

Ce que j'ai appris sur la vie

Novembre 2026

CHAPITRE 1

Introduction

Lorsqu'on grandit, il arrive un moment où l'on se demande ce que l'on va faire de cette vie. On se pose les questions essentielles de la vie. Je crains qu'un nombre effrayant de personnes laissent ces questions sans réponse et restent désorientées toute leur vie. Ce texte doit aider le lecteur à trouver par lui-même des réponses aux questions essentielles de la vie. Il ne prétend être ni complet ni exact. Il se veut simplement un résumé établi en mon âme et conscience, d'un point de vue personnel.

Un petit avertissement d'emblée : ce texte n'est pas fait pour être pris à la légère. Si on ne le connaît pas encore, on aura peut-être bien des choses à digérer. Le texte se veut précis et direct. Bonne lecture !

Ce texte ne veut pas répéter ce qui a déjà été traité en détail dans de nombreux autres textes. Il veut seulement présenter une manière possible de voir les choses, dans l'espoir que cela fasse avancer le lecteur. Dans ce qui suit, les enseignements les plus importants sont d'abord résumés. Ensuite, il est expliqué comment on peut parvenir à ces enseignements.

Les questions essentielles pour un être humain sont :

1. À quoi sert la vie ?
2. Que fais-je dans la vie ?

Les réponses que j'ai trouvées pour moi à ces questions sont :

1. Tu as une tâche à accomplir. Ta tâche est de mener une vie heureuse. Découvrir comment y parvenir fait partie de la tâche.
2. Fais ce qui te rend heureux.

Cela mène aussitôt à la question suivante :

Comment trouver ce qui me rend heureux ?

Malheureusement, la réponse à cette question se laisse difficilement résumer en une phrase qui soit aussi réellement utile. Une variante possible pour tenter une telle phrase serait :

Sois toujours conscient de ton centre intérieur et vis dans le maintenant.

Développer une compréhension aussi profonde que possible de cette affirmation, voilà ce dont il sera question dans ce texte.

La version originale de ce texte est en allemand. Les versions dans d'autres langues provenant directement de l'auteur ont en général été traduites de l'allemand avec une aide automatique et relues par un locuteur natif lorsque quelqu'un était disponible.

CHAPITRE 2

Tout se gagne dans la tête

Lorsqu'il s'agit d'expliquer comment ils parviennent à leurs performances, les sportifs disent souvent :

Tout se gagne dans la tête.

À mon avis, on peut appliquer cette affirmation à la vie entière. Si je veux atteindre quoi que ce soit, ne serait-ce qu'être heureux, c'est une question de ce qui se passe dans ma tête. Sur ce point, ce qui est décisif, c'est la manière dont je sais prendre chaque instant. Il s'agit donc de la manière dont je gère le maintenant. Cela mène aussitôt à la question :

Qu'est-ce que le maintenant et comment le gérer ?

C'est précisément sur ce point que je me suis longtemps creusé la tête, et même lorsque j'avais trouvé ma réponse, il m'a été longtemps impossible de la formuler. Il me manquait un mot que j'ai d'abord dû inventer. Ce mot est « point présent » (en allemand : Jetztpunkt). Plus tard, j'ai appris que je n'étais pas le premier à avoir eu l'idée de ce mot. On peut résumer ainsi la relation entre le bonheur et le point présent :

La recherche du bonheur est une affaire de maniement du point présent.

Pour que l'on puisse comprendre cette affirmation, je dois expliquer ce qu'est le point présent. Si l'on considère un axe du temps, celui-ci a en général exactement une dimension. Le temps s'écoule dans exactement une direction : toujours vers l'avant. Si je veux inscrire « maintenant » sur cet axe du temps, je dois réfléchir à la manière de le faire. De façon tout à fait intuitive, j'inscris maintenant comme un point sur cet axe du temps. J'appelle ce point le point présent.

Le point présent possède quelques propriétés particulières. Comme le temps s'écoule toujours vers l'avant, le point se déplace constamment sur l'axe du temps. Je constate aussi que j'ai du mal à parler de ce point que nous vivons pourtant tous en permanence. Car lorsque je formule un mot, le début du mot se trouve déjà dans le passé une fois que j'ai fini de le prononcer. Je ne peux donc parler du point présent, que nous vivons tous, que sous la forme de textes assez longs, comme celui-ci. Comme l'expérience individuelle de toutes choses a lieu dans la tête de chacun de nous, et que nous ne pouvons vraisemblablement pas, en règle générale, lire dans les pensées, la dernière étape, qui consiste à reconnaître et à manier ce point présent en soi-même, doit être accomplie par chacun de nous de manière autonome, sans aide. Il est seulement possible d'apporter un soutien à cet égard au moyen d'un texte comme celui-ci. C'est dans la manière dont nous gérons, consciemment ou inconsciemment, le point présent dans notre tête que se décide le caractère que nous développons et la façon dont nous menons notre vie. Je voudrais ici citer un musicien âgé très connu, lors d'une conversation avec une jeune musicienne de la relève :

Ne fais rien que tu ne veuilles pas faire. Dans la vie, on est seulement obligé de mourir et de payer des impôts.

Je voudrais transformer cette citation en :

Ne fais rien que tu ne veuilles pas faire. Dans la vie, on est seulement obligé de mourir et de prendre conscience de son point présent.

La manière dont on prend conscience de son point présent est, à mon avis, pour chaque être humain un point tout à fait décisif pour le déroulement de sa propre vie dans son ensemble. Il s'est avéré que cette prise de conscience est manifestement très difficile. Et même lorsqu'on y est parvenu, il faut encore apprendre à bien s'accommoder du point présent que l'on a découvert en soi. C'est en général un processus qui dure des années. Je ne peux que dire : courage ! Plus tôt on commence, moins on aura de douleurs à subir, mieux on s'en sortira avec les aspérités de la vie et plus grand sera le bonheur qui nous sera offert. On peut résumer le chemin que l'on peut suivre dans les points suivants. Dans la suite du texte, je voudrais expliquer ces points plus en détail :

1. Prendre conscience du point présent.

2. Apprendre à protéger son propre point présent des influences extérieures, trouver ainsi le calme et la paix intérieurs, résister aux tentatives de manipulation et se défendre contre les attaques de toutes sortes que la vie apporte sans doute inévitablement.

3. Apprendre à vivre et à manier le point présent au quotidien. Cet apprentissage reste un processus de toute une vie.

Si l'on vit ainsi, un profond sentiment de bonheur et de contentement nous est offert tout naturellement. Il existe un proverbe qui caractérise bien cette stratégie :

Tout vient à point à qui sait attendre.

Il faut ici avoir un peu confiance en la nature. Les trois points décrits ci-dessus sont chargés de nombreux préjugés. Beaucoup de gens veulent bien sûr être de bonnes personnes et, surtout dans la sphère privée, tout partager avec leur partenaire de vie et leurs amis. On considère souvent comme inconvenant et égoïste de manière condamnable le fait de construire, dans la sphère la plus intime, une protection autour du point présent contre les influences extérieures. À mon avis, cette protection est nécessaire à l'esprit humain de par son fonctionnement même. Une ouverture inconditionnelle envers les personnes qui nous sont proches, ou qui devraient l'être, rend malade et ne mène pas vraiment au bonheur, mais conduit à passer sa vie dans une illusion et un mensonge. Cela ne veut pas dire qu'on ne puisse pas parler de tout, discuter de tout et tout partager. Mais tant que nous ne pouvons pas lire dans les pensées, il n'y a malheureusement aucun moyen d'éviter que chacun, à la dernière étape, s'arrange lui-même avec son propre point présent. On peut et on devrait chercher de l'aide pour cela, par exemple au moyen de ce texte, mais la dernière étape, chacun doit la faire tout seul pour lui-même. C'est ce qu'on appelle la solitude existentielle. La solitude existentielle est inévitablement une partie intégrante de la vie de chaque être humain.

Pour moi, c'est une vérité fondamentale. Dans ce contexte en particulier, ceci s'applique :

Notre univers fonctionne selon la vérité. Personne ne peut contourner la vérité. Pour quiconque essaie de contourner la vérité, l'univers règle cela. Et chaque facture est payée.

CHAPITRE 3

Comment prendre conscience de mon point présent ?

C'est le point le plus difficile et le plus décisif de toute l'affaire. Ceci s'applique :

Si quelqu'un affirme de lui-même qu'il est conscient de son point présent, ou qu'il est vraiment heureux, alors, tant que nous ne pouvons pas lire dans les pensées, on ne saura jamais si c'est vrai ou non, car cette affirmation peut toujours provenir du fait que l'on n'a pas encore compris la chose, ou bien elle peut tout simplement être un mensonge.

...mais...

Si l'on est conscient de son point présent, ou si l'on est vraiment heureux, on le sait pour soi-même.

C'est ici qu'entrent en jeu les notions de confiance et de foi. Si je ne sais pas quelque chose et que je ne pourrai peut-être jamais le savoir, comme par exemple la véracité de l'affirmation ci-dessus, je peux cependant développer la confiance et la foi que c'est ainsi. Cela veut dire que, tout en étant conscient que je ne peux pas le savoir, je pars simplement du principe que c'est ainsi. En général, il faut assez longtemps pour développer en ce sens confiance et foi. Vraisemblablement, on ne peut jamais être tout à fait sûr que cette confiance et cette foi ne seront pas un jour de nouveau ébranlées. Il ne faut simplement jamais cesser de veiller sur soi

sur ces points. Ainsi va la vie, sans doute.

Mais venons-en plus concrètement à la manière dont je prends conscience de mon point présent. J'ai eu beaucoup de discussions sur ce point, dans lesquelles les gens ont essayé de le saisir avec d'autres mots. C'est malheureusement absurde et ne mène pas au but. Si je cesse de penser en mots et en images, ce qui est peut-être déjà assez difficile quand on n'en a pas l'habitude, alors, dans ce que l'on perçoit encore de soi-même, se trouve le point présent. Le point présent est là où les mots, les images et les sentiments prennent leur origine. Si l'on se détend complètement et que l'on cesse de penser consciemment en mots, en images et en sentiments, on peut alors découvrir le point présent dans ce que l'on perçoit encore de soi. Pour découvrir le point présent en soi, il faut ce que l'on appelle l'introspection. Cela est enseigné depuis des millénaires. De nos jours, on l'appelle aussi, à la mode, métacognition. Ce terme désigne la capacité de réfléchir à ses propres pensées. Cette capacité demande un peu d'entraînement si on ne la possède pas encore. Pour l'acquérir, il faut s'exercer et prendre l'habitude de retenir, au moins brièvement, toutes ses propres pensées. Une fois que l'on a pris conscience de son point présent pendant un instant, on a déjà accompli le plus difficile. Si l'on ne connaît pas encore ces raisonnements, il est normal de se sentir d'abord dépassé. Apprendre et entraîner ces raisonnements prend, selon mon expérience, en général des mois ou des années.

La question suivante se pose aussitôt :

Comment rester conscient de mon point présent ?

C'est un processus assez long, une phase d'apprentissage et d'exercice par laquelle il faut passer. Au début, on a souvent du mal, en particulier au quotidien, à prendre conscience de ce point et à le rester. Mais j'ai fait l'expérience qu'on l'apprend comme on apprend à faire du vélo. Ce passage incite à développer des préjugés. On pourrait objecter : mais c'est de la programmation et du lavage de cerveau. Je voudrais répondre : vue ainsi, la vie entière est une seule et unique programmation et un lavage de cerveau. La seule question est de savoir quelle programmation on choisit. Comme ce texte traite de la manière de devenir heureux, il doit aussi décrire comment on peut y parvenir. Il n'y a ici bien sûr ni loi ni obligation. On n'est pas obligé de faire ainsi. On peut aussi passer sa vie de n'importe quelle autre manière. Peut-être existe-t-il encore d'autres solutions aux problèmes abordés dans ce texte. Ceci est une variante possible.

CHAPITRE 4

Comment protéger mon point présent des influences extérieures ?

Lorsqu'on en est arrivé au point de pouvoir, quand on le souhaite, prendre conscience de son point présent à tout moment sans difficulté et en rester conscient, on constate parfois qu'on a aussi du mal à maintenir cet état, parce qu'on est soumis à des influences extérieures. Un danger à ce stade est de devenir particulièrement manipulable, parce qu'on sent certes clairement le point présent, mais qu'on ne comprend pas comment ses réactions se produisent. D'autres personnes le remarquent parfois rapidement et ont alors la possibilité, en agissant sur le point présent par ce qu'elles disent et font, de provoquer des réactions de manière planifiée. Dans une forme aggravée de cette situation, il peut alors arriver que l'on prenne conscience de ces influences et que tout le monde sache clairement qu'il y a manipulation, mais que les manipulations continuent malgré tout de manière agressive et que l'on ait du mal à lutter contre le fait d'être l'esclave des autres. Cela peut devenir très éprouvant et désagréable. On entre alors dans la phase où l'on doit apprendre à se délimiter. Cette délimitation, il faut à son tour l'apprendre et l'exercer. En fin de compte, chacun a pour ainsi dire une clôture de jardin autour de sa personnalité, et donc aussi autour du point présent. Au quotidien, cette clôture est vo-

lontiers et souvent ignorée et escaladée. Apprendre à défendre la clôture peut être difficile. Le mieux est de l'apprendre tout naturellement enfant, au contact des autres enfants. Il se peut tout à fait que, pour diverses raisons que l'on ne peut pas toutes influencer, on ait des difficultés à défendre la clôture et que, sans aide, on n'arrive jamais à l'apprendre complètement. Il ne faut pas avoir honte de recourir dans un tel cas à une aide professionnelle. C'est beaucoup plus répandu qu'on ne le croirait possible. J'ai fait l'expérience qu'apprendre cette défense est un processus qui dure des années, même lorsqu'on a très clairement identifié le problème. C'est avant tout aussi une question d'entraînement. Si on s'exerce assez longtemps, on devient de plus en plus doué. J'ai aussi fait l'expérience que la nature commence alors à s'aider elle-même, que tout dans la tête trouve son équilibre et que l'on peut reposer de mieux en mieux en soi-même. On peut ainsi stimuler les forces d'autoguérison de son propre esprit.

En résumé, défendre la clôture consiste à ne rien accepter ni tolérer de ce qui nous fait perdre notre calme et, comme on dit familièrement, nous énerve. J'entends par là les choses qui, de l'extérieur, influencent le point présent contre notre propre volonté et vont à l'encontre de l'action du point présent venant de l'intérieur. C'est bien sûr parfois plus facile à dire qu'à faire, surtout lorsque les situations dans lesquelles on se trouve sont si inextricables qu'on peut difficilement éviter ces choses énervantes. Le seul moyen qui me vienne à l'esprit est de trier ces choses avec constance, même si cela prend du temps et que c'est compliqué, et de les éliminer de sa propre vie, ou bien de changer sa propre attitude de sorte qu'elles ne nous énervent plus. On reconnaît ici probablement le plus souvent que l'attitude ne se laisse pas changer à volonté et qu'il ne reste que le tri. Je ne veux pas par là appeler à une révolte générale. Si quelqu'un a de bonnes idées praticables à ce sujet : qu'il les partage !

Lorsqu'on est enfin arrivé au point de pouvoir défendre le point présent, il s'agit, pour le reste de la vie, de vivre le point présent et d'en profiter.

CHAPITRE 5

Porter le point présent vers l'extérieur

Avec « reconnaître le point présent » et « défendre le point présent », tout n'est pas encore tout à fait réglé. On ne veut peut-être pas seulement rester assis passivement à se délimiter, mais aussi façonner activement la vie. Lorsqu'on a appris à défendre le point présent, on constate que celui-ci développe une vie propre. Il est éventuellement difficile d'interpréter toujours quelles impulsions émanent du point présent. Ici, la créativité est de mise. Réduit à des points simples, je suis parvenu à la conviction suivante :

On veut aimer les êtres vivants et être aimé d'eux. On veut aimer des choses et des activités. On veut construire plutôt que détruire.

Cela semble maintenant très naïf et édulcoré. Avec une telle clarté, cette affirmation est parfois difficile à tenir et fait l'objet de grandes discussions. Il s'agit bien de mener une vie heureuse. On fait parfois l'expérience de ce qui rend heureux et de ce qui ne le fait pas. Poursuivre les points ci-dessus rend probablement heureux. La manière dont ces points simples peuvent être concrètement mis en œuvre, chacun doit la découvrir pour lui-même. Le point présent nous dit ce qu'il faut faire. On ressent alors éventuellement des résistances et l'on doit apprendre à trouver la juste mesure pour surmonter ces résistances. En déplaçant la clôture autour de son propre point présent, on trouve ses limites aux clôtures des autres. Il s'agit alors de négocier d'égal à égal la façon dont les clôtures sont placées. Ces négociations mènent probablement à de longues discussions. Amusez-vous bien ! Qu'en est-il par exemple des jeux dans lesquels on détruit ? Si quelque chose de vital était vraiment détruit, l'amusement prendrait certainement fin aussitôt. Comme ce n'est qu'un jeu, on peut aussi parfois laisser libre cours à ses agressions, même si c'est pour plus d'un plaisir assez douteux.

CHAPITRE 6

Conseils compréhensibles par tous

La notion de point présent est peut-être, pour certains, un peu difficile à comprendre et à mettre en pratique. Voici donc quelques conseils simples, compréhensibles par tous, que j'ai déduits au fil du temps des explications ci-dessus. Certains sont déjà apparus dans le texte.

1. Notre univers fonctionne selon la vérité. Personne ne peut contourner la vérité. Si l'on essaie de la contourner, l'univers règle cela. Ici, chaque facture est payée.
2. Comme pour toutes les choses qui tournent autour de la vérité, il existe de nombreuses façons de mal comprendre le maniement du point présent, ou de ne pas le comprendre du tout. Mais lorsqu'on l'a compris, on le sait pour soi-même.
3. Les moulins de Dieu moulent lentement, mais sûrement.
4. Il ne faut jamais se mentir à soi-même.
5. Dans la vie, tu es seulement obligé de mourir et de prendre conscience de ton point présent.
6. Tu vis parce que tu as une tâche à accomplir. Ta tâche est de mener une vie heureuse. Découvrir comment y parvenir fait partie de la tâche.
7. Proverbe indien : Quand les enfants sont petits, donne-leur des racines solides. Quand les enfants sont grands, donne-leur des ailes.
8. Dans la vie, il s'agit très souvent seulement de se faire perdre mutuellement son calme. Tu ne dois jamais te laisser déstabiliser, mais tu dois, ta vie durant, reposer détendu en toi-même. C'est d'une importance capitale pour la vie. Tu ne dois jamais vouloir forcer quoi que ce soit à tout prix. On s'y brise. Tu dois prendre la vie comme elle vient et apporter ta contribution pour façonner la vie. Tu rencontreras des gens qui essaieront délibérément de te faire perdre ton calme. Tu ne dois pas te laisser faire. Malgré tous les efforts, malgré tout l'entraînement, il y aura des moments dans ta vie où tu auras perdu ton calme. Lorsque tu en prends conscience, tu dois immédiatement essayer de retrouver ton calme. C'est très important ! C'est tout à fait décisif ! Retrouver son calme, on ne peut ni le forcer ni le sortir de son chapeau en cinq minutes. Il faut s'y exercer. Il s'agit ici du maniement de l'instant actuel, du maintenant. Tu as autour de toi des personnes qui te soutiennent. Mais la dernière étape, s'arranger avec tes pensées, tu dois la faire toi-même tout seul, sans aide. Dans cette dernière étape, chaque être humain est tout seul, toute sa vie. C'est ce qu'on appelle la solitude existentielle. Pour retrouver son calme, on peut influencer ses propres sentiments dans une certaine mesure, certes pas à volonté et sans rien pouvoir forcer, mais on peut les influencer de façon limitée. Il faut pour cela exécuter avec eux une sorte de danse sur des œufs. Il faut accepter et laisser venir à soi le fait d'avoir perdu son calme, parce qu'on ne peut pas le refouler. Il faut souhaiter retrouver son calme et se concentrer là-dessus sans vouloir le forcer. Si l'on maintient cette tension assez longtemps, on devient avec le temps plus calme tout naturellement. Malheureusement, je ne sais pas non plus comment le décrire plus précisément. Il faut s'y exercer et y trouver son propre chemin...
9. L'amour est patient, l'amour est bon. Il ne s'emporte pas, il ne se vante pas, il ne s'enfle pas d'orgueil. Il ne cherche pas son intérêt, il ne s'irrite pas. Il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité. Il supporte tout, il croit tout, il espère tout, il endure tout. L'amour ne cesse jamais. (inspiré de la Bible, Première épître aux Corinthiens, chapitre 13 ; légèrement remanié ; une comparaison avec la version de la Bible et les conclusions qu'on en tirerait ne rendraient pas justice à la chose ; cette image de l'amour est légèrement différente de celle de la Bible ; selon mon expérience, l'image présentée ici rend mieux justice à la vie ; les remaniements ne doivent pas être une invitation à faire des choses inconvenantes ou à être rancunier ; à mon avis, l'amour ne devrait pas être enserré dans un corset trop étroit, mais devrait avoir de l'air

pour respirer, car cela n'aide personne de s'épuiser soi-même au nom de l'amour ou de placer l'amour sur un piédestal si haut que plus personne ne peut l'atteindre.)

10. Aimer, c'est aussi laisser partir ce que l'on aime quand le moment est venu.

CHAPITRE 7

Erreurs fréquentes

Dans ce chapitre, je rassemble des exemples de la manière dont, selon mes observations, on gère mal les points présents. Les exemples sont le cas échéant simplifiés, afin de rendre le message essentiel aussi reconnaissable que possible. Au quotidien, ces exemples apparaissent sous de nombreuses variantes et nuances.

1. Le mensonge délibéré est utilisé pour s'assurer systématiquement des avantages dans la vie. Résultat : il devient impossible d'être heureux, ce que l'on compense alors volontiers simplement par un nouveau mensonge : on décide tout simplement que l'on est heureux.

2. On justifie un comportement quelconque par le fait que tous les autres font pareil. Résultat : il devient impossible d'être heureux, parce qu'on s'efforce constamment de satisfaire des exigences venues de l'extérieur. (Cela ne veut pas dire qu'il est automatiquement mieux de toujours faire autre chose. Il faut, à chaque fois, pouvoir le justifier honnêtement pour soi-même.)

3. Mon enfant doit pouvoir s'imposer dans la vie. Je dois donc l'endurcir et l'habituer dès le début à la dureté. Résultat : l'enfant est tellement brisé sur le plan humain qu'il en est dépassé et n'est pas en mesure de mener une vie heureuse et autodéterminée.

4. Les parents s'immiscent activement dans les relations amoureuses de leurs enfants parce qu'à leur avis, pour les raisons les plus diverses, d'autres choses sont plus importantes. Résultat : les enfants ne sont mentalement plus en mesure de construire une relation amoureuse et restent sans partenaire toute leur vie.

5. Les parents franchissent systématiquement la clôture autour du point présent de leurs enfants comme méthode d'éducation. Résultat : les enfants n'apprennent pas à défendre la clôture et n'ont donc aucune possibilité de vivre une vie heureuse, parce qu'ils souffrent constamment de leur entourage.

CHAPITRE 8

Le point présent et la politique

Ce chapitre et tous les chapitres suivants ne sont pas importants pour la compréhension fondamentale de ce texte et peuvent être sautés sans perte essentielle.

Pour moi, la politique est toujours aussi une affaire de recherche et de maniement de la vérité. Ce n'est facile pour personne. Bismarck a dit :

La politique n'est rien d'autre que l'étude des pieds fourchus.

Helmut Schmidt a dit :

Celui qui a des visions devrait aller voir un médecin.

Ma réponse à cela est : vous avez abandonné trop vite. Les visions sont ce qui nous fait avancer. Les visions nous maintiennent en vie et nous donnent un but. Tout ce que j'écris ici sur le point présent est, en ce sens, aussi de la politique. Ma vision est qu'un jour, tous les êtres humains, en devenant adultes, apprennent à percevoir consciemment leur point présent et à façonner ainsi leur vie.

CHAPITRE 9

Le point présent et la religion

Je demande pardon si ce chapitre paraît d'une manière ou d'une autre présomptueux. Ce n'est pas

voulu. Je comprends que la religion consiste à s'arranger avec la vie dans son ensemble. J'ai reconnu pour moi que Dieu existe réellement, même si l'on est sans cesse tenté de se faire une représentation de lui et que l'on a du mal avec cela. Dieu existe aussi pour ceux qui ne croient pas en lui. Chacun a à tout moment la possibilité de reconnaître Dieu. Si l'on veut une définition de ce qu'est Dieu, ma réponse serait : Dieu est la ligne que l'on obtient lorsqu'on aligne tous les points qui ont été ou qui seront des points présents. Il s'agit ici des points présents de TOUT (tout, tout, tout, pas seulement de cet univers....).

Il s'ensuit immédiatement : chaque être humain est une partie de Dieu et peut contribuer à façonner le chemin que Dieu prend. On peut ainsi comprendre d'où vient l'appellation de Fils de Dieu pour Jésus. Nous sommes tous des enfants de Dieu.

CHAPITRE 10

L'intelligence

Il y a la question de savoir ce qui fait l'intelligence au quotidien. Selon mon expérience, il y a d'une part la simple vitesse de calcul, la sensibilité et la capacité de mémorisation, qui semblent en grande partie héréditaires, mais qui peuvent aussi en partie s'apprendre. Pour un ordinateur, on parlerait ici de fréquence d'horloge et d'espace mémoire. Ces qualités à elles seules ne suffisent cependant pas. Des performances intellectuelles exceptionnelles dans la profession et dans d'autres domaines de la vie exigent aussi une structure de personnalité adaptée. Pour un ordinateur, on parlerait ici d'un bon programme. Un point décisif pour réussir avec cela dans les relations avec les autres est la compétence sociale adaptée. La vitesse de calcul, la sensibilité, la capacité de mémorisation et une structure de personnalité adaptée sont inutiles dans les relations avec les autres si l'on est dépassé par le contact avec les gens. C'est pourquoi, aux capacités de base adaptées et à la structure de personnalité adaptée, s'ajoute aussi la compétence sociale adaptée, sans laquelle les autres capacités ne peuvent pas s'épanouir pleinement.

CHAPITRE 11

Les relations amoureuses

Pour reconnaître son propre point présent, le sexe n'a aucune importance. Les hommes comme les femmes en sont capables de la même manière. Pour une relation amoureuse heureuse, il existe quelques règles simples :

1. Si les deux sont conscients de leur propre point présent, c'est très utile.
2. Il faut toujours être en mesure de tout discuter ensemble sans restriction et sans violence verbale (pas toujours tout immédiatement ; il est judicieux de ne pas laisser naître de stress à ce sujet)
3. On devrait toujours être ouvert et honnête l'un envers l'autre et ne pas avoir de secrets l'un pour l'autre. On ne devrait jamais se mentir ni se tromper. (cela ne veut pas dire qu'il faille constamment tout débiller immédiatement ; ici aussi, il est judicieux de ne pas laisser naître de stress)

CHAPITRE 12

Les enfants

L'âge minimal auquel on peut être confronté à ce texte et être en mesure de le comprendre varie d'une personne à l'autre. Une bonne valeur indicative est l'âge de 14 ans.

CHAPITRE 13

Commentaires après des décennies de vie dans la conscience du point présent

La vie dans la conscience du point présent, que l'on appelle aussi volontiers centre intérieur, est un processus de toute une vie. C'est pour moi une pure joie de façonner ma vie toujours dans la conscience du centre intérieur. C'est une base merveilleuse pour toute forme de relation humaine. Cela donne du bonheur, de la force et de la sécurité.

CHAPITRE 14

Le point présent et la mort

Au plus tard lorsqu'on a vieilli et que certaines personnes qui nous étaient proches et que l'on a connues intimement toute sa vie sont mortes, on se préoccupe de sa propre mortalité. Pour chacun de ceux qui lisent ces lignes, cette vie prendra fin un jour. On se demande peut-être : comment cela sera-t-il ? On ne le sait pas, mais je suis parvenu à la représentation suivante : ce que nous vivons comme notre moi, tout ce que nous percevons, par exemple les couleurs et les sons, mais aussi l'intelligence et la conscience, est purement abstrait. Ce sont des propriétés émergentes abstraites de notre cerveau. Cela signifie que ce que je perçois comme mon moi peut être considéré comme une composante d'une construction abstraite hiérarchiquement supérieure - sans aucune magie - pour mieux le comprendre, on peut simplement se l'imaginer comme une idée qui n'existe pas physiquement. Chaque moi est en ce sens une composante de cette construction. Le moi d'un être humain nouveau-né est lui aussi à nouveau abstrait et une composante de cette construction. Ce qui est fascinant, c'est que d'un côté elle est et reste abstraite, mais que nous la percevons dans notre vie comme existant réellement. Donc, quand je mourrai, mon moi n'aura plus de représentation physique sous la forme de mon cerveau, mais il restera malgré tout pour toujours une composante de cette construction abstraite, tout comme le moi de chaque nouvel être humain. Vu ainsi, mon moi continuera à vivre dans de nouveaux êtres humains. Donc, quand je mourrai, je ne pourrai absolument rien emporter dans cette construction abstraite, mais je continuerai à vivre à travers chaque être humain nouveau-né, à travers certains davantage, à travers d'autres moins. Mon but dans cette vie doit donc être de rendre la vie bonne pour tous les êtres humains qui naîtront à l'avenir. Quand je mourrai, mon existence continuera aussitôt sans interruption à travers les êtres humains nés à partir de ce moment, à travers certains davantage et à travers d'autres moins. Comment vivrai-je la mort ? Personne ne le sait. Mais j'ai le ferme espoir qu'après ma mort, dans la vie suivante, je reprendrai conscience, sans souvenir, en tant que bébé dans le ventre de ma prochaine mère, et qu'une nouvelle vie s'ouvrira devant moi.

CHAPITRE 15

Où l'on trouve le point présent au quotidien

Pour une meilleure compréhension de ce texte, voici deux exemples montrant où l'on trouve au quotidien la manière de gérer le point présent décrit dans ce texte, même si elle est parfois difficile à reconnaître :

La Force dans les films de cinéma La Guerre des étoiles n'est rien d'autre qu'une extrapolation du point présent réalisée de manière indépendante pour le cinéma. On pourrait ainsi appeler chevaliers Jedi les personnes qui sont conscientes de leur point présent et qui ont appris à le manier consciemment.

Le point présent est une redécouverte, faite de manière indépendante, d'une philosophie indienne vieille de plus de 2000 ans, formulée dans les écrits du Vedanta et à partir de laquelle, entre autres, le yoga d'aujourd'hui a été développé. Dans le présent texte, cette philosophie est restituée exactement, mais dans une formulation moderne et concise. Dans les écrits du Vedanta, le point présent est décrit comme le centre intérieur, de même que le chemin vers l'introspection, appelée aujourd'hui métacognition.

CHAPITRE 16

Épilogue

Début du travail sur ce texte : 1987

Date de la première version de ce texte : mai 2003

tant que je vivrai, la prochaine version de ce texte est déjà en préparation (le lecteur est invité à rechercher des versions plus récentes de l'auteur)

il me tient à cœur que ce texte soit copié, transmis et traduit dans d'autres langues ; mon appel : si tu as lu jusqu'ici, conserve le texte en lieu sûr et transmets-en des copies, c'est important ; je pense que l'humanité se porterait mieux si chaque être humain connaissait ce texte

La licence de ce texte est CC-BY-SA-NC 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

je m'appelle Holger Burbach ; on peut me trouver le cas échéant sous mon nom sur Internet (pour éviter toute confusion : je suis né à Lüdenscheid / Allemagne / Terre / système solaire / Voie lactée / Laniakea) ;

communication avec moi uniquement en allemand ou en anglais, s'il vous plaît ; en français ou en espagnol seulement dans des cas exceptionnels