



AWAKEN THE WORLD

Video Transcriptions

Inner Worlds, Outer Worlds

Part 4: Beyond Thinking



awakentheworld.com

Transcription vidéo – Français

Mondes intérieurs, mondes extérieurs. 4ème Partie - "Au-delà de la pensée"

La vie, la liberté et la poursuite du bonheur. On vit sa vie à la poursuite du bonheur "qui se trouve quelque part," comme s'il s'agissait d'un produit. Nous sommes devenus esclaves de nos propres désirs et envies. Le bonheur n'est pas une chose qu'on peut poursuivre ou acheter comme un costume bon marché. C'est Maya, l'illusion, le jeu perpétuel de forme.

Dans la tradition bouddhiste, Samsara, ou le cycle perpétuel de souffrance, est perpétré par l'envie du plaisir et l'aversion de la douleur. Freud en faisait référence par le terme de "principe du plaisir." Toutes nos actions tendent à créer du plaisir, à obtenir ce qu'on veut, ou à rejeter les choses indésirables qu'on ne veut pas. Même un simple organisme comme la paramécie agit de la sorte. Cela s'appelle réponse au stimulus. A l'inverse d'une paramécie, les humains ont plus de choix. On dispose de la liberté de penser, et c'est là que se situe le cœur du problème. C'est la pensée de ce qu'on veut qui est devenue incontrôlable. La recherche de la compréhension du monde, non pas en termes de conscience intérieure archaïque, mais en termes de perception quantitative et qualitative du monde extérieur par la pensée et les moyens scientifiques, constitue le dilemme de la société moderne.

La pensée ne fait que susciter d'autres pensées et d'autres questions. On cherche à connaître l'être le plus profond qui crée le monde et guide son cours. Mais on conçoit son essence comme hors de nous-mêmes. Pas en tant que chose vivante, intrinsèque à notre propre nature. C'est le célèbre psychiatre Carl Jung qui dit: "celui qui regarde à l'extérieur rêve, celui qui regarde à l'intérieur est éveillé." Il n'y a rien de mal à vouloir être éveillé, être heureux. Mais on a tort de chercher le bonheur à l'extérieur quand on peut le trouver à l'intérieur.

Le 4 août 2010, lors de la conférence Techonomy organisée à Lake Tahoe, en Californie, Eric Schmidt -- le PDG de Google, a évoqué une statistique étonnante. Tous les deux jours, selon Schmidt, le nombre d'informations que nous créons équivaut à celui des informations que nous avons accumulées de l'aube de la civilisation à

2003. Cela représente à peu près 5 exabytes de données. L'histoire humaine n'a jamais connu autant de pensées et d'effervescence sur la planète. Se pourrait-il qu'à chaque fois qu'on pense résoudre un problème, on en crée deux autres ? A quoi cela sert-il de penser autant si cela ne mène pas à un bonheur plus grand ? Sommes-nous plus heureux ? Plus sereins ? La pensée nous rend-t-elle plus gais ? Ou nous isole-t-elle, nous éloigne-t-elle d'une expérience de vie plus profonde et plus significative ? Penser, agir et faire doit s'équilibrer avec être ; après tout, nous sommes des êtres humains, pas des faits et gestes humains.

On veut le changement et la stabilité en même temps. Nos cœurs se sont déconnectés de la spirale de vie, de la loi du changement, alors que nos esprits pensants nous mènent vers la stabilité, la sécurité et la pacification des sens. On assiste aux meurtres, aux tsunamis, aux tremblements de terre et aux guerres avec une fascination morbide. On tente de s'occuper l'esprit constamment, de le remplir d'informations. D'émissions télévisées affluant de tout système concevable. De jeux et de puzzles. De messages textuels. Et de toute chose insignifiante. On se laisse hypnotiser par le flot incessant de nouvelles images, de nouvelles informations, de nouvelles façons de titiller et d'apaiser ses sens. Au cours de périodes de paisibles pensées intérieures, il se peut que notre cœur nous dise que la vie est plus que la réalité actuelle, qu'on vit dans un monde de fantômes affamés. Désireux et jamais satisfaits. Nous avons créé un maelström de données circulant autour de la planète pour mieux penser, pour proposer plus d'idées permettant de réparer le monde, pour résoudre les problèmes qui n'existent que parce que l'esprit les a créés. La pensée a créé cet énorme bourbier dans lequel nous nous trouvons actuellement. On fait la guerre aux maladies, aux ennemis et aux problèmes.

Paradoxalement le produit de notre résistance persiste. Plus on résiste à une chose, plus elle se renforce. C'est comme faire travailler un muscle ; en fait on renforce la chose même dont on veut se débarrasser. Dès lors, quelle alternative existe-t-il à la réflexion ? Quels mécanismes les humains peuvent-ils utiliser pour exister sur cette planète ? Au cours de ces derniers siècles, alors que les cultures occidentales se sont focalisées sur l'exploration du physique par la pensée et l'analyse, d'autres cultures anciennes ont développé des technologies tout aussi sophistiquées pour explorer l'espace intérieur. C'est la perte du lien avec nos mondes intérieurs qui a déséquilibré notre planète.

L'ancien partisan du "connais-toi toi-même" a été remplacé par le désir de ressentir le monde des formes extérieur. Il ne s'agit pas simplement de répondre à la question "qui suis-je?" en décrivant les informations sur une carte de visite. Dans le bouddhisme, on n'est pas le contenu de sa conscience. On représente à peine un ensemble de pensées ou d'idées, parce que, derrière les pensées, quelqu'un est témoin des pensées. L'essentiel "connais-toi toi-même" est un koan, une devinette introuvable. A la longue, l'esprit se fatiguera à essayer de trouver une réponse. C'est uniquement l'identité du moi qui veut trouver une réponse, un objectif, comme un chien qui court après sa queue. La vérité sur qui on est ne demande pas de réponse puisque toute

question est créée par l'esprit égoïque. Vous n'êtes pas votre esprit. La vérité ne se trouve pas en augmentant le nombre de réponses, mais en diminuant le nombre de questions. Comme Joseph Campbell le déclara: "je ne crois pas aux gens qui cherchent le sens de la vie autant qu'ils cherchent le sentiment d'être vivant."

Quand on demanda au Bouddha : "qu'êtes-vous ?" Il répondit simplement: " je suis éveillé." Qu'est-ce que ça veut dire, "être éveillé?" Le Bouddha ne donne pas de précisions car chaque vie individuelle s'épanouit différemment, mais il affirme une chose. C'est la fin de la souffrance. Dans chaque grande religion, et état d'éveil porte un nom. Paradis, Nirvana ou Moksha. Il suffit d'avoir l'esprit au calme pour se rendre compte de la nature du courant -- tout le reste suit dès que l'esprit est calme. Dans cette tranquillité, les énergies intérieures s'éveillent et fonctionnent sans aucun effort. Comme le disent les taoïstes, "Chi suit la conscience." En restant tranquille, on commence à entendre la sagesse des plantes et des animaux. Le calme chuchote dans les rêves, et on apprend le mécanisme subtil par lequel ces rêves se matérialisent. Dans le Tao Tö King, ce genre de vie s'appelle "wei wu wei" - agir, non-agir.

Le Bouddha dit de la voie moyenne qu'elle mène à l'illumination. Aristote décrit le juste milieu -- le milieu entre deux extrêmes -- comme une voie de beauté. Pas trop d'efforts, mais pas trop peu non plus. L'équilibre parfait entre le yin et le yang. La notion du Vedanta de Maya, ou l'illusion, est le fait de ressentir la projection de l'environnement par la pensée plutôt que l'environnement lui-même. Les pensées vous permettent bien entendu de ressentir le monde vibratoire d'une certaine manière, mais l'équanimité intérieure doit dépendre des événements extérieurs. Croire en un monde extérieur indépendant du sujet qui perçoit est fondamental à la science. Mes nos sens ne nous donnent que des informations indirectes. Nos notions de ce monde physique créé par l'esprit sont toujours perçues en fonction des sens, et sont par conséquent toujours incomplètes. Il y a un champ vibratoire sous-jacent à tous les sens. Les personnes atteintes de "synesthésie" ressentent parfois ce champ vibratoire de façons différentes. Les synesthètes perçoivent les sons comme des couleurs, ou des formes, ou associent les qualités d'un sens à un autre. La synesthésie fait référence à une synthèse, ou à un mélange des sens. Les chakras et les sens sont comme un prisme filtrant un continuum vibratoire. Toutes les choses de l'univers vibrent, mais à des niveaux et fréquences différents.

L'œil d'Horus est composé de six symboles représentant chacun un des sens. La pensée est considérée comme un sens, comme dans le système védique ancien. Les pensées nous parviennent au moment même où le corps ressent des sensations. Elles proviennent de la même source vibratoire. La pensée n'est qu'un outil. Un des six sens. Mais nous l'avons élevée à un tel niveau nous nous identifions avec nos pensées. Ne pas identifier la pensée comme un des six sens est très significatif. On se laisse tellement submergés par la pensée que d'essayer de la définir en terme de sens est comme parler de l'eau à un poisson. L'eau, quelle l'eau ? Il est dit dans les Upanishad : « non pas ce que l'œil peut voir, mais ce par quoi l'œil peut voir : savoir que cela est Brahman l'éternel et non pas ce que les gens adorent ici. Pas ce que l'oreille peut entendre, mais ce par quoi

l'oreille peut entendre. Savoir que cela est Brahman l'éternel et non pas ce que les gens adorent ici. Pas ce que la parole peut éclairer, mais ce par quoi la parole peut être éclairée. Savoir que cela est Brahman l'éternel, et non pas ce que les gens adorent ici. Pas ce que l'esprit peut penser, mais ce par quoi l'esprit peut penser. Savoir que cela est Brahman l'éternel, et non pas ce que les gens adorent ici. »

Depuis les dix dernières années, la recherche dans le domaine du cerveau a beaucoup progressé. Les scientifiques ont découvert la plasticité neurale; un terme qui véhicule l'idée que le réseau physique du cerveau change en fonction des pensées qui le traversent. Comme le psychologue canadien Donald Hebb le décrit: "des neurones qui stimulent en même temps sont des neurones qui s'assemblent." Les neurones se relient le plus quand une personne focalise son attention. Cela signifie qu'on peut diriger notre propre expérience subjective de la réalité. Littéralement, si nos pensées engendrent la peur, l'inquiétude, l'anxiété et la négativité, on stimule le réseau à produire davantage de pensées similaires. Si nos pensées engendrent l'amour, la compassion, la gratitude et la joie, on stimule le réseau à reproduire ces expériences. Mais comment fait-on si la violence et la souffrance nous entourent ? Ne s'agit-il pas d'une forme d'illusion ou d'idéalisme ? La plasticité neurale ne ressemble pas à la notion du Nouvel-Age qui crée la réalité par des pensées positives. En fait, il s'agit de la même chose que le Bouddha enseigna il y a 2500 ans.

On pourrait décrire la méditation Vipassana, ou méditation profonde, de plasticité neuronale autodirigée. On accepte sa réalité exactement telle qu'elle est -- telle qu'elle est EN RÉALITÉ. Mais on la ressent au niveau fondamental des sensations, au niveau vibratoire ou au niveau énergétique, sans qu'elle soit préjugée ou influencée par la pensée. En focalisant son attention au niveau fondamental de la conscience, n crée un réseau qui suscite une perception tout à fait différente de la réalité. La plupart du temps, on fait l'inverse. On laisse constamment des idées sur le monde extérieur influencer nos réseaux neuraux, mais notre équanimité intérieure éprouve le besoin de ne pas être conditionnée par les événements extérieurs. Les circonstances n'ont pas d'importance. Seul mon état de conscience importe. En sanskrit, méditation signifie se libérer de la mesure. Se libérer de toute comparaison. Se libérer de tout devenir. Vous n'essayez pas d'être quelqu'un d'autre. Vous êtes bien dans votre peau. Il faut adopter la douleur physique pour la dépasser. L'accepter. Elle fait alors partie de soi plutôt qu'on ne fait partie d'elle. Comment vit-on si la conscience est en contradiction avec ce qu'elle contient ? Comment vide-t-on son cœur d'ambitions insignifiantes ?

Cela doit être la révolution totale dans la conscience. Un changement radical d'orientation du monde extérieur vers le monde intérieur. Il ne s'agit pas d'une révolution déclenchée uniquement par la volonté ou l'effort. But also by surrender. L'acceptation de la réalité telle qu'elle est. L'image du cœur ouvert du Christ exprime avec force l'idée u'on doit accepter toute douleur, qu'on doit tout accepter si on veut rester ouvert à la source évolutionnaire. Cela ne veut pas dire que vous devenez masochiste, vous ne recherchez la douleur. Mais quand elle se présente, ce qui est inévitable, vous l'acceptez simplement la réalité comme elle est au lieu de vouloir

une autre réalité. Les Hawaïens croient depuis longtemps qu'on apprend la vérité par le cœur. Le cœur dispose de sa propre intelligence tout aussi distinctement que le cerveau. Les Égyptiens croyaient que le cœur, et non le cerveau, était la source de la sagesse humaine. Le cœur était considéré comme le centre de l'âme et la personnalité. C'était par le cœur que le divin parlait pour faire connaître leur vraie voie aux égyptiens anciens. Ce papyrus décrit la pesée du cœur. Aller dans l'au-delà avec un cœur léger était considéré comme une bonne chose. Cela voulait dire qu'on avait bien vécu. Ressentir sa propre énergie comme étant l'énergie de l'univers est une étape universelle ou archétype que les gens ressentent dans le processus d'éveil du centre du cœur. Tout ne fait qu'un lorsqu'on s'autorise à ressentir cet amour, à être cet amour, lorsqu'on relie notre monde intérieur avec le monde extérieur.

Comment peut-on ressentir la musique des sphères ? Comment un cœur s'ouvre-t-il ? Sri Ramana Maharshi déclara : "Dieu est en vous, en tant que vous, et vous ne devez rien faire pour être Dieu -- réalisé ou auto-réalisé." Il s'agit déjà de votre véritable état naturel. Abandonnez toute recherche, concentrez-vous vers l'intérieur et sacrifiez votre esprit à votre être unique, en rayonnant dans le cœur de votre être même. L'introspection est la voie directe et immédiate vers l'expérience personnelle vécue dans le présent. En méditant et en observant vos propres sensations et votre vivacité à l'intérieur, en réalité, vous observez le changement. Cette force de changement s'élève et passe au moment où l'énergie change de forme. Le niveau d'évolution ou d'illumination d'une personne dépend de sa capacité à s'adapter à chaque moment, ou à transformer en félicité le flot humain de circonstances, de douleurs et de plaisir qui change sans cesse. Léon Tolstoï, auteur de Guerre et Paix, dit : "tout le monde pense à changer le monde, mais personne ne pense à se changer soi-même." Darwin déclara que la caractéristique la plus importante pour la survie des espèces n'est ni l'intelligence, ni la force, mais bien l'adaptabilité au changement. On doit passer maître en adaptation.

C'est l'enseignement bouddhiste d' "annica" - tout s'élève et s'éloigne, en changeant. En changeant sans cesse, la souffrance n'existe que parce qu'on s'attache à une forme particulière. Quand on se rattache à la partie-témoin de soi-même qui comprend annica, le cœur s'emplit de félicité. Les saints, les sages et les yogis à travers l'histoire font la description unanime d'une union sacrée se produisant dans le cœur. Qu'il s'agisse des écrits de St Jean de Croix, de la poésie de Rumi, ou des enseignements tantriques d'Inde, tous ces différents enseignements tentent d'exprimer le mystère subtil du cœur. L'union de Shiva et de Shakti se trouve dans le cœur. Le masculin pénètre dans la spirale de vie et le féminin s'abandonne au changement. Témoigner et accepter inconditionnellement tout ce qui est. Pour ouvrir son cœur, on doit s'ouvrir au changement. Pour vivre dans le monde solide en apparence, il faut danser avec lui, s'y engager, vivre pleinement, aimer pleinement, tout en sachant que ce n'est pas permanent et que toute forme finit par se dissiper et par changer. La félicité est l'énergie qui répond au calme. It comes from emptying consciousness of all content. Elle naît en vidant la conscience de tout son contenu. Une nouvelle conscience du cœur. La conscience, c'est le contenu de cette énergie de félicité engendrée par le calme. Une conscience reliée à TOUT ce qui est.