

# ÉVEIL DE L'ESPRIT PARTIE 2

## L'ESPRIT RÉVÉLÉ

### Transcription du film

[Narrateur] Entrer dans l'expérience humaine, c'est entrer dans un grand oubli. Le voile de l'esprit conditionné masque la vérité de qui nous sommes vraiment, nous projetant dans un monde de séparation, de limites et de doute.

[Narrator] Alors, qui êtes-vous vraiment ? N'êtes-vous qu'un esprit conceptuel vivant dans un corps, cheminant dans la vie, essayant de trouver le bonheur et d'éviter la souffrance ? Ou êtes-vous quelque chose de tout à fait différent, de beaucoup plus profond, quelque chose d'éternel. Quelque chose qui ne peut être exprimé par des mots, mais qui, une fois réalisée, vous apporte paix et plénitude.

[Narrator] Nous allons observer ce qui se trouve au-delà du voile de l'esprit conceptuel, des pensées et des sensations, pour découvrir la vérité de qui nous sommes vraiment.

[Narrator] Qu'est-ce que l'esprit ? Tout au long de l'histoire, cette question a été posée à d'innombrables reprises. Depuis les toutes premières recherches spirituelles et scientifiques, l'esprit humain a été conceptualisé et compris de diverses manières dans différentes cultures.

[Narrator] Les humains ont utilisé la philosophie et des théories psychologiques et scientifiques, ainsi que des méthodes d'investigation directe, pour pénétrer les secrets de l'esprit et découvrir qui nous sommes au-delà de l'esprit et du corps.

[Tom Das] D'ordinaire, nous voyons l'esprit comme siégeant à l'intérieur de la tête, comme le cerveau, et nous l'associons à la pensée et à la cognition, mais l'esprit est bien plus profond que cela. L'esprit est en fait dualité. On l'appelle aussi Maya ou illusion. Il est également connu sous le nom d'ego.

[Narrator] En latin, le mot ego signifie simplement "je". Lorsque le sens du "je" est limité à quelque chose, c'est Maya, l'illusion. Mais lorsqu'il est illimité, lorsqu'il s'éveille en tant que conscience d'elle-même, au sein de laquelle tous les phénomènes apparaissent et disparaissent, alors il n'y a plus d'identification à un "je" séparé.

[Rupert Spira] Le véritable sens du mot "je" est présence infinie, conscience infinie. C'est le seul "je" ou le seul Soi qui existe. Cependant, chez la plupart d'entre nous, le sens du Soi est

tellement enchevêtré avec le contenu de l'expérience — les pensées, les images et les émotions — que nous ne nous percevons plus tels que nous sommes vraiment depuis l'origine.

[Rupert Spira] Notre connaissance de Soi est altérée, mêlée au contenu de l'expérience. Et ce mélange du vrai et unique Soi de la conscience infinie avec le contenu de l'expérience est à l'origine de ce moi illusoire que l'on appelle communément l'ego ou le moi séparé.

[Shakti Caterina Maggi] L'ego est une idée très persistante, très forte, très solide, qui nous fait croire que nous sommes une personne, une entité à l'intérieur d'un corps. Parfois nous pensons n'être qu'un corps-esprit.

[Louise Kay] L'ego est un aspect de l'esprit qui se forme à un jeune âge et c'est cet aspect qui nous donne le sentiment d'être un moi individuel.

[Lisa Natoli] L'ego est littéralement une entité inventée, il n'est pas réel, et c'est ce que nous identifions comme le corps. C'est la partie de l'esprit qui pense qu'elle est séparée.

[Amoda Maa] L'ego est le sens personnel du moi, mais ce n'est pas le vrai moi. Il s'agit d'une construction imaginaire.

[Louise Kay] Ce n'est pas ce que je suis vraiment. Ce que je suis véritablement, c'est cette présence plus profonde qui est toujours là.

[Narrator] L'esprit dualiste est constitué de deux aspects fondamentaux, l'observateur ou témoin et l'observé. Il y a le phénomène du monde fait de sensations, de perceptions et de préférences personnelles, puis il y a ce sentiment qu'il y a un "je" qui en est séparé, qui en est le témoin.

[Narrator] S'éveiller, c'est se réveiller de cette dualité, de cette scission entre l'observateur et l'observé, entre le sujet et l'objet, afin de réaliser la conscience primordiale toujours présente.

[Steve Taylor] Lorsque vous observez de jeunes enfants, vous réalisez qu'ils n'ont pas d'ego et qu'ils vivent dans un état de participation totale avec la vie, un état d'émerveillement, parce qu'ils ne sont pas séparés du monde.

[Loch Kelly] Lorsque nous naissions, nous sommes dépendants de nos parents et n'avons pas encore de pensées conceptuelles. Durant notre développement, nous développons des concepts ainsi que la conscience de soi, c'est-à-dire la capacité de réfléchir pour devenir indépendants. C'est ce processus de réflexion qui crée notre identité interne.

[Narrator] La formation de l'ego commence peu après la naissance. Nous développons une identité personnelle que nous appelons "je" ou "moi". Le stade du miroir est cette étape du développement humain où l'enfant se reconnaît dans un miroir, généralement entre 6 et 18 mois. Ce n'est qu'une étape de la formation de l'ego par le biais du processus d'identification.

[Narrator] L'enfant ne développe pas son ego en voyant son reflet dans un miroir, mais cela participe à un processus de socialisation, de conditionnement, car les personnes qui l'entourent commencent à le traiter comme une personne, comme un "moi" distinct.

[Narrator] Nous développons un sentiment de "moi" à travers les sensations qui se manifestent dans le corps, à travers nos perceptions et notre conceptualisation des choses. L'esprit divise et distingue chaque chose des autres, puis nous développons des préférences à l'égard de ces choses. Il y a des choses que nous aimons et d'autres que nous n'aimons pas.

[Narrator] Ce "je" devient notre identité individuelle, distincte et unique, au fur et à mesure que nous avançons dans la vie. C'est l'histoire de qui nous croyons être. Notre conscience commence à croire à cette identité dès notre plus jeune âge. Enfants, cette conviction grandit avec nous jusqu'à ce que nous soyons convaincus d'être une personne.

[Narrator] Lorsque les personnes passent de l'adolescence à l'âge adulte, ils développent un sentiment de séparation, le sentiment d'être un "je" qui vit dans la tête. Ils deviennent donc des egos séparés qui vivent dans un état de manque, un état d'incomplétude, et dont la vie est dominée par le désir d'accumuler des choses pour compenser cette incomplétude.

[Narrator] C'est le mental qui est à l'origine de tous les problèmes. Le mental est un pouvoir qui est à l'origine de toute l'illusion de la séparation, l'illusion ou cette conviction d'être une personne vivant dans un monde.

[Francis Lucille] Nous pouvons vérifier que chaque fois que nous éprouvons une souffrance psychologique, nous pouvons toujours voir qu'elle origine de cette croyance d'être une personne, une entité séparée. Il n'y a pas d'exception. Je ne parle pas ici de douleur physique, mais la souffrance psychologique n'est absolument pas nécessaire, elle repose sur la croyance d'être ce corps-esprit séparé ou apparemment séparé.

[Narrator] Parce que nous sommes comme des fragments qui ont été séparés du tout, comme des pièces d'un puzzle qui se sont déconnectées et éloignées les unes des autres. Il y a donc un sentiment de "quelque chose qui manque", "quelque chose qui ne va pas".

[Narrator] Le mental semble être un obstacle insurmontable. Comment aller au-delà du mental ? Ce mental semble ne pas avoir de fin.

[Narrator] Tenter de vaincre le mental en utilisant celui-ci crée une lutte sans fin. C'est comme si l'on essayait de s'élever en tirant sur ses propres bottes.

[Narrator] La structure de l'ego peut se sentir dévastée, perdue et confuse, avec le sentiment que la vie n'a pas de sens, et tandis que le mental lutte, nous faisons l'expérience de ce que saint Jean de la Croix appelait la Nuit obscure de l'âme.

[Narrator] C'est une étape nécessaire du processus de désillusion. Ce n'est qu'en abandonnant la recherche et la fausse identification avec le chercheur que nous entrons en union directe avec la vie.

[Amoda Maa] J'étais dans une bonne période de ma vie. J'avais en quelque sorte abandonné ma recherche spirituelle — non pas parce que je l'avais abandonnée en tant que telle, mais parce qu'il n'y avait rien d'autre à chercher.

[Amoda Maa] Je ne cherchais pas l'illumination. Je ne cherchais pas l'éveil. Je cherchais la paix et le bonheur et j'ai découvert que l'abandon à ce qui est était la seule voie possible et que la vie était mon enseignant.

[Amoda Maa] Après de nombreuses années de recherche, tout s'est effondré. La structure du moi que je connaissais s'est effondrée. J'étais assise dans mon salon et, sur une période de quelques semaines, une grande désolation intérieure s'est emparée de moi.

[Amoda Maa] Je ne m'attendais pas à cette vaste désolation intérieure, à ce sentiment d'abandon existentiel, comme si la vie elle-même m'avait abandonnée. Et j'ai remarqué que le mental voulait fuir cette désolation intérieure.

[Amoda Maa] Je me suis alors posé cette question : "Quel est le sens de la souffrance ? Quelle est la nature de la souffrance ? Comment la souffrance peut-elle cesser ? Ou peut-être que cela ne s'arrête jamais."

[Amoda Maa] Et de ces questions, ce qui est apparu, c'est cette volonté de ne pas bouger de là où j'étais, de ne pas fuir ce sentiment de désolation et de m'y abandonner, même si cela signifiait la fin de moi-même.

[Amoda Maa] Je ne savais pas ce que signifiait la fin de moi, mais c'est apparu comme une forme de connaissance qui n'était pas encore consciente, et à ce moment-là, de manière totalement inattendue, toute la structure du moi s'est éteinte.

[Amoda Maa] C'est comme si toute l'identité du moi était morte et, étonnamment, il y a eu une fusion avec la vie elle-même qui a mis fin à la séparation entre moi et la vie.

[Amoda Maa] À partir de là, j'ai su que moi et la vie ne faisons qu'un. Il n'y a pas de séparation. Tout est dans le mouvement de l'esprit.

[Amoda Maa] Et à partir de là, toute la structure de Amoda, qui avait été construite sur une identité de victime — pas seulement une victime des circonstances, mais une victime de mes sentiments, de mes émotions, de mes pensées — s'est effondrée.

[Amoda Maa] Je tentais constamment de changer ces pensées, de transformer les émotions, de les rendre meilleures, plus positives, plus élevées... tout cela s'est arrêté.

[Amoda Maa] Et sans la victime, c'était comme si je naissais à nouveau. Je suis donc morte — et j'ai pu renaître grâce à cela.

[Amoda Maa] C'est comme si tous les voiles de perception construits sur l'identité d'Amoda en tant que moi — avec son histoire, ses pensées, ses croyances, ses expériences — s'étaient défait.

[Amoda Maa] J'étais totalement nue à partir de ce moment-là, et cela n'a jamais changé depuis.

[Narrator] Dans le bouddhisme, la première Noble Vérité est que la souffrance existe. Il existe une insatisfaction inhérente à l'esprit conditionné.

[Narrator] Dukkha, ou l'insatisfaction chronique de l'esprit, englobe non seulement la douleur physique et émotionnelle, mais aussi des formes plus subtiles d'insatisfaction telles que l'impermanence inhérente à toutes choses et l'incapacité à trouver une satisfaction durable dans les activités mondaines.

[Narrator] Le vrai bonheur et l'épanouissement ne se trouvent pas dans des poursuites matérielles extérieures, même lorsque les choses se passent comme nous le voulons.

[Narrator] Même lorsque nous faisons les bonnes choses, que nous agissons bien, que nous avons des relations et une carrière réussies, il y a souvent ce sentiment sous-jacent que quelque chose ne va pas.

[Narrator] Quelque chose nous échappe, quelque chose que nous ne percevons pas bien, et plus nous y regardons de près, plus cela devient clair, évident.

[Angelo Dilullo] Ce que je dis souvent, c'est que la première étape du processus d'éveil consiste à reconnaître que nous souffrons.

[Angelo Dilullo] Nous pourrions résumer cela en disant qu'il s'agit d'une impression que notre vie ne va pas bien, ou que c'est nous qui n'allons pas bien dans cette vie.

[Angelo Dilullo] C'est inconfortable, et c'est une grâce que ce soit inconfortable — parce que cela nous conduit à cette investigation qui peut nous amener à des découvertes que nous n'aurions jamais pu imaginer.

[Francis Lucille] Pourquoi les gens souffrent-ils ? Lorsque nous parlons de douleur physique, nous devons comprendre que nous ressentons ce type de douleur car il s'agit d'un mécanisme de protection dont nous avons hérité génétiquement.

[Francis Lucille] Si nous n'éprouvions jamais de douleur, nous nous cognerions constamment aux objets, nous pourrions boire de l'acide sulfurique et notre corps ne survivrait pas longtemps.

[Francis Lucille] La douleur psychologique est différente. Elle nous indique que nous faisons une erreur.

[Francis Lucille] La douleur psychologique n'est donc pas un problème, c'est le début de la solution.

[Francis Lucille] Elle nous donne une leçon sur une autre erreur que nous faisons, à savoir croire que nous sommes un être humain distinct.

[Francis Lucille] C'est une erreur. Une erreur fondamentale. C'est le péché originel, le péché originel qui nous exclut du Royaume, du jardin d'Éden.

[Narrator] Le sens originel du mot "péché" signifie "manquer la cible". La conscience égoïque est un état pathologique de l'esprit par lequel nous manquons constamment notre but. C'est le sens de la "Chute".

[Narrator] Nous sommes focalisés sur les fruits de l'arbre de la connaissance du bien et du mal — focalisés sur les pensées.

[Narrator] L'esprit dualiste est constitué des phénomènes qui forment le monde perçu des formes ; il est fait de sensations, de perceptions, de préférences égoïques et de ce sentiment qu'il y a un "moi" qui est séparé, témoin.

[Narrator] C'est cette pensée "je" qui est à l'origine de l'identification à l'ego.

[Rupert Spira] Quelle que soit l'expérience que je vis, c'est moi qui la vis. Si je suis triste, anxieux ou seul, c'est moi qui en fais l'expérience. Si je parle avec vous, c'est moi qui parle. Si je vois le monde, c'est moi qui le vois.

[Rupert Spira] Toute notre expérience tourne donc autour de ce "je". "Je" est le personnage central de toutes nos expériences, de sorte que l'enquête essentielle, la condition préalable à l'éveil, consiste à explorer et à reconnaître la nature du "Je" ou du Soi que nous sommes réellement.

[Narrator] Dans le Sutra du cœur, l'un des enseignements les plus vénérés du bouddhisme, il est dit que pour nous libérer, nous devons réaliser que l'ensemble du mécanisme de l'esprit dualiste est vide d'un soi.

[Narrator] Lorsque la pensée "je" disparaît, la dualité elle-même s'effondre. La forme est réalisée comme étant exactement le vide, et le vide exactement la forme.

[Narrator] Dans l'état de samadhi, le vide danse comme une plénitude, l'immobilité est inhérente au mouvement, le silence inhérent au son.

[Narrator] La vie est vécue directement, sans passer par le filtre du mental.

[Narrator] Lorsque nous ne courons plus après les fruits de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, lorsque nous n'interagissons plus avec le monde comme avant, c'est la libération, la fin de la souffrance.

[Shakti Caterina Maggi] Tant que nous croyons avoir notre propre esprit, notre propre ignorance ou notre propre ego, c'est que nous voyons les choses d'un point de vue séparé, et c'est correct — au début, c'est comme ça que nous voyons les choses.

[Shakti Caterina Maggi] Mais ce n'est pas ainsi que les choses sont en réalité. En réalité, il n'y a que la vie. C'est tout. Seulement la vie pure en action.

[Shakti Caterina Maggi] La souffrance est donc cette résistance à la vie, cette résistance à notre oui, à notre non, à tout ce qui apparaît, parce que nous nous sentons séparés. Et l'éveil est la guérison de cette séparation, de cette idée d'être séparé.

[Narrator] Nous pouvons commencer à comprendre la résistance égoïque au sein de l'esprit en observant comment l'énergie se déplace dans l'univers.

[Narrator] Et une façon de comprendre cela consiste à observer ce que l'on appelle une figure de Lichtenberg. Une figure de Lichtenberg est un motif qui apparaît lorsqu'une décharge électrique à haute tension traverse des matériaux.

[Narrator] La décharge électrique crée un motif de canaux ramifiés qui ressemblent à des arbres. Ici, l'électricité pénètre dans du bois.

[Narrator] Dans cet autre exemple, la figure de Lichtenberg est créée en bombardant des billions d'électrons dans un bloc d'acrylique à l'aide d'un accélérateur de particules de 5 millions de volts.

[Narrator] Toute matière physique, dans ce cas le bloc d'acrylique, représente une résistance ou un ralentissement pour l'énergie.

[Narrator] Dans un orage, la résistance de l'air affecte la formation du canal conducteur et le flux de courant.

[Narrator] Lorsque nous observons les structures arborescentes créées par l'énergie, nous voyons le chemin que l'énergie a emprunté à travers la matière.

[Narrator] On retrouve ces structures en forme d'arbres ou de branches à tous les niveaux et à toutes les échelles de la nature, du microcosme au macrocosme.

[Narrator] La structure même de l'univers est un jeu de formes, un jeu de résistances ; un esprit géant qui joue à cache-cache avec lui-même.

[Narrator] Les samskaras, ou schémas inconscients, sont créés lorsque la charge d'une expérience est élevée. Les énergies se rassemblent et la pensée "je" apparaît. La résistance apparaît.

[Narrator] S'il n'y a aucune résistance, l'énergie circule librement et la vie coule.

[Narrator] Mais lorsqu'il y a résistance, lorsque le "je" apparaît, l'énergie se ramifie et crée de nouvelles voies dans l'inconscient.

[Narrator] Ces schémas fonctionnent de manière autonome, se cachant et se développant dans l'ombre jusqu'à ce qu'ils soient à nouveau révélés et intégrés consciemment dans le tout.

[Helen Hamilton] Le tout premier souvenir que j'ai, c'est d'avoir très peur, sans raison, et d'avoir l'impression que quelque chose allait mal tourner à tout moment. Ce sentiment a persisté toute ma vie et s'est intensifié dans la vingtaine.

[Helen Hamilton] J'ai sombré dans une profonde dépression, même après avoir eu quatre enfants. Pendant trois ou quatre années, j'étais intensément à la recherche de quelque chose, mais je ne savais pas quoi.

[Helen Hamilton] Je n'avais jamais entendu parler d'éveil, je ne savais pas ce que c'était. Et avec le temps, il est devenu clair que ce que je cherchais ne se trouvait pas dans ma vie extérieure.

[Helen Hamilton] J'avais une bonne vie familiale et professionnelle à l'époque, tout ce que l'on peut désirer. Malgré tout, je me sentais toujours vide à l'intérieur.

[Helen Hamilton] Finalement, durant la guérison de ma dépression, j'ai découvert la méditation. Je m'y suis plongée et y ai trouvé une certaine paix, un profond sentiment de satisfaction.

[Helen Hamilton] Pour la première fois de toute ma vie, ce sentiment de crainte ou de peur a disparu — momentanément.

[Helen Hamilton] J'ai donc commencé à essayer de comprendre ce qui s'était passé, les raisons de ce changement. Et pourquoi le sentiment de peur était revenu.

[Helen Hamilton] J'ai commencé à faire des recherches sur les différentes voies spirituelles. Je suis tombée sur les notions d'éveil, d'illumination, et j'ai commencé à essayer de comprendre ce que c'était.

[Helen Hamilton] Finalement, 15 à 20 ans plus tard, j'ai compris que cela arrive lorsque nous cessons de croire à nos pensées. Les pensées peuvent toujours exister, mais la peur vient du fait que je crois en mes pensées — que je crois que je ne suis qu'une personne ou quelqu'un qui mène sa vie.

[Helen Hamilton] Et je me suis rendu compte que j'étais bien plus que cela. Je suis infinie.

[Helen Hamilton] Et, sur une période de cinq ans, cela a commencé à se stabiliser, faute d'un meilleur mot.

[Helen Hamilton] J'ai dû examiner tout ce qui faisait obstacle, comme le sentiment de ne pas être un assez bon parent, ce sentiment d'inadéquation au fond de moi. J'ai dû vraiment regarder cela, enquêter sur cela et contempler cela.

[Helen Hamilton] Et finalement, la paix est devenue stable, sans effort. Et même la joie et l'amour — parfois même la félicité.

[Helen Hamilton] Un sentiment profond que tout va bien, que je me sens chez moi, en sécurité, que je peux m'aimer, que je m'apprécie — ce qui n'était pas possible pour moi auparavant.

[Narrator] De nombreuses personnes ont un aperçu de l'éveil, mais semblent ensuite le perdre. Il y a ce jeu du "je l'ai, puis je le perds", ou "je suis éveillé, puis le mental revient".

[Narrator] Cela se produit lorsque l'éveil n'est pas pleinement reconnu pour ce qu'il est.

[Narrator] Souvent, le samadhi provoque un état agréable : énergie, félicité, changement dans la conscience ou la perception de l'esprit, sentiment d'aisance ou de liberté.

[Narrator] Et l'on confond naturellement cet état phénoménal avec la vérité de ce que l'on est.

[Narrator] Souvent, après avoir entrevu l'éveil, on commence à rechercher des états ou des expériences — au lieu de reconnaître la conscience qui est déjà présente et de réaliser qu'elle est la source du véritable épanouissement.

[Narrator] La vérité de qui vous êtes n'est pas un état ou une expérience temporaire. Les phénomènes vont et viennent, mais cela qui demeure — la conscience primordiale — EST toujours.

[Narrator] Si vous continuez à rechercher des états ou des expériences, le chercheur deviendra de plus en plus fort, et vous vous éloignerez de plus en plus de la vérité.

[Narrator] Le chercheur manque toujours sa cible en poursuivant ce qui est impermanent — comme un toxicomane qui poursuit des hauts temporaires. Et tout comme le toxicomane, le faux chercheur arrive toujours à un point de crise ou à un point d'échec.

[Bernardo Kastrup] La vie est un festival de comportements addictifs. Et quand je dis cela, je ne pense pas seulement à l'addiction aux drogues comme l'alcool et la nicotine.

[Bernardo Kastrup] Tout ce qui est mis de l'avant dans la société tend à créer des modèles de comportement addictifs : l'addiction à la télé-réalité, à la vie des célébrités, à l'achat de la prochaine paire de chaussures...

[Bernardo Kastrup] Et pourquoi cela ? La raison en est que nous cherchons désespérément un moyen d'échapper au mode de vie dénué de sens et contre nature qui est le nôtre.

[Bernardo Kastrup] Mais comme nous ne savons pas comment y échapper, nous essayons de compenser en nous engageant dans la toxicomanie.

[Bernardo Kastrup] Mais comme nous ne savons pas comment y échapper, nous essayons de compenser en nous engageant dans la toxicomanie.

[Bernardo Kastrup] Or, comprendre la réalité a cette qualité particulière de rendre la vie plus naturelle, de mieux l'aligner sur le rythme, le flux et les orientations de la nature.

[Bernardo Kastrup] Lorsque cela se produit, la dépendance n'a plus lieu d'être et nous vivons des vies plus épanouissantes, plus saines et meilleures dans l'ensemble — sans perspectives

biaisées comme la notion selon laquelle votre vie vous concerne et ma vie me concerne, ce qui est l'une des choses les plus artificielles que l'on puisse imaginer.

[Bernardo Kastrup] C'est comme si la fleur d'un pommier pensait que sa vie se résumait à elle et qu'elle devait survivre éternellement. Si la fleur avait son mot à dire, il n'y aurait plus de pommes ni de pommiers.

[Narrator] Une fois que nous comprenons la vérité, nous passons naturellement d'une vie centrée sur l'ego — ou d'une vie qui alimente constamment les schémas de désir et d'aversion — à une vie plus naturelle, plus dans le flux.

[Narrator] À un moment donné, notre conception de la vie peut mener à une crise. Et il se peut que cela nous amène à entreprendre une démarche spirituelle — ou psychologique — sans même le savoir.

[Narrator] Puis vient un moment où nous sommes prêts à voir au-delà de cette illusion d'être séparés, et une recherche spirituelle consciente commence.

[Narrator] Car la recherche spirituelle peut commencer avant même que nous soyons conscients que nous cherchons spirituellement.

[Narrator] Lorsque cette recherche devient consciente, nous ne voyons plus le déroulement de notre vie comme une chose contre laquelle il faut lutter, mais plutôt comme une invitation à nous éveiller. Et nous commençons alors à nous ouvrir plus à la vie.

[Shakti Caterina Maggi] La souffrance est également l'un des meilleurs outils pour susciter l'éveil de la conscience. Nous ne nous posons pas de questions profondes sur notre vie tant que nous ne souffrons pas.

[Shakti Caterina Maggi] Nous nous contentons de suivre la routine quotidienne d'une manière très épicurienne, légère et superficielle, et nous ne nous arrêtons jamais pour réfléchir à ce qui se passe.

[Shakti Caterina Maggi] Qui suis-je ? Qu'est-ce qui se passe ici ? Quel est le but de tout cela ? Quel est le sens de tout cela ?

[Shakti Caterina Maggi] Nous ne nous posons ces questions que lorsque nous souffrons. La souffrance est donc un outil formidable. Elle est très propice à la compréhension.

[Shakti Caterina Maggi] Souvent, nous l'aggravons inutilement. Nous inventons des souffrances inutiles et superflues.

[Shakti Caterina Maggi] J'appelle cela de la méta-souffrance, et la méta-souffrance vient de cette petite voix dans votre tête qui dit que vous souffrez et que vous ne devriez pas souffrir.

[Shakti Caterina Maggi] Cela double la souffrance. En effet, non seulement la souffrance naturelle qui fait partie de notre vie et que nous ne pouvons pas éviter persiste, mais en plus,

nous avons la méta-souffrance d'être en guerre avec la nature, d'être en guerre avec la souffrance originelle.

[Shakti Caterina Maggi] Le but n'est pas de se débarrasser d'un processus naturel propice à l'éveil — un outil clé de la nature —, mais de ne pas l'exacerber inutilement en lui faisant la guerre.

[Narrator] Lorsque nous cessons de résister à la souffrance, celle-ci se transforme en quelque chose de bénéfique.

[Narrator] Dans les cercles spirituels, on entend souvent l'expression : "aimer ce qui est".

[Narrator] Il est possible d'aimer la douleur, quelle qu'elle soit, en apprenant à renoncer aux préférences égoïques et en comprenant que ce qui se présente est simplement un phénomène intense qui nous fait entrer plus profondément en contact avec la vie.

[Narrator] En restant équanime avec ce qui est, nous commençons à purifier les schémas de résistance au sein de la structure de l'ego.

[Narrator] Cela nous amène au paradoxe de l'abandon. Le paradoxe de l'abandon consiste à réaliser que tout ce à quoi vous résistez persiste. La résistance donne en fait du pouvoir à l'ego. L'ego n'est rien d'autre que la résistance elle-même.

[Narrator] Parfois, sur le chemin, nous avons l'idée que nous ne devrions pas éprouver telle ou telle émotion. Nous pouvons avoir l'impression de régresser si nous ressentons de la haine ou de la colère.

[Narrator] L'expérience de toute la gamme des émotions humaines est nécessaire. Le paradoxe est que lorsque nous acceptons pleinement chaque émotion, en abandonnant la résistance qu'elle suscite, l'émotion, qui est pleine de croyances, de jugements et de préférences, se transmute en pur ressenti, en pure acuité, au-delà du mental qui évalue.

[Narrator] Une célèbre histoire du zen illustre ce point. Un jour, un étudiant demande à Tenzin, un maître zen reconnu pour sa sagesse et sa tranquillité : « Maître, lorsque votre femme est décédée, avez-vous ressenti de la tristesse ? »

[Narrator] Tenzin répond : « Bien sûr que j'ai ressenti de la tristesse, comment pourrais-je ne pas en avoir ressenti ? »

[Narrator] L'étudiant, perplexe, demande alors : « Mais je pensais que vous étiez un maître zen. Ne devriez-vous pas être au-delà de telles émotions ? »

[Narrator] Tenzin sourit doucement et répond : « Ah, tu ne comprends pas. Lorsque j'ai ressenti de la tristesse, je me suis autorisé à la ressentir pleinement et à l'éprouver profondément. Ce faisant, j'ai honoré la vérité de ce moment. »

[Narrator] « Alors, comme les nuages qui passent dans le ciel, la tristesse est venue puis est repartie. Mais le ciel, l'immensité de mon être, est resté inchangé. »

[Victoria Ukachukwu] Mon éveil a vraiment commencé pendant mes études supérieures, lorsqu'une série d'expériences personnelles m'ont fortement ébranlée. J'ai commencé à m'interroger sur le but de la vie, de ma vie en particulier, et sur son sens.

[Victoria Ukachukwu] J'ai commencé à me demander à quoi servait tout ce que je faisais.

[Victoria Ukachukwu] J'étais alors dans un état de conscience sans être identifiée à quoi que ce soit en particulier. C'était très libérateur.

[Victoria Ukachukwu] J'ai vécu un grand sentiment de libération, comme si quelque chose qui avait été soumis à une forte pression se relâchait enfin, et j'ai ressenti un profond état de relaxation et d'exaltation.

[Victoria Ukachukwu] Tout ce dont je me souviens, c'est que j'étais tout simplement. C'est tout ce que je voulais : simplement être. Rien de particulier.

[Victoria Ukachukwu] C'est ce que j'ai appelé le grand changement dans ma vie. Cela m'a vraiment changée — j'ai envie de dire « de l'intérieur » — mais la façon dont je voyais les choses et les gens, dont je vivais les situations, a profondément changé.

[Victoria Ukachukwu] Le retour, c'était de voir que tout ce que je vivais, peu importe ce que je faisais ou disais, c'était simplement la conscience qui s'exprimait à travers moi.

[Victoria Ukachukwu] Donc à ce moment-là, et à n'importe quel autre moment, quoi que je dise ou fasse, tout ce qui se passait, c'était la conscience. Et cela est resté.

[Victoria Ukachukwu] Mais cette conscience continue de révéler sa nature. C'était comme si je pouvais voir les pensées défiler, et que l'action nécessaire dans un contexte donné surgissait naturellement, et le corps l'exécutait.

[Victoria Ukachukwu] Ce n'était plus comme avant. Avant, je pensais à quelque chose — par exemple : « Je pense que je dois faire ceci » — puis ensuite le « je », cette personne, exécutait l'action.

[Victoria Ukachukwu] Non, ce qui s'est passé alors, ce qui a commencé à se produire, c'est que j'étais simplement en train d'être. J'étais consciente et les actions se manifestaient. Le corps était l'outil et je l'observais en temps réel.

[Victoria Ukachukwu] Le corps ne faisait qu'exécuter les actions qui surgissaient dans la conscience. Et j'étais alors à la fois participante et observatrice. Je pense que c'est ce qu'il y a de mieux.

[Narrateur] La conscience est sans choix. Le véritable Soi est au-delà du choix. En entendant cela, on pourrait se dire : "D'accord, je vais tout abandonner. Je ne choisirai rien dorénavant. Je

vais m'asseoir dans une grotte. Et beaucoup de gens l'ont fait. Mais le problème, c'est que cela demeure un choix. Je choisis simplement de supprimer mes choix et mes désirs. C'est l'esprit conditionné qui choisit de ne pas choisir. Le choix et le non-choix se situent tous deux au niveau du mental conditionné. Mais qui ou quoi est conscient de ce mental ? Après l'éveil, vous constatez que le moi conditionné peut toujours choisir son thé préféré. Il continuera à suivre le régime alimentaire qui convient le mieux à son corps. Ce n'est pas qu'il n'y ait plus aucun choix. De nombreux choix se produisent encore, en permanence. Mais la différence, c'est que le sentiment du "je" n'est pas mêlé à tout cela. La pensée "je" a disparu. "Je" ne choisit plus et ne supprime plus les choix.

[Shakti Caterina Maggi] Se réveiller revient donc à démolir les murs invisibles de l'ego, cette armure, et à reconnaître notre unité avec tout cela. Et le résultat est sublime car nous découvrons alors que nous ne souffrons pas de colère, de douleur, de tristesse, nous souffrons de notre refus de la vie, et nous pouvons apprendre à être si ouverts que nous sommes constamment un avec la vie telle qu'elle est.

[Jan Frazier] Nous préférions nous sentir bien plutôt que de souffrir. C'est tout à fait normal. L'être humain, l'espèce ordinaire Homo sapiens, préfère se sentir bien que se sentir mal.

[Jan Frazier] Et je pense que lorsque nous découvrons qu'on se sent bien d'être dans la conscience, quelque chose s'enregistre dans notre cerveau "Oh, j'aime ça. C'est possible." Et cela se renforce.

[Jan Frazier] L'éveil peut se faire progressivement, par étapes, ou se produire soudainement, par un retournement radical et nous savons soudain qui nous sommes, comme si nous nous étions réveillés d'un rêve. Comme si nous avions dormi toute notre vie dans notre personnage de rêve.

[Narrateur] Pour rester éveillé, une purification continue de la structure du moi est nécessaire. Même si nous nous éveillons complètement, il est important d'être vigilant, de ne pas croire en la prochaine pensée, de rester équanime avec ce qui est lorsque des pensées inconscientes remontent à la surface. Sinon, les schémas inconscients de l'esprit peuvent obscurcir la vérité. L'inconscient doit devenir transparent.

[Narrateur] Si nous ne faisons pas face à ce qui se trouve dans l'inconscient, nous tomberons dans ce que l'on appelle le contournement spirituel. Le contournement spirituel fait référence à cette tendance chez certaines personnes à insister sur le fait qu'elles sont déjà éveillées afin d'éviter de faire face à des émotions difficiles, à des problèmes psychologiques non résolus ou à des défis de la vie quotidienne. Le mental égoïque peut s'approprier un aperçu de l'éveil et empêcher la personne de vivre à partir de ce lieu de vérité.

[Jan Frazier] J'étais assise sur mon lit et je pensais à la mammographie que j'allais passer le lendemain. C'était toujours pour moi une expérience extrêmement anxiogène que je passais

une fois par an, et j'en avais assez d'avoir si peur. J'en avais assez d'avoir peur de mourir, j'étais assise sur le lit et j'ai eu cette pensée soudaine : pourrais-je passer cet examen demain sans avoir à paniquer ? C'était une pensée, juste une pensée, mais soudain, j'ai senti que j'étais capable de le faire. Et je ne savais pas vraiment pourquoi. Je ne savais pas ce qui venait de changer chez moi, mais quelque chose venait clairement de changer.

[Jan Frazier] J'étais stupéfaite et j'ai soudain su que je ne vivrai pas cette terrible anxiété que j'avais ressentie toutes les années précédentes. Et ce n'est pas parce que je m'attendais à des résultats positifs de la mammographie. Cela ne signifiait pas que je n'avais pas de cancer du sein. C'était vraiment bizarre pour moi. Je me suis levée et je suis allée voir mon conjoint qui était occupé devant son ordinateur. Je suis restée dans l'embrasure de la porte et il a finalement levé les yeux, s'est rendu compte que j'étais là et m'a dit : "Quoi ?". Et j'ai dit que quelque chose venait de se passer.

[Jan Frazier] Et dans les jours qui ont suivi, peu à peu, j'ai commencé à réaliser que ce n'était pas seulement la peur qui semblait ne plus m'habiter. Je me sentais en paix, complètement débarrassée de mon stress habituel. Mon esprit était tranquille. Ma vie extérieure était la même, mais il a fallu de nombreux mois avant que je comprenne que c'était l'éveil qui s'était produit. Ce fut une longue période. Tout ce que je savais, c'est que je ne souffrais plus comme avant. Mon esprit était calme et c'est comme ça depuis.

[Narrateur] Il ne peut y avoir de souvenir de l'éveil lui-même. Il n'y a que des souvenirs d'expériences et de phénomènes. Chaque fois qu'il y a un souvenir, il y a toujours une trace de résistance dans l'esprit. Cette trace de résistance est la répétition originelle, le début de la pensée "je". L'éveil lui-même ne laisse pas de trace dans l'esprit. Ce n'est pas une expérience. La conscience primordiale s'éveille à elle-même dans le moment présent, sans passer par la mémoire et le filtre de l'esprit. Si nous poursuivons un état, une expérience, et que nous essayons d'y vivre, alors nous la manquons. Si cela va et vient, si cela n'est pas présent à l'instant, alors ce n'est pas notre vraie nature.

[Narrateur] Prenons un moment pour nous enquérir directement de notre véritable nature. Directement signifie sans passer par le mental. Vous ne pouvez pas reconnaître ce qui est au-delà du mental au moyen du mental. Déplacez votre attention vers l'intérieur et prenez conscience du moment présent. Prenez conscience de la conscience elle-même. Remarquez les pensées, les sensations et les émotions qui surgissent dans cet espace, mais reconnaissiez aussi l'espace dans lequel elles surgissent. Des phénomènes peuvent surgir de l'inconscient. Pensées, souvenirs, sentiments, émotions, énergies ; il s'agit d'un processus naturel de nettoyage qui se déroule lorsque nous explorons. Soyez simplement ouvert à tout ce qui peut surgir lors de cette exploration. Permettez-vous de demeurer dans l'état naturel de l'esprit, libre des limitations de l'élaboration conceptuelle.

[Angelo Dilullo] Mon propre éveil s'est manifesté lors de deux mouvements fondamentalement distincts. J'ai vécu le premier changement à partir d'un lieu de souffrance, de profonde souffrance, et je savais que cela était en lien avec les pensées. Cela était en lien avec la façon dont je pensais, dont je percevais le monde, dont je me percevais moi-même. Cela m'a conduit à une exploration directe de la nature de la pensée elle-même.

[Angelo Dilullo] Et surtout de la nature du penseur, la nature de celui qui est apparemment lié par ses pensées. Grâce à cette recherche directe, le sentiment d'être un penseur s'est dissous et, avec cette dissolution du sentiment d'être un penseur, toutes les formes de pensée ont perdu leur sens pour moi. Ce que je n'avais pas réalisé, c'est que lorsque cela se produit, on se retrouve avec une sorte d'expérience consciente pure ou non liée. Pour moi, c'était une expérience extrêmement paisible, qui me soulageait énormément de mes souffrances. Ce fut la première partie de mon éveil.

[Angelo Dilullo] Je n'avais pas idée, même à partir de cet éveil, de la clarté qui s'est révélée à moi, de la paix qui s'est révélée, que cela pouvait aller encore plus loin. Que cela pouvait aller beaucoup plus loin. Ainsi, en l'espace de quelques jours, l'aperçu initial, l'expérience initiale très profonde, très libératrice et surprenante s'est ouverte sur quelque chose qui allait au-delà de la dimension humaine, au-delà des limites de ce que je me considérais être sous quelque aspect que ce soit, et de ce que je considérais le monde être, sous quelque aspect que ce soit. Tout cela s'est volatilisé.

[Angelo Dilullo] Ce qui est resté, ce qui reste, est extrêmement difficile à formuler en mots, mais grâce au livre, grâce à des interactions directes avec des personnes intéressées par cette question, cela peut être révélé et cela peut être révélé à cette personne si elle est prête et intéressée à explorer elle-même ce sujet.

[Narrateur] Personne ne peut vous dire ce qu'est l'esprit, ce qu'est la matrice, ce que vous êtes. Pour connaître l'incommensurable, l'ineffable, l'esprit doit être extraordinairement calme et immobile, sans aucun mouvement. Dans ce calme et ce silence profonds, il est possible de découvrir quelque chose d'intemporel, d'éternel et d'inimaginable.

[Shakti Caterina Maggi] Disons, pour faire une métaphore, que l'éveil se produit lorsque votre tête, la tête de l'ego, a été coupée par la vie. Vous avez vu clairement que vous n'êtes pas votre corps-esprit. Vous n'êtes pas une entité à l'intérieur du corps-esprit. Votre tête a été coupée par la vie, mais elle continue à dévaler la colline, et en dévalant la colline, elle emporte avec elle de vieux schémas, d'anciens projets, d'anciens points de vue, qui ne sont plus nourris par votre attention. Vous vous reposez solidement dans la position du témoin, vous voyez ces vieux schémas se déployer, vous n'y êtes pas impliqué, mais ils se produisent toujours.

[Shakti Caterina Maggi] La tête dévale donc la colline, mais à un moment donné, elle s'arrête. Il n'y a plus de mouvement de vieux karmas qui entrent en action. Il n'y a plus de schémas

émergents que vous devez observer et dissoudre. Ils ont disparu. Et c'est ça Moksha, c'est ça la libération.

[Shakti Caterina Maggi] Ce que j'ai vu, c'est une ouverture progressive à la vision de la vie, non pas comme une personne dans un corps, mais comme un témoin paisible et silencieux de la vie, dans lequel il y avait des moments où il n'y avait que des actions, mais où il n'y avait aucun auteur de ces actions. Un chien aboyait, c'était juste un aboiement dans le silence, ou quelqu'un marchait, ou mon corps marchait, et c'était juste la marche. Ce n'était pas quelqu'un qui marchait. Et cela s'est accompagné de la mise en sourdine du dialogue intérieur qui accompagnait parfois ma vie.

[Shakti Caterina Maggi] Ces moments d'abandon du sentiment d'être une personne sont devenus de plus en plus fréquents. Et tandis que cela se manifestait, tout ce que je pensais être, ou tout ce en quoi je m'étais engagée dans ma vie, a commencé à avoir un sens différent. Au lieu de voir la vie comme étant contre moi ou difficile pour moi, ou d'essayer de prier pour un changement, j'ai commencé à être capable de voir que tout cela visait quelque chose de plus élevé, d'ouvrir davantage mon cœur. Pour être plus disponible à la vie.

[Shakti Caterina Maggi] J'ai commencé à voir que ce que j'appelais des accidents, des erreurs ou des choses que je n'aimais pas n'étaient pas mauvaises et n'étaient pas contre moi. Ils me montraient en fait une réalité plus profonde avec laquelle je n'étais pas en contact. C'est ainsi que toutes les prières sont devenues davantage des Amen. Que Ta volonté soit faite. Toutes les demandes ressemblaient davantage à : aide-moi à voir à quel endroit je refuse encore la vie ou quelque chose. À quel endroit je souffre encore parce que je dis non au déploiement de la vie elle-même. Il y a donc eu une ouverture.

[Shakti Caterina Maggi] Et plus cette ouverture à la vie se manifestait, plus ces moments où j'étais un témoin conscient se manifestaient. L'éveil n'est que le début de cette ouverture. Et d'une certaine manière, elle n'a pas de fin. C'est une ouverture sans fin.

[Shakti Caterina Maggi] Et plus cela se produit, plus ce que nous considérons encore comme difficile, comme une contraction, comme une peur, nous voyons qu'en réalité il s'agit d'un tremplin vers un amour plus élevé. Une dimension d'amour, de paix, de compassion, et nous en faisons tous partie. Même ceux dont nous pensons qu'ils en sont exclus. Nous sommes tous inclus dedans.

[Bernardo Kastrup] Nous pouvons savoir que la conscience existe. Cela, nous pouvons le savoir avec certitude. Pour tout le reste, nous pouvons faire des suppositions éclairées. Peut-être de très bonnes suppositions, mais des suppositions quand même. La conscience est la seule donnée préthéorique de la nature. Tout le reste est constitué d'abstractions théoriques qui naissent au sein de la conscience. La conscience est le seul axiome de la nature. Son existence est la seule chose absolument certaine dans la nature.

[Bernardo Kastrup] Et je peux vous assurer que, sur la base du raisonnement et des preuves empiriques issues des fondements de la physique et des neurosciences de la conscience, il est devenu extraordinairement improbable que la conscience ne soit pas fondamentale.

Considérer la conscience comme secondaire ou épiphénoménale conduit à toutes sortes de problèmes insolubles. Il existe donc d'excellentes raisons rationnelles et empiriques de considérer la conscience comme l'un des éléments fondamentaux de la nature, si ce n'est le seul.

[Bernardo Kastrup] La physique est fondamentalement une science de la perception. Elle tente de rendre compte des modèles et des régularités du monde que nous percevons. Elle ne cherche pas à transcender la perception. Même lorsque les physiciens utilisent des instruments tels que des télescopes, des microscopes, des oscilloscopes ou tout autre instrument, les résultats de ces instruments doivent toujours être perçus. Ainsi, tout ce qui concerne la physique est filtré par le paradigme de la perception. La physique est une science de la perception.

[Bernardo Kastrup] La vie est l'instrument de sa propre compréhension. Pour comprendre la vie, il ne faut pas se déconnecter de la vie. Vous ne vous déconnectez pas de ce que vous essayez de comprendre. Ce que vous faites, c'est prêter attention à ce qui se passe, essayer de saisir les nuances, vous demander : "De quoi s'agit-il ? Pourquoi cela se produit-il ? Qu'est-ce que cela signifie ?" La vie dans le monde est un livre à lire et à déchiffrer. Mais nous pouvons être tellement pris par un besoin compréhensible de moins souffrir que nous oublions de lire le livre.

[Narrateur] Nous oublions d'être attentifs. Alors que le livre est la clé de son propre déchiffrement. Si vous déchiffrez le livre de la vie, vous souffrirez automatiquement moins, mais vous ne pouvez pas le déchiffrer si vous n'avez pas les yeux sur le ballon, si vous n'êtes pas attentif. La vie est l'outil de sa propre compréhension.

[Narrateur] Toutes les grandes traditions religieuses et spirituelles ont été fondées sur cette compréhension. À savoir qu'il existe une réalité infinie et indivisible qui brille en chacun de nous, comme l'expérience "Je suis", et qui nous apparaît comme le monde. En d'autres termes, il existe un océan d'Être, pour ainsi dire, qui sous-tend chacun et chaque chose et dont chacun et chaque chose tire son existence. Dans lequel chacun vit et dans lequel il s'évanouit et disparaît. Et c'est vraiment le principe fondateur de toutes les grandes traditions religieuses, cette reconnaissance de l'unité de l'Être.

[Narrateur] Le premier principe hermétique est : "Le tout est esprit, l'univers est mental." Où que nous regardions, il y a l'esprit unique. Comme l'a dit Rumi, "Où que je regarde, il y a le visage de Dieu". Que nous regardions dans le microcosme ou dans le macrocosme de l'espace, nous trouvons l'esprit unique.

=====

[Narrateur] De ce point de vue, nous pourrions dire, en langage religieux, que le monde est l'apparence de la parole de Dieu, le Logos, et que nous sommes des localisations de l'esprit de Dieu à l'intérieur de l'esprit de Dieu.

[Narrateur] Alors, comment un champ universel de subjectivité, une conscience universelle, peuvent-ils apparaître comme étant multiples ? Parce que je ne peux pas lire vos pensées et que vous ne pouvez probablement pas lire les miennes. Je ne sais pas ce qui se passe dans la galaxie d'Andromède, ni même en Chine. Nous n'avons pas une expérience complète de l'ensemble de la nature, alors comment cet esprit unique qu'est la nature peut-il avoir ces limites et sembler être multiple ?

[Bernardo Kastrup] Je pense que nous connaissons un processus naturel qui fait exactement cela. En psychiatrie, on l'appelle la dissociation. Il s'agit d'un processus dans lequel un esprit se fragmente apparemment en de multiples centres de conscience disjoints. Nous disposons de preuves empiriques incontestées de ce phénomène chez des personnes, grâce à la neuro-imagerie, et je pense que nous sommes sur le point de commencer à disposer d'un compte rendu conceptuel explicite de la dissociation basé sur la théorie de l'information intégrée.

[Narrateur] Lorsqu'une frontière dissociative se forme, vous ne pouvez voir ce qui se trouve de l'autre côté de cette frontière que par la perception. Et ce que vous percevez alors, c'est la matière, la physicalité. En d'autres termes, la matière, la physicalité, est une apparence consciente d'un processus conscient de l'autre côté de la frontière dissociative.

[Narrateur] Que nous décrivions ces processus en termes de théories modernes ou en utilisant des modèles anciens tels que les cinq skandhas, ce qui importe c'est que nous rendions conscients ces processus qui sont généralement inconscients. Lorsqu'ils sont rendus conscients, la résistance au sein de la structure du moi peut être abandonnée. Le fonctionnement inconscient du "je" peut être abandonné.

[Narrateur] La perception que nous sommes un corps physique, la perception des sensations sur le corps, la conceptualisation des objets et des choses, l'identification avec les préférences envers ces choses, et le sentiment qu'il y a un témoin qui observe tout cela, tous ces processus mentaux doivent être réalisés comme étant vides de soi. En d'autres termes, nous nous désidentifions du phénomène tout en lui permettant d'être exactement comme il est. Il ne s'agit pas de se détourner de la vie. Bien au contraire, il s'agit d'un approfondissement de l'intimité avec la vie.

[Bernardo Kastrup] Au fil des ans, ma compréhension du fait que la conscience est fondamentale et précède la physicalité a fondamentalement changé mon expérience de la vie dans le monde et ce que cela signifie d'être un être humain vivant dans le monde. Pour moi, cela s'est fait lentement. Au début, il s'agissait d'une simple compréhension conceptuelle dans

ma tête, puis elle s'est intégrée dans le corps et a commencé à moduler mes émotions, mes sentiments, et cela change tout.

[Bernardo Kastrup] Cela change ce que vous considérez comme une vie bien vécue, cela change ce que vous considérez comme des objectifs dignes d'être poursuivis, cela change votre perception de vous-même, cela change votre relation avec les autres créatures vivantes, oui, cela change tout. Les objectifs personnels en termes de statut, de pouvoir, d'argent ont disparu. La prise de conscience que ma vie n'est pas du tout, n'a jamais été et ne sera jamais centrée sur moi, mais qu'elle est centrée sur la nature, et que je ne suis qu'une manifestation locale de la nature...

[Bernardo Kastrup] Cette compréhension conduit à un profond relâchement de l'anxiété liée à la nécessité d'atteindre certains objectifs personnels ou à la déception qui survient lorsque l'on n'atteint pas ces objectifs. Tout cela a disparu. Je vis maintenant ma vie comme une forme de service à la nature. Je suis ouvert à tout ce que la nature veut faire à travers moi et bien que cela pourrait paraître être une obligation de service, comme de l'esclavage, ce n'est pas ce que je ressens.

[Donald Hoffman] J'ai l'impression de ne plus avoir la responsabilité oppressante et écrasante de me rendre personnellement heureux. C'est l'idée la plus oppressante que l'esprit humain puisse avoir, à savoir que votre vie ne concerne que vous et que vous avez donc la responsabilité d'être heureux, de sorte que lorsque vous échouez, c'est votre échec et vous commencez à le regretter. Non, cette idée a disparu. Cela a disparu. C'est l'une des choses qui a changé dans ma vie.

[Narrateur] Une compréhension plus profonde de la réalité favorise directement l'empathie, le respect mutuel et les objectifs non égoïstes. Elle est propice à l'adoption de comportements moins addictifs. Il ne fait donc aucun doute que si la conscience de l'humanité était plus profonde et plus étendue, la vie serait certainement meilleure.

[Narrateur] La solution aux problèmes du monde consiste à reconnaître la véritable source des problèmes, à savoir l'ego qui ne fonctionne que pour son propre intérêt. Peu importe ce que l'ego entreprend : la politique, la religion, l'économie ou l'éducation. Tant qu'il fonctionnera sur la base du principe erroné de l'existence d'un "moi" distinct, nous continuerons à perpétuer la souffrance et la séparation.

[Narrateur] La seule solution pour l'humanité est de s'éveiller.