonheur	38
L'argent n'achète pas l'Essentiel.....	38
Vivre dans l'inconscience ne fonctionne pas	39
CHAPITRE 6 : CHANGER. LES OUTILS.....	40
Le moment présent ne se satisfait pas de belles paroles.....	40

Tout vient trop tard à qui sait attendre	40
CONCLUSION.....	66
COORDONNEES	69

Remerciements

Pour la contribution volontaire ou non à ce livre :

Je souhaiterais remercier la Vie, définitivement bienveillante.

Un grand merci à mes géniteurs qui, dès ma naissance, m'ont indiqué le chemin de l'abandon.

À mon père, rebelle et pourtant esclave, comme tout le monde de ce douloureux fardeau du passé. À ma mère, grand cœur victime des croyances religieuses séculaires et obsolètes, murée dans la peur. Vous êtes certainement et en grande partie, le pourquoi de ce livre.

À Cathy, pour la pureté et la simplicité de son amour. À Karine, pour la passion qui s'enflamme... puis qui s'éteint. À Bernard, moine zen et ami pour sa vision d'une alternative. À Martin, mon « père spirituel ».

À Thierry, pour, entre autre, sa vision tranchante et sans compromission.

À Christophe, l'autre face de moi-même, mon « frère spirituel », serviteur de la Vie.

À Cécile. Voilà, je me retrouve encore dans la position du mammoth face à un stylo couleur lilas et une feuille de papier aux senteurs de muguet, devant écrire « je t'aime »...

À Noé et Eve, mes enfants chéris.

À Anne, Guillaume et Blandine, Joël et Valérie, Aude.

À Xav', organisateur et ami.

À Benjamin, éditeur et écrivain, qui a dit oui à l'aventure.

Et à tous les autres...

Du même auteur aux éditions de l'Homme Vrai:

De la vision de l'âne... à la vision divine

INTRODUCTION

JE NE SUIS NI MON CORPS, NI MON MENTAL

J'ai vingt ans et je file comme le vent. L'aiguille du compteur de la moto est bloquée depuis longtemps sur un chiffre affolant et je traverse le paysage tel un missile. La mort m'attend sagement dans un virage à quelques kilomètres de là. Le choc est effroyable Homme et machine se fracturent dans un puzzle sûrement prédéfini. Je suis tué sur le coup.

Je flotte dans un tunnel ouaté et je ne vois plus mes pieds. La paix qui m'habite est inexprimable impossible à trouver sur Terre songeai-je. Le récit de ce périple n'est pas le sujet qui nous intéresse, toujours est-il que finalement, « ce que je suis » regagne le corps polytraumatisé resté dans le fossé.

Le plus intéressant fut sans nul doute le témoignage de celui qui découvrit mon corps pendant que je n'y étais plus. Le corps, crispé, continuait de conduire, une branche dans la main en guise d'accélérateur, la bouche produisant un son imitant le bruit de la moto! Comment une telle folie pouvait-elle continuer alors qu'au même moment j'étais dans un état de paix, de sérénité incroyable ? Cette paix disparut aussitôt que j'eus regagné mon corps, remplacée par la souffrance physique via la douleur et par la souffrance psychologique via la peur.

À compter de ce jour, je sus que je n'étais pas ce corps et pas ce mental. Comme tout le monde, je m'étais identifié à ces outils d'expérimentation de la matière sur Terre. Cependant, très vite, je l'oubliais...

IL EXISTE D'AUTRES REALITES

Quelques années plus tard, je me trouvais assis devant chez moi, la tête entre les mains. J'étais perdu. Ma femme me voyant dans cet état me demanda ce qui n'allait pas. Je lui répondis «j'ai quelque chose à faire et je ne sais pas quoi». J'ignorais alors que le lendemain, atteint d'un cancer, je serais sur la table d'opérations me faisant retirer une tumeur maligne. J'avais tout pour être heureux et un cancer.

Par quel mystère un être humain, en forme physiquement, menant une vie saine, heureux avec sa compagne ou son compagnon, possédant sa maison, ses deux voitures et un travail honorablement payé peut (être victime d'une maladie mortelle ? C'est la question que je posais à l'éminent professeur qui venait de pratiquer l'ablation de l'organe malade. Y avait-il une cause psychologique à la maladie physique ? Il balaya ma géniale intuition d'un revers de la main.

Toujours est-il que, alors que la tumeur avait été retirée, les métastases fourmillaient maintenant dans mon ventre et qu'il me fallait être beaucoup plus rapide qu'elles pour trouver une solution. Je rencontrais alors un homme exceptionnel qui confirma mon intuition.

Je guéris en quinze jours.

Je compris alors qu'il existait plusieurs niveaux de réalité. Si je n'avais pas remis en question le legs de mes parents, de mes enseignants, de la société, alors je serais mort. Si je n'avais pas pris conscience et osé, alors j'aurais transmis la même ignorance à mes enfants.

À QUOI SERT MA VIE ?

La Vie me proposa alors deux voies. La voie commune que tout le monde emprunte ou bien les chemins de traverse. La voie commune m'assure un salaire mensuel. Elle m'assure la sécurité et le confort matériel payés avec ce salaire. En contrepartie, je n'accomplirai pas ce pourquoi j'ai été créé. Ceci, comme monsieur «Tout-le-monde», provoquera en moi, et c'est naturellement logique, un tiraillement perpétuel, une insatisfaction, un sentiment d'incomplétude, d'inachèvement. Alors, pour pallier à ceci, je ferai comme mes prédécesseurs, je rechercherai les plaisirs compensatoires et répondrai à mes désirs inépuisables. Je mènerai cette vie pathologique jusqu'à son terme, mourrai puis renaîtrai pour une nouvelle vie où le choix me sera de nouveau proposé jusqu'à ce que je l'accepte.

L'alternative ou deuxième voie est différente et peu commune car elle demande du courage dans un monde de facilité. Cette fois-ci, je n'aurai ni le confort ni la sécurité matérielle que j'attends. En fait, je les aurai sous une autre forme, mais en tout cas pas tant que je les chercherai. J'accomplirai dans cette vie ce pourquoi j'ai été créé. Je répondrai à l'appel de mon âme. Ce que notre âme nous demande ne se trouve jamais dans le confort ou la sécurité. Pourtant ceux-ci nous sont offerts quand nous arrêtons d'en faire le point de mire de notre vie. Pour moi, le simple fait de réaliser ce pourquoi j'ai été créé, me suffit. Passer toute une vie à chasser le naturel sur cette terre, à fuir ce qui m'est demandé d'être, est au-dessus de mes forces. Même si tout le monde agit de la sorte. Je serai donc un résistant. Un résistant à la voie commune. À compter de ce jour, je fis donc le serment de servir la Vie plutôt que mes intérêts égoïstes.

C'EST MAINTENANT OU JAMAIS

Maintenant ou jamais veut dire que vous êtes prêt à lire et à appliquer ce que contient ce livre. Dès maintenant, car plus tard n'existe pas. Chaque fois que vous aurez cet ouvrage entre les mains, ce sera maintenant. Même si c'est dans trois semaines.

Attendre d'être prêt est une illusion. Croyez-vous que le bébé (que vous étiez) est resté assis patiemment attendant d'être prêt, puis un jour s'est levé et a marché parfaitement ? L'image fait sourire mais c'est ce qui se passe quand la peur et l'auto-dévaluation prédominent en vous.

La lecture de ce livre vous sera facilitée par le format interactif qu'il propose. En effet, les questions qui y sont posées et les réponses qui y sont proposées proviennent des nombreux ateliers, conférences et entretiens privés donnés en différents points du globe par Yann Christophe et moi-même, membres fondateurs de l'Ecole du moment présent, «l'école où vous n'êtes pas admis mais renvoyé à vous-même». La clarté soudaine apportée aux interlocuteurs par les réponses offertes lors de nos rencontres m'a encouragé à reproduire nos riches échanges quasiment tels quels. Il est évident que la plupart des écrits consignés dans ce recueil, dont je ne suis que le porte-parole, provient d'un espace plus grand que notre entité humaine au mental limité. De sorte que, si par endroits, le verbe se fait plus lourd, plus laborieux aussi, vous pourrez sans hésitation m'attribuer ces paroles.

Prenez ce livre comme s'il vous parlait de miel ou de chocolat. Nous sommes d'accord que vous aurez intérêt à expérimenter pratiquement la senteur du miel, sa texture, son goût, etc...

C'est ce que cet ouvrage représente : un incitateur à passer à l'action. Vont vous être offerts des outils incontournables ayant largement fait leurs preuves. Nulle méthode ou pratique fastidieuse qui vous coupe du monde dans lequel vous vivez ; simplement des outils applicables instantanément, en toute situation, n'importe où, seul ou en couple, en groupe, dans la rue ou au travail, bref, partout, tout le temps. Ces outils, ramenés bruts d'une NDE (Near Death Expérience : expérience aux frontières de la mort) par Yann Christophe, puis polis par un travail harassant, de nuits sans sommeil, de milliers de kilomètres et de personnes rencontrées vous sont offerts ici. Vous les utilisez et ils métamorphosent votre vie ou vous ne les utilisez pas, et en restez à une compréhension intellectuelle, alors rien ne change !

C'est donc bien d'expérimentation dont il est question ici et non de croyance sur parole. Vivez ce qui est dit ici et vous serez la preuve vivante de son efficacité. Car, puisqu'il faut le dire, nous parlons bien dans cet ouvrage de quelque chose qui fonctionne. Il ne vous sera donc jamais demandé de renier vos ressentis pour coller au plus près à une croyance quelconque et imposée de surcroît.

Le message que vous offre ce livre ne dépend d'aucune religion, (ou peut-être les rassemble-t-il toutes ?) ni d'aucune tradition (ou peut-être...), d'aucun maître à penser (à votre place), d'aucun dogme ou d'aucune croyance. Le danger de la croyance est qu'elle abêtit même le plus intelligent d'entre nous, car ce dernier est prêt à croire en tout (même si sa vie ne reflète pas cette croyance) pourvu qu'elle contienne une promesse de salut. Sa vie actuelle ne lui convient pas et il est prêt à adhérer à n'importe quoi pourvu que la promesse d'un lendemain meilleur tienne toujours. Le désespoir rend naïf. Les croyances aveuglent les foules et engendrent bien souvent des conflits extérieurs et intérieurs. Si les conséquences n'étaient pas si lourdes, nous pourrions presque en rire.

Cela donne par exemple un petit bonhomme entraînant son peuple à la guerre et à l'extermination juive pour répandre la race aryenne, projection mythologique de grands blonds aux yeux bleus. Bien sûr, ce petit bonhomme, lui est brun aux yeux noirs. Mais cela, le croyant ne le voit pas, on ne peut croire et réellement voir en même temps. Autre exemple : cela donne « il sera plus facile à un chameau de passer par le chas d'une aiguille qu'à un riche d'entrer au royaume des dieux » ou « tu ne serviras qu'un maître : Dieu ou l'argent », ceux qui scandent cela le faisant du haut d'un palais dans de riches habits ou à l'intérieur d'églises plus ou moins majestueuses, richement et finement ornées, mais fermées à double tour bien sûr car attirant la convoitise ! Cela donne aussi des systèmes de croyances où la femme est voilée, or nous ne voilons que ce qui nous fait peur. Tout cela nous amène à ceci : les croyances sont basées sur la peur. Vous aurez compris que ce n'est nullement le sujet de la croyance (Dieu, la religion etc.) qui est remis ici en cause mais bien le système de croyance en lui-même. Ce livre vous dit : expérimentez et vous verrez !

CHAPITRE I

ACCORDONS NOS VIOLONS

QU'EST-CE QUI M'EMPECHE D'ETRE HEUREUX?

J'ai l'impression que quoi que je fasse, je ne serais jamais heureuse à 100%. Que le bonheur total n'existe pas et que nous devons nous contenter de « vivoter » en priant que le malheur nous épargne.

C'est en effet ce que votre tête, grande productrice de films à scénarii catastrophes veut vous faire croire. Et elle y arrive très bien. Si je vous dis d'orée et déjà que ce n'est pas la réalité, que votre mental a créé ceci et que vous êtes malheureuse parce que vous y adhérez, cela ne va pas vous rendre plus heureuse dans l'instant. Il nous faut d'abord définir ce qu'est le bonheur. Ce bonheur que, consciemment ou inconsciemment, chaque être humain recherche. **Le bonheur, c'est l'absence de peur.** Je vous entends d'ici me dire « mais, je n'ai pas peur ! »...

Mais, c'est pourtant vrai, je n'ai pas peur.

Il nous faut alors définir ce qu'est la peur. Nous parlons de peur injustifiée par opposition à la peur justifiée. Laissez-moi vous donner un exemple : vous rentrez chez vous à pied et sur le trottoir où vous vous trouvez, il y a un énorme chien couché devant la maison de son maître. À peine l'avez-vous aperçu à quelques pas de vous, que votre mental s'affole, il établit déjà des plans, il élabore des scénarii sur ce qui risque de se passer, imaginant un futur dangereux peut-être même sur les bases d'un passé où vous vous êtes déjà trouvé ans une telle situation. Ceci est la peur injustifiée.

Voilà que maintenant vous arrivez à la hauteur du chien, celui-ci se lève brusquement et aboie. Vous sursautez et reculez d'un bond, ceci est la peur justifiée.

Le propriétaire du chien appelle le molosse qui rentre aussitôt, vous êtes hors de danger. Mais votre mental lui, continue de tourner et à fabriquer de l'anxiété. Alors que vous marchez, d'autres scénarii vous viennent en tête « et si... ». L'action est terminée, mais tous avez encore peur a posteriori, c'est la peur injustifiée.

Et c'est le même scénario pour tous les actes de la vie du plus petit au plus grand, c'est devenu un réflexe.

Oui, mais si le chien m'avait mordu ?

Vous voyez, vous continuez. Vous êtes capable de créer dix mille scénarii à la minute et d'ailleurs, vous choisissez de croire au pire, ce doit être très fatigant non ?

La peur nous empêche d'être nous-mêmes. Quand elle n'est pas là, c'est la paix qui prévaut, quelques soient les circonstances extérieures.

Alors si je suis sans peur, je suis fataliste, je vais droit sur le chien et advienne que pourra ?

L'absence de peur ne signifie pas l'inaction. Ce n'est pas être peureux que de changer de trottoir, par exemple, c'est être prévoyant. Comme ce n'est pas être peureux que de boucler sa ceinture de sécurité avant un trajet en voiture. C'est le bon sens. Par contre, c'est vivre dans la peur si, au moment de le faire, j'élabore des scénarii d'accident. Être prévoyant ou prudent ne s'accompagne pas automatiquement de la peur sauf pour la personne inconsciente.

Je ne suis pourtant pas inconsciente.

Vous l'êtes à partir du moment où vous croyez aux scénarii que vous élaborez. Je ne parle pas de la personne inconsciente qui prend des risques inconsidérés, il s'agit là d'une inconscience extrême et visible Il existe une inconscience beaucoup moins visible qui touche pratiquement tout le monde.

Nous donnions, Yann Christophe et moi-même une conférence en soirée dans une ville du centre de la France, et, alors que nous déjeunions dans le centre-ville, un fou a investi la place. Il faisait beau et il y avait beaucoup de monde en terrasse lorsque cet homme a surgi, criant,

gesticulant, prononçant des mots sans suite, agressant du regard et du verbe des personnes visibles ou des interlocuteurs invisibles, se parlant à lui-même... Puis il disparut. Le spectacle avait été comique aussi tous les spectateurs de ce show improvisé riaient. Quand le calme fut revenu, nous avons observé et écouté les personnes qui nous entouraient. Les tics nerveux, l'anxiété dans le regard, l'air de chercher constamment quelque chose, les paroles pleines de peur et d'angoisse, les réactions verbales agressives nous ont montré qu'une grande névrose se dissimulait en chacun à l'instar du fou de toute à l'heure.

Il existe donc des personnes inconscientes bien visibles comme ce dément, mais il n'était là que pour nous montrer ce qui se passe en chacun de nous. Disons que la majorité des gens sont des personnes inconscientes, socialement correctes et présentables.

Existe-t-il des personnes conscientes ?

Il en existe très peu, sinon le monde serait bien différent de ce qu'il est actuellement ! **Une personne consciente a vu le jeu perpétuel du mental et ne s'y identifie plus. Cependant, certaines personnes pensent être conscientes alors qu'elles ne font qu'explorer un niveau plus subtil d'inconscience. Le mental les a encore pris au piège.**

Ce qui voudrait dire qu'une personne consciente ne pense plus ?

Non bien sûr, mais une personne consciente utilise son mental comme un outil. Elle l'utilise puis le repose, comme pour planter un clou, nous nous emparons du marteau, plantons le clou, puis reposons le marteau.

Penser perpétuellement et s'identifier à ces milliers de pensées revient à ne jamais reposer le mental, donc ne jamais reposer le marteau. C'est l'outil qui utilise le bricoleur. Et l'on continue de se marteler le crâne tous les jours dès le lever et jusqu'au coucher, quelle folie n'est-ce pas ?

Mais, la pensée est utile !

Bien sûr, cela vous permet de fonctionner dans la vie, de faire des projets, de vous souvenir des choses nécessaires, etc. Ce sont des pensées utiles, il n'y a que celles-ci qui le soient réellement ! Les millions d'autres pensées inutiles, elles, nous polluent la vie.

Par exemple, la personne consciente va utiliser son mental pour établir une liste de courses qu'elle va effectuer au supermarché. Une fois dans sa voiture, cette personne n'est pas déjà projetée en pensées au supermarché. Quand elle conduit, elle conduit. Quand elle descend de la voiture, elle descend. Quand elle referme la portière, elle ne fait que cela. Sa tête est là avec elle et non ailleurs dans des inquiétudes, des suppositions, des scénarii... Peu de gens sur terre vivent comme ça, c'est pour cela que la planète est stressée.

Je ne suis que rarement stressée.

Et pourtant, et pourtant... Si une équipe médicale pratiquait sur vous un dépistage du stress par l'observation, les tests sanguins ou autres, vous auriez de grosses surprises. Les tests seraient positifs : tout montrerait et démontrerait que vous êtes stressée. S'adapter au stress par l'habitude ne fait pas disparaître les symptômes. Et s'il y en a un qui ne ment pas, contrairement à votre mental, c'est bien votre corps. Il vous dira toujours la vérité sur vous.

Voyons une définition du stress :

«terme anglo-saxon signifiant littéralement effort ou contrainte, souvent employé dans le langage médical pour désigner une agression».

Nombreuses sont les personnes vivant sous l'emprise permanente du souci ou de l'anxiété.

Si le sujet ne parvient pas à s'adapter à ce stress, il peut en résulter une maladie psychosomatique. Exemple : on peut provoquer expérimentalement un ulcère chez un singe en quelques jours seulement si on le met dans une situation d'extrême insécurité ».

Déjà l'homme préhistorique devait vivre ce stress lors d'une confrontation avec un prédateur comme le tigre à dents de sabre. Son rythme cardiaque s'accélérait alors, ses poumons ventilaient de plus grosses quantités d'air, le sang était envoyé dans les muscles qui se contractaient, bref, il

était prêt à courir. Sa vie était en danger. **Aujourd'hui nous avons les symptômes du stress en permanence avec plus ou moins d'intensité, mais où est le tigre à dents de sabre ? Où se trouve le danger mortel ailleurs que dans notre mental ?**

CHAPITRE 2

FAISONS UN CONSTAT BRUT

NOS VALEURS SONT INVERSEES

Comment changer ce monde qui est devenu complètement fou ?

Tout d'abord, avant cela, il nous faut faire un constat brut: l'Homme est pollué par ses pensées. Et c'est ce qui représente la «normalité» en ce monde. Que ce soit des pensées de haine, de cupidité, de jalousie, de culpabilité, d'égoïsme, etc., bref des pensées de peur, l'être humain, depuis des siècles, n'a jamais fonctionné autrement qu'au travers de cette pollution mentale. L'extérieur reflétant l'intérieur, voici donc ce que cela donne : un monde haineux, cupide, jaloux, coupable, égoïste, peureux...

Cela a toujours été, j'ai l'impression que ce monde reflète la nature de l'Homme.

Non. Ce monde est considéré par l'humanité comme normal mais nous sommes à des années lumières de la nature humaine. **À l'instar de l'alimentation, le naturel de l'Homme est vierge de toute pollution. L'alimentation naturelle est vierge de tout produit synthétique et l'Homme naturel est vierge de toute pollution mentale.** L'alimentation biologique (le bio) est loin de représenter la majorité sur cette planète, c'est pourtant le naturel. L'Homme bio (sans pollution mentale) est très loin de représenter la majorité ici-bas.

Il ne s'agit pas ici de rentrer dans le débat sur la nourriture bio, mais si vous consommez ces produits, vous êtes considérés par les non bio, comme sortant de la norme. Vous mangez naturel. Si vous devenez de plus en plus conscient, c'est-à-dire en ne croyant plus au cinéma mental que vous vous faites constamment, alors vous serez considérés par les «gens normaux» comme anormal. Vous vivrez « naturel ».

Mes parents ne m'ont jamais montré autre chose que la vie normale.

Par ignorance, nos parents, nos enseignants, nos chefs gouvernementaux et guides religieux ne nous ont montré que ce qu'ils avaient eux-mêmes hérité de leurs prédécesseurs. Le terme « ignorance » n'est pas péjoratif. Quand on ne sait pas, on ne sait pas. Vos parents vous ont transmis cette ignorance que vous transmettez à vos enfants, et le monde ne change jamais. Le monde ne connaît que la pensée compulsive qu'il qualifie de normale, il ne connaît pas ou trop peu « la pensée bio » ou naturelle.

Est-ce que c'est cela qui affecte les relations ?

Tout à fait, cette vie sous l'emprise plus ou moins discrète et continue du stress ne prédispose pas à des relations harmonieuses. Un être pollué rencontre un autre être pollué et s'ensuit une relation polluée. Nous n'avons pratiquement jamais eu de relations naturelles, c'est-à-dire sans peur dissimulée. Les relations de couple sont un bon exemple, mais également les relations parents-enfants, frères-sœurs, entre collègues de bureau ou patron-employé, jusqu'aux relations entre nations. Tout est faussé à la base. Et cela représente pourtant ce que l'humain appelle la normalité.

// existe pourtant du bon stress, cela ne devrait pas affecter une relation.

Il n'existe pas de « bon stress ». Le stress est une agression, seul le masochiste pourrait qualifier une agression de « bonne » ! Mais voyez que cette personne présente déjà un dysfonctionnement psychologique à la base.

En fait, je vois bien ce que vous voulez dire, c'est la mode des stages en entreprise ou destinés aux particuliers qui prônent le bon et le mauvais stress. Comme une quantité infinitésimale d'êtres humains échappe à cette agression perpétuelle, et ce, malgré les centaines de méthodes antistress existantes sur le marché, c'est par résignation que le ternie de «bon stress» a été inventé. C'est une aide à l'adaptation. Il est évident que l'inventeur du bon stress n'a jamais expérimenté la vie sans stress permanent et surtout, l'action totalement créatrice qui ne

pourrait supporter une once d'agressivité. Quand cela vous arrivera, vous sourirez à l'évocation d'un stress bénéfique.

Retenez que la vie que mènent les êtres humains et que l'on qualifie de normale, celle que vous vivez et que vous voyez partout autour de vous n'est pas la vie naturelle. Elle est l'œuvre d'un mental tourmenté.

CHAPITRE 3

COMMENT FONCTIONNE NOTRE MENTAL APEURE

VOUS CREEZ VOTRE REALITE

Quelqu'un m'a dit un jour : «ce que tu crois être vrai est vrai... Pour toi». Qu'en pensez-vous?

Effectivement, c'est vrai... Pour moi! Ce que croit le mental advient.

Laissez-moi vous conter une anecdote qui remonte à plusieurs années : un boulanger avait confié la responsabilité à un apprenti de fermer le fournil. Le patron quitte donc son lieu de travail et peu de temps après, l'apprenti commence à ranger le fournil en vue de la fermeture. Se rendant dans la chambre froide pour y sortir une cagette vide, la porte se referme derrière lui. Ce type ancien de chambre froide ne s'ouvrait pas de l'intérieur et, effaré, la première pensée du jeune homme fut « je vais mourir de froid ». Ce qui se passa. Le lendemain matin, le médecin appelé sur place ne peut que constater le décès. Les symptômes étaient en tous points ceux d'une hypothermie... Sauf que la chambre froide n'était pas branchée et que même si la température intérieure n'était pas élevée, elle était encore supportable. L'apprenti s'était créé une mort due au froid via son mental alors que dans la réalité physique, matérielle, rien ne pouvait tendre à cette fin particulière.

Son mental lui a masqué la réalité.

C'est tout à fait ça. Les exemples sont si nombreux qu'ils pourraient remplir plusieurs livres. Nous fonctionnons comme cela, à notre insu et tant que nous n'avons pas décidé d'être conscients, alors cela continue sous toutes les formes possibles et inimaginables **Nous ne voyons pas la réalité, notre mental superpose à celle-ci une image qu'il a stockée et qu'il nous sert comme un plat réchauffé.**

Une anecdote va vous éclairer : des membres de ma famille devaient acheter une voiture d'occasion. Je les accompagne et nous nous rendons chez un concessionnaire de la marque désirée. C'était cette petite voiture française bien pensée qui, dans la publicité bien conçue elle aussi, se jouait des embouteillages et haute en couleur, se sortait de la masse grisonnante des automobiles classiques. Elle nous attendait dans l'entrée du magasin ; rapide coup d'œil, réservation, nous reviendrons la chercher quelques jours plus tard. Sui le retour, la discussion s'oriente naturellement vers la nouvelle acquisition quand un différend nous divise sur la couleur du véhicule acheté. Sur trois personnes l'ayant vue, deux l'ont vu verte, le dernier l'ayant vue jaune. Chacun campe sur sa position, surtout qu'aucun ne présente de problèmes de vision. Lorsque nous sommes allés chercher la voiture, elle était verte. Et la personne qui l'avait vue d'une autre couleur fut surprise de la voir verte. Que s'était-il passé ? Le mental avait étiqueté cet objet. Et peut-être, via la publicité où cette voiture était présentée effectivement dans une couleur "fun" jaune, le mental a figé cette image jetant un voile sur la réalité. Pour finir, sachez que cette personne est artiste-peintre, autodidacte et excelle dans son art. Voyez le côté vicieux de ce mental enregistreur. Car c'est bien un enregistreur qui restitue.

Vous pouvez préciser ?

La pensée arrive et nous pénètre. Elle parcourt [e corps entier, traversant chaque cellule dans laquelle d'ailleurs, nous sommes contenus en entier. Puis la pensée va se stocker dans la partie gauche du cerveau, La partie analytique. **Notre mental tourne en circuit fermé et nous fait donc reproduire toujours les mêmes expériences. C'est ainsi que vous vous énervez toujours pour les mêmes choses avec plus ou moins de variantes, vous vous rendez triste pour les mêmes choses, etc. Et cela, tant que vous n'aurez pas décidé de devenir conscient en laissant pénétrer la lumière dans cette sombre confusion.**

Evidemment cela concerne au premier chef les relations. Une femme battue qui n'a rien changé dans sa conscience attirera à elle toujours le même type d'hommes. Elle se sentira victime de la vie car elle n'aura pas détecté que c'est son mental qui a pris possession d'elle et qui l'entraîne à revivre indéfiniment et en boucle le même scénario. Seul le fait d'injecter de la conscience dans sa vie la sortira de ce manège infernal.

VOUS N'ETES PAS CE QUE VOUS CROYEZ ETRE

Vous dites que le mental superpose une image à la réalité, qu'il le fait avec les objets, mais le fait-il aussi avec les personnes ?

Bien sûr, le mental via la pensée construit des images de soi et des autres. Le mental, de façon complètement antinaturelle, fige. Tout autour de lui, ça bouge, ça évolue, ça grandit, ça meurt, ça renaît, mais lui a décidé de figer.

Pourquoi ?

Par peur. Le mental, en créant une image de vous qui n'est pas la réalité, est un faussaire. Et la plus grande peur d'un faussaire est de se faire démasquer. Il a créé une image, une pâle copie de ce que vous êtes réellement et c'est cela que l'on appelle l'ego.

Pourquoi a-t-il créé cela ?

Par peur encore une fois. Il faut savoir que l'ego a une peur viscérale de la mort. Un jour dans votre vie, vous avez pris conscience que vous alliez mourir. C'était peut-être à dix ans ou à l'adolescence, mais toujours est-il que vous avez compris qu'il n'y avait aucune échappatoire, vous êtes né pour mourir. Personne n'y coupe, et les membres de votre famille qui disparaissent autour de vous, vous le prouvent bien. Cette grande inconnue vous terrifie.

À la base de toute peur, de toute souffrance, de toute pensée, parole, action de l'ego, il y a la peur de la mort. C'est la peur racine. L'ego ne vit pas au niveau de l'âme et ne sait donc pas que nous sommes immortels. Il ne sait pas que nous avons un corps créé par ce que nous sommes vraiment, c'est-à-dire une conscience. Le corps est périssable et c'est ce qui est effarant et inacceptable pour l'ego, mais la conscience que nous sommes, qui était là avant ce corps et qui sera encore là après, ne peut mourir.

En est-on sûr ? Cela peut n'être qu'une croyance ?

Alors que l'on devient de plus en plus conscient, que notre mental fait beaucoup moins de bruit, des réponses viennent à nous et émergent en nous. Elles le sont pas un savoir que l'on accumule. Les dernières découvertes scientifiques corroborent largement tout : ce que je vous dis ici. Encore faut-il prendre la peine de s'y intéresser, il est plus facile de feuilleter les magazines people, les journaux sportifs ou de tuer le temps sans les grilles de mots croisés. Mais après cela, il est mal venu de se plaindre de sa vie car la presse people l'est pas vraiment le genre d'informations qui va nous éclairer sur notre vraie nature.

L'ego est-il visible ?

Lui non, par contre ses agissements le sont, vous n'avez qu'à regarder l'état du monde dans lequel nous vivons. C'est un monde qui vit dans la peur. Ce sont des milliards de personnes vivant sous le joug de l'ego, vous n'avez qu'à vous observer et vous verrez l'ego à l'œuvre partout, tout le temps.

Il y a plusieurs années, lorsque j'ai décidé de ne plus vivre dans l'inconscience profonde dans laquelle je vivais, la Vie m'a fait un cadeau. Elle a matérialisé mon ego sous mes yeux. C'est bien sûr une expérience incroyable et je vais vous la conter : Je revenais d'un séminaire qui m'avait ouvert l'esprit sur ma nature réelle au-delà de ce corps physique et de ce mental auxquels je m'identifiais encore par ignorance. J'attendais le train dans cette gare du sud de la France, quand enfin il arriva. Il se produisit alors un fait étrange. Alors que j'étais un habitué du voyage par voie ferrée et donc très à l'aise avec les correspondances, je fus pris d'un doute terrible au moment de monter dans le wagon. Alors qu'aucun doute n'était permis quant à la destination de ce train de grande ligne, je restais planté là, regardant le convoi quitter la gare. Je revins à moi comme si je sortais d'un rêve et je demandais au chef de gare si c'était bien le train à destination de Tours dans le centre de la France qui venait de partir. Il me regarda bizarrement et me le confirma comme une évidence. Le prochain était à minuit et j'avais donc quelques heures devant moi pour visiter la ville.

Je me retrouvais sur une petite place vide dans un square désert où se tenait une cabine téléphonique dans laquelle j'entrais. La ligne de mon correspondant étant occupée, j'attendais

qu'elle se libère. C'est alors que surgit sur la place, ce que l'on appelle un simple d'esprit. Tête baissée, il riait tout seul. Je souriais en l'observant. Quand je m'aperçus, en y regardant de plus près, qu'il portait la même tenue que celle que je portais sur mon lieu de travail. Quelle coïncidence ! Puis en y regardant avec encore plus d'attention, je vis qu'il portait les mêmes chaussures ! Mon sourire se figea quand sa veste s'ouvrit sur mon sweat-shirt préféré, pièce rare avec des motifs très particuliers. Enfin il releva la tête et là j'eus très peur, c'était mon portrait en plus bouffi avec des yeux fous. Il n'avait pas bougé depuis tout à l'heure. Je sortis de la cabine téléphonique, il était à une vingtaine de mètres de moi. Alors il avança en riant tout seul, les yeux dans le vague.

Et il se frotta les mains nerveusement des trois façons que j'emploie quand le stress me submerge, j'étais atterré. Je me mis sur sa route, je voulais savoir. Il arriva très vite à ma hauteur et, à quelques centimètres de moi, il obliqua brusquement à gauche et quitta la place à grandes enjambées, riant tout seul et se frottant toujours les mains nerveusement. Je restais là, abasourdi, la tête vide avant que les questions ne commencent à affluer.

La vie venait de me présenter mon ego du moment, une caricature de moi-même, stupide, mais qui allait montrer son côté malin lorsqu'il se sentirait menacé.

VOUS ETES IDENTIFIE A UNE IMAGE PEUREUSE DE VOUS-MEME

Je n'ai pas conscience d'avoir un ego.

Et pourtant il vient de teinter ce que vous venez de dire. La plupart des gens sont inconscients de cette illusion. Ils ressentent bien un mal-être, un malaise continu comme un bruit de fond qui parasite leur quotidien mais ils peuvent passer toute une vie comme cela, sans chercher plus loin.

Vous dites que vous n'avez pas conscience d'avoir un ego mais depuis combien de temps vivez-vous identifié à vos pensées, trente-cinq, quarante ans ? Depuis combien d'années entretenez-vous cette image ? Elle fait partie de vous, de votre vie puisque vous y êtes identifié. Si le réveil ne sonnait pas chaque matin pour vous réveiller, comment sauriez-vous que vous dormiez ? Parce que c'est ce qui se passe mais à l'envers, le réveil sonne tous les matins et vous vous rendormez pour une nouvelle journée.

Un jour j'ai entendu l'ego en moi. Il m'a parlé distinctement. Peut-être l'avez-vous entendu vous parler, vous aussi, ou bien cela vous arrivera-t-il, ce n'est pas très important. Ce qui l'est, c'est de comprendre que vous n'êtes pas cette entité illusoire, peureuse et égoïste. Pour cela il faut faire preuve de vigilance.

Le jour où j'ai entendu l'ego me parler, j'étais chez moi, dans une position d'assouplissement proche de la prière musulmane. Cette position détendait tout le dos et, le front sur le sol, je me centrerais sur mon Etre, c'est-à-dire ce que je suis vraiment. Je me sentais en communion avec la Vie. Je m'abandonnais avec humilité à Celle-ci. Je n'avais plus envie de bouger. C'est alors qu'une voie geignarde, comme celle d'un enfant capricieux résonna distinctement en moi :

- «Tu ne peux pas rester comme ça, agenouillé si longtemps».

Il gémissait et apparemment, il souffrait. L'effet de surprise passée, je compris tout de suite qui parlait et restais dans la même posture. Mais il faut tout de même comprendre que l'ego n'est pas séparé de nous et que s'il intervient c'est pour nous montrer quelque chose.

Mais alors qui suis-je ?

Voilà la question à se poser. Celle que tous les grands maîtres se sont posés. En vous observant, vous pouvez déjà reconnaître ce que vous n'êtes pas puisque ce que vous croyez être est une imposture. Vous n'êtes pas ce que vous croyez être, vous n'êtes pas cela. Votre mental a créé un personnage auquel vous vous identifiez.

Tant que vous n'avez pas même seulement essayé de sortir de cette identification à l'ego, vous ne voyez pas de quoi je veux parler.

Evidemment, pour l'ego, qui ne sait pas que votre vraie nature est l'immortalité, la mort de votre corps physique est la fin de tout, la sienne en quelque sorte. Alors, ignorant, il maintient coûte que coûte cette image vivante. Cette image de soi ne veut pas mourir et se sent constamment menacée. Paradoxalement, l'ego est prêt à vous détruire plutôt que de se rendre. Les conflits armés en sont un bon exemple. Mais aussi tous les morts « par fierté », fierté qui est le propre de l'ego.

VOUS N'ETES PAS VOS PENSEES

La peur est-elle réelle ?

La peur naît dans notre mental, elle n'a pas d'existence propre. D'ailleurs, une pensée n'a aucune existence réelle. Nous croyons à la mort et à la peur parce que nous nous identifions à nos pensées. Nous sommes ce qui est avant la pensée. La peur commence à partir du moment où l'image de moi est menacée, c'est-à-dire tout le temps.

Nous sommes d'accord pour reconnaître qu'une image est une fiction. Ce n'est pas la réalité. Cela reste quelque chose de figé. Le mental a donc créé l'ego, menteur et mythomane, et ce qui caractérise ces types de comportement, c'est le fait qu'ils sont toujours sur la défensive. Une image est figée, tout changement constitue une menace pour l'image de soi.

L'identification à ses pensées, à cette image de moi s'appelle l'inconscience.

Qu'en est-il des émotions ?

Au départ, l'émotion est une pensée. Cette pensée retombe sur le corps, c'est une émotion. Vous n'êtes pas vos pensées et donc pas vos émotions. Pourtant quand vous êtes en colère, vous êtes la colère, du moins c'est toujours comme cela que vous l'avez vécu. Quand vous êtes triste, vous pensez que c'est réellement vous qui êtes triste, si vous réalisiez à ce moment-là qu'au départ, ce n'est qu'une pensée, donc rien de réel, vous auriez certainement une chance de sortir de cette illusion.

C'est très surprenant la première fois que cela vous arrive, je vais vous conter une nouvelle anecdote : nous étions assis ma femme et moi sur le canapé du salon, en pleine dispute. Dans ces moments-là, l'identification à la colère, à l'injustice et à tout son cortège de sentiments exacerbés, est très forte. Retenez bien que l'ego ne peut pas ne pas avoir raison. Avoir tort pour lui signifie mourir puisque cela ébranle les croyances et les certitudes sur lesquelles il s'est construit. Et n'oubliez pas que l'ego, cette image de vous-même que vous croyez être, a une peur panique de la mort. Un pouce de terrain cédé, c'est déjà la mort pour lui.

Nous campions donc chacun sur nos positions lorsque soudain une paix s'est installée en moi alors même que je parlais. Il s'est opéré une sorte de «détachement» et, paisiblement, j'ai vu le cinéma que se faisait ce petit personnage grotesque, gesticulant ou au contraire mimant le calme et le détachement face à ma femme qui réagissait à chaque parole. Ayant vu la mascarade, je ne pouvais plus y adhérer et je levais la main devant ma femme en disant stop. Elle s'en étonna.

Puis je lui racontais ce que je venais de vivre. Longue discussion, réconciliation, puis crise de rire devant le spectacle comico-pathétique auquel nous nous étions livrés.

J'étais revenu à qui j'étais vraiment, c'est-à-dire la paix et j'avais observé la pièce de théâtre que m'avait offerte mon ego.

Vous dites que nous ne sommes pas nos pensées, mais, je pense donc je suis !

Grosse erreur. Cette théorie de Descartes est obsolète. Elle a toujours été fausse bien sûr, et depuis quelques années la science a confirmé cette erreur. Je vous le dis encore une fois : vous n'êtes pas le penseur. **Vous êtes ce qui précède la pensée.**

La pensée compulsive nous permet de ne pas vivre le moment présent, ici et maintenant. Le présent représente une menace pour l'ego car celui-ci n'a besoin que d'une chose pour vivre : le temps.

Je pense donc je fuis !

LA PEUR NE RESIDE QUE DANS LE PASSE ET LE FUTUR

Comment le temps peut-il être une menace pour l'ego ?

Le mental a créé une image de vous à laquelle vous vous identifiez et pour vivre, cette image a besoin du temps. Le personnage créé par votre mental doit posséder une histoire avec un passé et un futur pour que vous y croyiez. Pourtant, passé et futur n'existent pas, ce ne sont que des pensées.

Mais qu'est-ce que c'est que ce délire ? J'ai un passé, c'est lui qui a fait ce que je suis aujourd'hui et j'ai un futur, des projets.

Que puis-je vivre d'autre que ce que je vis en ce moment ? Puis-je vivre maintenant et ici même mon passé ou mon futur ? Montrez-moi votre passé ou votre futur.

Eh bien, j'ai des photos, je pourrais vous montrer mon passé.

Vous voulez dire que vous me monteriez maintenant une image de ce que vous étiez à une date donnée ? Mais au moment où cette photo a été prise, on pouvait dire qu'elle était prise sur le moment. C'était donc dans le présent. Donnez-moi un exemple de quelque chose que vous avez fait en dehors de maintenant. Même si c'était il y a trois semaines, au moment où vous l'avez fait, c'était maintenant. Et ce que vous ferez dans un mois, au moment où vous le ferez, ce sera maintenant.

Vous ne pouvez pas revivre votre passé ou vivre maintenant votre futur.

Si j'avais filmé l'entrée dans cette salle tout à l'heure et que je vous montre le film sur lequel vous êtes.

Je verrai une image de moi plus jeune d'une heure, ce n'est pas ma réalité actuelle. J'ai été ceci dans un maintenant, il y a une heure. Ce que j'étais il y a deux secondes et même au moment où je vous parle, n'existe plus. Et ce que je serai dans cinq minutes n'existe pas encore.

Mais le temps existe !

Il existe parce que l'homme l'a inventé pour fonctionner en société. Lisez les derniers rapports scientifiques et vous verrez que même les hommes de sciences commencent à comprendre que le temps n'existe pas. Il n'y a vraiment que l'ego pour croire en un passé et un futur. Aucun des deux n'existe. Ce ne sont que des pensées. La peur panique de la mort nous a caché cette aberration. En effet, pas de passé, pas de futur, donc pas d'histoire, pas d'existence d'une petite personne heureuse ou malheureuse avec un nom, un métier, etc. Tout cela est inventé de toutes pièces pour fonctionner dans la vie, mais vous n'êtes pas réellement cela. Le vide, le néant vous fait peur alors le mental crée du temps pour le combler. Ce que vous êtes vraiment passera le portique de la mort, le reste tombera devant c'est-à-dire votre identité, votre métier, vos possessions matérielles, votre corps et votre mental tels que vous les connaissez, etc.

Alors c'est ma croyance en un passé et un futur qui cause ma souffrance actuelle ?

C'est tout à fait ça. Vous vivez avec les automatismes du passé puisque vous y croyez, ceux-ci vous précipitent toujours dans les mêmes pièges. Puis vous vous projetez avec anxiété dans un futur qui n'existe pas encore. Vous entretenez la croyance que si vous ne vous inquiétez pas pour le futur, qu'il n'est pas sous votre contrôle, alors celui-ci se passera mal. C'est une illusion.

Mais le passé est utile, non ?

Bien sûr. Vous vous en êtes servi pour venir jusqu'ici. Vous n'avez pas réappris à conduire et, si vous êtes déjà venu ici auparavant, vous n'avez pas consulté de plan. J'espère que vous faites la différence entre le passé utile dans lequel nous faisons des incursions afin d'optimiser et vivre notre présent, et le fardeau inutile de conditionnements, idées reçues, croyances, et autres certitudes, qui polluent notre présent. **La vie est un perpétuel mouvement, changement continu et adaptation, cela, c'est le naturel. Ce qui l'est moins, ce sont les automatismes du passé que l'on ressort inconsciemment, violant la loi naturelle d'adaptation, ce sont les croyances, violant la loi naturelle de nos ressentis, ce sont les certitudes figées violant la**

loi naturelle du mouvement et de «l'impermanence». Alors oui, le passé est utile quand nous nous en servons et non quand c'est lui qui se sert de nous. Et pour vivre cette réalité, il nous faut vivre consciemment.

Qu'en est-il du futur ? J'ai une vie qui m'attend dans cinq minutes, non ?

La connaissez-vous ? Vous ne pouvez qu'élaborer des scénarii basés sur des pensées, donc rien de réel. Vous ne pouvez qu'imaginer la suite. Créer une petite histoire où votre ego, l'image de vous à laquelle vous vous identifiez, héros heureux ou malheureux va vivre son petit film. Cela vous donne l'impression d'être quelqu'un. Ce petit quelqu'un subit une injustice : oh ! Comme c'est injuste ! La vie me fait ça ? À moi ! Et vous voilà en train de panser vos blessures imaginaires, tout cela dans le seul but de prouver votre existence. Je panse, donc je suis !

LE MENTAL, CE JUGE AVEUGLE

Mais j'ai déjà subi des injustices dans ma vie !

Ce n'est pas imaginaire ça ?

Vous n'avez pas créé la Terre et les planètes, les océans et les montagnes, vous n'avez pas créé la Vie. Et pourtant vous voulez vous faire croire que votre petit mental limité connaît la finalité des choses. Ce petit mental limité aurait le pouvoir de décréter qu'un événement dont il ne connaît pas la finalité est une injustice ? Lui qui évolue dans un monde qu'il ne comprend pas et qu'il n'est pas prêt de comprendre ?

Un événement est neutre, c'est votre mental qui émet un jugement de valeur. Si vous vous faites attaquer par un chien dans la rue, cela va être un drame, vous allez le percevoir comme injuste, cela n'aurait jamais dû se produire. Le soir en famille et le lendemain au travail, tout le monde va être au courant et vous n'en finirez pas de raconter votre petite histoire.

Le même jour, au Tibet, un petit garçon part à l'école et doit traverser un col pour s'y rendre. À grands coups de bâton, il écarte les chiens errants qui tentent de le mordre. C'est son lot quotidien. Le soir quand il rentre à la maison, sa mère lui demande si ça c'est bien passé aujourd'hui. Il répond que oui, qu'il n'y a eu aucun problème.

Voyez qu'un événement identique peut être un problème pour une personne et pas pour l'autre. C'est le mental qui juge. Il juge les événements comme il juge les personnes, vous y compris, d'ailleurs.

Le mental est aveugle et il n'est qu'un instrument de la Vie. Mais dans sa grande prétention, il veut tout savoir, tout comprendre, tout contrôler. L'ego ne voit pas plus loin que le bout de son nez et n'est pas près de connaître la finalité des choses. Ce qu'il ne peut supporter d'ailleurs, aussi vous fait-il croire qu'un événement est bon, mauvais, juste, injuste...

Laissez-moi illustrer cette argumentation par une nouvelle histoire. Une fable à vous remémorer les jours où vous auriez oublié qu'un événement est neutre et qu'il n'y a que le mental pour y accoler une étiquette.

L'histoire se passe au Tibet (décidément !). Un paysan possède avec son fils, un petit lopin de terre et un bœuf qui assurent leur subsistance. Une mauvaise récolte et c'est la famine, c'est dire si leur vie ne tient qu'à ces maigres possessions.

Un matin, le paysan découvre avec effroi que l'enclos où se trouvait son bœuf est vide. Affolé, il court au village annoncer la nouvelle. Les villageois lui conseillent d'aller consulter le vieux sage dans la montagne. Cet ermite, un peu fou quand même selon les gens, vit dans une grotte.

Le paysan lui expose son problème en lui laissant entendre que c'était la fin pour son fils et lui.

- Mon unique bœuf a disparu, c'est terrible !
- Est-ce un bien ? Est-ce un mal ? lui répondit l'ermite avec une moue évasive.

- Mais, qu'est-ce que ça veut dire ? Vous vous moquez de moi ?

Le vieux sage resta muet, fixant simplement son interlocuteur dans les yeux d'un regard pénétrant comme s'il pouvait voir à travers lui.

Le paysan repartit de la grotte fou de rage, pestant contre ce vieux fou mais pas trop car ce dernier était craint et respecté.

De retour à l'enclos, quelle ne fut pas sa surprise d'y trouver deux beaux chevaux qui avaient sauté la barrière pour pénétrer dans l'enceinte et n'en étaient pas ressortis. Aussitôt il les attacha aux barrières le temps de surélever ces dernières. Quelle aubaine ! Les travaux du champ iront deux fois plus vite !

Fou de joie, il courut annoncer la nouvelle au vieux sage. Celui-ci n'avait pas bougé, assis en tailleur sur sa natte, en pleine contemplation.

- Vous aviez raison ! Ce n'était pas grave, je possède maintenant deux superbes chevaux, le travail va être beaucoup plus facile maintenant !

- Est-ce un bien ? Est-ce un mal ? lui répondit calmement l'ermite.

Le paysan lui jeta un regard dubitatif puis s'en alla en se disant que, décidément, ce vieux fou ne comprenait rien.

Sur le chemin du retour, il vit son voisin accourir vers lui en gesticulant. Il s'était passé quelque chose.

- Vite ! Dépêche-toi ! Ton fils est monté sur un des chevaux qui, d'une ruade, l'a envoyé valser dans les airs ! il a la jambe cassée !

Terrible nouvelle. En rentrant chez lui, il vit effectivement son grand garçon allongé sur son lit, la jambe prise dans une attelle. À son chevet, le médecin ordonna deux mois d'inactivité complète. Le drame ! Comment allait-il s'en sortir seul au travail. C'était possible, mais le travail serait harassant !

Dépité, il s'en alla trouver le vieux sage pour lui dire que ce dernier avait raison et lui conter sa mésaventure. La réponse de l'ermite fut une nouvelle fois :

- Est-ce un bien ? Est-ce un mal ?

Le paysan ne comprenait plus rien. Il essaya de réfléchir sur le chemin du retour, mais ça lui devenait très pénible. Alors qu'il approchait de sa maison, il vit qu'un attroupement s'y était formé. Il s'approcha. La guerre contre les envahisseurs chinois venait d'être déclarée et tous les jeunes hommes valides étaient réquisitionnés par le sergent recruteur qui était présent. Ce dernier ne put que constater l'invalidité du jeune homme étendu sur son lit qui, sous couvert du médecin, fut déclaré inapte à partir au champ de bataille. Champ de bataille où, quelques jours plus tard, tous les jeunes hommes réquisitionnés trouvèrent la mort.

Le paysan s'en retourna alors trouver le vieil ermite et, les larmes aux yeux, se prosterna devant lui. Aucune question, aucune plainte.

- «J'ai compris» fit-il simplement.

Le vieux sage le regarda faire demi-tour et quitter la grotte, un sourire mystérieux sur son visage radieux.

À l'instar de ce vieux paysan, il arrive un moment où l'on comprend... Où l'on comprend que l'on ne comprend rien !

Le plan mystérieux de la Vie, le plan divin, nous échappe totalement. Accepter qu'un mystère le reste, c'est abandonner la peur. La peur de l'inconnu qui terrifie l'ego, lui qui veut tout contrôler, tout planifier.

Le fils du paysan n'a eu que la jambe cassée, mais s'il était mort ? Vous croyez que l'on accepte la mort de son enfant comme ça ? Que l'on va se satisfaire d'un « est-ce un bien, est-ce un mal » ?

Accepter de ne pas comprendre la finalité c'est abandonner toute prétention. Cela n'empêche nullement de se faire déborder par les émotions si la charge émotionnelle est trop lourde. Et il est évident que lors du décès de l'un de ses enfants, au milieu des pleurs, le sentiment d'injustice sera très fort. Si cela dure cependant, c'est que vous êtes attaché à votre petite histoire. Vous avez décrété que votre enfant n'aurait pas dû mourir, pas maintenant, pas comme ça, etc. Un peu comme si vous décrétiez que le soleil n'aurait pas dû se lever aujourd'hui. Que sait l'ego de la finalité des choses, du plan de la Vie ?

Bien sûr, emportée dans le flot des émotions, brassée, noyée dans ce flot tumultueux à l'annonce du décès de votre enfant, ces paroles ne sont que des paroles et ne font pas le poids. Sûrement si cela m'arrivait, me verriez-vous totalement écrasé par le chagrin. Cependant, très vite la Vie nous prendrait par la main pour nous sortir de ce statut de victime.

Est-ce que je peux savoir qui je suis vraiment avec le mental ?

Vous ne trouverez pas qui vous êtes vraiment avec le mental. Ce que vous êtes vraiment n'est pas dans le mental. Le mental n'est qu'un outil qui vous permet de fonctionner dans ce monde. Seule la présence à ce qui est, vous permet de revenir à qui vous êtes vraiment, tranchant les voiles qu'a jetés l'ego sur la réalité.

CHAPITRE 4

ETRE CONSCIENT EST NATUREL

NOUS NE POUVONS PAS APPRENDRE A ETRE

Comment puis-je apprendre à être ?

Être ne s'apprend pas. Puisque vous êtes déjà. **C'est parce que le mental a jeté des voiles sur ce que vous êtes vraiment et que vous vous identifiez au résultat que vous désirez apprendre à être. À l'origine, nous sommes des êtres humains et non des egos humains.** Regardez un arbre, ça m'étonnerait qu'il veuille apprendre à être. Il est, c'est tout. Il n'y a aucun travail à effectuer pour cela. Du coup, ce n'est pas plus facile pour un hêtre d'être que pour le bouleau !

Mais, le développement personnel et les méthodes de bien être nous aident à être.

Le développement personnel et les méthodes de bien-être ont certainement leur utilité un temps donné dans ce que l'on pourrait appeler votre « recherche ». Recherche du bonheur, de la paix, recherche spirituelle, etc. Mais maintenant, si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous êtes prêt à comprendre que tant que vous cherchez, vous n'êtes plus dans le moment présent. Et, ironie du sort, c'est dans cet instant présent que réside ce que vous cherchez.

L'espoir fait vivre... Dans le futur, c'est-à-dire dans l'illusion puisque ni passé ni futur n'existent. Paradoxalement donc, c'est la recherche de la paix qui alimente la souffrance. C'est le constat que cette paix est déjà là en nous et l'observation de la confusion qui stoppe cette souffrance.

Pourquoi chercher à se « développer personnellement » alors que nous sommes complets ? Que Dieu nous a créés à son image ? Vous aurait-Il oublié le jour de votre naissance, trop occupé qu'il était à façonner les autres à Son image ? Rien ne manque, rien n'est à développer.

Quant au bien-être, pourquoi chercher à « être bien » alors qu'être suffit. Rajouter quelque chose vous dessert. Des voiles ont été jetés sur la lumière éclatante que nous sommes. Pourquoi vouloir décorer ces voiles, les rendre plus attrayants, plus supportables là où il faut sortir le sabre et trancher dans ces voiles, même si, sur le coup, ça peut faire mal ?

Tout ce qui vous promet une voie progressive vers la libération n'est que mensonge volontaire ou involontaire. L'ego a mis votre âme en prison, c'est tout. Le Parfait que vous êtes est emprisonné. Pourquoi vouloir le rendre plus que Parfait et donc compliqué, dans sa cellule. Ouvrez la porte !

Le yoga et la méditation ont changé ma vie. J'ai des amies qui utilisent d'autres méthodes et d'autres pratiques qui les aident beaucoup. Nous n'avons nullement envie d'arrêter !

Nous ne parlons pas de la même chose. Je ne vous parle pas d'être mieux, je vous parle d'être, de revenir à ce que vous êtes vraiment et non d'utiliser des méthodes qui vous feront supporter l'illusion. L'utilisation de méthodes ou de pratiques dans le but d'arriver à quelque chose un jour est une illusion basée sur la peur. On appelle ceci une réaction. C'est un calcul du mental, de la tête. Or la Vie ne calcule pas. Elle agit, elle crée. Et si nous voulons agir et créer, c'est avec le cœur. Et le cœur ne calcule pas.

Un jour, vous n'allez pas bien. Alors vous décidez à pratiquer telle méthode dans le but de... Il y en a même qui font des formations et deviennent professeurs de telle pratique dans le but de... C'est de la peur. C'est du calcul. C'est la tête qui décide. Bref, c'est de l'inconscience. Il y aura une euphorie et un mieux-être durant quelque temps puis il faudra passer à autre chose, la dernière technique, la pratique de tel maître, la dernière conférence, le dernier stage, le dernier livre, etc. Pourquoi ? Parce que tous ces choix sont basés sur la peur et non sur la confiance. Les religions drainent aussi beaucoup de personnes dans ce cas. On croit en Dieu, mais... On a la foi, mais...

Un jour, un randonneur longe une falaise. Tout à coup la terre cède sous son pied et il tombe dans le gouffre. Il se rattrape de justesse à une branche et se retrouve pendu dans le vide avec trois cents mètres au-dessous de lui.

- Au secours ! Au secours ! Il y a quelqu'un ?
- Oui, qu'y a-t-il, répondit une voix puissante ?
- Aidez-moi !
- Crois-tu en moi ?
- Mais... qui êtes-vous ?
- Je suis Dieu !
- Dieu ? Ah ben tu tombes bien, aide -moi !
- Tu ne m'as pas répondu, crois-tu en moi ?
- Mais, bien entendu !
- Totalelement ? Sans conditions ?
- Bien sûr ! Vite, je fatigue ! Aide-moi !
- Très bien, je vais t'aider. Pour cela tu dois lâcher la branche.
- Court moment d'hésitation :
- Au secours ! Il n'y a pas quelqu'un d'autre !

J'ABANDONNE MA RECHERCHE DESESPEREE

Je pratique la méditation dans le but de calmer mon mental. Si j'arrêtais, il prendrait de nouveau le contrôle de ma vie. J'aurai peur d'arrêter.

Si vous arrêtiez la méditation que vous pratiquez dans le but de... Alors, tout ce que vous avez étouffé de force en vous ressortirait. Toutes ces émotions que vous avez coulées sous des chapes de béton feraient surface et, enfin, vous pourriez les observer au lieu de les fuir en les réprimant. Vous pourriez les observer sans vous y identifier puisque ces émotions ne sont pas vous. L'émotion arrive et vous avez été assez vigilant pour la voir arriver, frottez-vous les mains, c'est un grand jour, vous allez observer ce qui vous éloignait de votre Etre, de vous-même. Vous avez fait d'un ennemi, un ami. Et il vous aide.

Cette émotion qui vous éloignait de ce que vous êtes vraiment aura beaucoup plus de mal à revenir maintenant. Elle prendra d'autres formes évidemment, mais votre vigilance s'aiguise au fur et à mesure. Cette émotion s'épuisera bien vite à force de se casser les dents sous la lumière que vous lui infligez à chaque tentative de sa part de vous faire sortir de vous-même.

Vous savez, vous en apprendrez bien plus sur vous en deux minutes de vigilance totale dans la vie de tous les jours plutôt qu'en un mois de méditation seul dans votre coin, retiré du monde. J'ai passé des centaines d'heures assis sur mon coussin de méditation ou sur une pierre, en forêt, en montagne, sur la plage ou reclus dans une petite pièce. Je suis passé à côté de repas de famille, de rencontres, de discussions éclairantes, de moments de vie (qui en fait me faisaient peur) afin d'être prêt à affronter ces moments. Cinq minutes d'immersion totale et vigilante dans la vie m'auraient épargné des centaines d'heures de méditation dans mon petit coin.

J'ai vu un reportage un jour sur des bouddhistes français qui s'enferment trois ans trois mois et trois jours, je crois, pour méditer. L'un d'eux, après sa sortie et la grande cérémonie qui l'accompagne, prend sa voiture pour rentrer chez lui. Un autre automobiliste lui coupe la route et le méditant se surprend à pester contre cet inconscient. Profonde déception, lui qui croyait qu'après tout ce temps passé seul avec lui-même, il allait atteindre une paix inaltérable, un état de transcendance que toutes les futilités du monde ne pourraient effriter. Et voilà qu'une petite voiture insignifiante lui coupant la route le sort de cette paix durement acquise !

Faites attention aux images que vous conceptualisez, d'un état à atteindre. L'état à atteindre n'existe pas. Il n'existe que dans votre mental apeuré. « Quand j'aurai fait tout ceci, je serais comme cela », c'est une illusion. Quelle différence y a-t-il avec le matérialiste que le spiritualiste regarde avec condescendance et qui pense « quand j'aurai ceci, je serais mieux » ? La quête éperdue s'est juste reportée sur un autre plan.

La vie ne se vit que dans la Vie.

Alors la méditation n'est pas utile ?

Il nous faut parler d'action et de réaction. Lorsque vous vous jetez sur la méditation, le yoga, telle méthode, telle technique, tel enseignement, tel livre etc... Dans l'attente de quelque chose, alors vous êtes dans la réaction. C'est-à-dire que votre geste est basé sur la peur, sur le calcul, sur le contrôle. Vous vivez dans l'attente de quelque chose et, à l'instar de ceux qui vivent dans l'attente de quelqu'un (âme sœur, messie ou autre), l'instant, le moment présent, n'est qu'un moyen d'arriver à autre chose plus tard. Le moment présent si beau, si riche, se suffisant à lui-même, n'est devenu qu'un outil pour satisfaire une prétention égoïste basée sur la peur.

Vous voyez que ce n'est pas le contenu qui est ici passé à la loupe, mais l'état d'esprit dans lequel nous l'utilisons.

Parce qu'imaginons maintenant que vous décidiez de vivre consciemment, que vous soyez vigilant, que va-t-il se passer ? Vous allez vous apercevoir que vous n'avez besoin d'aucune méthode pour être, mais que la Vie va vous apporter ce dont vous avez besoin. Et si vous avez besoin de méditation, de yoga ou autre, la Vie, par les signes que d'habitude vous ne voyiez pas, va vous guider vers ce qui est le mieux pour vous dans l'instant. Ainsi, si c'est le yoga qui doit entrer dans votre vie à l'instant, alors la Vie mettra sur votre chemin un professeur de yoga, des affiches, un livre, un coup de téléphone d'une amie pratiquante depuis peu ou n'importe quelle autre synchronicité qui vous guidera.

Mais voyez bien qu'au moment où vous pratiquerez cette méthode, vous n'en attendrez rien puisqu'elle n'est pas née d'un calcul. Aussi, certainement, sera-t-elle limitée dans le temps et, en tout cas, vous ne risquez pas d'être déçu. Vous n'avez pas surchargé cette pratique de lourdes attentes, votre présent n'est pas pollué par la peur et vous faites ce qui doit être fait dans l'instant.

Mais, j'ai eu des signes qui m'ont amené à cette pratique.

N'oubliez pas que le mental est un outil de création. Nombre de signes, de synchronicité ont été créés par un mental apeuré. La peur et l'attente vous font créer les signes qui répondent à ces peurs, à ces attentes.

Quand j'étais encore dans la recherche frénétique de ce qui allait définitivement faire de moi quelqu'un d'éclairé, de bien dans sa peau, bref, une image idéale de quelqu'un d'autre que moi, j'étais tombé « par hasard » sur Le stage qui allait selon moi combler toutes mes attentes. À partir de ce moment, les signes évidents qu'il me fallait obligatoirement faire ce stage se sont déchaînés. Comme, dans ma grande détresse de la vie, je ne pensais qu'à ce stage, rien qu'en une seule journée, je pouvais me créer un nombre d'évidences incalculables. Cela s'est passé il y a pourtant plusieurs années et je m'en souviens parfaitement car son intitulé était un mot exotique que personne ne connaissait, que j'entendais pour la première fois et que probablement vous n'entendrez jamais. Eh bien en une seule journée, je l'ai vu et entendu six fois ! Jusqu'à me retrouver ce même jour devant un bar perdu dans la campagne qui portait ce nom !

Il vous faut être sans attentes apeurées si vous désirez que les signes vous guident. Si vous vivez dans le moment présent, votre attente se limitera à ce qui vient dans l'instant et vous découvrirez avec émerveillement cette subtile guidance. Je dis « subtile » car effectivement, par rapport à votre mental apeuré qui va créer des signes grossiers, la Vie va plutôt vous envoyer des messages plus fins, plus légers.

Certaines traditions disent que nous sommes composés de corps énergétiques subtils et grossiers. Plus on se rapproche de l'Etre, ce que l'on est vraiment, plus c'est subtil. Et plus on se rapproche de la matière, du corps physique, plus les vibrations sont lentes, lourdes et plus c'est

grossier. Les signes que vous percevez et qui vous guident peuvent être des indicateurs du plan sur lequel vous vivez.

Cette guidance enfin vue et vécue correspond à l'Intelligence de vie et n'est pas différente de ce que nous sommes.

il nous faut donc arrêter de chercher...

Tout à fait. **Cesser toute recherche maintenant, là où vous êtes. La recherche est basée sur la peur. C'est la grande confusion dans la tête et donc dans la vie du chercheur : la paix est son état naturel et il la cherche, c'est un non-sens.**

Nous ne cherchons en fait qu'une chose : nous libérer de la peur. Redécouvrir cet être créatif libéré de la peur que nous sommes. Pour cela nous devons arrêter de chercher et vivre chaque instant consciemment. La recherche vous empêche de vivre. Quand vous vous arrêtez de chercher, c'est comme si vous sortiez d'un rêve. Pour moi, cela s'est déclenché lorsque j'ai entendu à la radio une ancienne chanson de Johnny Hallyday : « j'ai oublié de vivre » !

CE QUE L'ON EST VRAIMENT NE DEPEND PAS DE CE QUE L'ON VIT

Ma vie n'est pas toute rose. Que ce soit au niveau relationnel, au niveau santé, et, de plus, j'ai très mal débuté dans la vie puisque j'ai été victime d'inceste. J'ai l'impression qu'il me faut régler tout cela avant de vraiment vivre ce que je suis vraiment.

Ce que vous êtes vraiment était là avant la naissance de ce corps physique, de ces «problèmes» et sera encore là après la mort de cette enveloppe charnelle et de cette vie terrestre. Vous voyez que ce que vous êtes vraiment ne dépend pas de la résolution de tous vos soucis. Vouloir tout régler afin de commencer enfin à vivre est une des plus grosses illusions entretenues par l'être humain. C'est un piège de votre ego qui crée des problèmes, en règle certains et vous noie sous des informations sans importance pour vous cacher ceux qui le maintiennent en vie et ainsi asseoir son pouvoir de domination sur vous.

Retenez bien cette méthodologie, c'est LE classique utilisé par votre ego mais aussi par pratiquement tous les gouvernements du monde.

Cependant, les ego et les gouvernements n'ont pas de souci à se faire car la majorité des individus sont endormis et trop occupés avec la société de consommation pour voir l'illusion. Donc tout va bien.

Vous voulez dire que quelles que soient les circonstances extérieures, l'être humain est naturellement en paix ?

C'est bien ça. Je vais vous conter une anecdote : il y a quelques années, j'ai vécu une expérience d'éveil qui a duré une semaine. C'est-à-dire que tous les voiles que le mental met sur notre vraie nature avaient disparu. Ma perception de moi-même et du monde a donc radicalement changé.

C'est arrivé à Nice, en pleine rue. À l'époque, ma femme et moi étions séparés, je venais de perdre un enfant, mon travail m'angoissait et j'avais un cancer ! Et pourtant... Je marchais dans la rue quand tout à coup, je ressentis en moi une joie et un amour immenses. Sans raison particulière, j'éprouvais une grande joie. Pourtant, tout n'allait pas vraiment bien dans ma vie et en moi. Quant à l'amour que je ressentais, je pourrai même dire... Que j'étais cet amour. Il était pour toute chose et toute personne, ainsi que, fait nouveau, pour moi-même. J'étais partout dans ce monde d'ombre et de lumière. Il y avait énormément de monde dans les rues piétonnes et je traversais la masse éteinte des gens en souriant, les yeux grands ouverts. Je voyais tous ces êtres humains, mais eux ne me voyaient pas, pourtant j'étais là.

Lorsque tout à coup, une lumière se détacha de cette masse sombre. C'était une Indienne radieuse et lumineuse qui tourna aussitôt son regard vers moi alors qu'elle était de l'autre côté de la rue. Nous nous sommes vus dans la foule comme si nous étions sur une même fréquence. Je n'ai pas oublié cette lumière qui l'auréolait, ses yeux lumineux et son sourire éclatant. A son bras, il y avait un grand type éteint qui apparemment, ne voyait pas ce qu'elle percevait. Nous nous sommes souris, un instant complice, puis nous nous perdîmes de vue.

Le haut de mon crâne était « ouvert », je sentais beaucoup d'énergie couler en moi. Je « marchais derrière moi », envoyant mon petit robot expérimental (mon corps) faire ses expériences dans la matière. Ceci a duré quelques jours en baissant d'intensité jusqu'à ce que je revienne à l'état illusoire dans lequel je vivais d'habitude. Durant cette semaine, la vie était facile. J'étais dans une joie constante et tout ce que je voulais, je l'avais. Il me suffisait d'y penser ou d'en parler. Si je souhaitais avoir des nouvelles d'Untel, celui-ci me téléphonait aussitôt. Si j'avais besoin de quelque chose, quelqu'un me l'apportait. Et en règle générale, les personnes à qui j'avais à faire étaient chaleureuses avec moi et sur mon lieu de travail, ma joie était intacte. Durant cette période, je compris tout. Un livre spirituel que j'essayais laborieusement de comprendre devenait d'une clarté évidente. Toujours est-il que quand l'effet eut totalement disparu, je ne compris plus rien, non seulement au livre, mais aussi à mes notes personnelles qui me paraissaient maintenant avoir été écrites par un illuminé.

Durant cette expérience, je compris que l'état dans lequel j'étais, était ma vraie nature. J'étais exactement le même qu'avant mais les voiles que mon mental jetait sur mes perceptions avaient disparu. Je n'avais pas accumulé des tonnes de connaissances spirituelles ou autres pour en arriver là. Je n'avais pas non plus passé des milliers d'heures en méditation. Je n'avais pas passé des années à me « purifier ». Je ne pratiquais pas de religion particulière. Je n'avais pas réglé tous mes « problèmes ». Etc.

Non, ma vraie nature était accessible maintenant, là où je me trouvais. Il me fallait simplement observer ces voiles que l'ego avait jetés sur le réel. D'ailleurs, quand plus tard je rencontrais Yann Christophe qui avait listé (et c'est le premier à l'avoir fait) ces voiles qui recouvrent notre perception de ce que l'on est vraiment, j'ai reconnu ces couches qui, une à une, s'étaient déposées de nouveau sur ma conscience au fur et à mesure que ma semaine d'éveil s'achevait.

Il est dur de croire que l'on peut vivre dans la joie et en même temps dans ce monde de violence, de profit et de cupidité.

Et pourtant, je vous assure que je n'avais pas changé le monde durant cette semaine d'éveil à ce qui est. C'est mon regard sur le monde qui a changé, sur mon monde intérieur et donc sur le monde extérieur puisque j'avais compris que rien n'est séparé.

À l'extrême, il peut donc y avoir la guerre autour de vous, votre nature reste votre nature. Et vivre consciemment, donc dans le moment présent nous fait vivre à partir de notre vraie nature. Même si la peur est là, elle ne nous concerne plus. Des voiles se déchirent et le monde change sous vos yeux. Ce qui constituait une injustice à vos yeux devient un rouage, un de plus, du plan de la Vie ou plan divin.

DISNEYLAND N'EST PAS LA VRAIE VIE

Le monde dans lequel nous vivons n'est pas idéal. Cela, nous ne pouvons le nier.

Idéal pour qui ? Pourquoi ? Pour nos prétentions égoïstes et limitées ? Que savons-nous de la finalité des choses et événements ? Est-ce un bien ? Est-ce un mal ?

Imaginez un extra-terrestre débarquant dans une salle d'accouchement et ne connaissant pas ce système de mise au monde. Que verra-t-il ? Une femme au ventre terriblement gonflé, difforme, souffrant, criant, dans le sang et les larmes, entourée de personnes masquées brandissant des instruments de torture. Pourtant, quel merveilleux moment que celui-ci, c'est une naissance !

De quoi les guerres, les massacres et toute cette violence vont-elles accoucher ? Le savons-nous ? À quoi va donner naissance cette cupidité omniprésente ? En avons-nous seulement la moindre idée ? Nous sommes comme cet extra-terrestre totalement ignorant du plan de la Vie, le plan divin.

Pour reprendre le thème des guerres, les pacifistes iraient jusqu'à tuer pour imposer leur façon de voir les choses, c'est-à-dire la paix. Quelle absurdité ! Voilà une des biens pauvres définitions qu'a l'homme sur le monde : la paix est l'espace compris entre deux guerres. Lorsque

l'on a goûté ne serait-ce qu'un seul instant à la paix intérieure à laquelle seul le moment présent nous permet d'accéder, alors toutes ces définitions et prétentions limitées volent en éclats.

Vous ne rêvez donc pas d'un monde meilleur ?

Le rêveur est celui qui dort. C'est la personne inconsciente. Elle ne se fixe pas d'objectifs comme le fait la personne consciente, non, elle rêve. « Cela ou celui-ci ne devrait pas être comme ça, cela n'aurait pas dû arriver... ». Et le rêveur, c'est-à-dire tout un chacun, se fait son petit monde dans sa tête. Il rêve d'un monde sans guerre, sans viol, sans inceste, etc. C'est Disneyland dans sa tête. Pourtant s'il se donne la peine d'ouvrir son esprit, il verra qu'il vit dans un monde de guerres, de viols, de pédophilie, de sexe, de pouvoir, d'argent, etc. Mais ça il ne veut pas le voir, il préfère se cacher, pester ou espérer, ce qui revient au même.

Quand nous revenons de notre monde imaginaire et sommes confrontés à la réalité, c'est terrible.

C'est cet écart entre nos attentes, nos projections et la réalité, qui crée notre souffrance. Cette souffrance se présente sous forme de frustration, de colère, de culpabilité, etc. Et cela donne le monde dans lequel nous vivons. D'ailleurs si vous regardez ou écoutez la plupart des médias et adhérez à la mascarade, vous comprendrez à peine ce qui est dit ici.

PAS D'ACCEPTATION, PAS DE PAIX

Il nous faut alors tout accepter ?

Notre vraie nature est l'acceptation. C'est une clé fondamentale pour qui souhaite accéder à ce qu'il est vraiment. Accepter ne signifie pas se résigner. L'acceptation, c'est l'abandon à ce qui est parce que cela nous dépasse. L'acceptation n'empêche pas l'action.

Une action menée par réaction, parce que l'on n'accepte pas la situation, va amener à un résultat lourd et irréfléchi.

Dans la même situation, une action menée après acceptation va émaner d'un endroit en nous beaucoup plus vaste, paisible et plus réfléchi. On peut dire que le résultat mettra toutes les chances de notre côté.

Mais, c'est dur de tout accepter !

C'est dur pour l'ego. C'est facile pour ce que l'on est réellement puisque notre nature est acceptation. Bien entendu, il nous faut accepter les « petites choses » de la vie pour accepter les grandes. Mais généralement, on bloque déjà sur les petites. Nous voulons faire quelque chose pour être mieux après et ceci en niant notre vraie nature. L'action est donc faussée au départ.

Il faut «être» avant de faire et non l'inverse. Ma nature est acceptation alors j'accepte la situation puis à partir de cet espace sain, j'agis. Je n'agis pas dans le but de... J'agis car je réponds à l'appel de l'instant. Ceci est le moment présent.

Mais nous agissons plutôt anti naturellement en n'acceptant pas la situation, puis en agissant à partir de cet espace de négation, frustré, peureux, triste, coupable, en colère ou que sais-je encore. Nous agissons dans le but de nous débarrasser au plus vite de cette situation et de ce qu'elle engendre en nous sans tenter de comprendre ce qu'elle nous dit. Tout cela dans le but d'être « tranquille ». Nous faisons les choses pour être en paix alors que notre nature même est la paix. Il n'y a rien à faire. Juste à accepter. Sans cette clef, il n'y a pas d'accès possible au paisible moment présent.

VIVRE DANS L'INSECURITE ILLUSOIRE

J'ai l'impression que vivre dans le moment présent signifie vivre dans l'insécurité.

C'est vrai et c'est faux. **Quand vous vivez le moment présent, vous vivez au niveau de votre vraie nature et non plus au niveau de votre ego. Le monde change carrément. Ce qui était un monde pénible et peu sûr devient un terrain de jeu où, tel un enfant, on guette le**

prochain signe de la Vie qui nous indique que faire et où aller. C'est un énorme jeu de piste. Et les signes arrivent de façon tellement surprenante que l'on ne peut être qu'émerveillé du jeu de la Vie.

Bien sûr, pour celui qui contrôle et planifie, qui ne se laisse pas guider par les signes de la Vie, c'est un monde où règne l'insécurité permanente. Cet individu amasse, se protège, car il ne sait pas que la Vie est toujours de son côté, que lui-même est cette Vie. Il s'est coupé de la Vie.

Je crois en tout cela, mais j'ai l'impression de ne pas le vivre,

Il s'agit de le vivre et non de le croire. Même dans les cercles spirituels, les donneurs de leçon parlent de cette confiance en la vie sans jamais la mettre en pratique. **La confiance en la vie ne se vit que dans l'insécurité.** Or, nombre de beaux parleurs continuent leur vie sécurisée et protégée tout en parlant du moment présent, de la non-dualité, etc. Puis ils se rendent à leur travail ennuyeux qu'ils conservent depuis tant d'années en regardant tomber les intérêts de leur compte épargne, la réserve d'argent « au cas où... ». Ils ne suivront les signes que si cela ne remet pas trop en cause cette vie installée. De sorte que si la Vie leur demande de sauter dans le fleuve car un trésor s'y cache, ils resteront sur la berge tenant de beaux discours sur les trésors de la Vie. Avec un peu de discernement, vous les reconnaîtrez, leur vie ne reflète pas leurs belles paroles. Nous sommes dans l'ère des faux prophètes.

Vous laissez entendre que cette insécurité n'en est pas une. Pouvez-vous l'expliquer ?

En effet, les signes de la Vie, si nous les suivons, ne nous amèneront jamais vers la tiède sécurité que nous avons toujours connue ou vue autour de nous. Certains disent : « on ne peut trouver Dieu dans la sécurité ». Si le mot « Dieu » vous gêne et ce peut être normal aux vues des agissements commis en Son nom depuis des siècles et encore maintenant (alors qu'il ne s'agissait que du dieu Ego), alors utilisez « la Vie », « l'Intelligence de Vie » ou tout autre mot qui vous satisfasse.

Un jour les signes me demandent de quitter mon travail dans lequel en fait, si je suis honnête avec moi, je m'ennuie. Je le quitte et ferme donc une porte. Une autre peut donc s'ouvrir sous la forme d'une proposition pour quelque chose que j'ai toujours secrètement rêvée de faire même si cela me fait peur. Ça y est, je suis en contact avec mon âme, enfin. Je suis en contact avec moi, avec ce que je suis vraiment. Je ne sais pas qui je suis et je ne sais pas ce que je veux mais la Vie me guide vers les réalisations que mon âme s'est proposée de faire pour ce monde et dans ce monde. Ça y est, je joue mon rôle dans cette vie, enfin ! La Vie me montre que faire, où aller et je me laisse guider. Des fois, je suis effaré de ce qu'elle me demande, de là où elle m'emmène, de la situation dans laquelle elle me met. Je ne sais pas faire, comment vais-je m'y prendre ? La solution arrive. Je n'ai plus d'argent, comment vais-je payer ? Comment vais-je nourrir mes enfants ? Je garde confiance, et l'argent arrive.

Je m'aperçois que je n'avais jamais réellement testé ma confiance en la Vie, en Dieu. Comment aurais-je pu la tester dans mon petit confort douillet, dans la recherche de cette tiède sécurité héritée de mes parents, de mes enseignants, de la société ? Je viens de comprendre l'ennui dans les yeux de tous ces gens que je croise dans la rue. Littéralement, ils ne vivent pas.

Alors oui, je vis dans l'insécurité aux yeux du commun des mortels, mais ma vie ne fait que refléter sa propre peur de la Vie. Qui vit dans l'insécurité autre que celui qui a peur, se protège et amasse ? L'insécurité dans laquelle je vis est en fait tout à fait sûre puisque tout m'est donné au moment où j'en ai besoin.

La Vie ne veut que mon bien.

Et le libre-arbitre dans tout cela ?

Comment une personne enchaînée à ses peurs, dont celle du lendemain, peut parler de libre-arbitre, donc de liberté ? Beaucoup se croient libres de faire ce qu'ils veulent et sont en fait prisonniers de leurs conditionnements, habitudes, désirs, pulsions, etc. C'est comique à observer. Et la liberté sexuelle n'échappe pas à cette règle, bien sûr.

Pratiquement tout le monde agit au niveau de son ego et l'ego est tout sauf libre. L'action est conditionnée au départ. Elle est prisonnière de conditionnements et l'individu croit agir librement. Voilà une belle illusion !

Celui qui se laisse guider par la Vie sait que tout besoin de contrôle provient de l'ego, aussi lâche-t-il prise. Ainsi, il est sûr que l'action émanera de son âme et non de l'ego. Ainsi l'action sera juste. Elle peut créer la souffrance de l'ego mais pas celle de ce que je suis vraiment. Bien sûr, je conserve mon champ d'action. Mais pour donner une image : disons que de toute façon, je dois manger du chocolat, ma liberté sera de le manger en tablette, en mousse, glacé ou chaud, etc.

Que puis-je savoir de l'action juste, de l'action libre, moi qui ai vécu tant d'années sous le joug de l'ego ? Autant me laisser guider par la Vie, car elle foule gentiment du pied cet ego revendicateur et me dirige toujours vers ce qui est juste dans l'instant. C'est pour ça que je pourrai faire telle chose un jour et le contraire le lendemain, la Vie s'adapte et ne fige pas, elle répond à l'appel de l'instant.

Celui qui a peur et veut donc contrôler va au contraire rester figé sur ses décisions et actions.

Peu souple, roi de l'inadaptation, il va souffrir en criant qu'il est libre.

VIVRE HORS DU TEMPS

Pourquoi alors ne vit-on pas tous dans cette merveilleuse insécurité illusoire en lieu et place de cette morne sécurité illusoire ?

A cause du temps. Pas le temps qu'il fait dehors (rires). La croyance en l'illusion du temps. Seul celui qui vit hors du temps peut connaître cette merveilleuse insécurité illusoire. Vivre hors du temps, c'est vivre dans le moment présent (même si celui-ci contient le passé, le présent et le futur).

L'être conscient, celui qui est vigilant et qui ne s'identifie donc pas à ses pensées, celui-là ne s'inquiète pas puisqu'il a vu que le temps est une illusion. Son mental n'a pas le temps de créer une histoire avec un personnage possédant un passé et un futur. Et même s'il la créait, l'être conscient n'y adhère plus. Il a vu les attachements et les automatismes du passé ainsi que les scenarii et attentes du futur. Il vit l'instant présent, seconde après seconde et sa vie est belle. Le moine zen dirait : « jour après jour est un bon jour ».

Tenez, cela me fait penser à Indiana Jones, le personnage joué par Harrison Ford en quête du Graal. Il arrive au bord d'un précipice et la porte d'accès au Graal se trouve de l'autre côté mais il n'y a pas de pont. Seule sa foi en la Vie, en Dieu lui permettra de traverser. Après une longue hésitation, il ose quand même un pas dans le vide. Et là, miracle, un pont se matérialise sous son pied au-dessus du vide.

La vie de l'être conscient ressemble à peu près à cela. Il ose un pas dans le vide à chaque seconde car il sait que la Vie le soutient. La pierre se matérialise alors sous son pied pour soutenir son avancée. S'il regarde devant lui, la pierre n'est pas encore matérialisée pour soutenir son prochain pas, pourtant il avance dans le vide car il sait que la Vie ne l'abandonnera pas. Encore plus fort, s'il regarde derrière lui, le pont est parti en poussière sous son talon dès qu'il a levé le pied pour faire un pas ! Il ne peut plus revenir en arrière car le passé n'existe pas, n'existe plus. Le voici au-dessus du vide, soutenu seconde après seconde par sa foi en l'instant présent. Et il est grisé par la Vie qui le traverse. Voilà quelqu'un de vivant ! Voilà quelqu'un qui vit sa vraie nature, débarrassée des conditionnements du passé et des projections anxieuses ou non dans le futur ! Voici l'Homme libre !

J'arrive à vivre le moment présent pour les choses intéressantes que je fais dans ma vie et quand tout va bien. Mais pour les choses insignifiantes ou quand tout va mal, mon esprit vagabonde !

Voyez-vous cette télévision et ce magnétoscope ? Imaginons que je vous passe un film qu'aucun d'entre vous n'a vu. Je garde la télécommande dans la main. Le film commence. Là tout va bien, une famille se trouve à table, l'humeur est bonne, il n'y a pas de problème. Bon, c'est le

moment de débarrasser la table, je zappe, je fais « avance rapide », vous avez alors une image ultra rapide et plus de son. C'est vrai, débarrasser la table, c'est inintéressant. Bon alors là, le papa va faire pipi, je zappe, la mère se brosse les dents, je zappe, les devoirs des enfants, mon Dieu que c'est ennuyeux, je zappe. Ah, les parents parlent des futures vacances, je remets le film. Bon, le papa part au travail, le trajet est carrément inintéressant, je zappe ainsi que son boulot en lui-même que je zappe aussi. Ah, la fille aînée est amoureuse, je remets le film. La couche du bébé à changer, je zappe, etc.

Je fais ceci jusqu'à la fin du film, c'est-à-dire que j'en ai zappé 95%. Qui a compris le film ? Qui peut me le raconter ? Personne. Comment pouvez-vous comprendre le film de votre vie si vous n'arrêtez pas de zapper chaque moment ? Du lever où, sortant du lit, vous ne sentez pas le contact de votre pied avec le sol jusqu'au coucher où vous n'avez pas conscience de votre corps qui se détend dans le lit, vous zappez. Vous vivez dans votre tête. Si au moment où vous vous brossez les dents, vous vous demandez où vous êtes, alors vous vous apercevez que vous n'êtes pas là. Que mentalement, vous êtes hier lors de la dispute avec votre épouse ou que vous êtes demain au boulot où ce satané dossier vous préoccupe outre mesure. Vous n'êtes pas là. Vous ne vivez pas votre vie. Vous n'êtes déjà pas là quand vous vous brossez les dents, alors quand les problèmes arrivent, c'est pire. Vous n'êtes déjà pas entraîné à la vigilance pour les « petites choses », alors pour les grandes... Vous ne vous êtes pas entraîné à la vigilance « en temps de paix », alors quand il y a la guerre...

C'est juste cela le problème, il n'y en a pas d'autres. Vous ne vivez que dans votre tête et il n'y a pas pire lieu de résidence.

SEULE LA MISE EN PRATIQUE DELIVRE

Quel est le premier pas à faire pour changer ?

Le premier pas à faire est de reconnaître l'inconsistance de sa vie lorsqu'elle est pensée et non vécue. La moindre complaisance, le moindre mensonge et la porte se ferme.

Votre nature est la paix. À partir de maintenant il vous faut aussi prendre conscience que seul celui qui va tenter l'aventure d'être conscient va ressentir cette évidence.

Votre nature ne se trouve que dans le moment présent et la Vie ne vous pousse que dans cette direction, vous n'avez pas d'autre choix. Seul celui qui va tenter l'aventure d'être conscient va ressentir cette inéluctabilité.

Voici donc le moment, le passage-charnière où l'on ne s'abreuve plus de belles paroles, de livres, de méthodes, de rêves et d'illusions mais où l'on met en pratique.

Voici le moment où l'eau n'est plus H₂O, mais où l'on se jette dans le fleuve.

C'est la voie du courageux, c'est pourquoi elle n'est que peu fréquentée bien que de plus en plus d'âmes fatiguées d'être terrées dans l'ombre jugent qu'elles n'ont rien à perdre et sortent en pleine lumière, avançant vers les flammes qui vont brûler tout ce qui n'est pas elles. C'est la voie de la conscience.

C'est la deuxième crise d'adolescence. Mais l'on est mieux armé cette fois-ci. À chaque pas vers la conscience, le fourreau contenant l'épée bat contre la cuisse. Il nous rappelle que l'on est vivant. Il contient l'épée à la lame aiguisée, prête à être dégainée pour trancher dans le faux.

La première crise d'adolescence, rébellion contre le faux, a vite été matée par le mensonge en place. Elle n'était qu'un sursaut précurseur d'une ruade à venir. Une ruade dans l'immobilisme apeuré de nos aînés qui façonnent si facilement l'enfant à leur image.

Un jour, nous partions Yann Christophe et moi en conférence et, sur le trajet, nous nous sommes arrêtés pour boire un café. Nous voyons alors arriver un jeune homme qui devait avoir vingt ans. Bronzé, habillé rebelle décontracté, descendant de sa belle voiture de sport. Quelqu'un, nous semblait-il, prêt à manger la vie ! Nous entamons la discussion avec lui, et là, surprise, ce jeune homme est fonctionnaire et voici le discours qu'il nous tient: «j'ai un boulot tranquille, j'attends la retraite, paisible ». Incroyable ! Un discours de « vieux » ! Sa vie n'était qu'une façade, des couleurs. La vie qui bouillonnait en lui, était écrasée sous des chapes de ciment. Le ciment

compact de peurs, d'habitudes et d'immobilisme hérité de ses aînés. Peut-être se réveillera-t-il à la trentaine ou à la quarantaine.

Choisir la voie de la conscience ne demande aucun changement extérieur ?

Aucun. Et pourtant vous vous doutez bien qu'il va y en avoir et pas qu'un peu ! Mais comme nous l'avons déjà vu, il ne s'agit pas de faire pour être. À partir du moment où vous décidez de réorienter votre vie vers la conscience, alors l'extérieur ne fera que refléter votre intérieur.

À partir du moment où votre priorité a changé, qu'elle est devenue de vivre consciemment, alors beaucoup de choses vont en découler. Je dirais même tout le reste car tout émane de la conscience. Beaucoup recherchent des qualités comme par exemple la confiance en soi, l'estime de soi, l'abondance, le lâcher prise, l'amour, l'épanouissement sexuel, le pardon, etc.. Aussi lisent-ils des ouvrages ou font-ils des stages sur ce thème et s'efforcent-ils de le travailler au quotidien. La majeure partie du temps, ils sont inconscients, et le temps de leur pratique, ils se forcent à travailler une qualité particulière. Pourquoi ne pas travailler directement la conscience qui contient tout plutôt que de se contenter de l'une de ses qualités ? Toutes ces qualités que l'on voit fleurir en titre sur les livres de développement personnel émanent de la conscience. Soyez conscient et vous aurez tout ! Menez une vie consciente et tout le reste en découlera ! Que ce soit l'amour ou l'argent, ce ne sont que des résultantes de la conscience. Il y a des riches inconscients mais pas d'inconscients heureux.

Être conscient vous permettra de puiser dans le vaste réservoir illimité de la Vie. Soyez conscient. Le reste vous sera donné de surcroît comme disait Jésus.

Etre conscient serait-il le but de la vie ?

Ça l'est. Il n'y a rien d'autre. **Nous ne sommes ici pour rien d'autre que cela : retourner à la conscience.** Et pourtant nous y sommes déjà : D'ici à ici en passant par là. C'est le but de notre vie. Tout le reste ne sera que secondaire par rapport à cela. Et pour y arriver, nous devons arrêter d'ignorer l'appel. Nous devons y répondre. Cet appel n'est entendu que dans le moment présent. **Nous devons retourner à notre nature essentielle et celle-ci est la présence.**

Est-on sûr que notre nature véritable soit la présence ?

Une réponse issue du mental n'est pas satisfaisante. La réponse ne peut être que vécue. Et elle ne peut être vécue que par la mise en pratique. C'est une loi naturelle. Être conscient est naturel. Bien entendu, quand nous regardons le monde dans lequel nous vivons, cela ne saute pas aux yeux. L'illusion par identification aux pensées prédomine.

Ceux qui vivent de plus en plus consciemment se retrouvent dans la situation de Galilée quand il annonçait que la Terre n'était pas plate mais ronde. Celui-ci se heurtait à l'ignorance générale et a même dû, sous la menace, se trahir et abonder dans le sens commun. Mais entre nous, la Terre (qui était bien ronde !) s'est-elle aplatie pour faire plaisir à l'ignorance humaine ?

CHAPITRE 5

PEUT-ON TOUT DE MÊME VIVRE DANS L'INCONSCIENCE?

NOUS POUVONS VIVRE DANS LA SOUFFRANCE

Peut-on tout de même vivre dans l'inconscience ?

Tout à fait. Nous pouvons vivre dans la souffrance. D'ailleurs, ça tombe bien puisque c'est ce que le Monde fait.

Les gens n'ont pas conscience qu'il existe une alternative à cela. Ces siècles de guerres, de massacres, de persécution, de viols, de meurtres, de tromperie et d'abus en tout genre nous ont fait considérer comme naturelle toute cette souffrance. Le fait que même nos chefs familiaux, gouvernementaux, religieux ou autre y aient participé et y participent encore ne nous donne guère espoir que cela change un jour.

« C'est la vie » dit-on.

Pourtant, vous avez été créé pour et par la conscience, vous êtes la conscience. C'est pour cela que vous ressentez un tiraillement sous forme de sentiment de manque, d'incomplétude quand vous menez votre vie inconsciente.

Mais nous pouvons, et c'est ce que nous faisons, résister à ce à quoi nous sommes «destinés» et donc souffrir de ce décalage. Nous pouvons passer toute notre vie en passant à côté de l'essentiel. C'est d'ailleurs ce que disent beaucoup de personnes sur leur lit de mort, au moment où les défenses érigées toute une vie tombent enfin et que les voiles de l'illusion se soulèvent un court instant : « je suis passé à côté de l'essentiel ».

Je connais des personnes bien dans leur peau et qui ne mènent pas une vie consciente.

Nous nous sommes adaptés depuis des siècles à la souffrance. Quelqu'un peut vivre dans l'inconscience et occulter toute sa vie l'appel à se réveiller à une vie consciente. Il peut même mener une vie de surface très agréable. Et c'est ce que vous ressentez quand vous dites « bien dans sa peau ». La profondeur n'y est pas, mais les apparences sont là. Une personne peut occulter, masquer, étouffer, enfouir, biaiser, fuir, mimer, donner le change toute sa vie. Elle le fera d'ailleurs tout à fait inconsciemment, c'est le cas de le dire, car elle ne connaît rien d'autre et n'envisage aucune autre façon de vivre.

La Vie lui montrera que l'humain n'est pas là pour couler des chapes de plomb sur ce qu'il a à être, mais nous pouvons tout à fait résister toute une vie à l'appel, bien sûr.

Nous avons donc quand même le choix ?

Un soir, en Amérique du nord, sur un large rocher surplombant le grand canyon, se tiennent un vieux chef indien et son petit-fils. Assis côte à côte, ils regardent se coucher le soleil.

Le vieux sage rompt le silence :

- Tu sais, il y a deux loups en moi : un loup de haine, de guerre et un autre d'amour, de paix. Et ils n'arrêtent pas de se battre.

- Et lequel gagne ? demande le petit-fils.

- Celui que je nourris, répondit le vieil Indien.

J'ai l'impression de ne pas avoir ce choix.

Il serait plus juste de dire que, pendant longtemps, vous n'avez pas eu conscience d'avoir le choix. Vous ne pensiez pas qu'il existait autre chose que la vie inconsciente. Vos parents, vos professeurs, vos aînés vous ont-ils montré la voie de la vie consciente ? Non, bien sûr. Vous avez hérité de leur ignorance et, probablement, si vous ne décidez pas de changer, alors vous transmettez cette ignorance, donc cette souffrance à vos enfants.

Aujourd'hui, fait qui ne s'est pas produit dans la vie de vos prédécesseurs, on vous annonce qu'il existe une alternative à cette continuité infernale. C'est une chance à saisir, mais beaucoup

font la fine bouche et, finalement se complaisent dans ce marasme. A la limite, le seul exemple que nous aient donné nos aînés est que l'on peut effectivement vivre dans cette folie jusqu'à un âge avancé. Eux, avaient beaucoup moins le choix que vous ne l'avez maintenant. Pourtant, ils avaient eu l'exemple de personnes libérées comme Jésus par exemple, mais ses paroles ont bien vite été récupérées par un organisme de pouvoir.

L'exploitation de la peur par les systèmes religieux, gouvernementaux, familiaux ou autres afin d'imposer leur façon de penser et d'agir a été de tout temps très à la mode. Et ce système d'exploitation continue de nous boucher l'horizon où pourtant existent d'autres réalités.

Mais tout de même, notre vie s'est nettement améliorée par rapport à celle de nos aînés, nous avons fait énormément de progrès techniques, scientifiques...

Comment se fait-il que nous soyons capables d'envoyer des fusées dans l'espace et incapables seulement de nourrir et loger décemment chacun sur cette planète ? Où est le progrès ? C'est le reflet même d'un monde gouverné par son mental qui ne peut déjà pas régler les choses de base avant de partir dans des délires égocentriques. Effectivement, l'homme est allé sur la lune, le problème, c'est qu'il n'en est jamais redescendu.

L'ESPOIR FAIT VIVRE... HORS DU MOMENT PRESENT

Comment se fait-il que nous soyons capables de supporter cette vie ?

L'espoir. L'espoir fait vivre, dit-on. Le problème, c'est qu'il fait vivre dans un futur libérateur, une jolie construction mentale sous forme de Messie pour les uns, âme sœur pour les autres, gain faramineux au loto pour les uns, éveil spirituel pour les autres, etc.

J'entretiens un rêve flou d'un lendemain meilleur, quand je serai différent de ce que je suis aujourd'hui, quand je ne serai plus ici mais là-bas, quand je serai avec Untel (sous-entendu qui me rendra heureux ou heureuse), quand j'aurai ceci, quand je ferai cela, etc.

Voici donc le grand paradoxe qui fait que je supporte cette vie de souffrance et en même temps que je fabrique tous les jours et à chaque instant cette souffrance. C'est le cercle vicieux parfait :

- **Je ne suis pas bien, je suis insatisfait dans ce que je crois être « maintenant »,**
- **Il me faut donc m'en échapper et mon seul salut réside dans « demain »,**
- **Alors je serre les dents et espère inconsciemment un lendemain meilleur,**
- **Je comble ma vie de plaisirs compensatoires car ce « lendemain meilleur » tarde à venir,**
- Quand je crois avoir enfin trouvé la paix après avoir obtenu ce que je convoitais, celle-ci ne dure pas, alors je repars en recherche, plus frustré que jamais. C'est le principe du saut à l'élastique : plus je monte haut, plus bas je descends,
- Comme mes aïeux, je suis capable de tenir ce rythme jusqu'au bout, tant qu'existera un lendemain prometteur.

En fait, que se passe-t-il ? Je me suis fourvoyé dès le départ. Et sur cette base branlante, je construis ma vie :

- Je crois vivre « maintenant » alors que je traîne inconsciemment mes lourds conditionnements et mes lourdes habitudes du passé,
- Je ne pense donc qu'à une chose : **fuir ce présent qui ne me satisfait pas alors qu'en fait, je n'ai pratiquement jamais vécu dans le moment présent ; si je l'avais fait, j'aurais démasqué la supercherie,**
- **Je me projette donc dans le futur, maintenant en vie ce passé et le nourrissant de mon énergie car je ne sais pas que plus je fabrique de futur, plus je renforce le passé,**
- Et le scénario se répète tant que je n'ai pas pris conscience que ce que je crois être le présent, n'est en fait que pensées sur pensées auxquelles je m'identifie, réactions sur réactions

auxquelles je m'identifie, habitudes, conditionnement, etc. Ce que je pense être l'instant, neuf et frais, n'est qu'un conglomerat de vieilleries. Je n'ai jamais vécu ne serait-ce qu'un instant la paix et la joie que seul le moment présent peut offrir. Seul l'abandon de ma recherche effrénée peut me faire goûter l'instant présent.

L'espoir fait vivre hors du moment présent, alors que, ironie du sort, c'est dans cet instant présent que réside la paix.

L'espoir est donc une fuite ? Tout ce que nous faisons pourrait être insidieusement une fuite du moment présent ?

Nous sommes des maîtres es fuite. Nous avons des années et des années d'entraînement. Chaque minute de toutes ces années n'a été consacrée qu'à la fuite. Et, à part ceux qui se sont suicidés, nous nous en accommodons. Nous fuyons donc en pensées. C'est pourtant notre identification aux pensées qui crée notre souffrance, cependant, nous surajoutons d'autres pensées. Vous allez me dire qu'il suffirait donc que l'on arrête de s'identifier à ces pensées et le tour serait joué.

Seulement, il faut déjà prendre conscience que nous ne sommes pas ces pensées et il nous faut des outils qui permettent de repérer les moments d'identification à ces pensées ou émotions, c'est-à-dire lorsque nous sommes inconscients. Ce sont ces outils qui vous sont mis à disposition durant les ateliers que j'anime avec Yann Christophe.

L'identification aux pensées est la fuite la plus sournoise. Des fuites matérialisées ou plaisirs compensatoires en découlent : la drogue, l'alcool, la cigarette, trop de sport, trop de sexe, trop de sorties, trop de travail, trop de nourriture, trop de tout, et son contraire :

Pas assez de tout.

Tant que nous nous ferons une fausse idée du moment présent, nous chercherons à le fuir. Et d'ailleurs, il est impossible de se faire une idée précise du moment présent, celui-ci ne demandant qu'à être vécu.

NOUS RECHERCHONS PAR DÉPIT LES PLAISIRS COMPENSATOIRES

Comment se fait-il que nous nous satisfassions de cette vie ?

Regardez autour de vous. La frustration constante a engendré un monde où l'on peut compenser tout sentiment désagréable par un plaisir immédiat.

Mais comment se fait-il que tout le monde ne comprenne pas l'intérêt de vivre dans le moment présent ? La paix et la joie sans cause extérieure, sans artifice, c'est accrocheur comme slogan ça, non ?

(Rires). Eh bien non. Pourquoi devrais-je être vigilant à vie dans la société de la pilule-miracle ? Je vais bientôt vous proposer des outils pour repérer les moments où vous fabriquez de la souffrance à votre insu, c'est-à-dire à chaque fois que vous vous identifiez à vos pensées ou émotions. Au début, vous devrez utiliser ces outils très souvent car, jusqu'à maintenant, vous n'avez rien fait d'autre que de fabriquer de la souffrance, vous êtes un commando de la souffrance surentraîné ! Même si après quelque temps d'utilisation de ces outils, vous pourrez quasiment vous en passer, il n'en reste pas moins que vous devrez être vigilant à vie. Dès que vous vous absentez de chez vous (en pensées), les rôdeurs peuvent revenir et envahir votre maison (vous).

Pourquoi devrai-je être vigilant à vie alors que je peux me laisser aller à mes pensées agréables ou désagréables, aller de frustrations en plaisirs, et ce, toute ma vie ? La société dans laquelle je vis a réponse à tout.

Cette vie inconsistante fabrique des cancers à tour de bras mais pas de panique, il y a la chimiothérapie, un mauvais moment à passer et tout rentre dans l'ordre. Bon, évidemment, certains disent que le corps reflète la conscience et que si je fabrique une maladie mortelle (comme le cancer), cela sous-entend directement que j'ai décidé dans ma conscience de mourir.

Mon âme hurle son désespoir de cette vie superficielle, sans lumière et sans consistance, mais bon, la société a de quoi m'aider à occulter cet appel déchirant que je me lance à moi-même.

Pas d'inquiétude. L'oisiveté spirituelle a ses conséquences, mais la société sait y répondre avec ses réponses toutes faites. Elle sait m'éloigner du sujet principal en me lançant quelques os à ronger sous forme de thèmes d'actualité inacceptables et de première importance. En tous cas plus importants que ma propre vie. Sans parler des magazines people pour quotients intellectuels négatifs, qui occupent mon esprit en me maintenant loin de moi.

Mon enfant va hériter de mon ignorance mais bon, je lui laisse quand même un gros paquet d'argent en héritage pour compenser cette trahison que je lui fais subir. Est-ce qu'il n'aurait pas préféré hériter de la fin de la souffrance ? Au diable les enfants et les générations suivantes ! Et mon plaisir égoïste alors ? Comme on dit en France, via cette superbe expression : « chacun sa merde » !

Et puis ces boniments sur un soi-disant moment présent, qui dit que cela soit vrai ?

Bon en fait, je ne suis pas bien dans ma vie et il y a quelque chose qui m'appelle dans ce moment présent, mais ça me dérange. Ça dérange ma petite vie programmée, contrôlée et sûre. Pourquoi remettre en cause cette tiède sécurité, pourquoi changer ? Pourquoi me bouger ? Et puis ce qui me dépasse me fait peur. Je préfère ne pas entendre et souffrir en silence, me référer à ce qui est visible, ça au moins, je sais comment en retirer du plaisir (compensatoire).

Bon, bien sûr, cette vie d'alternance frustration-plaisir ne m'avance pas à grand-chose finalement. Mais je préfère me dire que c'est tout ce qui existe, que je suis né pour ça, errer sans but précis ou avec des buts terre-à-terre dans un monde d'insécurité, m'offrir de petits plaisirs de temps en temps pour compenser la peur sourde de la mort qui me taraude à mon insu, puis enfin mourir.

Pourtant certains parlent d'une Intelligence de vie, quelque chose d'invisible qui donne des signes visibles, qui nous parle, qui nous guide avec bienveillance, qui nous fait comprendre que nous ne sommes pas ce que nous croyons être, que toute cette souffrance que nous nous infligeons a assez duré, qu'elle n'est pas obligatoire. Ceux qui vivent cette autre réalité ont les yeux de plus en plus brillants comme si la vie passait en eux avec plus de force que dans l'armée des endormis dont les corps sont fermés à l'énergie de vie à cause de la peur. Ils ont osé passer de la tiède sécurité à une vie pétillante et en attribuent la raison à ce fameux moment présent.

Mais ils ne sont pas assez nombreux, je préfère me rattacher à la majorité, je me sens plus fort. Je ne suis pas un pionnier. Je suis un lâche. Je ne suis pas un résistant à cette pensée envahissante. Je suis un collabo.

Je veux que la vie me laisse tranquille.

Ces extra-terrestres du moment présent me regardent moi-même comme une énigme. Ils se demandent, à raison d'ailleurs, comment se fait-il que quelqu'un vivant une vie ne le satisfaisant pas, ne décide pas de changer carrément ? D'où vient cette formidable inertie bridant l'élan le plus joyeux, étouffant l'impulsion de vie la plus naturelle ?

Oui, pourquoi je constate que ma vie ne me satisfait pas et pourtant je ne fais pas grand-chose pour en changer ? Je préfère fuir dans l'oisiveté, les plaisirs, les pensées, remettre à plus tard...

Vous vous êtes fait des idées sur la vie, ces idées sont tellement fausses, et, de plus, tellement ancrées en vous, qu'il y a une inertie formidable qui vous empêche de changer. Vous subissez la vie, mais surtout, vous n'y voyez aucune Intelligence. Votre vie est le royaume du hasard, du « petit bonheur la chance », de l'approximatif et du pifomètre. Comment aimer la vie dans ces conditions ? Comment s'émerveiller de celle-ci alors que, dans votre profond sommeil, tout vous échappe ? **Vous vivez dans l'arbitraire du pouvoir personnel.**

Quelles-sont ces idées ?

Il y en a tellement ! Et elles font tellement partie de nous, de notre culture, de notre héritage...

L'homme croit qu'il va mourir, il croit qu'il est séparé de tout ce qui existe, il croit que la reconnaissance s'obtient en travaillant comme un âne, il croit en un Dieu vengeur et punisseur

extérieur à lui, il croit qu'il y a la vie et l'homme, séparés, voire ennemis, etc. La liste est longue d'âneries transmises de génération en génération.

Il suffirait pourtant et tout simplement par exemple d'observer la nature. La première inquiétude de l'homme, mis à part la peur de la mort qui est la racine de toutes les peurs, c'est la peur de manquer. Peur de ne pas avoir assez d'argent, de nourriture, etc. Alors, peureux, il devient égoïste. N'ayant aucune confiance en la vie, il amasse et ne partage pas. Pourtant sa nature première est le don, mais il ne peut pas le savoir puisqu'il dort. Un simple arbre lui apprendrait pourtant beaucoup. L'arbre offre ses fruits et ne s'inquiète pas de ce qu'il va manger, l'Intelligence de vie le nourrit, elle connaît ses besoins. Qui a déjà vu un arbre manger ses propres fruits ? Celui-ci est bien enraciné dans la terre qui le sustente, l'être humain lui, plane tellement dans ses pensées, qu'il passe continuellement à côté de ce que lui offre la vie à chaque instant. Et bien sûr, après, il en veut à la vie. Tel l'âne entouré de nourriture, il braie de désespoir, les yeux levés au ciel.

S'il essayait seulement de sortir de ses pensées et de faire confiance à la vie, il ne tarderait pas à s'apercevoir que celle-ci lui apporte sur un plateau tout ce dont il a besoin.

AU DIABLE LE SERVICE A LA VIE !

Mais il est important de se faire plaisir dans la vie.

Bien sûr, mais pas pour compenser. **Le plaisir ne doit pas être réactif, en réponse à une frustration par exemple. Pourtant la vie de l'être inconscient n'est que ça : course aux plaisirs compensatoires.** Du plaisir le plus petit au plus grand, aucun n'est anodin, il contient un manque, un cri de désespoir et un appel à l'aide.

Et ceci n'est pas près de changer tant que nous servirons nos petits intérêts égoïstes. Tant que nous écouterons notre mental glouton et perpétuellement insatisfait, notre vie reflétera cette pauvreté.

La vie riche commencera lorsque nous servirons la Vie au lieu de la desservir en obéissant aux injonctions d'un mental aveugle et stupide.

Servir la vie ?

Oui. Nous sommes des serviteurs. Le mental n'aime pas entendre cela, il y voit une domination, la fin de la liberté individuelle, etc. Pourtant, le jour où vous croisez la route de celui qui a compris qu'il est serviteur et donc qui sert la vie, vous n'êtes pas près de l'oublier.

Vous avez toujours eu sous les yeux, l'exemple de celui qui ne sert que ses propres intérêts, le monde fonctionne comme cela et le résultat en est plus que visible.

La vie, c'est exactement le contraire, et le résultat qui découle du service à la vie est exactement le contraire de ce que l'on voit à l'heure actuelle sur cette Terre.

Tel l'arbre qui accomplit l'œuvre pour laquelle il a été créé (donner des fruits) et qui ne fait qu'un effort mesuré pour être nourri en retour, l'homme qui a fait le silence en lui, qui est donc en contact avec ce que son âme lui demande et qui accomplit l'œuvre pour laquelle il a été créé, celui-là ne s'inquiète pas de ce qu'il va manger tout à l'heure et où il va dormir. Ces considérations n'arrivent que très loin sur sa « liste de préoccupations » s'il en avait une. Sa première considération est « est-ce que je fais ce qui doit être fait » ? « Est-ce que je suis digne de l'amour que la Vie a mis en moi » ?

Oui, parce que l'on oublie que nous ne nous sommes pas donnés la vie tout seuls. Nous croyons avec prétention pouvoir disposer de notre vie pour en faire n'importe quoi. Tant que notre vie ne sera pas utilisée à ce pourquoi elle est prévue, nous vivrons mal. C'est cela le grand malaise qui habite chaque être humain : prévu pour servir la vie, donner ses fruits sans craindre le lendemain, l'homme, au lieu de cela, sert ses désirs et plaisirs aveugles. C'est la première source de stress : le sentiment d'inutilité. Celui qui ne se met pas à l'écoute de lui-même, qui erre dans la vie, perdu dans ses pensées, répétant toujours les mêmes automatismes, se projetant dans un futur réjouissant ou angoissant, celui-là est maudit. Maudit par lui-même tant le décalage est grand

entre ce qui était prévu qu'il fasse, et ce qu'il fait effectivement, ce qu'il est amené à être et ce qu'il est effectivement.

Peut-on vivre sans réaliser ce que l'on est censé faire et être sur Terre ?

Oui, vous pouvez vivre une vie dénuée de sens et c'est ce que tout le monde fait plus ou moins. Imaginez l'oiseau créé pour voler libre dans le ciel, pouvant aussi se poser au sol et jouir de la Terre, mais qui n'écoute pas sa nature et ainsi passe sa vie sous terre dans des galeries sombres. Il est passé à côté de sa nature profonde. C'est ce que fait l'être humain. Créé pour servir la Vie qui l'a créé et ainsi vivre en pleine lumière, l'homme vit au lieu de cela dans l'ombre de ses pensées incessantes. Il pense ne dépendre d'aucune Intelligence de vie ou alors d'une autorité paternelle sévère qui le juge et le punit. Sortons vite de ces enfantillages qui durent depuis des siècles et continuent d'exister ! Il est temps de se tenir enfin debout face à nos peurs et de ne pas rejeter la faute sur l'autre devant notre propre manque de courage dans la vie.

La Vie, bienveillante, nous veut toujours du bien, elle nous dit comment retrouver notre nature profonde, quoi faire et où aller. Au lieu de l'écouter, nous voulons couper rageusement les fils dorés qui, rattachés à nous, nous guident et nous protègent. Ceci afin d'être « libres ». Qui est libre ? Celui qui n'accomplit que ses propres désirs et plaisirs pour compenser l'inutilité et la platitude de sa vie car, finalement, il ne sait quoi faire de sa vie ? Ou celui qui suit et exécute ce que lui demande la Vie et qui, finalement s'aperçoit que c'est ce que son âme (donc lui-même réellement et non son mental malade et tourmenté) lui demande. C'est ce qui s'appelle être en accord avec soi, avec la vie. On s'aperçoit alors que ce que l'on veut, la Vie le veut aussi. Tout vient facilement, plus besoin, comme avant, de travailler dur pour mériter, ou d'acheter avec beaucoup d'argent ce que la Vie nous aurait offert si nous l'avions servie.

S'il n'y avait qu'une chose à retenir alors voilà : Vous ne serez jamais en paix tant que vous ne répondrez pas à l'appel de la Vie, à l'appel de l'instant, recevable uniquement dans le moment présent. Tant que vous n'écoutez que vos pensées et vous laisserez guider par elles, alors vous serez à côté de la plaque.

L'INCONSCIENCE DOIT BIEN SERVIR A QUELQUE CHOSE !

Nous sommes inconscients dans un monde d'inconscience, cela doit bien servir à quelque chose, non ?

Bien sûr. Nous vivons dans un monde de relativité, aussi comment savons-nous qu'il fait jour ? Parce que nous avons expérimenté la nuit. Comment pouvons-nous expérimenter la confiance ? Dans l'insécurité. Et pour expérimenter le lâcher prise, il aura fallu auparavant, qu'il y ait prise.

Vous comprenez donc que l'inconscience n'est là que pour nous ramener à la conscience. Imaginez que je fasse un point au feutre au milieu de ce grand mur blanc derrière moi. Je vous donne des fléchettes, et je vous demande de les lancer du fond de la salle et d'atteindre ce point. Pas facile. Maintenant, si je dessine des cercles concentriques autour de ce point, j'obtiens une cible. Et là, c'est nettement plus facile d'atteindre le centre puisque vous êtes guidé. Certainement, les premières fléchettes se perdront dans les cercles les plus éloignés, mais bien vite, celles-ci viendront se planter au plus près du point central.

Ce point central, c'est vous. C'est ce que vous êtes vraiment. C'est cette conscience débarrassée de la pollution mentale, de la plus grossière à la plus fine. C'est la paix. C'est la joie. Et c'est le but de votre vie que d'atteindre ce point. Il n'y en a pas d'autres. Que vous l'atteigniez riche ou pauvre, patron ou salarié, célibataire ou marié, Noir ou Blanc, etc., n'a aucune espèce d'importance.

Comprenez qu'il n'y a pas vraiment de but, que vous êtes déjà ce point, mais vous n'en avez plus conscience, le mental vous a éloigné de vous-même. Les êtres humains sont sur les cercles concentriques autour d'eux-mêmes, et croient que c'est cela la vie. Les plus courageux visent le centre, les autres se complaisent sur les cercles extérieurs. Les plaisirs et distractions offerts sur ces cercles extérieurs sont nombreux, c'est le monde tel que nous le connaissons. Le revers de ces plaisirs compensatoires, c'est la souffrance.

De la guerre intérieure individuelle à la guerre extérieure entre nations. Vous comprenez maintenant que tant que ce point n'est pas atteint, le conflit est inévitable.

Les spirituels en ont fait une recherche. C'est encore le mental qui leur joue des tours mais à un niveau beaucoup plus fin à mesure que Ton fréquente les cercles les plus proches du centre. D'ailleurs ne dit-on pas un "cercle spirituel" ? Mais ceci est une autre histoire...

LA RECHERCHE DU BONHEUR

Nous ne devrions pas rechercher le bonheur ?

Ce qui vous empêche d'être heureux, c'est la recherche du bonheur. Le mental a constitué un album photo-sensations sur le bonheur et s'est mis en quête de ce fameux bonheur. C'est une supercherie grossière.

Il n'y en a qu'un qui cherche, toujours, tout le temps : c'est l'ego. La recherche a besoin du temps et nous avons vu que le temps a été inventé par l'ego pour se maintenir en vie. Pas de temps, pas d'ego et donc pas de recherche. **L'être humain s'est transformé en chercheur via l'ego. Il est toujours en quête de quelque chose ou de quelqu'un et n'est jamais satisfait.**

Or, la recherche du bonheur n'est pas le bonheur. Tout simplement car, qui dit recherche, dit projection dans le futur donc insatisfaction dans le présent. Et la bonne heure pour le bonheur, c'est maintenant !

On ne peut donc être heureux que dans le moment présent ?

« Heureux » est une définition du mental associée à des images, mais peu importe. Ce que vous trouvez dans le moment présent est beaucoup plus vaste que la notion de bonheur, c'est illimité, c'est la joie sans cause, la paix au milieu de l'apparente tourmente. C'est vous, ce que vous êtes réellement.

Comprenez bien que vous n'existez que dans le moment présent. Et comprenez aussi que vous êtes la cause de votre bonheur. Or, si vous vous fuyez, alors vous fuyez votre bonheur. Ce que vous cherchez désespérément partout est en vous. Et vous ne pouvez vous trouver que dans le moment présent.

Le bonheur, la paix, la joie ont toujours été là. C'est vous qui n'êtes pas là. Posez-vous la question aussi longtemps que vous en aurez besoin : où suis-je en ce moment ?

C'est ma fête tous les jours, la Vie a prévu des cadeaux pour moi et je ne suis pas là ! Alors je me plains. La vie est injuste.

Être conscient, c'est arrêter cette recherche qui m'éloigne de ce que je suis.

L'ARGENT N'ACHETE PAS L'ESSENTIEL

Mais si j'ai les moyens de m'acheter ces cadeaux de la Vie dont vous parlez, je ne suis pas obligé de vivre au présent ?

Exact. C'est ce que font la plupart des gens. Nous savons que le mental empêche la mise en pratique de la vie et que l'argent est son vassal. L'argent empêche donc la mise en pratique de la vie.

Pourquoi devrais-je être vigilant quotidiennement alors que je peux tout me payer ? C'est cela la question. En gros, je peux me permettre de rêvasser et de garder mes automatismes et habitudes puisque de toute façon, j'ai les moyens de m'offrir tous les plaisirs répondant à mes désirs sans fin.

En vivant ainsi, vous ne le savez pas, mais vous êtes le plus pauvre d'entre les pauvres. La vraie richesse est d'accéder à son Etre véritable. Parce que Lui seul est d'une richesse illimitée. Vous êtes d'une richesse illimitée et vous vous contentez de grappiller quelques miettes sur Terre même si ce sont des milliards.

Il y a une chose que l'argent n'achète pas, c'est ce ticket retour vers votre nature originelle qui donne accès à cette paix naturelle si reposante et pourtant si pétillante de joie.

En fait, l'argent n'achète pas le but ultime de votre venue sur cette planète. Voire même, il vous empêche de l'atteindre si vous le placez sur le piédestal qu'il ne mérite pas.

Je ne dis pas « n'ayez pas d'argent », mais vivez comme si vous n'en n'aviez pas, alors seulement vous pourrez expérimenter la Vie et les cadeaux qu'elle a prévus pour vous. Et, paradoxalement, vous aurez de l'argent. Mais vous n'en n'aurez pas fait le point de mire de votre vie. L'argent ne fait pas le bonheur, ça c'est sûr, et il n'y contribue certainement pas.

En fait, vous nous dites que l'argent n'achète pas Dieu ?

C'est un autre angle de vue, oui. L'argent a été créé pour fonctionner dans la matière, mais les hommes l'ont déifié.

Dieu a été défini d'une telle façon que les hommes se sentent indignes de Lui.

C'est pour cela que les gens refusent les cadeaux de la Vie, c'est parce qu'ils s'estiment ne pas en être dignes.

Je me sens protégé lorsque j'ai de l'argent et en même temps, je m'ennuie, je n'ai pas d'énergie, quel est ce mystère ? Tout simplement parce que l'autoprotection entraîne chez l'homme, un blocage des énergies. Ce qui entraîne la peur d'agir.

Nous donnons alors toute notre énergie à l'ego. Ceci est typique chez la personne inconsciente. On se demande d'ailleurs comment elle fait pour vivre, coupée de la Vie, oubliant l'essentiel. Et l'Essentiel est un autre nom du Divin.

Jésus disait, « vous ne pouvez servir deux maîtres : Dieu et l'argent », J'ai le choix entre l'illimité et la vision étriquée de mon mental qui ne voit son salut que par l'argent. Que choisir : confiance en l'Inconnu ou sécurité matérielle et sclérosante ? Quel choix : énergie illimitée et vision à 360° ou vampirisme de mon prochain et œillères handicapantes ?

VIVRE DANS L'INCONSCIENCE NE FONCTIONNE PAS

Si j'ai bien compris, tant que je n'ai pas la prétention de retourner à ce que je suis vraiment, je souffre ?

Ce n'est pas une prétention, c'est un élan naturel. Vous pensez « prétention » car vous réfrénez cet élan naturel, vous l'étouffez, l'ignorez ou employez tout autre stratagème de fuite de cette évidence. **De toute façon, cela se fera : vous vivrez sur Terre ce que vous êtes réellement. Les vies se succéderont sur cette planète et l'objectif, s'il en est un, sera toujours le même.**

Les traînants souffriront plus longtemps, c'est tout.

Un lave-linge a été créé pour laver du linge, tant que vous y mettez de la vaisselle et donc en ferez un usage contre-nature, il y aura de la casse. C'est du bon sens.

Je pense avoir quand même du bon sens.

Non. Il n'y a pas de bon sens dans l'inconscience, au contraire. Pour une raison bien simple : le bon sens ignore la peur. Or l'inconscience est justement basée, comme nous l'avons déjà vu, sur la peur.

La vie de la personne inconsciente est alors construite sur des fondations branlantes, et ce qui lui semble être du bon sens n'est que compromis et replâtrages. C'est pour cela que lorsqu'une personne se réveille et décide de vivre maintenant dans le moment présent, donc de devenir consciente, elle perd tout d'abord pied car elle doit quitter le terrain meuble (en-dehors d'elle-même) où elle voit s'écrouler ses propres constructions peureuses. Elle revient à elle pour trouver un terrain fertile et porteur où plonger ses racines.

CHAPITRE 6

CHANGER. LES OUTILS.

LE MOMENT PRESENT NE SE SATISFAIT PAS DE BELLES PAROLES

J'ai beau savoir intellectuellement que ma nature est la paix, comme cela ne reflète pas ce que je vis au quotidien, je vis dans l'angoisse,

Effectivement, vous ne pourrez pas vivre le moment présent, et donc votre vraie nature, intellectuellement. Les jolis mots peuvent tout faire passer. Un beau parleur à l'intellect aiguisé peut démontrer l'existence de Dieu en cinq minutes puis sa non-existence durant les cinq minutes qui suivent. Mais que reflète son vécu ?

Pour vivre notre vraie nature, nous devons obligatoirement utiliser la clé qu'est le moment présent et, à moins d'une immersion complète dans celui-ci, nous ne goûterons jamais la paix et la joie qu'il nous réserve.

Ce n'est donc pas une voie de philosophe qui ne mettrait pas en pratique ce qu'il dit. Des idées sur la vie ne sont pas la vie.

Voici donc les outils qui vous permettent de mettre en pratique le moment présent. Tant que ces outils ne sont pas mis en pratique, alors vous êtes dans vos rêves, dans l'intellect. Vous comprendrez mentalement ce qu'une personne consciente dira, mais vous ne le vivrez pas. La paix et la joie sans cause vous échapperont totalement. Et donc vous serez toujours en recherche. Vous avez cependant une excellente culture du moment présent.

Ces outils vous permettent de vous apercevoir que vous étiez absent de votre vie. Qu'à votre insu, vous fabriquiez du stress, de l'anxiété, de la souffrance. **Votre futur est calqué sur votre passé. Si vous arrêtez de créer du futur (en pensant constamment à demain), vous effacerez votre lourd passé. Ne restera que le présent.**

TOUT VIENT TROP TARD A QUI SAIT ATTENDRE

Suis-je prêt à mettre ces outils en pratique ?

Il n'y aura jamais meilleur moment que maintenant pour commencer. Il n'y aura jamais meilleur endroit qu'ici pour commencer. Ne vous posez pas de questions et foncez, une randonnée de mille kilomètres commence par un pas. Et chaque pas dans le moment présent est merveilleux puisque le but n'existe pas.

L'attente, le « je ne suis pas prêt ou au bon endroit » est l'apanage du mental rusé. **Tel un robot, mettez en pratique et vous verrez. Quand je dis « tel un robot », ce n'est pas sans cœur, mais en abolissant le mental. Je dis « tel un robot », parce que vous aurez l'impression d'agir ainsi les premiers temps.**

C'est tout simplement dû au fait qu'avant, vous agissiez guidé par vos émotions et que vous pensiez agir humainement en faisant ainsi. Les émotions ne sont que des pensées, et vivre sa vie dominée par celles-ci n'a rien de naturel même si c'est ce que tout le monde fait. **C'est un agissement d'esclave.** La liberté vous attend, elle est en vous, vous êtes cette liberté, utilisez ces outils et vous verrez.

Voici donc les signes qui vous montreront votre inconscience et vous permettront de vous réveiller, de revenir d'un rêve (ou plutôt d'un cauchemar) en vous disant « où étais-je là ? ».

TU ES DANS LE DOUTE, LA PEUR, L'INCERTITUDE

TU RESSASES LE PASSE

TU TE PROJETTES CONSTAMMENT DANS LE
FUTUR

- TU AS DES FERMETURES:
- CONTRACTIONS PHYSIQUES
 - APNEE
 - TICS NERVEUX

TU CEDES A TES EMOTIONS PARCE QUE TU T'Y
IDENTIFIES

TU AS QUELQUE CHOSE A DEFENDRE:
- TON AVIS, TA VISION DES CHOSES...

TU AS BESOIN DE CONVAINCRE

TU NE VIS PAS LA REALITE MAIS TON FILM MENTAL

TU REAGIS

TU ES MALADE

TU T'IDENTIFIES A LA MATIERE (TON CORPS, ETC.)

TU ES MALHONNETE VIS AVIS DE TOI-MEME ET
DES AUTRES

TU ACCUMULES LES DEBOIRES (MATERIELS, ETC.)

TU ES DANS LA JUSTIFICATION

TU COMPENSES (NOURRITURE, ACHATS
COMPULSIFS, ETC.)

TU RECHERCHES LA PROTECTION A OUTRANCE

TU PALLIES A UN MANQUE OU UNE IMPERFECTION
(ILLUSOIRE)

TU REÇOIS LES SIGNES QUI T'ALARMENT SUR TON
INCONSCIENCE

TU ANALYSES, TU INTELLECTUALISES

TU CHERCHES ABSOLUMENT A COMPRENDRE

TU CHERCHES LA RECONNAISSANCE

TU VEUX ETRE AUTREMENT, AILLEURS, AVEC
QUELQ'UN D'AUTRE, A FAIRE AUTRE CHOSE

TU VIS CONTINUELLEMENT DANS LES
PHANTASMES, LES IMAGES

TU TE SENS COUPABLE

TU RESENS DE L'URGENCE

TU RESSENS DE L'INJUSTICE (TU INVENTES UNE
VICTIME)

TU TE PLAINS

TU REVENDIQUES SYSTEMATIQUEMENT A LA VIE

TU OUBLIES TON CORPS ET TES SENS

TU ES FATIGUE ET TU MANQUES D'ENERGIE

TU RECHERCHES LE CONFLIT

TU ES ENERVE

TU ES FRUSTRE

TU DIVISES

TU T'ENNUIES

TU TE SENS SEUL

TU ES TRISTE

TU ES ATTACHE A UNE IDENTITE

TU FUMES, TU BOIS, ETC.

TU ROULES VITE

TU TE DEPECHEES ALORS QUE CELA N'EST PAS
UTILE

TU COMPARES

TU ES JALOUX

TU ES INFLUENÇABLE

TU T'ACCROCHES AUX CROYANCES, AUX
CERTITUDES

TU SERS TES PLAISIRS ET TES DESIRS

TU CHERCHES LE CONFORT

TU AS DES ATTENTES

TU FAIS PREUVE DE MALADRESSE

TU JUGES (TOI Y COMPRIS)

TU NE T'AIMES PAS

ETC.

CONCLUSION

Pourquoi ces outils ?

Parce que nous nous sommes aperçus que pratiquement personne ne met en pratique le moment présent. Les gens collectionnent les lectures, les stages, les conférences, passent d'idée en idée, de méthode en méthode, de médicament en médicament, de pilule soi-disant miracle en pilule soi-disant miracle alors que le moment présent constitue la fin de la recherche.

Le pire, c'est que les gens pensent être conscients. Ils ont 60 000 pensées par jour dont 90% sont les mêmes qu'hier et ils prétendent être conscients ! Ils ne voient pas qu'aujourd'hui n'est qu'un conglomérat d'habitudes, de vieilles peurs, d'anciennes croyances et de certitudes sécurisantes d'hier. Et à cela se rajoute la peur du lendemain sous toutes ses formes.

Vous savez, plus nous devenons conscients, plus nous nous demandons comment fait une personne pour continuer à vivre avec ce poids sur les épaules, et ce chaque jour. Quel courage il lui faut pour se lever chaque matin et affronter ce quotidien peu souhaitable.

Voici donc le pourquoi de ces outils : mettre en pratique la vie sans fardeau.

A quoi se réfère votre méthode ?

Il n'est pas proposé de méthode, il est offert des outils qui permettent de vivre sa vie au lieu de la penser, de vivre consciemment au lieu de vivre dans la peur. Ces outils ont été ramenés bruts d'une NDE (Near Death Expérience : expérience aux frontières de la mort) par Yann Christophe. Ils ont été polis par ce dernier durant des années de mise en pratique, de consultations efficaces et de nuits sans sommeil. Ils vous sont offerts durant les ateliers sans que vous n'ayez à subir un arrêt cardiaque pour aller les chercher ou sans avoir à peiner toutes ces années pour tester leur formidable efficacité et les rendre accessibles !

Vous comprendrez que ces outils ne se réfèrent à rien de connu bien que l'on puisse trouver un outil ou deux au hasard de certaines lectures. Nous avons été les premiers à les lister pour que vous les mettiez en pratique dans votre vie de tous les jours. Ce sera votre expérience. Si bien que vous devenez auto-référent. C'est-à-dire que vous ne ferez référence qu'à vous-même. C'est cela la liberté. Et c'est cela la fin de la peur.

Vous connaissez tous l'histoire de l'homme qui, au lieu de donner du poisson à son prochain comme tout le monde, lui apprend plutôt à pêcher, et bien, c'est de ceci qu'il s'agit.

Pourquoi faites-vous cela ?

Parce que la Vie nous le demande. Nous avons été créés pour accomplir ceci et nous sommes toujours au bon endroit, au bon moment avec les bonnes personnes.

Votre mental a mis votre âme en prison, notre œuvre est tout simplement de vous faire entendre votre âme qui vous crie de la délivrer. Nous vous emmenons avec nous dans le moment présent, là, vous êtes autonome, et vous ouvrez la lourde grille que vous aviez refermée sur votre âme. Alors vous commencez réellement à vivre : c'est textuellement l'expression utilisée par les personnes ayant suivi les ateliers. La vie créatrice commence là où le mental s'arrête.

Vos relations s'éclairent. Vous réalisez que le monde que vous jugiez est en vous. Vous réalisez que le monde que vous vouliez changer est en vous. Vous réalisez qu'éviter l'honnêteté vis-à-vis de soi-même ne fonctionne pas dans la vie de tous les jours. Qu'en y rajoutant le courage, le monde s'ouvre. Que vous ne pourrez plus jamais être victime parce que maintenant vous savez. Vous ne pourrez plus dire, « je ne suis pas au courant ».

Alors, pour la première fois, en toute conscience, vous ferez réellement ce pour quoi vous avez été créé. Tout simplement, sans chercher plus loin.

Alors, pourquoi fait-on cela ? Un jour de grande marée, des millions d'étoiles de mer furent rejetées sur le sable et se mourraient sous le soleil. Une petite fille, sur cette plage, afin de sauver les étoiles de mer, les rejetaient frénétiquement à l'eau. Un promeneur s'adresse à la petite fille :

- Pourquoi fais-tu cela ? Cela ne va rien changer, tu ne pourras les sauver toutes.

La petite fille le regarde, étonnée :

- Peut-être, mais pour celles que je sauve, cela change tout.

En nous délivrant nous-même comme vous nous conduisez à le faire, délivre-t-on le monde ?

De tout temps, des individus ou des groupes ont essayé de délivrer le monde de son esclavage sans commencer par eux-mêmes. C'est une erreur. Vous comprenez maintenant qu'il n'y a qu'une conscience libre et légère qui puisse alléger la conscience collective. Plus il y aura de consciences libres et légères, plus la conscience collective s'allégera.

Si vous décidez maintenant de devenir conscient au lieu de répondre à vos attentes égoïstes, vos désirs, vos plaisirs et vos peurs, alors vous cassez net la chaîne d'inconscience générale, c'est sûr. Parce que : Que fait la personne inconsciente ? Elle transmet cette inconscience de génération en génération. Elle participe à l'inconscience mondiale. Or la Vie lui demande exactement le contraire.

La grande illusion est de croire que si l'on répond présent à l'appel de l'instant, à l'appel de la Vie, mettant de côté nos attentes égoïstes, nous n'aurons qu'une vie triste, sans plaisir et sans saveur. Parce que le mental se fait une idée préconçue de tout. Et c'est précisément cela qui vous empêche d'expérimenter, vous préférez croire à ces pensées pétries de peur et de doute, plutôt qu'à la mise en pratique de la vie.

Or la Vie est tellement bienveillante, que les cadeaux sont là en abondance. Comment pourrait-il en être autrement puisque c'est précisément cette vie bienveillante que nous servons ?

En étant inconscients, vous êtes la pièce de puzzle récalcitrante dans le plan divin, la Vie appuie pour vous placer au meilleur endroit, et vous résistez, occasionnant maintes souffrances. Abandonnez-vous.

Un jour, la savane est en feu. Tous les animaux se sont réfugiés sur un morne et regardent avec tristesse leur territoire dévasté par les flammes. Le léopard côtoie la gazelle, l'éléphant la fourmi. Soudain, leur attention est attirée par le manège d'un tout petit oiseau, le plus petit de la savane. Celui-ci fait des allers-retours entre une mare où il prend une goutte d'eau dans son bec, et le feu où il déverse cette goutte d'eau. Le lion, le roi des animaux qui trône au sommet du morne, l'appelle :

- Eh toi ! Que fais-tu ainsi ? L'oiseau s'arrête :
- Ma part. Je fais ma part.

Si vous aussi vous voulez faire votre part sur cette Terre, alors cet ouvrage et les ateliers qui en découlent vous en donnent les moyens. En commençant par vous-même.

Et après ?

Attention de ne pas faire comme les « spirituels » qui ont une culture sur le moment présent que vous n'atteindrez jamais. Ils n'ont jamais mis en pratique dans la vie (mais sont persuadés de le faire) et veulent passer à autre chose, poursuivant leur quête qui amènera, sans nul doute possible, l'éveil. Certains même organisent régulièrement des cercles de lecture sur le moment présent ! Alors que celui-ci ne demande qu'à être vécu. C'est un non-sens. Et le mental se régale de cette spiritualité synthétique.

Quand ceux-ci viennent aux ateliers (pour voir...), c'est toujours un tremblement de terre. Dès le premier jour, nous leur mettons en face la terreur que leur ego spirituel leur impose. S'ils reviennent le deuxième jour, ils ont alors les outils en main et s'aperçoivent avec stupeur que les idées qu'ils s'étaient faites sur le moment présent ne sont pas le moment présent.

Leur visage crispé du samedi se transforme en sourire paisible le dimanche.

Bon, pour répondre à votre question, à force d'utiliser les outils, vous allez vivre dans le moment présent. Et là, les signes que la Vie vous adresse à tout moment pour vous guider, vont vous apparaître. La vie devient un jeu. Vous êtes en paix et vous vous amusez.

Le deuxième atelier fait état du décodage de ces signes et un livre traitera du sujet.

Ne mettez pas la charrue avant les bœufs, la précipitation altère votre relation à la Vie, soyez vigilant, partout, tout le temps.
En vous souhaitant le meilleur.

COORDONNEES

Editions de l'Homme Vrai Mas des Estellosas 66300 CAMELAS

Tel : +33 (0) 6 92 26 34 70

Email : prezen@wanadoo.fr Site internet : www.homme-vrai.com

Pour toute demande de renseignements quant aux ateliers animés par Thierry SALMERON, contactez les éditions: de l'Homme Vrai par téléphone, par mail ou par courrier (joindre le bulletin ci-dessous à l'adresse indiquée en haut de page).

DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

Je souhaite recevoir une documentation sur les ateliers animés par Thierry SALMERON.

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Email :

COUVERTURE DU LIVRE

Créature, mais aussi créateur, l'Homme crée sa réalité. Le monde qui l'entoure n'est qu'un reflet du tumulte présent dans sa tête. Il sème chaque jour, via des milliers de pensées sombres et désordonnées, des graines de mal-être qui lui éclatent en pleine figure.

C'est là que ce livre intervient. Il ne propose pas une méthode de plus en réponse à telle ou telle problématique puisque l'Homme fabrique des dizaines de problèmes chaque jour, et ce, jusqu'à la fin de sa vie. Cet ouvrage, fruit des ateliers qu'animé Thierry SALMERON en France et à l'étranger, offre les outils permettant de démasquer le créateur de problèmes en vous.

Ce petit logiciel manipulateur caché en nous et agissant à notre place est enfin démasqué. C'est la racine de tous les problèmes qui est enfin touchée, ce qui nous permet de créer une vie différente. L'âme, mise en prison, est délivrée et l'Homme peut enfin commencer à vivre.

Ce livre est le premier à avoir listé ce qui nous sort de notre paix naturelle. Ce sont des outils modernes de retour à soi, simples et applicables en tout lieu et à tout moment.

EDITIONS DE L'HOMME VRAI