

" Ami avec le faux moi "

(Traduction [Robert Geoffroy](http://blogbug.filialise.com), vidéo visible sur <http://blogbug.filialise.com>)

Une amitié entre le faux moi et le vrai moi est-elle possible?

- Q. – Bonjour Eckhart. J'avais envoyé la question suivante : « L'égo étant habituellement perçu comme un ennemi, est-ce possible de s'en faire un ami ? » Dans mon cas, je me suis rendu compte que l'ennemi est l'attachement à l'identification, à l'idée de qui je suis.

- E. – Oui.

- Q. – Et je me rends compte que je ne sais absolument pas qui je suis.

- E. – C'est bien, tenez-vous-en là !

- Q. – Je me demande donc s'il est possible de faire amitié entre le faux « je » et le vrai « je »

E. – OK. L'égo n'est pas vraiment l'égo au sens strict du mot et de la façon dont nous l'utilisons ici. L'égo n'est pas vraiment l'égo si vous le reconnaissez. En d'autres termes, si l'égo agit en vous, vous ne le saurez même pas. Là, on peut parler d'égo. L'égo implique que vous n'en soyez pas conscient. Les gens qui ont le plus gros égo ne savent même pas ce qu'est l'égo et ne sont pas intéressés à en savoir plus sur l'égo. Ils ne penseraient jamais avoir eux-mêmes un gros égo. Ils ne peuvent pas reconnaître l'égo en tant qu'égo.

Or, dès que vous reconnaissez l'égo, ce que vous reconnaissez en fait, suivant la façon dont j'utilise le mot, au moment où vous le voyez, il ne s'agit plus de l'égo, mais c'est un vieux schéma comportemental ou un schéma mental qui peut encore agir. Par exemple, vous pouvez vous retrouver en train de faire du name dropping (faire passer une célébrité pour son amie). Vous connaissez quelqu'un de célèbre et vous dites : « Je dois appeler le Dalai-Lama dans une minute, il attend mon appel ». À ce moment-là, vous pouvez vous rendre compte que c'est en réalité un mensonge et c'est bien sûr reconnaître l'égo voulant impressionner quelqu'un et être reconnu.

À ce moment-là, vous êtes présent. Ce n'est donc plus l'égo et la prochaine fois, vous pouvez vraiment observer la compulsion à le refaire. Quelqu'un vous demande : « Qui est-ce que tu as dans tes numéros abrégés ? » J'ai Oprah dans mes numéros abrégés ! Pendant deux minutes, vous pouvez sentir une forte envie de le préciser. Vous attendez l'occasion où vous allez pouvoir placer ça. Et hop, cela surgit. Il y a tant d'exemples de ce genre.

Vous pouvez observer le besoin de vous plaindre en vous-mêmes ou aux autres au sujet d'une circonstance ou de ce que quelqu'un a fait : . . . « Pour qui se prennent-ils ? Ils ne devraient pas agir ainsi ». Et tout à coup ! . . . Ce peut être encore essayer de donner tort à quelqu'un... Et tout à coup, vous voyez ce que vous faites et vous le reconnaissez comme un schéma égoïque. À l'instant où vous le voyez, un sentiment de libération a déjà surgi. Le schéma peut encore agir, mais une libération s'est fait sentir et il n'y a plus une identification totale à ce schéma.

Je ne dirais pas que vous pouvez faire votre ami de ce schéma, mais vous pouvez avoir de la compassion pour vous-même, quand des vieux schémas agissent encore et qui provenaient initialement de l'égo. Il y a une dynamique qui les sous-tend et c'est pourquoi ils agissent encore bien que vous sachiez désormais qu'il est question de l'égo. Ça revient toujours et vous n'y pouvez rien.

Au sens strict du terme, l'égo ne peut pas être votre ami, ni ne devrait être traité comme un ennemi. Si vous traitez l'égo comme un ennemi, vous lui donnez plus de pouvoir. Au sens strict du terme, l'égo n'est ni votre ami, ni votre ennemi. C'est juste quelque chose qui vous a envahi et qui vous a rendu inconscient. Une erreur consiste à faire de l'égo un ennemi, parce que si vous le faites, il revient par la fenêtre. Vous ne pouvez pas gagner en combattant l'égo. Dès que vous vous battez, vous faites partie de l'égo. Vous battre contre l'égo, oubliez ça !

Ce envers quoi vous devenez amical, s'il faut utiliser ce terme, mais c'est davantage avoir de la compassion, ce sont les schémas qui agissent encore de temps en temps en vous, que vous reconnaissez comme provenant de l'inconscience, mais qui, en même temps, apparaissent à la lumière de la présence. C'est pourquoi vous pouvez les reconnaître. Et au lieu de vous culpabiliser, ce qui signifie être à nouveau inconscient, vous restez compatissant : « Ah, le revoici ! Je refais ce truc, c'est amusant ! ». Le rire est un bon moyen de se libérer. Rire de vos propres schémas quand vous le pouvez.

Pour certaines fortes envies égoïques, certains vieux schémas, vous pouvez alors être au bout d'un moment capable de les saisir tandis qu'ils veulent se manifester. Vous voulez dire quelque chose, avez besoin d'exprimer votre opinion, parce que des gens ont complètement tort. Et disons qu'il s'agit d'une situation où, quoi que vous disiez, cela ne la changera en rien. Votre opinion n'apporte rien en l'occurrence. « J'ai quelque chose à dire, il faut que je le dise » : vous pouvez observer cette envie compulsive de juste affirmer votre position mentale.

Il y a pourtant la possibilité d'être suffisamment présent pour vous demander : « Est-ce que j'ai vraiment à le dire ou est-ce que je peux lâcher ce besoin irrésistible ? Voyons ce qui se passe si j'y renonce ». Il ne s'agit pas de le réprimer, de le rejeter : « Va-t'en ! » Non, pas de cette façon ! Je reconnais la chose et je la lâche juste en voyant qu'en fait, je n'ai pas besoin de dire quoi que ce soit dans l'instant. Je n'ai pas besoin d'affirmer mes connaissances, ni quoi que ce soit. Je peux lâcher ça. J'ai brièvement mentionné ces choses dans « Nouvelle Terre ».

Vous pouvez en faire l'expérience, quand il y a ce besoin de dire, pourquoi donc le faire ? Il n'y a en l'occurrence aucune décision en jeu. Vous lâchez la chose et voyez ce que cela fait intérieurement, ce que vous ressentez. Quand vous relâchez un schéma égoïque que vous reconnaissez, un vieux schéma égoïque, une chose étrange se produit. En premier lieu, vous pouvez vous sentir diminué, parce que vous avez été incapable de vous affirmer dans la situation donnée, du point de vue de l'égo. Vous vous sentez inférieur, d'une certaine manière, diminué. Mais ce n'est que la première chose.

En restant avec ça, vous ressentez en fait un approfondissement. Vous êtes là . . . parce que... L'égo veut toujours être la montagne. Il veut que vous vous extériorisiez, vous affirmiez, soyez quelqu'un, ne serait-ce qu'en exprimant votre opinion ou quoi que ce soit d'autre. L'autre attitude est celle de la vallée. L'égo ne veut pas être la vallée qui est l'opposé de la montagne, peut-on dire. Ça, c'est la montagne et ça, c'est la vallée. Il n'y a rien de surprenant ici.

Vous pouvez comparer certaines anciennes Écritures tels que certains enseignements de Jésus dans les Évangiles, le Tao-Tê-Chin et d'autres encore. Ils parlent du fait de choisir la dernière place en ne cherchant pas à s'affirmer à la « meilleure place ». Jésus utilise une parabole où il s'agit de trouver une place à un dîner sur invitation. Le dîner sur invitation n'est pas la traduction exacte, mais au fond, c'est ça ! Il dit : « Pour un dîner sur invitation, ne cherchez pas la meilleure place, prenez la dernière place ».

Bon, il s'agit d'une parabole ; Ce n'est pas un conseil pour savoir où s'asseoir en pareil cas. La parabole ne doit pas être prise au pied de la lettre. Il n'est pas intéressé par la place où vous allez vous asseoir, mais c'est une façon symbolique de vous inviter à expérimenter la possibilité d'être la vallée plutôt que la montagne, à ne pas vouloir affirmer votre entité en tant que forme. « Je ne suis absolument pas d'accord avec ce que vous dites, vous avez complètement tort ». C'est une grosse affirmation. « Comment pouvez-vous oser dire ça ? », etc., etc. Il y a tellement de façons. Et là, vous devenez plus grand ! Au lieu d'affirmer votre identité en tant que forme, quand vous lâchez ça, vous devenez la vallée et que se passe-t-il alors ?

Vous pouvez commencer à sentir votre identité en tant qu'essence qui n'a rien à voir du tout avec la forme extérieure. Il y a là un vrai pouvoir, quand vous lâchez le besoin égoïques de pouvoir qui est un faux pouvoir, quand vous devenez la vallée. Le Tao-Tê-Chin parle de l'esprit de la vallée. Parfois, il est appelé la mère, le principe féminin ou donc l'esprit de la vallée. C'est la source du pouvoir, du Tao. Le Tao-Tê-Chin vous apprend à être en contact avec cela plutôt que d'être la montagne. Jésus enseigne la même chose quand il dit : « Prends la dernière place et non pas la meilleure ». Soyez en contact avec le vrai pouvoir qui n'est pas le pouvoir des formes, mais le pouvoir du sans-forme que j'appelle parfois l'identité en tant qu'essence.

Au début, cela semble un peu déconcertant quand on reconnaît un besoin égoïques, une fois qu'il est reconnu. Vous pouvez le faire, parce que vous n'affirmez pas votre identité en tant que forme. Il y a donc ce sentiment étrange d'inconfort et vous permettez ce malaise. Tout à coup, vous entrez en contact avec votre propre vrai pouvoir. Ici, il n'y a pas besoin de dire ni de faire quoi que ce soit. Cela peut bien sûr se faire, mais non pas pour vous affirmer vous-même. C'est la véritable paix, l'état de vie, le pouvoir de la source. C'est merveilleux quand vous sentez ça.

- Q. – Parfois, je sens que je suis personne, une forte résistance.
- E. – Oui, de la résistance à cela.
- Q. – En lâchant prise, j'ai l'impression de disparaître.
- E. – Oui, vous pouvez rencontrer de la résistance. Donc, ne le faites pas trop, ne vous forcez pas à le faire. Faites-le avec les petites occasions, juste pour faire l'expérience. De temps en temps, par exemple, relâchez le besoin d'exprimer votre opinion. Dans une discussion, est-ce que j'ai raison ou est-ce que vous avez raison ? Souvent à propos des choses les plus insignifiantes, les plus absurdes, les gens entrent dans une grosse dispute : « Quand est-ce arrivé, il y a deux ou trois semaines ? Et en un rien de temps éclate une dispute violente ? Parce qu'ils sont identifiés à leur point de vue.

Et dans de tels cas, dès que vous reconnaissez ce qui se passe, que vous-même ou l'autre personne ait raison, c'est une bonne occasion pour lâcher prise. Autrement, ça peut tourner en rond sans fin. Dans « Nouvelle Terre », j'ai mentionné quelques autres exemples comme

suggestions pour utiliser cette pratique. En attendant, ayez de la compassion pour les vieux schémas qui agissent encore en vous. C'est réellement le besoin. Ne vous condamnez pas. Ce que vous faites est très bien. Vous êtes ici, c'est un bon signe ! Merci.

Comment puis-je nourrir le germe de conscience encore fragile et tendre en moi dans ce monde oppressant?

- Q. – Bonjour Eckhart
- E. – Bonjour
- Ça fait vraiment bizarre de m'entendre comme ça.
- E. – Oui !
- Q. – Le bonjour de la Laponie Finlandaise.
- E. – Comment ?
- Q. – Le bonjour de
- E. – Vous venez de la Laponie finlandaise.
- Q. – Oui, 175 kilomètres au-dessus du cercle polaire.
- E. – Oh, ouah ! Magnifique, bienvenue !
- Q. – Merci. Merci. Et le bonjour de mes enfants qui ont 6 et 3 ans. Ils voulaient que je donne le bonjour à ce gentil tonton que Maman est toujours en train d'écouter
- E. – Merci. Merci.
- Q. – J'ai deux enfants et je travaille à plein temps. Comme tout le monde le comprends ici, j'imagine, on me demande constamment des choses, au travail comme à la maison, plusieurs choses en même temps, et vous savez . . .
- E. – Oui.
- Q. – Je vais lire ma question pour savoir ce que je voulais exactement demander. Voici ma question : comment puis-je nourrir le germe de conscience encore fragile et tendre en moi quand mes conditions de vie prenantes me submergent constamment et me font oublier de m'arrêter pour remarquer le moment présent ?
- E. – OK, merci, merci. Vous vivez dans une ville ou dans un village ?
- Q. – Quelque chose entre les deux, un petit village qui se transforme en grande ville l'hiver. C'est une station de ski.
- E. – Oui, oui, oui
- Q. – Mais il y a une nature abondante.

E. – Oui. Ça peut aider beaucoup, la nature, vous devez un peu y porter votre attention, sans quoi vous serez trop absorbée dans le faire et finalement dans votre mental. Il serait bon que vous puissiez trouver des petits espaces dans votre mental, entre les pensées, parce que c'est d'abord dans le mental que l'on se perd. Il vous dit : « Maintenant, je dois faire ceci, cela. Qu'est-ce que je devrai faire après ? Maintenant, il y a ça à faire . . . ».

Je vais vous suggérer quelque chose... D'abord, ce que je vais dire maintenant implique que vous vous rappeliez qu'il y a à tout moment la possibilité d'être présent à ce que vous faites. Vous n'avez pas besoin de cesser de faire pour être présente. Cela peut aider, par exemple, de

pratiquer de la méditation. D'ailleurs, ça pourrait être une bonne chose pour vous, ne serait-ce que dix ou quinze minutes par jour, une forme de méditation structurée. Ce n'est pas l'essentiel de la réponse, parce qu'il y a alors le reste de votre vie. J'ai connu de très bons méditants qui n'étaient bons que pendant qu'ils méditaient. Cependant, la méditation peut être un supplément très utile à votre pratique de la présence.

Donc, vous pourriez vous accorder dix ou quinze minutes par jour, soit très tôt le matin avant que la famille se réveille, soit tard le soir, soit à tout moment dans la journée à votre convenance où vous coupez alors le téléphone. Choisissez un moment où vous risquez le moins d'être dérangée ou demandez à ne pas être dérangée. Ça peut être plus compliqué avec des enfants très jeunes – vous le faites alors tard le soir – et utilisez une méditation structurée, quelle qu'elle soit, la méditation bouddhiste, la méditation transcendantale, la conscience corporelle...

Comme vous le savez, je n'utilise pas de techniques en tant que telles, mais il y a la conscience corporelle qui peut vous aider à être présente pendant les dix minutes que vous vous réservez, la conscience dans le corps, ressentir tout le corps subtil, les yeux fermés ou même ouverts. Vous pouvez sentir le corps et regarder un arbre que vous avez là. Vous avez beaucoup d'arbres comme ici au Canada. Quand je regarde à la fenêtre de la salle de séjour, je vois principalement des arbres et c'est magnifique. Donc, asseyez-vous et ressentez le corps subtil en utilisant toute technique, si vous en avez une.

C'est donc une chose que je recommande vivement, mais ce n'est pas suffisant. Vous devez ensuite amener la présence... En fait, il y a deux choses. L'une est la possibilité de permettre des petits intervalles dans le faire, qui ne sont pas vraiment des intervalles dans le faire mais en fait dans le flot mental, mais vous devez vous souvenir de le faire. Or, vous avez précisé dans votre question que vous oubliez. Vous pourriez avoir besoin de placer de petits pense-bêtes en divers endroits à la maison. Il faut les changer de place de temps en temps, parce que vous ne les voyez plus quand vous vous êtes habituée.

Ces petits pense-bête peuvent être n'importe quoi, des petites flèches, des autocollants, la tête d'Eckhart, tout ce qui vous rappelle la présence. Vous pouvez aussi avoir un aigle, l'image d'un aigle, parce que les yeux d'un aigle sont vraiment étonnants. Ils manifestent une vigilance extraordinaire. Ou une chouette, pourquoi pas une chouette ? Tout ce qui peut rappeler la présence : ouah ! Des symboles abstraits, des symboles différents par pièce.

À chaque fois que vous vous lavez les mains, à l'emplacement du savon, vous voyez . . . et vous vous lavez les mains consciemment, non plus comme seul moyen pour une fin, consciente de chaque instant. Tout ce que vous faites régulièrement, préparer le thé, le café, vous voyez votre signe pendant que vous remplissez votre récipient. Faites-le consciemment. Là encore, que cela ne soit pas le moyen pour la fin et vous avez donc besoin d'un autre signe, sur la théière, la cafetière ou autre. Choisissez différents endroits de sorte que vous vous rappeliez... C'est possible, même dans la vie la plus occupée, d'amener des moments de présence.

Ce sont réellement de petits intervalles, mais ces intervalles de présence n'interrompent pas le faire. Ils interrompent le flot mental qui accompagne le faire et c'est plus important. Vous n'avez pas forcément besoin d'interrompre le faire. C'est possible aussi ; vous pouvez le faire aussi. Mais le plus important, c'est interrompre le flot mental derrière le faire de sorte que, quand vous êtes active, vous puissiez être absolument présente dans le faire. C'est une très belle pratique.

Et, encore quelque chose de très important : vous pouvez observer, quand vous vous perdez dans le faire, que vous voulez toujours être arrivée au moment suivant. Vous n'êtes jamais pleinement dans le faire. Votre attention n'est pas pleinement dans ce que vous faites. Votre attention est déjà sur la chose suivante ou sur ce que vous voulez obtenir à travers le faire. C'est une chose très subtile, mais vous pouvez l'observer en vous-même, toujours . . . Bon, j'essaie ici de mimer... un état mental ! Vous êtes ici, mais votre attention veut être là. Il y a une anticipation, mais jamais... parce que c'est toujours le moment suivant qui importe davantage, chaque action devenant un moyen pour parvenir à une fin. Vous pourriez reconnaître ça, toujours le moyen pour la fin.

Vous pouvez donc introduire dans le faire même des pratiques spirituelles, au début à des moments choisis où vous ne faites pas du moment un moyen pour une fin, mais une fin en soi. Par exemple, je ne sais pas si vous faites vos courses à pieds ou en voiture ?

- Q. – Les deux.

E. – Oui. Vous allez donc faire vos courses, à pieds ou en voiture ; ordinairement, votre mental est déjà là-bas ou quelque part où vous devriez être et qui est beaucoup plus important que ce qui est là. À la place, vous utilisez ce déplacement comme moyen pour être présente dans le faire plutôt que de le traiter comme moyen pour une fin. Vous y aller donc, un pas à la fois. Vous ne perdez pas votre temps ici. Vous marchez même à la même allure.

Ainsi, le mental n'a plus d'excuse : « je n'ai pas le temps de pratiquer ». Choisissez des activités qui sont répétitives et comme choix conscient, prenez l'habitude de les traiter quasiment comme des méditations. Vous n'allez pas perdre votre efficacité dans le faire, mais cela transformera ce qui est derrière le faire. Tout ce que vous avez à faire et en quoi je ne puis vous aider, c'est vous rappeler de le faire.

- Q. – Ne pouvez-vous venir chez nous afin de nous le rappeler régulièrement ?

- E. – Oui, je peux vous rendre visite. Je ne viendrai probablement pas en hiver, mais en été !

- Q. – En été, il y a des moustiques.

- E. – Oh, des moustiques ! Eh bien, nous aurons quelque chose à quoi nous abandonner. Et la journée dure longtemps là-bas, pendant plusieurs mois. Ce serait une belle expérience.

- Q. – Vous êtes bienvenu !

E. – Merci. Bon, je ne peux pas vous rappeler que vous pouvez le faire. Je ne peux que vous donner ces petits conseils pratiques, de petits pense-bêtes en divers endroits. Vous pouvez être

créative et trouver des moyens par vous-même, mais vous pouvez aussi mettre des petits arrêts dans le faire.

Par exemple, je recommande aux gens, une fois installés dans leur voiture, après avoir claqué la portière, de faire une pause de vingt à trente secondes avant de faire quoi que ce soit d'autre. Seulement après, vous démarrez la voiture. Juste 20 ou 30 secondes : personne ne peut me dire qu'il ne les a pas, si ce n'est en cas d'extrême urgence. Si vous devez conduire quelqu'un à l'hôpital, ne le faites pas ! Autrement, vous ne pouvez pas me dire que vous n'avez pas trente ou vingt seconde pour faire une pause. Cela peut être une chose essentielle.

Vous marquez un temps d'arrêt, mais vous ne le faites pas en réprimant la forte envie de démarrer. Vous le faites en appréciant ce moment où vous ressentez le corps subtil. Un bon pense-bête pourrait être le claquement de la portière. Quand je vivais en Angleterre, il y a de nombreuses années, à l'époque où on a commencé à imposer le port de la ceinture et pour que cela devienne une habitude pour les gens, une agence publicitaire a proposé le slogan « clac, clic, à chaque voyage ». Le clac est pour la portière et le clic pour la ceinture. Clac, clic, à chaque voyage ! Le clac de la portière est censé rappeler de faire le clic de la ceinture. Et ici, je dis : clac et être !

Ces petits arrêts sont importants. Trouvez vous-même où vous pouvez en faire. Vous ne serez pas moins efficace qu'avant. En réalité, vous serez encore plus efficace. Faites une liste de ces situations où vous pouvez prévoir ces petits arrêts. Je vous ai suggéré plusieurs approches sans vous dire que vous devriez arrêter d'avoir une vie si occupée. Je ne le dis pas. Vous pouvez être très occupée, mais mettez de la présence dans vos activités. C'est le secret. Tout ce que vous avez à faire, c'est vous rappeler de le faire. Il y a beaucoup de moyens de le faire, mais si vous oubliez que vous pouvez le faire, on ne peut rien pour vous.

Donc, des petits pense-bêtes, des choses visibles, puis pensez créativement, d'abord en étant présente et réfléchissez à la façon dont vous pouvez le faire. C'est excellent ! La vie quotidienne devient alors une pratique spirituelle. Vous vous abandonnez quand vous nettoyez quelque chose, quand vous nettoyez la baignoire sans commentaires mentaux. Rappelez-vous le célèbre dicton zen : « Fendre du bois, chercher de l'eau ». Beaucoup de ce que vous faites à la maison sera de cette catégorie : fendre son bois, chercher de l'eau. Les activités journalières reviennent à « fendre son bois, chercher de l'eau ».

Pourquoi est-ce un dicton zen très significatif ? Quelle est la pertinence, « fendre son bois, chercher de l'eau » ? La pertinence est la conscience derrière le fait de fendre son bois et de chercher l'eau, à savoir la conscience de la présence absolue dans chaque mouvement, dans la moindre étape, sans commentaires mentaux, sans lamentation, sans en faire un moyen pour arriver ailleurs. C'est l'aspect précieux de toute chose que vous faites avec la présence derrière ce que vous faites plutôt que de déplorer d'avoir à fendre du bois :

« J'en ai déjà fendu hier et même la veille. Je ne veux plus en fendre. J'en ai assez ! Est-ce que je vais devoir encore fendre du bois pendant vingt ans ? Je veux faire autre chose. Et chercher de l'eau, ils ne pourraient pas avoir l'eau courante dans ce monastère ? Il y a l'eau

courante dans d'autres monastères ! Je ne veux plus faire ça, j'ai mal au dos ! », blablabla ! Et au lieu de ça, rien ! Juste faire ce qui doit être fait et maintenant, c'est ça ! Une chose à la fois.

Peut-être connaissez-vous cette autre définition du zen définie par un maître zen célèbre : « Quel est le secret du zen ? », demanda-t-il. Faire une chose à la fois. « Est-ce tout ? » Oui. Oh !

- Q. – n'était visiblement pas une mère de famille.

- E. – Même une mère peut faire une chose à la fois et en fait, elle ne peut pas faire plus d'une chose à la fois, mais son mental peut être ailleurs. Je vous souhaite une bonne pratique et si je visite la Finlande, je pourrai vous rendre visite. Je ne peux évidemment pas le promettre. On va rester en contact. Mais à ce moment-là, vous n'aurez plus besoin de moi, j'en suis sûr !