

Les fondations de l'enseignement

Les enseignements fondamentaux de Richard Moss

« Le plus grand des cadeaux que nous puissions offrir est la qualité de notre attention »

L'enseignement de Richard est exceptionnellement efficace pour vous aider à découvrir et à résoudre la pensée limitée qui diminue votre capacité de vivre une vie satisfaisante ou qui sabote votre efficacité dans votre domaine d'action. Son travail stimule un profond renouvellement de l'intention et vous aide à libérer votre pouvoir créateur afin que vous puissiez réaliser vos buts les plus élevés quel que soit le domaine où vous voulez investir votre génie.

Richard est doué d'une grande habileté pour former des thérapeutes, des coachs, d'autres professionnels de l'aide, aussi bien que des entrepreneurs, afin qu'ils puissent donner à leur travail une nouvelle profondeur et un nouveau niveau d'efficacité. Son travail sur les relations a permis à des centaines de couples d'apprécier leur union en tant que chemin spirituel.

En étant guidé vers un enracinement intemporel en vous-même, vous découvrez une motivation plus profonde pour ce que vous voulez vivre et créer dans votre existence. Cette nouvelle consécration à la vie agit comme un gouvernail spirituel vous permettant de diriger vos actions vers « l'or véritable » et de ne pas être distrait par la peur et l'attrait de comportements embellis par l'ego. Son enseignement vous conduit vers une économie d'action et un usage efficace de votre temps, car votre corps vous averti très vite lorsque vous faites une « erreur de parcours ». Ainsi, vous apprenez à vous reconnecter continuellement à votre savoir et sagesse intérieurs. Richard vous aide à devenir une inspiration pour autrui et un enseignant à part entière, quel que soit le niveau auquel la vie vous appelle.

Le cœur de son travail est basé sur la présence et les relations conscientes. Une fois que vous êtes solidement centré en vous-même, vous devenez capables d'établir de profonds liens avec autrui. Richard considère que c'est le champ relationnel créé entre des personnes en voie d'éveil qui actualise et transmet un paradigme évolutif de conscience, condition essentielle si nous voulons résoudre les graves défis de notre temps. Afin d'atteindre cet objectif, son travail s'organise autour de plusieurs éléments fondamentaux :

- ❖ Le pouvoir de la conscience
- ❖ La conscience focalisée et spacieuse
- ❖ L'incarnation prête et détendue
- ❖ La conscience de l'énergie
- ❖ L'approche du Mandala à la présence et à la clarté émotionnelle
- ❖ La différenciation entre les émotions et les sentiments
- ❖ La transformation à travers les sentiments difficiles
- ❖ Le travail sur les rêves
- ❖ Vivre une relation évolutive

Le pouvoir de la conscience

Ce que Richard appelle « Le pouvoir de la conscience » est essentiel dans son travail. Être conscient de quoi que ce soit implique une dimension de votre être plus grande ou plus universelle que ce dont vous êtes habituellement conscient. Vous avez des pensées, mais (parce que vous pouvez en être conscient) vous êtes plus vaste que ces pensées. Vous avez des perceptions, des sensations, des sentiments, des émotions, des images intérieures, mais la partie consciente de vous est plus vaste que tout cela.

Cela signifie que la conscience elle-même est relation. Vous pouvez vous identifier à votre pensée et devenir le prisonnier de vos propres croyances et jugements, ou vous pouvez questionner chaque pensée. Vous pouvez vous identifier avec des émotions telles que la colère ou la culpabilité et vous perdre en elles, ou les sentir et vous connaître vous-même comme toujours plus vaste que n'importe quel sentiment. Richard vous enseigne à devenir disciple de vos sentiments et à apprendre à vous transformer à travers votre relation avec vos sentiments. Il n'y a pas de peur qui soit plus grande que votre capacité d'être conscient de cette peur et de choisir une sorte de relation constructive avec elle. Alors qu'il peut toujours y avoir la sensation de peur, en définitif vous n'avez jamais besoin d'en être la victime. Le pouvoir de la conscience signifie que vous transcenderez toujours qui ou quoi que vous puissiez croire à votre propre égard, ainsi qu'à l'égard de toute autre chose. Découvrir le pouvoir de la conscience est au cœur de l'ensemble du travail de Richard. La conscience est l'élixir de la transformation.

La conscience focalisée et spacieuse

La méditation est une pratique ancestrale que Richard a explorée durant plus de quarante ans. Pour lui, l'art de la pratique de la méditation est de fortifier avec persévérance votre capacité à focaliser votre attention afin que toute perception intérieure et extérieure soit vive, tout en laissant simultanément votre esprit demeurer spacieux. De cette façon, vous pouvez observer précisément vos pensées, sensations et sentiments, en étant très présent à votre environnement, alors que quelque chose d'autre reste toujours avec vous – une immensité d'être, une conscience ouverte – afin que vous ne vous perdiez pas dans votre expérience. Telle est la racine de la vraie équanimité.

Intellectuellement, les concepts d'être focalisé et spacieux sont antinomiques. Toutefois, dans la mesure où ils sont simultanés, c'est une manière de décrire des degrés de présence. Quand nous parlons de l'état créatif en art, par exemple, l'esprit de l'artiste est à la fois focalisé et spacieux. Le créateur, la création et l'espace où la création a lieu deviennent un.

Si vous ne faites que vous focaliser – comme nous y sommes entraînés dans l'éducation ordinaire –, vous tendez à devenir étroit. Vous obtenez de l'information et, avec elle, un immense pouvoir. Cependant, en règle générale, vous ne parvenez pas à développer une perspective plus large qui vous permettrait d'utiliser votre savoir avec sagesse. C'est le problème avec la spécialisation dans n'importe quel domaine. Par exemple, en médecine, les praticiens deviennent tellement focalisés sur leur domaine spécifique qu'ils leur est impossible de voir leurs patients de façon globale. Il peut en résulter une médication excessive, un très grand risque pour la plupart des gens, en particulier pour les personnes âgées. Ce même problème de focalisation et d'étroitesse vous entraîne à laisser votre attention se noyer dans vos soucis, ce qui a pour effet de les augmenter, vous empêchant par là-même d'envisager d'autres perspectives et opportunités.

D'autre part, si vous êtes trop spacieux sans focalisation suffisante, vous n'êtes pas centré et vous pouvez facilement vous évader et faire du tort à vous-même et aux autres. Être spacieux sans focalisation crée un esprit qui se précipite continuellement d'une chose à l'autre – une forme de déficit de l'attention – et qui ne ralentit jamais assez pour réellement percevoir ce qui se passe et voir comment il serait possible d'accomplir ce qui est vraiment nécessaire.

Dans son travail, Richard vous guide dans des pratiques de méditation destinées expressément à vous aider à accroître une conscience focalisée et spacieuse. Lorsque vous développez cette compétence, vous devenez capable de prendre du recul par rapport à l'identification avec vos pensées et croyances puis, enraciné en vous-même même, de trouver un nouvel équilibre dans des moments de stress inhabituel. C'est ce qu'il appelle construire « le muscle de l'attention ».

L'incarnation prête et détendue

Pour Richard, la méditation n'est pas seulement une pratique pour l'esprit ; elle est une pratique pour le corps. Un apprentissage profond implique toujours le physique sinon il s'agit simplement d'une acquisition d'informations qui ne se traduit pas véritablement en sagesse. Ce que vous savez dans votre corps, vous le savez vraiment.

Pour cette raison, les activités centrées sur le corps et impliquant le mouvement, la voix, des pratiques de respiration, le développement de la force, la flexibilité et la fluidité gestuelle globale – y compris le fait de s'amuser – sont fondamentales dans son enseignement. Or, il ne s'agit pas que de bouger, mais bien de la qualité de présence dans le corps que Richard enseigne. C'est ce qu'il intitule « la conscience incarnée ».

La conscience incarnée présente la double qualité d'être simultanément prête et détendue. C'est la capacité de bondir dans l'action comme une lionne traquant sa proie, tout en étant dénué de toute tension. Un surfeur expérimenté, par exemple, est complètement éveillé et prêt dans chaque fibre de son corps, et pourtant il est pleinement détendu. S'il est en tension, ou s'il n'est pas totalement prêt, il tombera. Être simultanément vigilant et détendu constitue une profonde expérience d'être dans le Maintenant. Tous les grands athlètes savent cela, mais peu d'athlètes comprennent que cet état peut être permanent.

Pour la plupart d'entre nous, notre corps n'est qu'une extension de l'image que nous avons de nous-mêmes et qui est tributaire de l'ego. Nous entraînons notre corps à faire ce que notre ego demande – courir un marathon, s'imposer des régimes stricts, même entrer en compétition à des niveaux Olympiques – ; cependant, même un sublime athlète présente souvent une profondeur d'incarnation limitée. Entraîner le corps n'est pas apprendre qui vous êtes vraiment à travers un abandon physique total. Les sports et l'exercice peuvent vous donner des compétences et un sens de bien-être, mais vous ne devriez pas confondre ceci avec une conscience profondément incarnée. La plupart des gens passent à travers la vie en ne jouissant que rarement d'une vitalité sensuelle intense ; en effet, dès qu'un sentiment menaçant apparaît, ils s'échappent de leur conscience incarnée par le mental, et deviennent victimes des émotions générées par leurs pensées.

Richard a d'abord découvert des états de fluidité profonde dans l'athlétisme, particulièrement quand il escaladait des rochers ; par ailleurs, il apprit à entrer dans cet état en dansant, en skiant, en marchant et lors d'activités quotidiennes ordinaires. Par la suite, il utilisa la même compréhension

pour entrer dans son corps à chaque fois que la vie le plongeait dans un profond inconnu ou dans une peur intense. Ces entraînements lui permirent d'apprécier pleinement la sagesse du corps.

L'incarnation prête et détendue consiste en une méditation vécue dans le corps. Vous apprenez à écouter à chaque instant à travers lui, sans fuir les sentiments. Vous acquérez la capacité de respirer doucement dans n'importe quel sentiment ou sensation, aussi menaçant(e) soit-il(elle), sans devenir ni tendu, ni vous fermer. C'est une manière de développer une profonde sensibilité sans être submergé. Des nouvelles compréhensions et intégrations surviennent spontanément, sans y penser. C'est dans les profondeurs mystérieuses de votre propre incarnation que vous retrouvez le contact avec votre intelligence naturelle.

La conscience de l'énergie

Un être humain possède plusieurs sortes et niveaux de champs d'énergie. Le corps physique dispose d'un champ électromagnétique qui peut être mesuré, par exemple par un électrocardiogramme, lequel indique au médecin si le cœur est sain ou s'il est atteint d'une blessure ou d'une détérioration. Quand Richard vécut son éveil, il devint capable de sentir les énergies subtiles dans son propre corps et put capter le champ d'énergie des autres, humains et animaux. En percevant ce champ, il parvenait à localiser une maladie active, voire d'anciennes blessures, et pouvait percevoir la profondeur d'incarnation de l'individu.

Richard ne vous enseigne pas à sentir l'énergie à des fins diagnostiques. En revanche, il vous apprendra qu'en changeant activement la focalisation de votre attention, vous pouvez créer un fort déplacement d'énergie que d'autres personnes peuvent parfois sentir. Il appelle cette pratique « l'attention sacrée ». Elle implique l'intention d'entrer dans un état intensifié de conscience focalisée et spacieuse avec quelqu'un. Dans cette pratique, la focalisation s'effectue sur votre respiration et sur la visualisation de l'énergie qui s'écoule à travers vous vers l'autre personne. L'espace spacieux vient en visualisant que tout votre être s'ouvre avec autant de réceptivité que possible vers l'Amour sans limite ou l'Amour infini de Dieu, ou toute autre représentation que vous donnez à une dimension transcendante de totalité et d'amour. Cette attention « séparée », comme les deux pôles d'un aimant, crée un champ énergétique qui est transmis par vos mains, par votre regard, et qui en réalité rayonne de tout votre être. Souvent, ce qui est ressenti, aussi bien par vous quand vous êtes la personne qui partage activement la pratique que lorsque vous êtes celle qui la reçoit, sont des sensations telle qu'une chaleur plus ou moins forte, des picotements ou de la pression, mais ce peut également être un sentiment d'amour.

Dans le travail de Richard, l'importance d'apprendre à induire un champ énergétique amplifié par un déplacement conscient de l'attention ne vise pas particulièrement une guérison mais plutôt à expérimenter que votre conscience influence la conscience d'un autre. Bien que l'effet soit plus puissant avec les proches, cette pratique enseigne que vous influencez toujours l'état de conscience de chaque être par la qualité de votre présence et de votre attention. Que nous le sachions ou non, nous sommes « les gardiens de nos frères ».

Pour Richard l'approfondissement de la conscience est le devoir de chacun, et la forme de service la plus importante que vous puissiez offrir au monde. Richard appelle cette dynamique « Ce Je qui est Nous », titre de son premier livre.

Le modèle du Mandala de l'Être et la méthodologie pour la transformation synthétisent tout l'enseignement de Richard et incarnent son plus grand accomplissement. C'est la pratique fondamentale qu'il enseigne pour vous montrer comment vivre plus consciemment dans le Maintenant et pour vous libérer de la souffrance émotionnelle. Richard enseigne que qui que vous soyez vraiment commence Maintenant, et non quand vous êtes né, ni quand un trauma ou un évènement béni vous est arrivé. Votre vie commence à nouveau à chaque instant selon la pureté de votre attention.

Le modèle du Mandala montre clairement que lorsque vous n'êtes pas présent – quand vous perdez la connexion avec la conscience incarnée –, il n'y a que quatre endroits où votre attention peut vous emmener : vos pensées sur le Passé, le Futur, Vous-même (Moi) ou les Autres (Vous). Le modèle explique que la réalité émotionnelle (votre état psychologique) résulte de l'endroit où vont votre esprit, et les pensées spécifiques (histoires) que vous vous racontez dans chaque position.

Le Mandala de l'Être simplifie la complexité du monde psychologique en vous montrant que vous créez votre réalité émotionnelle par votre pensée, d'instant en instant, et n'est pas dû à ce que quelqu'un d'autre a dit ou fait, ni à ce qui est arrivé dans le passé ou pourrait se produire dans le futur. Cela signifie que vous pouvez transformer complètement votre réalité émotionnelle en apprenant à reconnaître les histoires que vous vous racontez quand elles apparaissent dans votre conscience, et plutôt que de vous identifier à elles, utiliser le pouvoir de votre conscience pour ramener votre attention dans le Maintenant.

L'approche du Mandala fournit une méthode simple mais puissante d'interrogation de soi et vous montre comment revenir chez vous, dans la conscience de votre incarnation. Une fois que vous apprenez à reconnaître où votre esprit vous a entraîné et les histoires que vous vous racontez, il vous devient alors possible de sentir les conséquences émotionnelles et énergétiques de ces histoires. Vous sentez comment vos jugements et croyances peuvent vous empoisonner par des émotions négatives. Alors vous avez le choix de rester dans la toxicité de ces histoires, ou de ramener votre attention au présent et de retrouver la connexion avec la clarté et le bien-être.

La différenciation entre les émotions et les sentiments

Pour Richard, les sentiments sont un mode de conscience distinct de la pensée. Les sentiments nous informent, à travers le corps, de ce qui se déroule dans le moment présent, et cet état est en flux continu, comme la météo. L'information peut venir de l'intérieur de notre corps (telles les influences hormonales) ou de l'environnement plus large (par exemple les changements de temps ou les répercussions de l'état émotionnel des gens qui nous entourent). Certains sentiments sont délicieux, voire extatiques, alors que d'autres sont si douloureux qu'ils peuvent être psychologiquement déstabilisants. La plupart d'entre nous avons inconsciemment fui les sentiments aussi bien extatiques que menaçants, depuis notre enfance, les uns étant aussi accablants pour notre ego que les autres.

Dans son enseignement, Richard distingue les émotions et les sentiments. Les émotions sont des sensations inévitablement créées par les pensées (ou par des images qui les génèrent). Par exemple, si vous pensez « Je ne suis pas aimable », cette idée pourrait instantanément vous rendre triste. Si

vous ramenez votre attention au Maintenant et abandonnez cette pensée, la tristesse disparaîtra. Par ailleurs, les sentiments sont des réponses physiques à diverses sources de stimulation, qui ne sont pas nécessairement issues de la pensée. Souvent, vous n'aurez aucune idée de l'origine de vos sensations. Or, si vous ne transformez pas le sentiment en une émotion par le jugement ou le rejet, le sentiment s'estompera. Sentir ainsi avec fluidité est une aptitude innée de notre intelligence plus profonde, tandis que les émotions générées par la pensée nous empêchent d'établir une connexion plus profonde avec nous-mêmes et avec autrui.

Richard croit que c'est depuis que nous étions assez grands pour avoir un ego et penser que les sentiments accablants se sont mis à nous chasser de notre conscience incarnée et à nous plonger dans une pensée désespérée. Ceux sont notre pensée désespérée et les puissantes émotions qui en résultent qui, en réalité, s'érigent pour nous empêcher d'avoir une relation consciente avec nos sentiments. Par ses jugements et ses croyances, l'ego choisit de créer une souffrance émotionnelle plutôt que d'affronter des sentiments dont il ne comprend pas la source. Paradoxalement, la souffrance émotionnelle créée par la pensée est généralement bien pire que le sentiment le plus douloureux, si nous avons appris à créer un espace intérieur pour travailler avec ces sentiments.

La transformation à travers les sentiments difficiles

Richard enseigne que la transformation est souvent initiée par la capacité à affronter consciemment des sentiments difficiles d'une façon nouvelle et créatrice, à chaque fois qu'ils se présentent. Cela signifie apprendre à accorder une conscience focalisée et spacieuse à ces sentiments dans le Maintenant. Richard vous invite à pénétrer dans un sentiment comme si c'était la première fois, quelle que soit sa nature menaçante et misérablement familière. Vous devez ignorer votre ego quand il dit que vous avez déjà éprouvé ce sentiment, et apprendre à ne pas vous laisser emporter par la pensée, mais à rester présent et détendu avec ce sentiment.

Dans ce travail, la guérison de problèmes et de blessures psychologiques se fait à travers le corps et par la qualité d'attention que vous portez à ce que vous ressentez, et non par la pensée. En vous exerçant à entrer dans les peurs grâce à une incarnation prête et détendue, vous apprenez graduellement à créer un espace en vous-même qui est bien plus vaste que toute peur. Quand vous y parvenez, vous n'avez plus besoin de vos défenses psychologiques. Vos défenses vous quittent naturellement, en révélant vos capacités de spontanéité, d'authenticité et de pardon. C'est un travail long et exigeant, mais il n'y a pas de raccourci, pas de potions magiques pour fuir ce travail essentiel sur vous-même.

Le travail sur les rêves

Une des vraies merveilles de notre conscience, comme Richard le fait remarquer, est que la psyché travaille toujours à restaurer notre santé psychologique. Le maître intérieur nous parle et il le fait principalement à travers les rêves. Ces derniers nous invitent à voir et sentir ce que notre ego de veille nous cache.

L'approche qu'emprunte Richard pour interpréter les rêves est, comme tout son travail, enracinée dans la conscience du moment présent. Il pose la question : Si je n'avais pas fait ce rêve, de quoi ne serais-je pas conscient ? Puis il vous guide pour écouter votre corps. Quelles sensations le rêve crée-

t-il, quelles émotions, quels sentiments ? Quelles autres images et associations naissent spontanément en restant avec ce rêve ? Ce rêve se relie-t-il à d'autres rêves que vous avez faits ? Richard reconnaît que beaucoup de rêves sont très mystérieux et remplis de richesse symbolique, mais il évite de trop interpréter et intellectualiser. Vous apprenez à considérer les rêves comme des histoires codées qui vous aident à devenir conscient et à les écouter avec tout votre être : esprit et corps. Vous les ré-expérimentez dans le Maintenant et voyez ce que cela révèle à votre conscience.

Richard croit que, bien souvent, l'invitation d'un rêve consiste à vous faire descendre dans les sentiments que la psyché veut que vous reconnaissiez et appreniez à laisser venir à la conscience. Dès lors, les intuitions issues de vos rêves vous guident vers la santé psychologique et donnent une direction nouvelle et satisfaisante à votre vie. Richard enseigne également qu'il ne s'agit pas d'avoir une interprétation « correcte » du rêve, mais plutôt – à l'instar de ce qui retient votre attention – que le processus de contemplation d'un rêve est une co-création. Il y a le rêve et la façon dont vous le considérez, et, dans cette relation, vous inventez ou imaginez vos propres significations basées sur tout ce que vous avez vécu et compris dans votre vie. En travaillant sur le rêve, vous inventez votre propre voie psychologique, qui émerge de l'accumulation de l'ensemble de vos expériences existentielles, tout comme l'ont fait des pionniers tels Freud et Jung. Pour Richard, ce travail est un art dévoué à sa propre création. Vous apprenez de façon littérale à être votre propre maître et à créer votre propre voie psycho-spirituelle.

Vivre une relation évolutive

Dans l'enseignement de Richard, la transformation personnelle, ou n'importe quelle autre voie de conscience, n'est jamais une fin en soi. Au final, notre transformation individuelle est toujours inséparable - et au service - de la transformation d'autrui. La pratique spirituelle ne consiste pas à réaliser sa propre illumination, mais à être capable de vivre une relation intime, profonde et consciente avec autrui.

Servir la vie c'est cesser de servir tous nos intérêts égocentriques basés sur la peur, qui corrompent la plupart des relations humaines et tuent l'amour dans tant d'entre elles.