

UN SIMPLE CHANGEMENT  
*qui rend la vie facile*



THE GREAT FREEDOM TEACHING  
[www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org)

LIBRARY OF WISDOM CLASSICS

# **Un Simple Changement *Qui Rend La Vie Facile***

Great Freedom Team

*The Library of Wisdom Classics*



One Simple Change Makes Life Easy by Great Freedom Media is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 3.0 United States License.

Based on a work at  
[www.greatfreedom.org/onesimplechangebook.html](http://www.greatfreedom.org/onesimplechangebook.html).

ISBN 978-0-9843693-0-0



## **Dédicace**

*Conscience, Sagesse et Compassion pour Tous*



## ***Un Simple Changement Qui Rend La Vie Facile***

### **TABLE DES MATIÈRES**

Introduction par l'Éditeur

Introduction par l'Auteur

1. Un Simple Changement Qui Rend La Vie Facile	1
2. Soyez Gentil Envers Vous-Même	
3. Obéissance à L' Inforçable	
4. Amour et Relations	
5. Sexe et Désir	
6. Une Vue équilibrée	
7. Talents et Moyens Habiles	
8. Une Nouvelle Façon D'être	
9. États d'Affliction	
10. Une Belle Mort	
11. Pratiques	
12. Méditation	
13. Un Bien-Être Total	
14. L'identité Personnelle	
15. L'esprit est Doué	
16. Exténuation des Défauts et Perfectionnement des Qualités	
17. L'Armée de Sagesse	
18. Pas d'Effort ni de Circonstance Spéciale	
19. Enseignements Directs	
20. Maintenir la Conscience dans le Sommeil et dans les Rêves	
21. Ouverture Perceptuelle Complète	
22. Décisions sans Prise de Décisions	
23. Les Qualités de la Conscience	
24. Au-Delà de Cause et Effet	
25. Les Pouvoirs Compassionnels d'Immense Bénéfice	
26. Il n'en tient qu'à Vous, Il n'en tient qu'à Moi!	

Les Ressources 'Great Freedom'





# UN SIMPLE CHANGEMENT QUI REND LA VIE FACILE

## PREMIER CHAPITRE

---

Je vous invite à un merveilleux voyage dans une vaste source de paix, de bonheur, et d'habileté qui existe en chacun de vous. C'est un voyage que vous seul pouvez faire. Personne ne peut le faire à votre place. Toutefois, dans les pages de ce livre, vous trouverez un ami, un guide présent tout au long du voyage, ainsi que des directions et instructions précises, et une communauté mondiale de soutien qui vous aidera à adopter un simple changement qui rend la vie facile. Lire ce livre et mettre ses points-clefs en pratique vous feront découvrir une vie que vous n'auriez jamais crue possible, peu importe combien elle est déjà belle.

Quand on part en voyage, il est important de connaître la langue utilisée dans le pays que l'on va visiter. Pour les fins de ce livre, nous avons utilisé un langage simple qui est défini dans ce chapitre. Une fois que le langage vous sera familier, vous verrez, il sera très facile de trouver votre propre voie dans notre voyage.

J'aimerais partager un autre conseil: pendant que vous lisez ce livre, n'essayez pas de le comprendre ou de mémoriser ce qui y est écrit. Mettez juste le simple changement en pratique de manière décontractée. Vous vous rendrez compte sûrement que simplement en lisant le livre, vous serez capable d'en suivre les instructions. Donc, relaxez-vous, tout simplement, et savourez notre voyage.

Maintenant, examinons le langage que l'on va utiliser tout au long de notre périple en commençant avec les mots "esprit", "conscience", "se reposer ou se relaxer" et "points de vue". Nous allons voir comment ces termes sont utilisés dans ce livre et comment ils sont reliés à ce simple changement que nous faisons.

Tout d'abord, on peut dire qu'essentiellement il y a deux façons d'appréhender l'usage que nous faisons de l'esprit humain. Dans une première approche, l'attention de l'esprit est portée sur son contenu. Un autre terme utilisé pour "contenu" est "points de vue". Un point de vue est tout ce qui se présente à l'esprit. Une pensée, une émotion, une sensation, ou une intuition, et cela peut être relié à des manifestations intérieures ou extérieures. Un point de vue est tout ce qui peut être vu, senti, ressenti, éprouvé, connu, vécu, imaginé ou fait de toute autre manière. La conscience est soit impliquée dans les points de vue ou bien elle est naturellement à l'aise. Quand la conscience

est impliquée dans les points de vue, on oublie comment se relaxer, et comment se reposer naturellement en tant que conscience.

Dans la deuxième façon d'appréhender l'usage de l'esprit, on met l'accent sur un changement simple – qui est de relaxer l'esprit plutôt que de se focaliser sur les points de vue. Dans cette approche, tous les points de vue sont perçus comme étant des manifestations de la conscience; la conscience qui est l'aspect fondamental de l'esprit. Si vous vous demandez ce qu'est la conscience, arrêtez simplement de penser un instant. Cette absence de pensée, c'est la conscience! C'est comme le ciel clair! Vous êtes toujours attentif, présent et conscient, même s'il n'y a pas de pensée. Qu'il y ait beaucoup de pensées ou absence de pensée, la conscience est nécessaire pour être conscient des deux. Rien ne pourrait être connu sans la conscience. Il n'y a aucun être-humain sur terre qui puisse dire, "Je ne suis pas conscient!"

Ainsi, la conscience qui est présente quand vous vous arrêtez de penser est aussi présente dans chaque pensée. Au fil du temps, grâce au pouvoir de maintenir la conscience, pour de courts instants, de nombreuses fois, la confiance en cette conscience se développe jusqu'à ce que cette dernière devienne permanente et automatique à tout moment, et dans toutes les situations - y compris quand beaucoup de pensées surviennent.

Quand l'attention de l'esprit est portée sur son contenu, nos pensées, émotions, activités et paroles s'orientent vers nos besoins personnels et nos efforts pour être bon, à l'aise, performant, aimable, et heureux. Même quand on fait quelque chose pour quelqu'un d'autre, cela semble parfois être un effort, et il peut être difficile de maintenir une attitude généreuse sans avoir de ressentiments ou sans attendre quelque chose en retour. Aucun d'entre nous n'aime ce sentiment!

Conventionnellement, l'esprit est considéré comme étant situé dans le cerveau et gouverné par les mécanismes du cerveau. Ce concept suppose que l'esprit dépend d'une combinaison faite de conceptions, d'une psychologie personnelle, d'un environnement, et d'une biochimie de la personne. Dans ce contexte, l'esprit est considéré comme étant capable de parfois apporter le bonheur, et d'autres fois pas. Quand on conçoit l'esprit de cette façon, on peut souvent se sentir victime de ses lubies. On veut être aux commandes, mais on se rend compte qu'on n'y est pas vraiment. Ainsi l'esprit peut parfois sembler être un ennemi qu'il nous faut vaincre.

Quand l'esprit est utilisé pour se focaliser sur les points de vue, notre champ de conscience est réduit à ces points de vue. Nous supposons qu'ils créent notre identité; en d'autres termes, nous croyons que notre identité est constituée d'une accumulation de pensées, d'émotions, et d'expériences tout le long de notre vie.

Il est probable que nous ayons pensé qu'il n'y avait pas d'autre choix que de se focaliser sur nos points de vue, et n'avons pas été conscients de

l'existence d'une autre possibilité. On n'a peut-être pas été informé que la nature fondamentale de l'esprit est la conscience, et que l'on peut compter sur cette conscience pour développer une vision équilibrée de tous les points de vue qui traversent l'esprit.

Quand on relaxe l'esprit pour un bref instant – plutôt que de suivre ou de bloquer les points de vue – on découvre l'énergie apaisante et la clarté de la conscience. Dès que l'on choisit de maintenir la conscience plutôt que de suivre le scénario des points de vue, on se sent soulagé, comme libéré de nos processus mentaux habituels.

En répétant de brefs instants de conscience, de nombreuses fois, on devient de plus en plus attentif à la présence de la conscience. De plus en plus, on fait l'expérience de chaleur humaine, de sérénité, de compassion, de créativité, d'une vision équilibrée, d'une pensée innovante et d'une capacité exceptionnelle à prendre de bonnes décisions et à résoudre les problèmes. Un mot simple pour décrire cela est "la sagesse".

Nos pensées, nos émotions, nos actions et nos paroles commencent spontanément à se focaliser sur le bien-être et le bienfait de tous, pas seulement sur nous-mêmes. Lorsqu'on relaxe l'attention que porte l'esprit sur les points de vue, on découvre cette capacité innée d'être à l'aise, de faire preuve de sagesse, d'être équilibré et compatissant. Quand l'esprit se relaxe dans la conscience, on reconnaît que les points de vue sont l'énergie dynamique de la conscience.

Les points de vue et la conscience peuvent être comparés au souffle de la brise à travers l'air. La brise et l'air sont inséparables. Les deux sont air. Quand une brise souffle, c'est l'énergie dynamique de l'air. Quand les points de vue s'agitent, ils sont l'énergie dynamique de la conscience.

Tout comme la couleur bleue est inséparable du ciel, les points de vue sont inséparables de la conscience. On en vient à réaliser qu'aucun point de vue n'a une origine indépendante de la conscience.

Étonnamment, quand on examine l'esprit, tout ce que l'on peut vraiment déclarer à propos de notre expérience directe de l'esprit, c'est qu'on est conscient des points de vue. Quand on examine l'esprit de cette façon, on découvre que la conscience est ce qu'il y a de constant dans tous les points de vue, y compris celui-là même de l'esprit. Tout ce qui apparaît dans l'esprit est clair et distinct, cependant on ne peut pas trouver d'origine ou de substance autre que la conscience à quoi que ce soit. Quand on considère l'esprit de cette façon, on voit que plutôt que d'être doté d'un esprit qui stocke les perceptions, c'est la conscience elle-même qui inclue tous les points de vue.

Toutes les apparences dans la conscience sont comme un mirage ou un hologramme. Elles sont vives, mais sans autre origine que la conscience. Les points de vue ont deux aspects: l'un étant une description, étiquette ou terminologie et l'autre étant l'aspect au repos, à jamais vide, et toujours présent,

implicite dans cette intelligence consciente qui est à la base de tout. Si on ne comprend pas ces deux aspects, on va considérer que les points de vue ont bien plus de signification qu'ils n'en ont vraiment.

Quand on a nos systèmes de croyances conventionnels et nos suppositions concernant l'esprit bien ancérés, on divise nos points de vue en catégories positives, négatives et neutres. On tente constamment d'améliorer nos pensées, nos émotions, nos actions et notre façon de parler, dans le but de les rendre positives plutôt que négatives. On est amenés à croire qu'être une bonne personne provient de l'effort mis à organiser nos points de vue de façon à correspondre à ce que la plupart des gens ou notre groupe d'amis considèrent comme être 'bien'.

Cela vaut certainement la peine d'être bon et aimable, mais en fait, la base de la bonté ultime chez les êtres humains est une qualité de sagesse, innée à l'esprit, innée à la conscience. "Innée" veut dire qu'aucune pensée ou effort n'est nécessaire; que c'est déjà naturellement présent en nous. On découvre que la sagesse ultime et le savoir-faire sont déjà présents dans la conscience. Ceci peut être très difficile à comprendre au début, mais la compréhension viendra au fur et à mesure que l'on prendra confiance en l'expérience directe de la conscience.

Depuis notre naissance, nous avons été conditionnés par les points de vue de notre entourage et nous avons eu tendance à réduire notre perception des gens et des circonstances à des points de vue. Cette réduction se fait tellement vite qu'il est difficile de la voir se produire. Presque aussitôt et certainement au fil du temps, les points de vue que l'on considère comme vrais deviennent la focalisation entière de notre attention – la réalité qu'il nous semble connaître. Ils limitent ce qui est possible dans notre vie, nous empêchant de reconnaître de façon permanente le bonheur, la joie, le plaisir, la convivialité, la créativité, la productivité, la coopération et l'efficacité.

Tous les points de vue sont reliés à la conscience de la même façon qu'un mirage ou un hologramme est relié à l'espace. Même si un mirage ou un hologramme peut avoir l'air très réel et sembler apparaître de façon très nette, il n'a pas de nature indépendante de sa source dans l'espace. De la même façon, même si les points de vue semblent être très réels, ils n'ont pas un pouvoir ou une nature propre, qui soit indépendante de la conscience. Pour que la conscience devienne pleinement évidente, nous devons nous engager à voir les points de vue tels qu'ils sont – n'ayant pas de nature indépendante.

La conscience contient tous les points de vue. De la même façon que les couleurs sont inséparables d'un arc en ciel, les points de vue sont inséparables de la conscience.

Quand les points de vue surviennent, laissez les être tels qu'ils sont, et ne vous-y accrochez pas! Ils sont comme le passage d'un oiseau dans le ciel. Le passage d'un oiseau disparaît sans laisser de trace, et chaque point de vue

précédent disparaît sans effet. N'essayez pas de prolonger un point de vue en lui courant après, en l'évitant, ou en le remplaçant. La future trajectoire du vol de l'oiseau est encore non-existante – donc vous n'avez pas besoin d'anticiper sur le prochain point de vue. La trajectoire actuelle du vol est inséparable du ciel ouvert, et le point de vue actuel a une présence naturelle et ouverte qui est indivisible de la conscience. Laissez-le tranquille et évitez d'essayer de le changer d'une façon ou d'une autre. Voilà ce que veut dire 'se reposer' en tant que conscience.

Lorsque les points de vue apparaissent, relaxez-vous en tant que conscience! Ceci est la pratique essentielle durant les activités quotidiennes. Si on ne court pas après un point de vue et ne développe pas une histoire autour de celui-ci, le point de vue se dissout naturellement dans la conscience.

Nous allons maintenant examiner le choix le plus important que nous ayons à faire à chaque instant de notre vie: le choix de la façon dont on utilise la conscience. Si on choisit d'utiliser notre conscience pour tout décrire, on se perd dans les descriptions, et on se retrouve ballotté par une houle de pensées, émotions, et autres expériences. Si on choisit à la place, de laisser la conscience simplement être telle qu'elle est, pour de brefs instants, on apprécie de plus en plus son énergie apaisante et une vue d'ensemble équilibrée. Autrement dit, se reposer en tant que conscience c'est reconnaître la conscience; et être constamment distrait par les points de vue, c'est la non-reconnaissance de la conscience.

Dans notre voyage, lorsque nous ferons allusion à la cultivation de la conscience, nous parlerons de "se reposer naturellement" ou "se reposer en tant que conscience". Se reposer en tant que conscience, c'est cultiver de nombreux instants de conscience, de nombreuses fois, jusqu'à ce que cela devienne automatique et permanent. Quand on arrête de penser constamment aux points de vue, et que l'on se repose simplement en tant que conscience, on découvre une sagesse puissante. On réalise que tous les points de vue ont leur origine dans la conscience et qu'aucun point de vue n'a d'existence propre.

Se reposer dans la conscience est ce qu'il y a de mieux parce que l'on fait l'expérience directe d'être libre de tout souci et préoccupation. On est plus apte à être bénéfique envers nous-mêmes, notre famille, notre communauté et dans le monde. Quand on se repose naturellement dans la conscience, nos pouvoirs, nos dons et nos talents innés se révèlent à nous et nous les contribuons au bénéfice de tous.

Se reposer ou ne pas se reposer: telle est la question!

Voici une suggestion très pratique: au moment même où les points de vue se forment, laissez votre conscience ouverte, et votre perception sereine et spacieuse. C'est cela se reposer en tant que conscience. Cela est la conscience – cela est la conscience qui n'a pas de point à partir duquel percevoir. Par le

pouvoir de simplement se reposer en tant que conscience, l'expérience devient de plus en plus évidente, et les points de vue se dissipent naturellement.

Parce qu'on a l'habitude de ne pas reconnaître la conscience, les brefs instants de conscience peuvent ne pas durer longtemps au début. Autrement dit, les courts instants de conscience peuvent presque immédiatement nous filer entre les doigts. Il se peut qu'il n'y ait pas de stabilité. C'est pour cela qu'il est important de se reposer pour de courts instants, répétés de nombreuses fois, jusqu'à ce que cela devienne automatique. Plutôt que de faire de longues séances juste quelques fois par jour, il vaut mieux se reposer en tant que conscience de courts instants, répétés encore et encore, tout le long de la journée.

En répétant la reconnaissance de la conscience, on s'y habitue. On répète cette reconnaissance "de nombreuses fois", car on a besoin d'avoir de plus en plus d'assurance en la conscience ordinaire. Le point-clef, c'est de se reposer en tant que conscience pour de courts instants, de nombreuses fois.

En persistant dans ce simple changement dans la façon d'utiliser l'esprit, on en voit les bénéfices dès le début. La première fois que l'on fait le choix de se reposer en tant que conscience, plutôt que de se perdre dans nos pensées à propos de nos états mentaux, physiques, et émotionnels, on ressent la puissance du soulagement complet que l'on trouve dans la conscience continue.

Quel que soit le point de vue qui survienne, cela ne fait aucune différence. Dans l'instant où l'on se repose en tant que conscience, il est impossible qu'il n'y ait pas un espace ouvert et apaisant dans lequel les points de vue se dissipent naturellement, ne laissant aucune trace, comme une ligne dessinée dans l'eau. Dans leur sillage, identifiez la conscience - relaxée et toute puissante. En laissant les points de vue être- en se reposant en tant que conscience, la stabilité mentale et émotionnelle, la perspicacité, la clarté, les qualités et les activités talentueuses deviennent de plus en plus évidentes.

Ce qui a débuté en tant que brefs instants de conscience commence à durer pour de plus longues périodes de temps. Par le pouvoir de se reposer en tant que conscience, cela dure un jour entier, des semaines, mois, années et puis une vie entière. Le tout premier instant de conscience comporte déjà en lui même l'effet complet de soulagement, compassion, et bénéfique pour soi-même. En reconnaissant la conscience encore et encore, les hauts, les bas et les états perturbateurs diminuent puis se résolvent complètement.

Si l'on s'applique à sincèrement se reposer en tant que conscience, il arrive un moment où l'on découvre la conscience stable. Lorsqu'on a cette expérience, soudain la vie devient bien plus facile. On réalise que cette conscience merveilleuse n'est pas du tout hors de portée. Permettez simplement à la conscience d'être maintenue. Quand cela devient totalement facile et simple de reconnaître la conscience dans toutes les activités du quotidien, on prend confiance en la conscience, et au bout d'un moment elle demeure stable.

Se reposer en tant que conscience pour de courts instants, répétés de nombreuses fois, jusqu'à ce que cela devienne automatique: c'est brièvement revenir à la conscience, encore et encore. On y revient toujours, parce que c'est cette non-distraction qui nous mène à l'amour, la sagesse complète, et l'énergie bénéfique formidable.

Si l'on se fie à ce simple changement dans la façon dont on utilise notre esprit - que l'on trouve en se reposant en tant que conscience, on se démontre à soi-même qu'il s'agit là d'une puissance dépassant toute mesure. C'est le savoir-faire primordial dont nous avons besoin dans la vie, pour assurer notre bien-être dans toutes les situations.

Quand à l'aube, le soleil se lève, on n'a pas à attendre qu'il soit chaud et brillant. Le soleil de midi peut être plus fort que le soleil de l'aurore, mais toutes ses qualités réchauffantes et lumineuses sont présentes dès le tout premier instant, même si elles ne sont peut-être pas complètement apparentes. Il en est de même lorsqu'on se repose en tant que conscience. Dès le début, son « pouvoir de sagesse » est naturellement présent. Ce qui est essentiel, c'est de maintenir la conscience pour atteindre la stabilité.

Il est crucial de comprendre que la conscience est dotée de qualités parfaites. Par le simple pouvoir de se reposer en tant que conscience, toutes les fautes et défauts s'amenuisent et toutes les qualités s'améliorent, naturellement.

Parce que la non-reconnaissance de la conscience est momentanée, on peut clairement y voir à travers par le simple pouvoir de se reposer en tant que conscience. Alors, sagesse et façons adroites de vivre la vie deviennent évidentes à tout moment. Il est très important de comprendre cela.

Maintenez simplement la conscience. Jusqu'à ce que la conscience soit complètement évidente à tout moment, maintenez des instants de conscience – ouverts et spacieux comme le ciel.

Maintenant, j'aimerais partager avec vous le système de soutien mondial qui est disponible pour chaque personne qui se repose en tant que conscience. Great Freedom est un mouvement mondial offrant un support mutuel 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, pour se reposer en tant que conscience. Ce soutien est donné face-à-face, par email, par Internet, et par téléphone. On n'est pas seul. Quand on gagne confiance en les Quatre Réconforts de 'Great Freedom', qui sont: 1) se reposer en tant que conscience, 2) l'enseignant de la conscience, 3) l'enseignement de la conscience, 4) la communauté de gens à travers le monde qui maintiennent la conscience, on peut savoir qu'on va faire de plus en plus l'expérience de l'énergie apaisante de la conscience, et qu'on ne sera jamais plus dupé par les apparences des points de vue, ni durant notre vie ni à notre mort.

Eh bien, voilà! Nous avons appris le langage qui va être utilisé durant notre voyage, donc nous sommes prêts à partir!





*Great Freedom*  
FOR THE BENEFIT OF ALL

[www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org)