

Au cœur du chaos, le Silence...

par Ginette Forget

On a tous traversé toutes sortes de hauts et de bas. Ce confinement fait vivre à chacun des couleurs, des textures d'expériences, d'émotions, de sensations différentes que celles vécues d'habitude, des choses qu'on ne rencontre pas dans notre quotidien habituel. Cela nous amène à aller dans des retranchements en nous, différents, à aller toucher des espaces qu'on ne va pas toucher souvent et ça nous demande, à chacun, de grands coups d'humilité.

C'est ça, la Présence : si j'ai peur... j'ai peur, si j'ai une émotion... j'ai une émotion, si je me sens seul... je me sens seul, si je me sens en colère je me sens en colère.

C'est en embrassant le plus possible cette émotion là, en allant AVEC, en allant dedans... que tout peut se transformer.

En ce moment, tout ça nous amène à un grand silence intérieur, mais quand on n'est pas en paix avec Soi, le silence intérieur est un gros tapage, ça fait mal et c'est difficile. Alors, c'est l'occasion, une belle invitation à revenir Ici-Maintenant, dire Oui à ce qui est là, avec une infinie douceur envers Soi.

Si on veut la paix dans le monde, on doit d'abord avoir cette paix en Soi.

Toute la souffrance vient du fait qu'on voudrait que les choses soient autrement que ce qu'elles sont. Tout, tout, tout vient de là.

Le film est tellement gros ! En plus, il est presque mondial, alors c'est très facile de tomber dans l'idée qu'il est réel. On l'a au bout du nez, on est dans nos histoires... mais c'est un film qui est en train de se passer !

Moi, où vais-je mettre mon attention ? C'est la seule chose qui importe, parce que l'écran qui projette ce film-là, lui il est neutre. Et il va rester neutre.

Tout ce qui se présente à nous, quelle qu'en soit la texture, c'est là pour nous permettre d'être libres. Quand cela arrive, on se sent tellement envahi qu'on a l'impression qu'on va mourir.

Mais ce n'est pas la mort, c'est la libération qui arrive !

L'épidémie , ce n'est pas quelque chose qui nous amène à voir nos blessures. On n'est pas en train d'avoir ça (l'extérieur) qui nous amène des enseignements, des leçons.

Mais puisque "ça" est là, utilisons ce que "ça" fait surgir, dans l'Instant précis !

Je n'ai pas à aller chercher ce qui n'est pas là Ici-Maintenant, dans l'instant.

L'épidémie, elle ne veut rien nous apprendre. Cependant, elle nous donne l'occasion de VOIR des choses, ce n'est pas pareil.

Je ne peux voir que ce en quoi je crois. Je ne peux pas voir autre chose que toute la croyance de ce qui est en train de se

raconter ici (dans la tête), de se jouer ici (dans le corps) dans toutes les structures de notre être.

C'est très populaire les selfies en ce moment, c'est peut-être une belle manifestation du retournement.

Selfie. Je reviens Ici. Je regarde "Qu'est-ce que ça fait, Ici ?"

L'autre – ou ce qu'il se passe là, maintenant, à l'extérieur (ce qui semble être à l'extérieur) – est là pour me permettre de voir Ici, ce qui se passe à l'intérieur et que je n'ai pas l'occasion de voir dans mon quotidien.

– Est-ce qu'il faut vraiment lâcher le sens ?

– Oui.

Toute interprétation, quelle qu'elle soit, c'est d'ici (en Soi) qu'elle vient !

Comment puis-je faire pour regarder ça ? Ça demande beaucoup d'humilité, beaucoup d'humanité aussi, de revenir ici (en Soi).

On est tous dans la même galère en ce moment, donc on piétine un peu sur l'égo. Ce n'est pas grave ! C'est beau.

Il n'y a pas de monde à changer, il y a "ça" (ici, en Soi) à changer : Comment "ça" va voir cette vision du monde ?...

C'est cela la grande écologie, la plus belle qui soit à mon avis : c'est rester dans "ÇA" ici (en Soi) et continuer à voir la beauté du monde, malgré tout !

Ce n'est pas le temps de nous montrer dans nos plus beaux habits. Il est temps d'être dans ce qu'on est et d'avoir le réflexe du selfie, le plus vite possible.

Là, vers l'extérieur, je suis séparé. Là, vers l'intérieur, je suis dans l'Unité.

Là, vers l'extérieur, je suis dans la peur. Là, vers l'intérieur, je suis dans la paix et l'Amour.

Quand chacun veut dire sa vérité et que l'autre croit à sa vérité, c'est la guerre assurée. Ce sont des conflits d'idées.

Est-ce que je vais aller là-dedans et donner du pouvoir à ça, à l'extérieur ? Ou vais-je avoir la maturité – c'est de cette maturité-là dont je parle – de revenir ici, en moi et regarder ici, en moi "C'est quoi MA vérité ?"

On a l'occasion de revenir à l'Essence des choses, à l'Essence de ce que nous sommes.

Tout ce dont on a besoin, à ce moment-là, c'est de revenir à la maison.

C'est écrit partout ! " RESTEZ CHEZ VOUS !"

Tout nous dit de revenir à la maison et de rester chez nous !

C'est le temps de pratiquer, ce n'est plus intellectuel, ce n'est plus là (dans la tête) que ça passe, ce ne sont plus juste de beaux concepts, de belles idées.

En ce moment, on a l'occasion d'expérimenter dans la matière.

J'enlève les mains

Je reviens ici (selfie vers soi)

Je ne sais pas

Mais j'ai confiance que "ÇA" sait

Faire confiance.

Avoir cette confiance absolue à ce qui est, à sentir qu'on est portés, aimés, en sécurité, même si on ne sait pas. Tout, tout, tout lâcher.

Être là

Tranquille

Là où ça ne veut plus rien

Là où c'est habité

Ce n'est pas un silence vide

C'est un silence plein

Que Ici-Maintenant, c'est la seule Réalité qui soit

Tout ce qui n'est pas Ici n'existe pas réellement

Je vous Aime

Extraits de la vidéo : Au cœur du chaos, le Silence...

Transcrite avec Amour par Dominique Lahaut