

CONVERSATION ENTRE  
ECKHART TOLLE & DEEPAK CHOPRA  
AVEC LA PARTICIPATION DE WAYNE DYER

# ÊTRE SOI DANS **L'INSTANT PRÉSENT**

Eckhart Tolle  
Deepak Chopra

Titre original : *Who is asking who am I ?*  
© Deepak Chopra, Eckhart Tolle et Wayne Dyer, 2013  
© Guy Trédaniel éditeur, 2016, pour la traduction française  
Traduit de l'anglais par Olivier Vinet.

ISBN : 978-2-8132-1416-4

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous  
pays.

[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)  
[info@guytredaniel.fr](mailto:info@guytredaniel.fr)  
[www.facebook.com/editions.tredaniel](http://www.facebook.com/editions.tredaniel)

CONVERSATION ENTRE  
ECKHART TOLLE & DEEPAK CHOPRA  
AVEC LA PARTICIPATION DE WAYNE DYER

# ÊTRE SOI DANS **L'INSTANT** **PRÉSENT**

Eckhart Tolle  
Deepak Chopra

Guy **Trédaniel** éditeur  
19, rue Saint-Séverin  
75005 Paris

# Sommaire

## Chapitre 1

Eckhart Tolle

Invitez la présence en vous

## Chapitre 2

Deepak Chopra

Cheminement intérieur

## Chapitre 3

Eckhart Tolle & Deepak Chopra

Questions et communion

## Chapitre 4

Eckhart Tolle, Deepak Chopra et le Dr Wayne

Dyer

Aspirer à l'amour divin

**Chapitre 1**  
Eckhart Tolle  
Invitez  
la présence en vous

*[Applaudissements]*

Il est bon d'être ici en cet instant. Si vous n'êtes pas encore pleinement ici, je vous invite à porter toute votre attention sur le moment présent, au lieu de vous laisser absorber par vos pensées. D'emblée, cela engendre un changement de conscience.

« Mais comment pénétrer dans l'instant présent ?, se dit-on. Je n'arrive pas à sortir de ma tête. » Un moyen facile d'y parvenir consiste à diriger votre attention vers les perceptions sensorielles, quoi que vous voyiez et entendiez en cet instant, de devenir un petit peu plus alerte et tout d'un coup, oh ! Vous êtes plus présent, vos perceptions sensorielles, auditives, visuelles sont accrues et soudain, vous prenez conscience de ce qui vous entoure.

Et vous remarquerez peut-être alors que votre état habituel d'avant, qui n'est peut-être pas le vôtre, car vous êtes tous des pratiquants spirituels avancés, donc que l'état habituel des autres est qu'ils sont à peine présents. Ils sont juste suffisamment présents pour ne pas se cogner aux meubles. Ce qui se passe autour d'eux est à la périphérie de leur attention, une très grande partie de leur attention étant continuellement absorbée par les pensées. Dont une bonne partie d'ailleurs ne sont pas si utiles que cela, mais elles prétendent être extrêmement importantes.

Chaque pensée a ce côté séducteur. Elle veut vous attirer, comme un aimant. Et si vous vous laissez

emmener par chaque pensée, vous serez à la merci de tout ce qui vous passe par la tête, et c'est ainsi que vous vivrez. Quelle existence terrible ! Vous vous laissez embarquer par telle chose, puis telle autre chose.

Puis, au bout de quelques années, cela se voit sur votre visage. Il devient très tendu. Et il n'y a plus d'éclat dans vos yeux, car toute la conscience est dévorée par le mental [*grognements*]. C'est un état horrible. Et cela fait très longtemps que cela dure, depuis plusieurs milliers d'années. Telle est votre perception de vous-même, qui est ce qu'il y a de plus important pour vous connaître. D'où la maxime ancienne gravée sur le temple de Delphes : « Connais-toi toi-même. » Et l'une des méditations fondamentales recommandées par exemple par Ramana Maharshi et par d'autres enseignants consiste à se demander : « Qui suis-je ? »

Donc, telle est votre perception de vous-même quand vous êtes complètement identifié à chaque pensée qui vous passe par la tête, beaucoup étant d'ailleurs négatives, car les pensées négatives sont plus séduisantes que les pensées positives. Vous pouvez penser à une personne désagréable qui vous a fait ou dit quelque chose hier, ou qui a oublié de faire ou de dire quelque chose, ou qui aurait dû faire quelque chose. Cela, vous pouvez y penser longtemps ; par contre, vous penserez moins longtemps à un beau coucher de soleil.

Ainsi, tout ce qui est précieux dans la vie nécessite moins de pensées pour vous donner de la joie, un moment de joie [*respiration profonde*]. Et, en cet instant, vous n'avez peut-être pas conscience qu'un espace s'ouvre à l'intérieur de vous quand vous ne pensez pas, sans vous endormir pour autant. C'est simplement un

espace de présence, qui nous donne déjà un aperçu de ce que l'on appelle dans le zen *satori*, c'est-à-dire une prise de conscience, un éclair de lucidité, un moment d'éveil.

Pour prendre conscience de la beauté qui l'entoure, le mental doit pendant un temps moins penser ; alors, un tout petit espace s'ouvre en vous, vous y entrez et vous regardez vraiment. Vous ne le remarquerez peut-être pas, mais, pendant quelques secondes, vous ne pensez pas. Car si vous pensez, vous ne pouvez vraiment voir. Vous pouvez vous dire : « Oh, quelle belle fleur ! J'aimerais bien en avoir une dans mon jardin. » Mais vous ne la voyez pas vraiment. Pour la voir réellement, il vous faut un moment de présence, pendant lequel les pensées disparaissent. Et voilà ! C'est ainsi que la beauté se révèle à vous, que la joie jaillit, et c'est ainsi qu'apparaît tout sentiment d'empathie à l'égard d'autrui. Car on ne peut éprouver d'empathie ou de compassion quand le mental juge. Un espace doit s'ouvrir en vous pour que vous puissiez voir l'autre sans conceptualisation mentale. Vous regardez la personne et vous percevez en elle quelque chose de plus profond que ses traits psychologiques. Et il y a une présence, dont vous ne pouvez prendre conscience qu'en étant vous-même présent.

C'est donc une dimension qui existe en vous et sans laquelle vous n'êtes pas vraiment vivant ou, comme le dirait Confucius, vous n'êtes pas encore complètement humain. Et si cette dimension ne s'est pas encore révélée à vous, cela indique qu'il vous reste du chemin à parcourir, même si, bien sûr, vous progressez, comme tout le monde.

Certaines personnes sont tellement piégées par le



mental qu'elles vivent dans un univers complètement conceptualisé, dans lequel elles jugent immédiatement chaque être humain rencontré. Et elles jugent des groupes entiers. Elles les déshumanisent, et c'est ainsi que la violence peut apparaître, dans votre vie, à cause d'une perte totale d'empathie. Vous ne savez plus ce que vous faites. Vous ne savez plus ce que vous faites aux autres humains.

À la suite des événements récents, la semaine dernière, certains ont demandé comment il était possible que des êtres humains commettent ce genre d'atrocités. En réalité, ils sont possédés par certaines pensées, qui ont pris le contrôle de leur mental. Ils affirment que ce sont des pensées religieuses. Mais cela n'a rien à voir. Ce n'est pas une vraie religion, c'est une idéologie. C'est, pour ainsi dire, une infection virale du mental.

Les pensées peuvent agir comme des virus ; si vous n'y prenez pas garde, elles peuvent s'emparer complètement de vous. Alors, quelques groupes de pensées possèdent et contrôlent tout votre mental et tout est perçu à travers cette infection virale du mental, pour reprendre cette analogie. Incroyable. Le problème est extrême, mais des millions de personnes en souffrent. Peut-être pas de manière aussi extrême que les terroristes, mais ils sont des millions à avoir des symptômes, à moindre échelle, de la même maladie mentale.

Ainsi, se connaître, pour la plupart des gens, signifie s'identifier à certaines images mentales. D'abord, il y a une image : « Je suis ce corps physique » ; puis, d'où vient le sentiment d'identité des gens, leur perception d'eux-mêmes ? En général de leur apparence physique, et

aussi de leur monde mental intérieur, qui s'accompagne d'émotions, dont beaucoup sont très lourdes et sont liées à des dysfonctionnements mentaux. Nous connaissons tous cela ; par le passé, avant de vous éveiller spirituellement, vous-même avez fait cette expérience.

Il existe donc en vous une dimension vaste qui échappe à cela ; appelons-la la dimension transcendante. À côté, il y a donc la personnalité à laquelle vous vous identifiez habituellement, à travers laquelle vous vous percevez et qui, au fond, ne repose que sur le bavardage mental [*rires*]. Ce bavardage mental vous explique ce que vous êtes, en intégrant ce que l'on dit de vous. À commencer par ce que votre mère vous a dit, ainsi que vos frères, vos sœurs, les autres membres de votre famille, votre thérapeute et votre environnement. Et tout cela est absorbé par le mental ; cela devient votre histoire, puis le fondement de votre identité. Et c'est de là que vous tirez votre perception de vous-même.

C'est donc une conceptualisation, car les pensées sont des concepts. Et puis, vous avez tendance à améliorer un petit peu les choses en rajoutant des concepts dans votre mental, ou bien des possessions matérielles. « Peut-être que si j'ai plus de biens, je me sentirai mieux. Peut-être que si je trouve la bonne personne qui va me rendre heureux, ma vie ira mieux. » Mais ce ne sont que des concepts ; votre grande maison ou votre grosse voiture se traduisent sous la forme de concepts mentaux, auxquels vous vous identifiez ; ils intègrent alors votre image de vous-même. Mais ce n'est jamais facile, jamais assez, vous n'êtes jamais longtemps satisfait. Et les choses semblent toujours aller de travers.

Le Bouddha en avait conscience. Il disait : « Où que

vous alliez, quoi que vous fassiez, vous trouverez *dukkha* », généralement traduit par « souffrance », mais qui veut également dire « misère », « malheur » ou « insatisfaction ». À ce niveau, il est impossible d'être satisfait très longtemps, quand vous ignorez qui vous êtes et que vous essayez d'embellir votre perception mentale de vous-même.

Donc, vous ignorez la dimension la plus importante de vous-même ; on pourrait dire que vous ne connaissez que la moitié de vous-même, celle qui se trouve sur le plan de la forme, de la forme physique et de la forme psychologique. C'est ainsi que la plupart des gens vivent, sans savoir à côté de quoi ils passent [*gloussements*].

Maintenant, les gens spirituels ont l'idée qu'il existe un état d'illumination que l'on peut atteindre un jour ou l'autre. De nombreux bouddhistes croient avoir besoin de quelques incarnations supplémentaires avant d'arriver, peut-être, au bout du chemin.

On se fabrique donc l'idée de quelque chose qu'il faut atteindre, sans avoir conscience que cette dimension, que l'on pourrait appeler « spirituelle », « transcendante » ou « ce que vous êtes vraiment », est déjà là, y a toujours été et existe déjà dans l'instant présent. Et pourquoi certaines personnes l'ignorent-elles ? Parce que, sans arrêt, elles passent complètement à côté, car le mouvement créé par les pensées et les émotions qui les accompagnent a un côté extrêmement séducteur qui hypnotise ces personnes et les amène à s'identifier continuellement à la forme qui apparaît. Et chaque pensée est une forme pensée. Et chaque émotion a une forme qui n'est pas physique, mais énergétique. Donc, chaque émotion, chaque pensée a une forme énergétique.

On ne la voit pas, mais on peut la sentir ; elle influence le corps à certains niveaux.

Ainsi, ces choses absorbent continuellement votre attention et vous font passer à côté de quelque chose d'essentiel, de plus profond, sans laquelle vous ne pourriez même pas penser. Il n'y aurait ni pensée ni perception sensorielle. Vous passez à côté de la présence, de la présence informe de la conscience, qui est toujours là si vous arrêtez de penser pendant quelques secondes. La voilà ! Enfin...

*[Rires]*

Parce que si vous la cherchez en pensant pouvoir dire d'elle : « La voilà ! », jamais vous ne la trouverez. Si vous cherchez l'éveil comme si cela pouvait être quelque chose qui apparaissait et qui vous fasse dire : « Ah ! Le voilà ! Ça y est ! », vous ne le trouverez jamais, car ce n'est pas comme ça que cela marche, on ne peut le saisir.

Revenons maintenant à ce qui compte vraiment. Arrivez-vous à sentir cette dimension, cette présence simple et informe, en marge des pensées que vous avez en ce moment en tête, en espérant qu'il n'y en ait pas beaucoup, et peut-être même aucune ? Pour vous y emmener, je pourrais vous demander : « Qu'est-ce que cela vous fait vraiment d'être vous-même en ce moment ? Quelle est cette sensation ? Qu'est-ce que cela vous fait d'être vous ? »

Maintenant, quand je dis « vous », je ne parle pas de votre histoire personnelle. Ne vous servez pas de votre mémoire pour cette pratique. Comment percevez-vous ce quelque chose de plus profond qui ne vous a jamais

quitté, qui a toujours été là et qui le sera toujours ? Pouvez-vous ressentir la présence que vous êtes et qui n'a rien à voir avec votre histoire personnelle ? Il n'y a que la lumière de la présence.

Et, bien sûr, la méditation est censée vous y conduire ; mais, à tout moment, vous pouvez en être conscient. Comment ? Non pas en portant votre attention dessus, cela ne marche pas. Vous passez à côté de cette conscience, qui est l'essence de votre être, quand vous la cherchez et que vous vous dites : « Allez, je cherche la grande expérience. » Cette conscience, c'est la présence qui précède le regard.

Par conséquent, si vous cherchez, si vous vous cherchez, si vous cherchez le moi éveillé qui apparaîtra dans le futur, vous passez à côté du fait que c'est cette conscience qui est à l'origine de l'attention. Il faut la percevoir légèrement en amont, quand elle n'est que pure conscience.

Ainsi, si vous pouvez vous connaître en tant que présence, vous prenez conscience de la dimension cachée de la vie, de la dimension transcendante. Je l'appelle parfois « notre moitié ». Ce n'est pas qu'une façon de parler, même si on ne peut séparer la vie en moitiés ; mais temporairement, pour vous aider dans votre approche, percevez qu'en vous vivent la forme, la forme physique, la forme mentale, mais aussi la présence intérieure.

Je voudrais faire une analogie. Prenons cette salle. Si vous vouliez trouver l'essence de cette salle, vous commenceriez par examiner les personnes qui s'y trouvent, dont nous dirons pour cette analogie qu'elles représentent vos pensées ; puis vous observeriez les

meubles, les murs, le plafond et chaque chose, en pensant que vous essayez de trouver l'essence de cette salle. Vous pourriez même faire des analyses à l'aide de microscopes : « Peut-être se cache-t-elle dans le tapis. Ou peut-être que, si j'utilise mes jumelles, je la trouverai quelque part sur le mur. » Mais vous passez à côté de la seule chose qui est omniprésente : l'espace de cette pièce. Ainsi, si vous pouviez porter votre attention sur cet espace, vous trouveriez l'essence. Sans espace, une salle n'a aucun sens. Elle ne peut exister.

Il y a en vous une spaciosité qui vous échappe continuellement, parce que vous ne vous intéressez qu'à votre mobilier mental. Et, chez beaucoup de gens, le mental est surchargé de meubles. Ils ne peuvent plus bouger. Et encore une pensée. Et encore une autre. Il n'y a pas d'espace.

Oublier la spaciosité est la perte la plus terrible qui soit. Car la joie, la vraie, ne peut plus voir le jour. L'amour, qui est un sentiment de proximité inhérent, jaillit du peu de spaciosité qu'il y a en vous. Parfois, on devient spacieux pendant trois secondes en voyant un chien. C'est d'ailleurs pourquoi j'ai un livre sur les chiens et les chats. Vous regardez les chiens, dans les yeux, et vous vous dites : « Ah, ça fait du bien ! » Les gens adorent les chiens, enfin pas tous, mais la plupart [*rires*] semblent les aimer et sont attirés par eux, car, l'espace d'un moment, ils les libèrent de leur mental, car on sait qu'un chien ne juge pas. Il ne nous déteste pas, il ne fait que nous regarder et remuer la queue. Pendant quelques secondes, vous pouvez être libéré de votre mental. C'est pourquoi cela fait du bien de regarder un chien et de se dire : « Ah, comme il est mignon ! »

Pendant un temps, il n'y a que cette intimité.

Avec les êtres humains, c'est beaucoup plus difficile, parce qu'à partir du moment où vous rencontrez quelqu'un, il y a jugement, ce que l'on peut sentir, sauf chez les êtres humains qui ne sont plus dominés par leur mental et qui peuvent vous rencontrer dans l'ouverture de la présence. Ils ne font que vous regarder, vous savez qu'ils ne vous jugent pas. Mais ce n'est pas pour autant que ces êtres humains qui ne vous jugent pas sont retombés au même niveau de conscience que le chien. Car le chien, en un sens, se trouve dans ce magnifique état de reliance à l'être, parce qu'il n'a pas encore été totalement séduit par la pensée.

Les êtres humains ne peuvent reculer ; ils doivent avancer. Nous devons nous élever au-dessus de la pensée, et non revenir en arrière. L'humanité, dans son évolution, est en train de découvrir la présence. C'est une avancée majeure qui est en marche : les êtres humains sont en train de découvrir un nouvel état, qui correspond à un changement intérieur complet. Mais, si nous pensons avoir transcendé le mental, cela indique que nous n'y sommes pas parvenus complètement. Car, quand il est transcendé, vous n'êtes plus dominé par la pensée. Vous êtes habité par la présence. Ce n'est qu'alors que votre mental peut être utilisé de manière efficace et constructive. Le mental est un outil merveilleux qui peut être utilisé positivement pour créer ; c'est un instrument miraculeux. Il ne bascule dans la folie qu'à partir du moment où il vous domine et où il n'y a plus d'espace de conscience.

Ainsi, plus vous vous identifiez à la présence qui est en vous, plus vous êtes à l'aise en l'absence de pensée.

Vous pouvez marcher d'un bâtiment à l'autre, d'un immeuble à votre voiture, en étant simplement dans cet état de présence alerte. C'est magnifique. Vous voyez la beauté partout. Il n'est plus nécessaire de mettre constamment des étiquettes. Cette obsession vient du mental, de l'ego. Il n'est plus nécessaire d'être dans le mental ; vous êtes soulagé d'un énorme fardeau quand, dans la vie, vous n'avez plus besoin de juger en permanence. Il y a une certitude profonde qui n'est pas conceptuelle.

Il existe une merveilleuse pratique spirituelle, très simple, qui consiste à ne pas qualifier ou interpréter ce que l'on perçoit. Où que vous soyez, vous pouvez pratiquer cela. Je recommande toujours de le faire quand vous êtes en train d'attendre. Car c'est étonnant de voir tout le temps que l'on passe à attendre. Attendre au feu rouge, attendre au guichet, attendre à l'aéroport, attendre, attendre, attendre. Beaucoup de gens passent toute leur vie à attendre, parce qu'ils attendent de commencer à vivre. Un jour, ils ont 70 ans, et ils se disent : « C'est tout ? Mais j'attends encore ! Je n'ai même pas commencé à vivre. » C'est affreux.

Donc, servez-vous de l'attente. Attendez dans la conscience, en faisant appel à la présence. Au fond, il n'y a rien de mal à attendre. Vous êtes toujours debout, assis ou couché quelque part. L'endroit est-il important ? Mais le mental se dit : « Je ne devrais pas attendre au guichet. Pourquoi untel est-il si inefficace ? Pourquoi est-ce qu'il parle à cette personne ? Elle ne devrait pas bavarder, elle devrait faire son travail. » Vous pouvez découvrir cela en vous et soudain vous dire : « Je fais un autre choix. » Découvrir l'influence que le mental a sur nous, découvrir



comment fonctionne le mental est une avancée majeure dans notre évolution. Tiens, je viens de penser qu'on allait me couper le micro !

*[Rires]*

Ce sera fait dans une minute.

*[Rires]*

Il est capital de prendre conscience de ce que fait votre mental. Tout change alors, car vous pouvez tirer parti de vos périodes d'attente, au lieu de vous plaindre. Soyez simplement là, dans l'instant présent, ressentez cette présence que vous êtes.

À ce moment-là, vous devenez un maître spirituel, car ce qui différencie la personne qui ne s'est pas encore éveillée du maître spirituel est le fait que le maître peut être dans l'état de présence, qui indique un alignement total avec l'instant présent, sans se plaindre de quoi que ce soit. Être, simplement. Ainsi agit le maître zen. Il se dit : « Les choses sont ainsi. Pourquoi se plaindre ? » C'est pourquoi il y avait autrefois un maître zen qui ne répondait jamais aux questions. Tout ce qu'il faisait lorsqu'on l'interrogeait sur le sens du zen était de lever le doigt et de vous regarder. Et on lui répondait : « Quoi ? Pouvez-vous s'il vous plaît m'expliquer le sens du zen ? Avez-vous entendu ce que j'ai dit ? Avez-vous entendu ma question ? » Il ne faisait qu'enseigner la présence, la présence alerte. C'est cela, le zen, rien d'autre. Les gens ont beau passer des années dans les monastères zen, ils ne comprennent toujours pas.

*[Rires et applaudissements]*

Parce qu'ils pensent : « Il faut que je comprenne quelque chose. » Il est dit dans *Un cours en miracles*<sup>1</sup> : « Votre compréhension n'est pas une contribution importante à la vérité. »

*[Rires]*

Le miracle, c'est de renoncer au besoin de se comprendre : « Il faut que je comprenne ma vie. » Mais qu'est-ce que votre vie ? Une construction mentale. Vous essayez donc de donner un sens à une construction mentale que vous appelez votre vie, mais c'est très complexe. « Je dois tout comprendre. Où vais-je ? Que fais-je ? » Pourquoi ne pas renoncer au besoin de comprendre et simplement inviter la présence en vous ? Alors, pendant un moment, elle regarde, du point de vue du mental, et c'est comme si vous ne saviez plus rien. Et conceptuellement, c'est le cas.

Ainsi, vous entrez délibérément dans cet état d'ignorance, à partir duquel jaillit une certitude profonde, ainsi qu'un sentiment profond de proximité avec la vie, avec les êtres humains et avec toutes les formes de vie. C'est ainsi que commence le basculement de la conscience.

Et maintenant, je laisse la place à Deepak.

*[Applaudissements]*

---

1 . Helen Schucman et William Thetford, Octave, 2014.

**Chapitre 2**  
Deepak Chopra  
Cheminement intérieur

En ce moment même, alors que vous commencez à m'écouter, tournez votre attention vers ce qui écoute en vous. De même, alors que vous me regardez, tournez votre attention vers ce qui regarde en vous. Vous êtes cela. D'accord ? Ce *vous* a toujours existé. Il était là quand vous étiez bébé. Il était là, avec un corps et un mental différents, quand vous étiez adolescent. Et maintenant, c'est avec un corps et un mental différents qu'il est là. Et si vous vous en tenez à cela, sans que l'on vous donne aucune explication, vous prenez conscience que c'est en cet être atemporel que le temps est né.

Le temps n'est qu'un mouvement de la pensée. Et ce mouvement crée une séparation entre le sujet et l'objet. Moi-même, Eckhart, et vous tous ne sommes que des pensées, et c'est le mouvement de la pensée qui crée le temps. Mais le soi véritable n'est pas dans le temps. Il est l'observateur atemporel en train d'observer dans les limites du temps.

Comme Eckhart l'a dit, vous pouvez passer toute votre vie à étudier les Écritures, à faire différentes pratiques, ce qui vous aidera bien sûr. Comme vous le savez, il faut du temps avant que le fruit ne soit mûr, mais il vient un moment où il tombe, ce qui peut se faire de manière très soudaine, comme pour Eckhart.

La transcendance, c'est simplement aller au-delà de la séparation entre le sujet et l'objet, qui est artificielle, irréaliste. La nature et l'univers sont un seul et unique processus. Par conséquent, la séparation entre le sujet et

l'objet est un artifice. Et c'est la cause de tous nos problèmes.

Je suis issu d'une tradition qu'on appelle Vedanta, à laquelle Eckhart a fait référence quand il a parlé de Sri Ramana Maharshi. C'est un maître qui a raffiné à sa manière les enseignements du Vedanta. Dans le Vedanta, il existe ce que l'on appelle les cinq *klesha*. *Klesha* est un mot sanskrit, qui signifie « cause de la souffrance ». Les cinq *klesha* sont : premièrement, ne pas savoir qui l'on est ; deuxièmement, le désir addictif que tout soit permanent dans un monde qui est en essence impermanent ; troisièmement, la peur de l'impermanence ; quatrièmement, s'identifier à l'image que l'on a de soi, et non à soi-même. C'est ce dont parlait Eckhart, toutes ces étiquettes. Toutes les étiquettes, toutes les définitions, toutes les évaluations, tous les jugements, toutes les idées, tous les concepts qui proviennent des conditionnements, de vos parents, de vos frères et sœurs, de votre culture, de votre religion, de votre histoire, de votre situation économique, toutes ces choses sont rassemblées, puis l'individu s'y identifie et crée une image de soi, à partir de son mental conditionné. C'est le quatrième *klesha*.

Le cinquième *klesha* est la peur de la mort, la peur de l'inconnu, peur qui est à l'origine de toutes les religions, en tout cas des religions institutionnalisées qui tirent parti de cette peur de la mort. Et, au fond, toute peur est une peur de la mort, car de quoi s'agit-il ? Comme je l'ai dit, c'est une peur de l'inconnu, mais c'est aussi une peur qui nous amène à nous accrocher à quelque chose qui est sur le point de disparaître, vous voyez ? Car, dans le monde réel, il n'y a pas d'objet. Les objets n'existent pas. Ce

sont des fabrications sensorielles. En réalité, il n'y a qu'un processus.

Pour faire simple, on pourrait dire qu'il n'y a que des verbes, et pas de noms. L'univers est un verbe. C'est une activité. Et, de fait, il ne s'arrête jamais. Alors même que vous me regardez ou que vous vous regardez, votre corps évolue. Il est en changement perpétuel. Et même scientifiquement, le corps que vous avez en ce moment même est différent de celui que vous aviez en arrivant ici, parce que vous respirez, vous pensez, vous intégrez des informations provenant du monde. Vous avez des relations, vous mangez, vous éliminez, tous ces processus se déroulent constamment dans votre corps physique. Le corps que vous aviez en arrivant n'est donc pas celui que vous avez en ce moment même. Et, bien sûr, dans moins d'un an, chaque atome de votre corps aura été remplacé, recyclé. Vous n'avez pas le même corps que quand vous étiez adolescent, enfant, bébé.

Donc, si vous pensez que vous êtes votre corps, vous avez un dilemme. De quel corps parlez-vous ? Et si vous pensez que vous êtes votre mental, vous avez aussi un dilemme, parce que le mental change sans arrêt. Et c'est ainsi qu'on se laisse avoir par l'idée que les choses existent. Mais elles n'existent pas, il n'y a qu'un processus. Les noms sont des aspects linguistiques, mais en rien des faits réels. Ce sont des conventions linguistiques. Même ce micro n'est pas un nom. Il a une durée de vie un peu plus longue que le corps et le mental, mais ce n'est pas un nom. Donc, toute la souffrance provient des noms, de choses qui n'existent pas.

On passe donc d'un *klesha* à l'autre sans savoir qui l'on est, en essayant de remédier aux fluctuations sans y

parvenir, en ayant peur et en s'identifiant à des idées au lieu de s'identifier à soi-même. Aux idées qui ont été évoquées et à la peur de la mort. Et le Vedanta nous enseigne une chose primordiale : les cinq causes de la souffrance sont contenues dans la première : ne pas se connaître, ne pas savoir qui l'on est. Se prendre pour une hallucination sociale qui n'existe pas.

La clé est donc : « Qui suis-je ? » Sri Ramana Maharshi a passé vingt ans en silence, et quand on lui posait une question, n'importe laquelle, il répondait : « Qui pose la question ? » Et parfois même : « Qui est celui qui pose la question ? » Et vous savez, quand vous dites : « Qui suis-je ? », vous pourriez aussi bien vous demander « Qui demande "Qui suis-je ?" »

Et si vous faites cela avec un peu de profondeur, vous découvrirez la présence dont Eckhart parlait, vous découvrirez que celui qui pose la question est un être transcendantal qui n'est ni le sujet ni l'objet de l'expérience. On se dit très fréquemment : « Je suis l'observateur. » Mais, même cela, ce n'est pas vrai. L'observateur et l'observé, moi et autrui, apparaissent en même temps que le mouvement de la pensée. La réalité n'est ni dans l'observateur ni dans l'observé, mais dans le bateau à bord duquel l'observateur, le sujet et l'objet de l'expérience arrivent et repartent simultanément. Ce qu'ils font à chaque instant. Ce sont ces fluctuations qui créent en permanence un sujet et un objet.

Mais ni l'un ni l'autre ne sont réels. Tout est dans ce qui précède l'apparition et la disparition du sujet et de l'objet, telles des vagues sur l'océan. Avant d'être une vague, la vague est eau. Quand elle se lève, elle est eau, quand elle s'affaisse, elle est eau. Elle garde cette



caractéristique primordiale. Et c'est cela, l'être, vous êtes l'être à l'intérieur duquel les pensées apparaissent et disparaissent.

Maintenant, la nature des pensées peut varier, d'accord ? Dans la littérature de la conscience, on parle de « qualia ». Tout le monde a dû entendre parler des quanta, en partie parce qu'ils m'obsèdent. Que sont les quanta ? Ce sont des quantités. La physique quantique est donc l'étude des quantités d'unités de masse et d'énergie. Les quanta sont les plus petites unités indivisibles d'information et d'énergie. Ce sont donc des unités de mesure.

Les qualia, à l'inverse, sont des unités de pensée, ou des attributs de la conscience. Et, en général, on dit qu'il en existe seulement quatre. Chaque fois que vous faites une expérience, elle crée en vous soit une sensation, soit une image, soit une émotion, soit une pensée.

Dan Siegel, un de nos grands amis, est neuropsychiatre à l'université de l'UCLA. Il a créé un acronyme, SIFT, pour illustrer le fait que chaque expérience est soit une sensation, soit une image, soit une émotion, soit une pensée. Toutes les expériences perceptuelles, toutes les expériences cognitives, toute expérience en général ne sont que la conscience et ses attributs. En ce moment même, je vous perçois sous forme d'images et de sensations dans mon corps, dans ma conscience. C'est ainsi que je vous perçois et que je perçois mon corps. Les sensations, images, émotions et pensées se produisent à l'intérieur de la conscience. Donc, même si je perçois que ce corps est à moi et que le vôtre est différent du mien, en réalité, mon expérience n'est qu'une somme de sensations, d'images, d'émotions et de pensées.

Et l'univers entier n'est rien d'autre que cela. La conscience qui fait l'expérience d'elle-même sous forme de sujets et d'objets, alors que tous deux sont des mouvements de la conscience à l'intérieur de la conscience. D'où ce que disent les grands rishis : « Je ne suis pas dans le monde, c'est le monde qui est en moi », « Je ne suis pas le corps, c'est le corps qui est en moi », « Je ne suis pas le mental, c'est le mental qui est en moi ». Dans la *Bhagavad Gita*, le seigneur Krishna dit à Arjuna : « *prakritim svaam avastabhya visrijaami punah punah* », c'est-à-dire : « Quand je me replie sur moi, je crée encore et encore. » C'est par ce mécanisme que nous créons notre perception du corps, du mental et du monde.

Si l'on comprend totalement cela, on comprend ce que disait Eckhart, à savoir que l'on ne peut pas trouver la présence en la cherchant, puisque c'est elle qui cherche.

Vous savez, dans mon domaine, moi qui ai été formé à la neuroscience, à la biologie et à l'endocrinologie, on s'intéresse beaucoup aujourd'hui à la conscience comme étant un phénomène cérébral, parce que c'est ce que nous avons appris. Nous pensons que la conscience est un objet perceptif, mais où perçoit-on le cerveau ? Quand on réfléchit à cet organe, où se trouve cette expérience de la conscience ? Quand on perçoit un cerveau sous la forme d'un objet perceptif, on est encore dans la conscience. Et la conscience précède le cerveau, d'accord ? Même la perception du cerveau est un quale. C'est un attribut de la conscience à l'intérieur de la conscience.

Donc, pour en revenir à ce que disait Eckhart, toutes ces recherches que nous faisons en neuroscience, qui sont très satisfaisantes, sont très déductives, mais nous ne comprendrons jamais la conscience en regardant un

cerveau ou en l'étudiant en neuroscience. Pourquoi ? Car seule la conscience peut connaître la conscience. Seule la conscience peut comprendre la conscience. Seule la conscience peut expérimenter la conscience. Toute confirmation neuroscientifique de la conscience est déductive, et non directe. Ce qui est direct, c'est la présence, c'est ce moment. Je vous ai dit pour commencer, tout en m'écoutant, de tourner votre attention vers celui qui écoute. Ou, tout en me regardant, tournez votre intention vers l'espace entre vous et moi. La présence est toujours là. Comme le disait Eckhart, elle se dissimule derrière le mobilier.

Rûmî a écrit un très beau poème, dans lequel il se demande qui il est au beau milieu de tout le va-et-vient des pensées. Car c'est au cœur de l'être que se fait tout ce va-et-vient. Et, manifestement, nous nous identifions aux meubles et au va-et-vient, au lieu de nous identifier à cette présence autour de laquelle ce va-et-vient se fait, suite au bavardage mental, au dialogue intérieur, comme le disait Eckhart.

Et cela n'arrête jamais, car nous sommes très influencés par la nature de la conscience, qui cherche toujours à l'extérieur ce que l'on appelle le bonheur ou l'épanouissement. Si je trouve le bon travail, je serai heureux. Si je trouve la bonne personne, je serai heureuse. Si je gagne beaucoup d'argent, si je gagne au loto, je serai heureux. Si ma santé est bonne, je serai heureuse. Mais prenez conscience que, comme le disait Eckhart, ce ne sont que des pensées, des suppositions.

En réalité, avant que n'apparaisse la pensée, vous êtes déjà heureux. Et, une fois qu'elle disparaît, vous revenez à votre point de départ. Vous comprenez ? Avant la

pensée, vous étiez en paix. Puis elle a surgi et vous avez fait tout votre possible pour satisfaire cette pensée, ce désir. Et finalement, vous revenez à votre point de départ. De même que quand la vague se lève, elle fait partie de l'océan et quand elle s'affaisse, elle y retourne.

On comprend donc clairement que le bonheur ou la joie sont des points de départ, ainsi que des points d'arrivée. T. S. Eliot a écrit un poème : « Jamais nous ne cesserons notre exploration et le terme de notre quête sera d'arriver à l'endroit que nous avons quitté et de le percevoir tel qu'il est. »

Aussi, comme le disait Eckhart, au lieu de chercher, revenez à votre point de départ. Tournez-vous vers l'intérieur. Et, quand vous prendrez conscience qu'il s'agit d'un cheminement intérieur, vous dirigerez votre attention vers la présence.

Il y a un phénomène intéressant. On peut souvent répéter ce genre de chose, mais, après l'avoir entendu à maintes reprises, vous passez à autre chose et vous vous laissez distraire. Puis, à un moment donné, il se passe quelque chose et vous prenez conscience qu'il n'est pas nécessaire de se laisser distraire. Vous pouvez être l'être atemporel s'activant dans le temps. Vous pouvez vous positionner au cœur de l'univers et le voir apparaître et disparaître, car l'univers entier n'est qu'un ensemble de sensations, d'images, d'émotions et de pensées à l'intérieur de la conscience. Voici un *mahavakya* essentiel, c'est-à-dire une grande idée en attente de devenir expérience ; en sanscrit, on dit : « *Aham Brahmasmi* », qui veut dire « je suis l'univers ». Car c'est notre seule identité. Nous sommes la totalité de l'univers, qui est un *continuum* d'événements spatio-temporels, un

ensemble de fluctuations, des va-et-vient constants.

Revenons au cinquième *klesha*, la peur de la mort. Les gens se demandent : « Où irai-je à ma mort ? » Mais laissez-moi vous poser à mon tour une question : « Qu'avez-vous mangé ce midi ? » De la salade. Bon. Quand je vous pose cette question, votre mémoire se met en marche. Elle se traduit par des sensations, des images, des émotions et des pensées, vous êtes d'accord ?

Où était cette expérience avant que je ne vous pose la question ? Les neuroscientifiques traditionnels vous répondront qu'elle était dans le cerveau, mais, personnellement, je travaille avec les meilleurs neuroscientifiques, en particulier avec mon collègue et collaborateur Rudy Tanzi, d'Harvard, qui est neuroscientifique et généticien en chef à l'hôpital général du Massachusetts. Un jour, je lui ai dit : « Rudy, lors de ta prochaine conférence avec 150 des meilleurs scientifiques, demande-leur où la mémoire est stockée au niveau cellulaire. » Devinez quoi ? Pas un n'a pu répondre. Certes, nous savons que quand je vous ai posé cette question et avant que vous ne répondiez « de la salade », il y avait un souvenir quelque part, mais on ne peut le trouver dans le cerveau. Il ne s'y trouve pas.

Vous souvenez-vous de la maison dans laquelle vous avez vécu votre adolescence ? Vous la voyez maintenant ? Que voyez-vous ? Des sensations, des images, des émotions et des pensées, d'autant que ces souvenirs sont associés à d'autres. Si je rentre à l'intérieur de votre cerveau, pensez-vous que je vais y trouver une image de votre maison ? Ou pensez-vous qu'il existe un réseau neuronal dans lequel on trouvera de la salade ?

*[Rires]*

Donc, que s'est-il passé ? Quand je vous ai posé cette question, une sensation, une image, une émotion ou une pensée a émergé de la conscience, puis y est retournée. Et la conscience est transcendante. Elle n'existe pas dans l'espace-temps.

Alors où va-t-on quand on meurt ? Là où la salade était avant que je ne vous pose la question !

*[Rires et applaudissements]*

Nous n'allons nulle part, parce que nous sommes tout le temps là. Chaque pensée, chaque souvenir, chaque désir, tout ce que vous imaginez, vient de là. Nos idées, notre intuition, notre imagination, notre créativité, nos choix, tout vient de là, et nous devons nous-mêmes y être pour retrouver tout cela. Car tout est dans votre être transcendantal. Hors de l'espace-temps. Et vous, vous lui donnez forme, vous créez l'espace-temps.

Alors que Ramana Maharshi était mourant, son entourage lui a dit : « Tu vas nous manquer. » Ce à quoi il a répondu : « Mais où est-ce que je vais ? »

*[Rires]*

Vous voyez ? Ce que l'on appelle le monde physique est une caractéristique de la conscience à l'intérieur de la conscience. C'est la même chose pour le monde mental et pour l'univers.

Et si vous vous ancrez dans ce petit espace, dans cette

ouverture dont parlait Eckhart, vous gagnez un aller simple pour la liberté. Pourquoi ? Parce que vous avez trouvé cette partie de vous qui ne meurt jamais.

Dans la *Bhagavad Gita*, le seigneur Krishna dit : « L'eau ne peut le mouiller, le vent ne peut l'assécher, les armes ne peuvent le détruire, le feu ne peut le brûler. » Il est éternel, non né, car la naissance est un événement spatio-temporel. Il ne meurt pas, car la mort est un événement spatio-temporel, une fluctuation. Je pense avoir tout dit.

*[Rires et applaudissements]*

Vous savez, nous organisons ces retraites, parce que, parfois, cela fait longtemps que les gens ne se sont pas posés, qu'ils n'ont pas été en silence, et il leur est presque impossible d'être présents. Faire une retraite les aide.

Moi-même, je fais des retraites en silence. Il y a environ deux ans, j'ai eu la chance d'aller dans un monastère au nord de la Thaïlande. C'était très intéressant : d'abord, on s'est rasé la tête et les sourcils, et on marchait pieds nus. Tout le monde se ressemblait, il n'y avait pas de masque social.

Ensuite, nous avons dû mendier. On n'appelait pas cela « mendier », mais « faire l'aumône ». Tous les jours, nous devions trouver à manger. Les gens étaient tellement généreux avec nous qu'on avait l'impression d'avoir fait nos courses dans un magasin bio. Ensuite, nous partagions notre repas, à raison d'un repas par jour. Le reste du temps était passé en silence, dans l'observation de l'impermanence. Et on prend

rapidement conscience que tout ce que l'on regarde fluctue, est impermanent. Cela avait un effet très spectaculaire sur nous tous : cela nous faisait basculer dans le moment présent, c'était très intéressant.

Au moment du départ, nous avons vu l'abbé qui était à la tête du monastère. Il était à peu près deux fois plus jeune que moi. Pendant la retraite, nous étions en silence la plupart du temps, mais, le soir, on pouvait lui parler pendant deux heures, et il me posait des questions sur la physique quantique. Et j'ai réalisé qu'il savait tout. Je n'avais rien à lui apprendre. Il n'avait jamais lu de livres, n'avait jamais appris les mathématiques ni quoi que ce soit, mais il avait le vécu qui lui permettait de comprendre ce que je savais intellectuellement.

Donc, au moment du départ, nous étions tous en sa présence, une présence très gracieuse, comme Eckhart, et il nous a laissé deux choses, que je voudrais vous transmettre. La première est quelque chose de scientifique et de réel : il n'y a pas de frontière dans l'univers. Toutes les frontières sont conceptuelles. En réalité, elles n'existent pas. C'est nous qui les créons, de même que nous avons créé la latitude et la longitude à des fins pratiques. Donc, si je vous dis : « Rendez-vous mardi à 18 heures au croisement de Broadway et de la 56<sup>e</sup> Rue », nous nous sommes mis d'accord pour créer une frontière qui, en réalité, n'existe pas.

Deuxième chose, que vous savez déjà : le moment présent est le seul moment qui ne se termine jamais. Certes, les circonstances qui entourent le moment présent changent, mais lui ne changera pas, car il est atemporel, transcendantal, éternel.

Voilà ce que m'a dit l'abbé. Il nous a expliqué que le



moment le plus important de notre vie, c'était maintenant. La personne la plus importante de notre vie, c'est celle avec laquelle on est maintenant. L'activité la plus importante de notre vie, c'est celle que l'on fait maintenant.

Dans cet état d'esprit, l'inconnu se dévoilera à vous. Et il ne peut se faire connaître que dans l'instant présent. Ce qui vous permettra de triompher de la mort, car la mort est un phénomène temporel. Il n'y a que ce qui naît qui meurt. Ce qui ne naît pas ne peut mourir. Merci.

*[Applaudissements]*

**Chapitre 3**  
Eckhart Tolle  
& Deepak Chopra  
Questions et  
communion

**D. Chopra :** Au fait, vous savez peut-être que dans la littérature spirituelle, en particulier dans les Yoga-Sutras de Patanjali, on parle de pouvoirs supranormaux, appelés « *siddhi* ». Connaissez-vous ce mot ? Les *siddhi* sont des facultés inexploitées : l'aptitude à voir le futur, à retourner dans le passé, à connaître ses vies antérieures, la guérison à distance, le *remote viewing*... Et, en ce moment même, j'ai un *siddhi*, et je sens que Wayne Dyer est présent dans cette salle.

*[Rires et applaudissements]*

**D. Chopra :** Le voilà ! Et vous qui pensiez que je n'étais pas médium ! Je vais d'abord converser avec Eckhart, puis peut-être pourra-t-il se joindre à nous pendant un temps.

*[Applaudissements]*

**D. Chopra :** Eckhart, voici des questions qui ont été posées sur Facebook. J'ai choisi celles qui revenaient le plus souvent.

**E. Tolle :** Excuse-moi, mais, juste avant, tu parlais d'un monastère bouddhiste en Thaïlande. Il y a un écrit bouddhiste qui m'est revenu en tête et qui est l'un de mes sutras préférés. C'est un sutra célèbre, dont j'ai oublié le nom. Le Bouddha est censé en être l'auteur, mais, bien

sûr, on ne sait jamais.

*[Rires]*

**E. Tolle :** Dans ce sutra, le Bouddha s'adresse aux moines. Il leur dit : « Ô moines, il existe le non-né, le non-crée, le non-manifesté. Sans lui, il n'y aurait pas d'échappatoire à ce qui est né, créé et manifesté. »

**D. Chopra :** C'est très beau. Même la liberté est une idée. Maintenant, une question, dont je pense connaître la réponse, mais qui s'adresse à toi : « Pouvez-vous décrire... »

*[Rires]*

**D. Chopra :** « Pouvez-vous décrire vos pratiques spirituelles quotidiennes ? Ont-elles évolué au fil des années ? »

**E. Tolle :** Eh bien non, comme tu le sais probablement, je n'ai pas de pratique formelle, séparée de mon quotidien, mais, très souvent, ce qui émerge naturellement, c'est la conscience spacieuse. Je dis parfois avec humour que ma plus belle réussite dans la vie, c'est de ne plus avoir besoin de penser constamment *[rires]*.

*[Rires et applaudissements]*

**E. Tolle :** Du coup, la vie est une expérience beaucoup plus agréable quand on est là, dans la présence. L'intensité que je ressens varie parfois, et il arrive que la

présence relègue tout au second plan. D'autres fois, cet espace est toujours là, en arrière-plan. C'est difficile à décrire, mais je suis sûr que vous connaissez tous cela, que vous en avez presque tous déjà fait l'expérience. Si vous n'êtes pas encore dans la présence l'essentiel du temps, ce n'est pas grave ; mais elle se renforce. Donc, on pourrait dire que ma pratique est de m'aligner sur le moment présent, mais c'est devenu une seconde nature. Je ne peux plus parler de « pratique ».

**D. Chopra :** J'aimerais moi aussi parler de ma pratique, car j'ai été disciple de Maharishi Mahesh Yogi pendant de nombreuses années, et c'est lui qui m'a initié à la pratique que nous faisons tous ici. Plus tard, j'ai pris conscience que cette pratique était un outil, et je continue de la faire, car j'y suis très habitué. En plus, même si j'ignore mes pensées, elles me donnent parfois de belles idées et je gagne justement ma vie en vendant des mots.

*[Rires et applaudissements]*

**D. Chopra :** J'ai donc continué cette pratique. Eckhart, comment définirais-tu le bonheur ? Est-ce un objectif réaliste ?

**E. Tolle :** Si c'est un but réaliste ? C'est en partie une question de sémantique, car qu'entend-on par bonheur ? Personnellement, je n'utilise pas beaucoup ce mot, mais je sais que Ramana Maharshi, par exemple, affirmait que notre nature véritable est le bonheur. Donc, il emploie ce terme d'une manière particulière.

Ce n'est pas un mot que j'utilise beaucoup, car pour la

plupart des gens, généralement, le bonheur est un moment fort, qui n'est généralement que temporaire : « Ah, qu'est-ce que je me sens bien ! Ouais ! » Mais cet état n'est pas permanent. Il vient toujours un moment difficile : « Mince, je me disais : “ça y est !”, mais, en fait, non. »

*[Rires]*

**E. Tolle :** Donc, j'utiliserais peut-être plutôt le terme de « spaciosité » ou de « joie ». C'est cet état qui fait sourire le Bouddha sur les belles statues. Sur les statues moins inspirées, il a l'air malheureux, mais, sur les autres, on entraperçoit un sourire sur ses lèvres.

Pourquoi ? Pourquoi le Bouddha sourit-il ? Dans certaines universités qui privilégient l'approche intellectuelle, on vous dira que le bouddhisme est une religion qui refuse la vie, mais ces personnes ne comprennent pas vraiment de quoi elles parlent. Leur compréhension est superficielle. Le Bouddha a dit : « La vacuité est la réponse ultime », ce qui, bien sûr, est vrai. Mais si l'on n'a pas d'aperçu de la vacuité, on pense que le bouddhisme réfute la vie.

Le Bouddha a un léger sourire, car, quelle que soit l'expérience, il est plongé dans la vacuité, autrement appelée « spaciosité » ou « silence ». Le silence est toujours là, et le Bouddha est ce silence. Il est ancré dans le silence – nous créons une dualité en utilisant des mots –, il est le silence.

Je pense que c'est ce que voulait dire Ramana Maharshi, et encore, je ne sais pas si le mot « bonheur » traduit bien le mot qu'il employait dans sa

langue natale. Personnellement, c'est un mot que je n'utiliserais pas. Qu'en penses-tu ?

**D. Chopra :** D'après les enseignements du Bouddha, il existe quatre attributs divins de la conscience. Le premier est l'amour tendresse. Le deuxième est la joie, ce qui est différent du bonheur : le bonheur est une pensée, pas la joie. Le troisième est la compassion et le quatrième l'équanimité. Et, quand on y pense, ces caractéristiques se trouvent à un niveau très primordial. Aucune n'est une pensée. Ce sont des moyens très subtils d'entrer en communion, c'est-à-dire que moi-même et autrui ne faisons qu'un. Comme le disait Eckhart, le bonheur cache des hauts et des bas, c'est une sorte de mélodrame, à l'inverse de la joie. La joie est essentielle.

Autre question sur Facebook : « Je suis artiste et, dans mes œuvres, je m'inspirais de l'amour simple et authentique qui existait entre moi-même et mon mari, jusqu'à ce que je découvre qu'il m'avait trahie. J'ai maintenant le sentiment d'être vide au fond de moi et d'avoir perdu ma créativité. Comment trouver l'inspiration pour à nouveau rêver et imaginer ? »

**E. Tolle :** C'est une histoire triste, mais...

**D. Chopra :** Mais c'est une histoire.

**E. Tolle :** Bien sûr, c'est une histoire, mais, tant qu'elle est très réelle pour vous, elle implique une souffrance. Mais il est possible de s'en sortir. Je voudrais aider cette femme à aller plus loin. Votre mari vous a trahie, d'accord. C'est un être humain, je suppose.

*[Rires]*

**E. Tolle :** J'adore l'expression « être humain ». Il y a deux mots. Humain et être. Cet amour que vous ressentiez en présence de votre mari, ce que vous aimiez en lui était aussi en vous. C'était l'être chez cet humain, l'humain étant la forme et la forme étant imparfaite. Vous pensez que l'amour était une illusion, mais, en réalité, non. Vous n'avez pas pris conscience qu'il y avait la dimension de l'être en vous et en lui. C'est elle qui a permis à l'amour de jaillir. Mais le mental la confond avec la forme, qui est imparfaite. De ce fait, maintenant que vous avez cette pensée, elle fait obstacle à cette prise de conscience profonde. L'histoire à laquelle vous croyez mentalement et que vous vous racontez vous empêche de prendre conscience de l'être, mais, une fois que vous en aurez conscience, vous pourrez à nouveau ressentir cet amour, car c'est ce que vous êtes en essence.

Il y aura alors la possibilité de pardonner à votre mari. De pardonner à l'humain son inconscience. Mais le vrai pardon n'est possible qu'à partir du moment où l'on sait que l'on est informe et que l'on ne s'identifie plus au monde de la forme. Alors, vous pouvez lâcher prise, et le pardon se fait naturellement.

**D. Chopra :** Pourrait-on dire que son mari est un être humain qui est plus dans l'humain que dans l'être ?

*[Rires]*

**E. Tolle :** Oui.



**D. Chopra :** Que peut-on espérer de mieux dans la vie ? Que devrait-on s'efforcer de créer ? « S'efforcer » ?

**E. Tolle :** Oui. Ce qu'il y a de mieux à faire, ce qui vaut vraiment la peine, c'est de prendre conscience de la transcendance dans la vie, pour ne plus être pris au piège d'une perception de soi étroite, individualisée et identifiée à la forme et aux pensées. Si, pour vous, il n'y a rien d'autre, la vie doit être très frustrante.

Et c'est ce à quoi le Bouddha faisait référence quand il parlait de souffrance et quand il disait qu'elle était omniprésente. Mais il a également montré comment la transcender. Il est donc possible de prendre conscience de notre véritable nature informe. Et cela commence par l'écart entre deux pensées. Cela commence maintenant, en tournant toute votre attention vers l'instant présent. En n'ayant pas seulement conscience des perceptions sensorielles, mais aussi, chose étrange, mais fondamentale, en ayant conscience de la conscience *[rires]*.

Donc, si, en cet instant, vous pouvez être conscient non seulement de ce qui émerge dans votre expérience sensorielle immédiate, dans vos pensées ou dans vos émotions, mais aussi – et vous voudrez bien excuser la dualité du langage – être conscient que vous êtes conscient, ce que vous ne pouvez réaliser que dans l'instant présent, vous percevrez, en plus de votre réalité, un espace de conscience. C'est ce qui donne à la vie tout son sens. Et ensuite, quand cette conscience s'intègre en vous, comme l'a dit Jésus, c'est la seule chose qui est nécessaire et vous l'avez choisie. C'est une référence à

l'histoire de Marie et Marthe dans les Évangiles. Jésus dit à Marie qu'elle a pris la bonne décision en choisissant ce qui est nécessaire, alors que Marthe s'éparpillait : « Je dois penser à ceci, faire cela, me préparer. » Mais il n'y a qu'une chose qui compte vraiment.

Alors, la forme que prend votre vie devient secondaire. Les choses se mettront parfaitement en place, même si, bien sûr, rien n'est permanent. Mais vous n'aurez plus besoin de vous accrocher à quoi que ce soit et d'avoir peur de perdre certaines choses. Et, surtout, vous n'attendrez pas du monde qu'il vous rende heureux.

C'est une erreur fondamentale que font beaucoup au niveau mental. Ils croient que s'ils pouvaient parvenir à réorganiser leur vie de sorte que tout soit parfaitement en place, le monde leur permettrait d'être comblés *[rires]*. Et, bien sûr, l'industrie de la publicité le sait bien, elle en tire parti, elle renforce la croyance que le monde peut nous rendre heureux.

Une fois que vous savez que vous êtes conscience, vous éprouvez une joie et une satisfaction profondes et vous ne vous attendez plus que les gens ou les circonstances vous rendent heureux. Et, paradoxalement, quand vous n'avez plus cette attente, les gens en sont très heureux.

*[Rires et applaudissements]*

**D. Chopra :** Donc, on est stressé quand l'univers ne se comporte pas comme on le voudrait. Autre question : « Notre culture semble susciter en nous le désir de nous juger, de juger ce qui ne va pas dans notre corps, nos manquements, ce en quoi nous ne sommes pas à la

hauteur. Beaucoup d'entre nous ont un critiqueur sévère en eux et se disent des choses qu'ils ne diraient jamais à un proche. Comment apprendre à faire taire ce juge intérieur, alors qu'il rabâche les mêmes choses depuis des décennies ? »

**E. Tolle :** Le critique intérieur est très présent chez certaines personnes, moins chez d'autres. On est content un jour, puis cela change le lendemain. Cela varie d'une personne à l'autre. Certains souffrent de se critiquer eux-mêmes. D'autres adressent leurs critiques à autrui. D'autres encore se plaignent toujours des situations dans lesquelles ils se trouvent.

Vous vous souvenez peut-être, avant de vous éveiller spirituellement, qu'il y avait souvent en vous une activité mentale compulsive. Vous vous plaigniez souvent des situations et des gens : « Où est untel ? », « Pourquoi a-t-il fait cela ? », « Pourquoi n'a-t-il pas fait cela ? », « Il aurait dû... » Cela fait d'innombrables histoires, qui créent une torture mentale dans laquelle les gens sont piégés. Alors ils cherchent à en sortir. Et, pour cela, il faut déjà avoir en soi un minimum de conscience pour pouvoir se rendre compte de ce que le mental fait. C'est un élément essentiel, présent en vous tous, en plus de beaucoup d'autres choses bien sûr. Mais il y a encore des millions de personnes sur cette planète qui sont en chemin et qui n'ont pas encore cette conscience minimale. Demandez à un terroriste ou à un fondamentaliste de prendre conscience de ses pensées ou de les remettre en question. Ils se mettront très en colère. Je ne recommande pas ce genre de chose. Ils ne sont pas prêts.

Par contre, vous pouvez prendre conscience de ce que votre mental vous fait, puis vous pouvez choisir de diriger votre attention ailleurs. Car vous n'êtes pas obligé d'alimenter toutes les pensées. Vous n'êtes pas obligé d'y croire. Quelqu'un en a fait un autocollant pour pare-chocs, j'ai adoré : « Vous n'êtes pas obligé de croire à toutes vos pensées. » C'est énorme ! Vous pouvez cesser de vous identifier à votre mental et observer ce qu'il fait. Ensuite, vous pouvez choisir de placer votre attention sur une fleur, sur le ciel, sur quelque chose dans la nature, et vous sortez du mental.

Je recommande également aux personnes qui subissent leur mental de plein fouet de placer leur attention sur le champ énergétique intérieur de leur corps. Ressentez ce qui vit et vibre dans tout votre corps. Alors, vos pensées changeront. On ne peut à la fois ressentir l'énergie de vie dans son corps et avoir beaucoup de pensées [*pires*]. Cela vous rendra plus conscient. Peut-être faites-vous partie de ceux qui se réveillent à 2 heures ou 3 heures du matin pour penser à leurs problèmes. Ce n'est pas agréable.

Et si, soudain, vous découvrez que c'est chose futile, en cet instant, vous avez le choix. Vous pouvez alors choisir de placer votre attention sur le champ énergétique de votre corps. Et, d'un moment à l'autre, tout bascule : tout d'un coup, vous prenez du plaisir à vous être réveillé au milieu de la nuit et vous ressentez la présence intense en chaque cellule de votre corps. C'est une forme de méditation, un moyen simple de détourner l'attention des pensées dont vous prenez conscience qu'elles sont non seulement futiles, mais également destructrices. Et il faut s'habituer ; l'idéal est d'avoir un temps de méditation chaque jour.

Mais je recommande toujours d'ajouter des mini-méditations tout au long de la journée, en prenant par exemple deux ou trois respirations conscientes en attendant l'ascenseur. Ou faites quelque chose que vous faites généralement inconsciemment en y mettant toute votre attention et toute votre conscience ; que cette chose devienne une fin en soi, et non plus un moyen. Soyez totalement présent en vous lavant les mains : vous sortez alors du mental. Soyez totalement présent à chaque pas que vous faites, au lieu de penser à votre destination. Ainsi, les mini-méditations vous aideront progressivement à ne plus vous identifier aux mouvements de la pensée. C'est ce que je recommanderais à la personne qui pose la question et à toute personne qui subit toujours la torture de son mental.

*[Applaudissements]*

**D. Chopra :** Pour ceux d'entre vous qui aiment les formules, en voilà une : STOP. C'est un acronyme. S comme « stop ». T comme « trois respirations profondes », comme Eckhart vient de nous le dire, et pendant lesquelles vous souriez partout dans votre corps, des pieds à la tête. O comme « observer ». Observer son corps, comme cela a été dit. Et P comme « perçu avec amour et bienveillance ». La réaction disparaît alors.

*[Applaudissements]*

**Chapitre 4**  
Eckhart Tolle,  
Deepak Chopra  
et le Dr Wayne Dyer  
Aspirer à l'amour divin

*[Applaudissements]*

**D. Chopra :** Il est 21 heures, et nous arrivons au terme de cette soirée. Je voudrais que Wayne nous rejoigne ; je ne veux pas passer à côté de cette occasion.

*[Applaudissements]*

**D. Chopra :** Vous savez, je connais Wayne depuis vingt-cinq ans. Nous avons grandi ensemble. Il a juste l'air un peu plus âgé, mais nous sommes frères. Assieds-toi, Wayne.

**W. Dyer :** Mais qu'est-ce que je fais là ?

*[Rires]*

**W. Dyer :** C'est lors de ta toute dernière observation, Deepak, que le mot « amour » a enfin été prononcé, et je voulais dire que mon chemin m'a amené à m'ouvrir à une nouvelle forme d'amour. Je lis les écrits d'un grand enseignant bulgare, Peter Deunov, dont Einstein a dit au summum de sa gloire, dans les années 1930 : « Le monde entier s'incline devant moi ; quant à moi, je m'incline devant Peter Deunov. »

Peter Deunov était un homme qui parlait d'une autre forme d'amour. Selon lui, il en existe fondamentalement trois formes : l'amour humain, qui change et varie : « Je

t'aime, mais ce soir, tu es rentré tard et tu as oublié que c'est la Saint-Valentin, alors je ne t'aime pas tant que cela. » Et cela change constamment. Je t'aime, je te déteste, et ainsi de suite.

Il y a ensuite ce qu'il appelait l'« amour spirituel », une forme d'amour qui ne change jamais, mais qui varie. C'est l'amour que j'éprouve pour mes enfants. J'en ai huit. Et qu'importe ce qu'ils font, leur attitude, l'amour est toujours là. Je suis certain que les mères des personnes qui ont commis certaines des atrocités que l'on a vues au cours des derniers mois aux États-Unis continuent d'aimer leurs enfants. En ayant moi-même huit, je sais que cela varie [*rires*]. Parfois, l'amour est un peu plus fort, mais il est toujours là. Je suis sûr que vous éprouvez cela pour vos enfants. Et je te vois, Rita, là-bas, puisqu'on parlait de ses enfants, de vos enfants.

Et il y a également ce que Peter Deunov appelait l'« amour divin ». C'est un amour qui ne change et ne varie jamais. C'est ce à quoi j'aspire. Pour le décrire, je ne vois que l'Évangile de Thomas, d'après les rouleaux de Nag Hammadi découverts en 1945. Jésus y dit que quand de deux, on passe à un, on peut entrer dans le royaume de Dieu. Par ailleurs, il est dit en ouverture du *Tao Tö King*, livre que j'ai étudié, vécu, et au sujet duquel j'ai écrit une série d'essais : « Le Tao qui peut être nommé n'est pas le Tao. » C'est ainsi que j'essaie d'imaginer l'amour dont parlait Jésus, qui unit la dualité.

C'est un amour qui n'a pas d'opposé. Si je vous demandais ce qu'est la joie et quel est son opposé, la plupart me répondraient probablement : le désespoir, la tristesse, etc. Mais essayez d'imaginer une joie pure, sans opposé. De même, si je vous demandais quel est l'inverse



de l'amour, vous trouveriez de nombreux antonymes. Mais essayez d'imaginer un amour omniprésent, sans opposé.

Eckhart parlait du bonheur, et je me disais que, moi non plus, je n'emploie pas ce mot. Dans l'une de ses pièces, Shakespeare a écrit : « Ma couronne est dans mon cœur, non sur ma tête ; elle n'est pas ornée de diamants ni de pierres venues de l'Inde ; on ne la voit point. Ma couronne s'appelle contentement et c'est une couronne dont les rois jouissent rarement. »

Et c'est à cette forme d'amour que j'aspire. Le contentement, un amour qui ne connaît pas d'opposé. Maintenant, nous sommes humains ; bien sûr, nous avons tous un corps et il nous est presque impossible de créer l'unité dans la dualité.

J'ai rencontré une femme dans le public. Il se trouve qu'hier encore je ne savais pas que j'allais venir aujourd'hui. Mais mon hôtel n'est pas loin d'ici. Demain, je vais voir mon éditeur pour faire un enregistrement, puis je me rends à Denver pour animer un stage d'écriture ce week-end. Et hier, à la table juste à côté de moi, il y avait Eckhart Tolle, mon ami, avec qui j'ai récemment créé un CD intitulé *The Importance to be Extraordinary*, et Deepak Chopra, mon frère. Nous nous aimons beaucoup depuis le début des années 1990, me semble-t-il.

Donc, je ne savais même pas qu'il y avait cette soirée, et Eckhart m'a proposé de venir. C'est ce que j'ai fait. Et, en entrant, quelqu'un est venu me voir et m'a dit : « Wayne, que fais-tu ici ? » C'est Anita Moorjani. Lève-toi, Anita. Où es-tu, ma chère ?

*[Applaudissements]*

**W. Dyer** : Là-bas. J'ai écrit la préface d'un des livres d'Anita intitulé : *Diagnostic incurable, mais revenue guérie à la suite d'une NDE*.

*[Applaudissements]*

**W. Dyer** : Il me semble qu'elle interviendra ici demain, c'est cela, Anita ?

**A. Moorjani** : Vendredi.

**W. Dyer** : Vendredi, ici au Chopra Center ? D'accord. Anita a décrit cet amour. Pendant cinq ans, elle a eu un lymphome en phase terminale, elle ne pesait plus que 37 kg, elle avait partout dans son corps des tumeurs de la taille de citrons. Il ne lui restait plus que quelques heures à vivre. C'est alors qu'elle s'est mise à observer tout ce processus. J'ai lu son expérience sur Internet et j'ai vu qu'elle se trouvait à Hong Kong. En réalité, elle était à Dubaï quand je l'ai trouvée, et je lui ai demandé si elle voulait bien écrire son histoire.

C'est ce qu'elle a fait. Elle me l'a envoyée pour voir si on pouvait la publier. Mais c'était insuffisant. Je lui ai demandé de retourner dans l'état d'amour sans opposé qu'elle avait vécu. Ce soir, on a parlé de conscience, de conscience supérieure. Mais, dans cet état d'unité sans opposé, on devient ce sur quoi on place son attention. Et la seule chose que l'on ressent est une sorte d'amour inconditionnel.

Personnellement, j'aspire à vivre un amour dénué de

jugement, de critique, de condamnation envers les créatures de Dieu. Si l'on parvient à cet état, alors que l'on est humain, il y aura toujours la dualité, une dichotomie. Il y aura toujours un opposé. Mais, dans le monde magnifiquement décrit par Eckhart dans *Le Pouvoir du moment présent*, on peut le faire à l'intérieur de nous. Nous ne sommes pas obligés de juger, de critiquer, de condamner.

Beaucoup d'entre vous savent qu'on m'a diagnostiqué une leucémie il y a trois ans. J'ai reçu une guérison à distance de la part de Jean de Dieu, du Brésil. Je pense que vous savez tous de qui il s'agit. J'ai pensé que les entités étaient entrées dans mon corps et m'avaient guéri de ma leucémie. Mais, en réalité, ces entités sont entrées dans mon corps et ont ôté ma peur. Car le mot « leucémie » est chargé de peur. Mais ce n'est pas tant la peur de la mort que la peur générée par ce qu'il y a derrière ce mot. C'est un cancer du sang qui traverse tout votre corps. C'est toutes ces choses sur le cancer dont Anita a parlé si magnifiquement et si brillamment dans l'édition révisée de son ouvrage.

Le lendemain matin, après avoir reçu cette guérison à distance de Jean de Dieu, j'étais entouré de deux de mes enfants sur l'île de Maui. Une de mes filles était là ; je ne l'avais jamais vue comme ce matin-là. Je l'ai enlacée et lui ai dit : « Je ne saurais décrire tout l'amour que j'ai pour toi. » Puis j'ai regardé mon fils, je l'ai pris dans les bras, et j'ai regardé à l'extérieur. Je vis au bord de l'océan. L'océan aussi me paraissait différent. Je ne l'avais jamais vu comme cela auparavant. Les palmiers étaient différents, les oiseaux, l'herbe, tous les inconnus que j'ai rencontrés.

Dans *Un cours en miracles*, il est dit qu'il existe deux façons de réagir : l'amour et la peur, et que tout ce qui est amour ne peut être peur et réciproquement. Je voudrais donc vous demander de réfléchir à la chose suivante : à quel point votre vie et les décisions que vous prenez sont-elles basées sur la peur ? Mangez-vous par peur de tomber malade ou par amour ? C'est mon corps, c'est le temple dans lequel je vis, et je veux le traiter ainsi.

Respectez-vous les limites de vitesse par amour des gens qui vous entourent et pour assurer leur sécurité ou alors par peur d'être flashé par un radar, de recevoir une amende, etc. ?

Et il y en a d'autres. On peut examiner pratiquement tout ce que l'on fait dans la vie et constater qu'on agit souvent par peur. Et Anita a pu s'apercevoir, quand elle était dans cette autre dimension, que la peur n'existe pas.

Deepak et moi-même avons beaucoup abordé la question du cancer en public. Je me souviens que nous nous sommes un jour posé la question à Londres, sur la scène du Palladium : « Pourquoi tant de cancers dans ce monde ? Pourquoi tant de maladies ? » Car il est dit que notre santé est parfaite, qu'il n'y a rien de physique qui contraint le corps à vieillir, à se dégrader et même à mourir. Et si l'on pouvait extraire la peur de notre cœur et vivre sans juger, sans critiquer, sans condamner les enfants de Dieu, nous connaîtrions l'expérience dont parlait Shakespeare. Nous serions simplement contents. Voilà tout.

*[Applaudissements]*

**W. Dyer** : Merci beaucoup. Merci.

[Applaudissements]

**W. Dyer :** Merci. Merci beaucoup.

**E. Tolle :** Et, bien sûr, la peur perpétue le petit soi par l'intermédiaire des jugements mentaux, qui sont des pensées auxquelles nous nous identifions et qui nous possèdent. La clé consiste à cesser de nous identifier aux jugements et à inviter l'état de non-pensée à venir dans notre vie.

Un jour, un disciple ou un visiteur a demandé à Ramana Maharshi, dans son ashram : « Comment savoir si l'on progresse sur le chemin spirituel ? » Le grand maître a répondu : « C'est le degré d'absence de pensée qui est le critère indiquant le progrès sur le chemin spirituel. » Maintenant, vous savez si vous avancez. N'avez-vous souvent aucune pensée à l'esprit ? C'est aussi simple que cela.

**W. Dyer :** C'est bien dit. Je voudrais faire une autre observation. Je viens de passer environ six mois seul à écrire tous les jours *Maintenant, je peux y voir clair*, ce qui m'a permis de prendre du recul par rapport à mon passé : mes dix années passées en orphelinat et les conséquences que cela a eu jusqu'à aujourd'hui. Et quand je repense à la manière dont je me retrouve ici ce soir, sur scène, avec deux personnes que j'admire et que j'aime tant...

**E. Tolle :** Il est vrai que c'est une synchronicité qui t'a permis d'être là, car tu étais assis à la table juste derrière

nous hier soir. C'était incroyable.

**W. Dyer :** Oui. Et ce qui est fascinant pour moi, c'est que je viens d'écrire sur ces sujets. Vous avez tous les deux évoqué le temps, et, personnellement, j'aime à penser qu'il existe ce que l'on appelle « le temps horizontal ». Imaginez une ligne devant vous qui représente le temps. On parle de temps chronologique. C'est le temps qui s'écoule, le temps de la causalité. Donc, qu'est-ce qui m'a fait venir ici ? J'ai pris la décision hier soir d'aller dans ce restaurant avec mon ami Mark et sa fille. En fait, je n'en avais même pas envie.

*[Rires]*

**W. Dyer :** C'est vrai ! Je voulais les voir, mais normalement, je ne vais pas dans les restaurants, parce que je tombe sur des gens qui me font tout un tas de propositions !

*[Rires]*

**W. Dyer :** Mon intention était de faire monter simplement Mark et sa fille dans ma chambre et de commander le repas. Mais, en moi, quelque chose m'a dit de descendre. Toute cause entraîne une conséquence. Donc, Mark m'a appelé, je lui ai dit que j'étais d'accord, mais que je n'étais pas sûr. Et je ne sais même pas comment je me suis retrouvé ici, ni même à San Diego. C'est encore toute une histoire.

Et on pense faire des choix qui sont autant de causes qui entraînent autant d'effets. Puis nous sommes arrivés

dans l'entrée. Une jeune Russe m'a reconnu et voulait que je participe à son émission télévisée dans laquelle elle cuisine des aliments crus. Je lui ai répondu que je ne pouvais pas faire cela. Puis nous sommes allés au restaurant, et je suis tombé sur Steven Goldhar, le frère d'une femme dont j'ai été amoureux pendant plusieurs années, il y a longtemps, et que je n'avais pas vu depuis longtemps. Puis je croise Greg, qui a travaillé à l'institut Omega et que j'ai connu. Toutes ces personnes arrivent. Puis c'est au tour d'Eckhart, avec lequel je viens de produire un CD. Et toutes ces choses qui se passent. Il y a donc eu de multiples conséquences.

Puis Eckhart m'a parlé de cette soirée en me demandant si je voulais venir. J'étais d'accord, mais je voulais rester au fond, je ne voulais pas vraiment monter sur scène, parce que c'est leur conférence. Mais ils ont insisté pour que je vienne les rejoindre. C'est ainsi que je me retrouve sur scène...

**D. Chopra :** Et c'est là que j'ai eu mon expérience de médiumnité !

**W. Dyer :** Avec Deepak, mon frère médium qui sait tout sur tout !

*[Applaudissements]*

**W. Dyer :** Il existe donc un temps horizontal : telle cause entraîne telles conséquences. Je pourrais écrire toutes les raisons qui m'ont amené à être ici ce soir. Il me faudrait remonter à ma naissance, en 1940, et à celle de ma mère, en 1916, et à celle de sa propre mère... On

pourrait essayer de retrouver toutes les causes qui m'ont conduit à être ici en cet instant.

Et puis, il existe une autre sorte de temps, représenté non pas sur une ligne horizontale, mais verticale. Une ligne verticale qui monte jusqu'à Dieu. On l'appelle le « temps éternel », dans lequel le temps n'existe pas. Il n'y a pas de dualité, seulement l'unité. Dans le temps éternel, tout est déjà prévu.

Carl Jung disait qu'en même temps que l'on est le personnage principal de sa vie et que l'on fait des choix, on est également un figurant au sein d'une pièce de théâtre à plus grande échelle. Il disait que nous sommes tous condamnés à faire des choix.

Parlons maintenant de paradoxe. Le mot « condamnés » signifie que tout est déjà programmé. Malgré tout, nous faisons des choix. On a donc une ligne verticale qui représente le temps éternel. Donc, l'être que je suis ici et maintenant avait déjà été prévu, dès le moment de ma conception...

*[Rires et applaudissements]*

**W. Dyer :** Mais c'est au croisement de ces deux lignes que l'on peut voir ces deux formes de temps fonctionner simultanément. On voit littéralement que l'on fait des choix qui ont déjà été programmés, comme toute chose. Deepak et Eckhart nous ont justement dit qu'il n'y a pas besoin de se soucier de quoi que ce soit. Tout est déjà prévu. Et même nos soucis font partie du temps éternel.

C'était la conclusion. Je la tiens d'un livre intitulé *To Know We're Loved*, de Reshad Feild. Le connaissez-vous ? Connaissez-vous son nom ? Il est toujours en vie !



*[Rires]*

**W. Dyer :** *To Know We're Loved.* Je voudrais terminer là-dessus, pour que vous puissiez y réfléchir. Selon lui, votre conception et votre mort se produisent exactement au même moment. C'est la même expérience. Quand on comprend cela, on peut prendre du recul et se voir prendre toutes ces décisions ou s'apercevoir que tout a déjà été programmé pour nous. Et, dans le temps éternel, il n'y a pas d'opposé, ce qui signifie que le passé et le futur n'existent pas. Il n'y a que...

**Public :** Le moment présent.

*[Applaudissements]*

**D. Chopra :** Pour conclure cette soirée, je voudrais faire en résumé trois observations simples. La première est que le moindre événement est la volonté de l'univers. Alors laissez faire, d'accord ?

La deuxième est que l'amour guérit et qu'il y a une raison biologique à cela. Il crée ce que l'on appelle une résonance limbique dans le cerveau, ce qui déclenche des mécanismes d'autoguérison, appelés « homéostasie » en médecine. Cela vous ramène à votre état d'origine, le bien-être.

Et la troisième est que l'amour dont Wayne parlait est très bien expliqué dans les enseignements de Nisargadatta Maharaj, qui...

**W. Dyer :** Que tu m'as fait découvrir et qui est devenu

mon enseignant. Absolument !

**D. Chopra :** Et qui dit : « Mon amour reluit depuis mon être telle la lumière d'un feu de joie. Il ne se concentre sur personne en particulier et n'est refusé à personne. » Bonsoir et merci.

**W. Dyer :** Bonsoir.

*[Applaudissements]*

## **Chez le même éditeur**

### **Deepak Chopra**

- Le Fabuleux Pouvoir de vos gènes* (avec Rudolph Tanzi), 2016
- Les Cartes de la pensée positive*, 2014
- Le Fabuleux Pouvoir du cerveau* (avec Rudolph Tanzi), 2013
- Les 7 lois spirituelles pour faciliter l'éveil de la conscience*, 2012
- Les 7 lois spirituelles des super-héros*, 2012
- L'Oracle de la Kabbale*, 2011
- Le Jeu des sept lois spirituelles du succès* (avec Marc Kucharz), 2011
- Jésus, histoire d'une illumination*, 2010
- Se libérer des dépendances* (avec David Simon), 2008
- Bouddha. Histoire d'une illumination*, 2008
- La Vie après la mort*, 2007

### **Wayne Dyer**

- Tout est clair maintenant*, 2016
- La Cocréation* (avec Esther Hicks), 2015
- La Magie de la vie au quotidien* (avec Lynn Lauber), 2013
- Vos vœux sont exaucés*, 2012
- Le Virage*, 2011
- Le Pouvoir de l'intention* (cartes), 2010
- Arrêtez de vous trouver des excuses*, 2009
- Changez vos pensées, changez votre vie*, 2009
- La Force invisible*, 2008

### **Eckhart Tolle**

- Le Pouvoir du moment présent*, 2006
- Le Pouvoir du moment présent. 52 cartes d'inspiration*, 2006