

# Transcription

## Conscience et surpoids, addictions et Cie...

**Eckhart Tolle et Geneen Roth**

(Vidéo visible sur <http://blogbug.filialise.com>)

Comme vous le savez, être présent aide à ressentir tout le champ d'énergie du corps. Vous occupez le moment présent en occupant le corps ou en l'habitant. La présence est donc un phénomène de globalité qui va plus profondément que le corps physique. Il y a une présence animée que vous pouvez sentir, qui pénètre tout le champ d'énergie. Et il reste suffisamment de conscience pour être conscient de son environnement, pour regarder et écouter, tandis qu'on demeure enraciné dans cette présence spacieuse, dans l'être, pourrait-on dire, enraciné dans l'être. Le faire est alors moins problématique et ne vous extrait pas complètement de vous-même quand vous commencez à faire. Et bien sûr, penser est déjà une forme de faire.

Et c'est le point critique pour beaucoup de gens qui sont déjà capables d'être présents dans un environnement protégé, comme ici ou à la maison, dans votre pièce. Un environnement protégé est comme une serre pour la présence, Là où vous faites pousser des plantes de sorte qu'elles ne soient pas exposées aux éléments qui les feraient mourir rapidement. En l'occurrence, les éléments sont bien sûr les défis de la vie quotidienne et en gardant cette métaphore (si le terme convient), mourir rapidement signifie ici que la présence est perdue rapidement, sans même qu'il y ait un défi, dès qu'on se met à penser ou à parler avec les gens, à discuter de quelque chose.

Toute l'attention se dirige immédiatement dans la tête, dans les pensées et vous n'occupez plus alors le corps, mais vous êtes occupés par vos pensées . . . "Possédé" est un autre mot pour "occupé". Et chaque pensée est qui vous croyez être. Vous êtes identifiés à une pensée. Vous êtes gouverné par le scénario dans votre tête et cela devient le moi. C'est un état quasi permanent de malaise, d'angoisse, d'inquiétude, de souci, de lourdeur et de frustration qui en résulte, parce que la plupart des choses ne seraient pas censé se produire, au moins pas de la façon dont elles se produisent. D'une autre façon, peut-être !

Et la plupart des choses en cachent d'autres qui s'y rattachent. Je veux dire que, si vous accomplissez quelque chose à propos de quoi le mental pense que cela vous rendra heureux, Il y a toujours quelque chose qui se surimpose et qui n'était pas prévu. Il y a un inconvénient avec l'avantage apparent. Donc, au lieu d'être possédés ou occupés par votre mental, vous occupez le corps. Et si vous le voulez, vous pouvez alors sortir et occuper Wall Street. Mais si vous allez occuper Wall Street, une autre ville ou une autre rue, sans occuper le corps, ce qui veut dire sans être présents, vous ne faites pas partie de la solution, mais vous faites partie du problème. C'est ce qui s'est passé de nombreuses fois dans l'histoire avec des révolutionnaires ou peu importe qui d'autre. Ils avaient des intentions magnifiques et ils finissaient par faire partie du problème, en particulier quand ils réussissaient.

Vous pouvez donc vous sentir vivants, vous n'avez pas besoin de stimulants mentaux ou émotionnels pour vous sentir vivants. Si vous ne pouvez pas sentir cette vie intrinsèque, qui vous habite, vous voulez à tout prix un stimulant pour vous aider à vous sentir vivants. Dans le passé, cela aurait été problématique, mais dans notre civilisation actuelle, Il y a toute une industrie destinée à produire des stimulants pour le mental. Ils sont complètement inutiles, sans contenu significatif véritable. Toute la raison d'être de cette industrie consiste à produire

des stimulants pour le mental, comme les disques, comme les présentateurs en radio qui parlent entre les chansons d'un ton excité.

Quand vous allez à l'étranger, vous êtes dans un taxi où la radio est allumée ; vous ne comprenez pas la langue et vous entendez : . . . "Quelque chose d'incroyablement important a dû se produire !". En fait, si vous compreniez la langue, vous sauriez que ce qui est dit est totalement insignifiant. IL y a derrière une ardeur prodigieuse, mais dépourvue de tout contenu. Rien d'essentiel n'est dit. Il s'agit seulement de provoquer une stimulation et des émotions très fugaces, parfois de la colère.

Certaines chaînes de télévision ou stations de radio ont pour vocation d'inciter à l'indignation morale ou à la colère. Des personnes se spécialisent en la matière et elles sont au fond toujours en colère contre quelque chose. Et les gens aiment écouter ça, parce qu'ils peuvent se sentir également en colère et se donner un sentiment de vie compensateur : . . . Et puis cela passe et il vous faut quelque chose d'autre. Bien sûr, les stimulants ne manquent pas. Ensuite, vous pouvez faire vos commentaires en de nombreux endroits sur le Web ; vous pouvez y exprimer ce que vous pensez.

Ce qui est merveilleux, c'est que vous n'avez plus besoin de cela quand vous pouvez sentir que vous êtes vivants sans passer par la stimulation des pensées, des émotions, de ce qui se passe, d'un truc extérieur artificiel ou de quelque chose à ingérer pour vous sentir vivants : de la nourriture, de la drogue, de la boisson ou du sexe ou toute l'excitation qui vient en débutant une liaison "C'est vraiment merveilleux ! N'est-ce pas". Et bien sûr, ça ne dure pas très longtemps, parce que le début d'une liaison n'est que le début. Le mental problématique se met en marche ensuite.

IL y a un philosophe français qui dit – je ne me rappelle pas lequel, peut-être Pascal – "Tous les problèmes de l'humanité sont dus à l'incapacité des gens à rester assis tranquillement dans une pièce". La capacité de rester assis tranquillement dans une pièce implique... - ça semble très superficiel – Pour être capable de rester tranquillement assis dans une pièce, vous avez besoin d'être connecté à ce sentiment de vie plus profond en vous. Si vous n'êtes pas connecté à cela, vous ne pouvez pas rester assis tranquillement dans une pièce. Soit vous vous endormez, soit vous vous agitez beaucoup et vous vous inquiétez : "Il ne se passe rien. Je ne me sens plus vivant".

Et dans une relation, sans ce sentiment de vie, d'être, vous avez besoin du drame. Sans le drame, la relation ne semble plus vivante, parce que vous ne vous sentez pas vivants sans le drame. Cela peut ne pas être agréable, mais il se passe au moins quelque chose.

Donc, s'agissant d'être enracinés dans l'être, la chose la plus importante est de ne pas perdre cette capacité quand vous passez à l'action, au faire. C'est un art. Vous pouvez le pratiquer en regardant la télévision et en ressentant en même temps le corps subtil. Regardez des programmes de discussion à la télévision, regardez les informations, et ressentez-le. Écoutez les autres humains à partir de cet endroit intérieur de connexion. Vous n'avez pas besoin de penser, excepté quand c'est nécessaire. Et quand elles viennent de cet endroit plus profond, ce sont des pensées inspirées. Fraîches, vivantes, nouvelles.

Maintenant que nous sommes tous présents, enracinés dans l'être, je peux poursuivre et commencer à parler de l'invitée du jour, mais auparavant, j'aimerais vous lire deux petits extraits de ce livre. Je vous dirai ce que c'est dans une minute.

Voici un passage, très court, décrivant quelqu'un qui s'extrait de l'identification avec le flot des pensées et de la tendance à se fabriquer des problèmes en pleine nuit, qui s'en extrait juste pour un moment très court et en faveur d'un niveau de conscience totalement différent, en faveur de la présence. C'est l'évocation de cette expérience très brève.

C'était comme ces fois où je ne peux pas dormir et où je me débats dans mon lit, ayant chaud, en sueur et enroulée dans un nœud d'activité mentale fébrile. Une pensée arrive comme une prière : "Va dehors, passe la porte d'entrée et regarde le ciel, juste une minute. Écoute la nuit". Si je peux me réveiller de la transe hypnotique de ce qui est faux, j'enfile un sweat, vais à la porte à pas feutrés et entre sous la voûte nocturne : fraîcheur, silence, un million de points brillants ; le cœur bat une fois, deux fois, trois fois. Le mental perd sa frénésie, se fond dans l'étendue. Aveuglé par un monde qui ne comporte aucune ressemblance avec celui d'il y a dix minutes et que je construis perpétuellement dans ma tête, je retourne discrètement à la maison comme si j'étais moi aussi une pointe d'épingle brillante de la dimension infinie, empruntant un couloir étrange, disparaissant avec chaque pas jusqu'à ce que je me rendorme".

Et un petit passage concernant l'abandon et ce qui se passe quand vous vous abandonnez :

"De cela je suis certaine : quelque chose se produit à chaque fois que j'arrête de me battre contre le cours des choses. Quelque chose arrive à chacun de mes étudiants quand ils arrêtent de poursuivre leurs programmes familiers concernant la peur, l'insuffisance et le vide. Je ne sais pas comment appeler cette tournure des événements, ni la fraîcheur qui en résulte, mais je sais ce que c'est : c'est du soulagement ; c'est de la bonté infinie ; c'est une distillation de doux parfums, de beauté à vous couper le souffle, de mélodies obsédantes jamais entendues ; c'est l'essence de la tendresse, de la compassion, de la joie, de la paix ; c'est l'amour même. Et dès lors que vous ressentez cela, vous reconnaissez que vous êtes cela et que vous avez été ici depuis le début en attendant votre retour. Après avoir oublié, ce que vous faites toujours, vous comprenez tout à coup que la bonté envers tout être – une plante, un animal, un étranger, un partenaire – vous rapproche de cela. Prendre soin de votre corps, c'est prendre soin de cela. Prendre soin de la terre, c'est prendre soin de cela. Et que vous vous détourniez de toute chose ou de quiconque qui vous demande de laisser cela, parce que c'est ce que vous vouliez ; c'est ce dont vous rêviez ; c'est ce que vous avez aimé pendant des éternités. Vous savez sans savoir comment vous savez que chacune de vos étapes Jamais franchies, chacune des personnes que vous avez jamais aimées, chaque tâche jamais accomplie, c'était cela rencontrant cela : vous-même retournant à vous-même. Et que l'enfer n'est rien d'autre que de quitter cela. Le paradis est déjà là sur terre".

Le livre que je viens de citer est "Les femmes, la nourriture et Dieu", n° 1 sur la liste des bestsellers du New York Times. L'auteur est notre invité du jour, Geneen Roth. Donc, Geneen, s'il te plaît, rejoins-moi !

C'était vraiment merveilleux d'écouter ces deux courts extraits. Mon seul regret, c'est que les hommes ne lisent pas ce livre . . . . Donc, je le recommande hautement aux hommes également. Oh, et j'ai un autre regret : les femmes qui n'ont pas de problème avec la nourriture pourraient ne pas le lire. Elles aussi devraient le lire. Ce qui est intéressant dans ce livre, le point d'entrée dans la dimension spirituelle pour beaucoup de gens dans leur vie est ce problème qui est une dépendance ou un comportement compulsif, ici manger, la nourriture. Et tu apportes une réponse à cela ici, qui est très différente de ce à quoi l'on s'attend ordinairement quand il s'agit de perdre du poids. La réponse bien sûr est la

conscience. Un comportement compulsif ne peut pas exister longtemps en présence de la conscience. Ce serait ma façon de le formuler. Tu peux peut-être parler un peu de cette connexion. Tu as bien sûr beaucoup d'expériences dans ta propre vie. Tu as connu la compulsion pour la nourriture. Mais j'en dis trop, je te laisse parler un peu.

**Geneen** – Non, je ne pense pas que tu en dises trop. J'adore t'écouter ! Dans ma propre vie, j'ai été prise de frénésie et je dirais plutôt démente. Et c'est comme si j'avais été démente à propos de mes mensurations et de ma relation avec la nourriture, parce que je reprenais et reperdais environ 5 Kg/semaine pendant environ 17 ans. Et j'ai arrêté, parce que la souffrance était si intense que je ne voulais plus vivre de cette façon. Et comme je l'indique dans le livre, ce n'est pas le cas pour tout le monde qu'une souffrance intense mène à des ouvertures intenses.

**Eckhart** – Mais c'est souvent le cas.

**Geneen** – Oui, oui. La souffrance semble être la porte. Je me rappelle l'avoir lu dans "Le pouvoir du moment présent".

**Eckhart** – Oui, et souvent, le pire problème est la plus grande ouverture. Ce qui semble être le plus grand obstacle peut devenir la plus grande ouverture.

**Geneen** – Oui, et je pense que c'est en réalité l'essence de ce qu'a été mon expérience directe, la chose dont je voulais me débarrasser le plus, parce que j'ai pensé très longtemps : "Oh, si seulement je pouvais réaliser un seul vœu !". Et ce n'était pas pour la paix dans le monde. Et ce n'était pas, vous voyez, pour le réapprovisionnement de la terre. C'était simplement : "Fais que je me réveille saine d'esprit demain". C'était ça, pas vraiment un vœu magnanime, mais néanmoins, c'était, vous voyez, juste "frotter la lampe du génie" et voilà, parce que je croyais que là était la cause de ma souffrance : "Et si seulement je n'avais pas ça, je serais heureuse !".

**Eckhart** – Oui. Et alors, la réalisation que ça n'est pas le cas, s'est-elle faite une fois pour toutes ou plutôt par étapes ? Est-ce qu'il y a eu une réalisation ou plusieurs petites réalisations ?

**Geneen** – J'aime bien que tu me demandes cela, parce que j'ai envie également de te poser une question similaire. Mais je vais d'abord répondre.

Pour moi, dans ma vie personnelle, ce fut cette dernière ouverture la plus grande, parce que j'avais déjà projeté quand et comment j'allais me suicider. Et j'avais aussi travaillé, quelques années auparavant, comme conseillère pour la prévention des crises suicidaires. J'étais donc vraiment au courant ! Vous savez, quand vous en êtes à avoir un moyen et une occasion, c'est devenu vraiment sérieux.

**Eckhart** – Oui. Bien sûr, cela aurait été un coup terrible pour les gens que tu conseillais concernant le suicide en apprenant que leur conseillère s'était suicidée. Ce serait comme apprendre que mon psychiatre vient d'être interné dans un hôpital psychiatrique.

**Geneen** – Oui, ça aurait été pareil. Je sens un peu ça quand je suis quelque part, au restaurant, où il y a quelqu'un qui a lu mon livre. Tout le monde regarde ce que je mange. "Voyons un

peu : va-t-elle manger trop ? Est-ce qu'elle s'empiffre? Est-ce qu'elle mange en se relevant sans cesse ?". Donc, c'est comme ça !

**Eckhart** – Ils me regardent aussi : "Pourquoi boit-il du café ?" "Pourquoi est-ce que tu vas au café parfois ?" Je ne bois qu'une ou deux tasses par jour. Mais... Oui !

**Geneen** – À cause de l'idée de ce qui est censé être. Oui, oui. Je sais, quand je recommande aux gens d'apprécier la nourriture. C'est surprenant, quand je révèle que j'aime le chocolat. Bref, revenons à ta question et à ma question également ! Je pense que j'ai perdu du poids si souvent, parce qu'il y a eu un temps – la plupart du temps j'avais de l'embonpoint ces années-là – mais il y a eu un temps où j'étais anorexique et je pesais 37 kilos.

**Eckhart** – IL est dit quelque part que tu as perdu et repris près de 500 kilos, je ne veux pas dire en une fois !

**Geneen** – Oui, mais, tu sais, ce n'est pas vraiment quelque chose d'extraordinaire pour les gens qui sont des mangeurs compulsifs. Et j'avais remarqué, même si j'étais anorexique, quand je me regardais dans la glace, je voyais de la graisse. Vous savez, je dis souvent que, quand vous regardez le monde avec des lentilles abimées, le monde a l'air abimé.

**Eckhart** – Oui. Je l'ai également mentionné à propos de l'anorexie – je pense que c'est dans Nouvelle Terre – au lieu de voir votre corps, vous voyez l'image de votre corps que vous avez dans votre mental et le problème en fait à nouveau, c'est d'être pris dans votre mental.

**Geneen** – Oui, ce mental en manque comme il m'arrive de l'appeler. Donc, après ces quelques jours avant mon suicide que je préparais, quand cela s'est arrêté, quand l'ouverture s'est produite, je ne suis jamais revenu en arrière. Ce fut une vision permanente. Je vais nuancer cela dans une minute. Je n'ai plus jamais fait de régime. Je n'ai jamais commis d'excès, bien que ce que je considère maintenant comme étant un excès, c'est manger quand je n'ai pas faim et ne pas véritablement écouter ce dont mon corps a envie. Il y a eu des occasions de manger plus que ce dont mon corps voulait dans l'instant. Mais je n'en suis jamais revenu à croire que je serais heureuse pour toujours si je perdais du poids, ce qui veut dire, à ce moment-là, que j'arrête de lutter et j'arrête de vouloir être différente de ce que je suis. J'ai compris qu'au lieu de croire que j'étais insensée et que la dépendance à la nourriture était ce qui n'allait pas chez moi, cette dépendance était peut-être bien pour moi. En fait, je pouvais écouter ce qu'elle essayait de me dire et, d'une certaine manière, l'accueillir au lieu de lutter contre elle. Et je sais que tu en parles : arrêter de résister, de se battre et de vouloir se débarrasser de quelque chose. L'espace s'ouvre.

**Eckhart** – Oui, oui. Donc, cela est devenu l'ouverture pour toi et c'est un bon exemple. L'obstacle devient l'ouverture.

**Geneen** – C'est juste, ou ce que je dis beaucoup : ce que vous croyez – parfois c'est le pire à votre sujet – est en réalité l'accès à une joie inattendue, et une joie immense. La plupart des gens n'y croient pas, en particulier concernant la nourriture, parce que leur corps sont leur fardeau. Ils me disent souvent : "Mais Geneen, regarde-moi, je ne peux pas monter les escaliers" ou "je manque de souffle" Ou "je suis sûr, si je perds ces 15 kilos, je serais la seule dans le monde entier, mais je serais la seule dans le monde pour qui la vie serait différente.

Vous savez, je leur dis, j'ai reçu une fois une lettre de quelqu'un de Weight Watchers avec un ruban sur lequel était écrit "j'ai perdu 5 kilos". Et elle a rajouté en bas de celui-ci : "Et j'ai toujours l'impression d'être une merde". Et c'est juste, la perte de poids ne règle pas ça".

**Eckhart** – Oui, oui. Et bien sûr, cela s'applique à presque tout ce que vous vous dites : Ce qui résout vos problèmes, élimine aussi votre tristesse ou vous rend heureux. Et en obtenant ce que vous vouliez, vous voyez que cela ne fait pas ce que c'était supposé faire. Quelqu'un a dit, je ne me rappelle pas qui : "Il y a deux façons d'être malheureux. L'une est de ne pas obtenir ce qu'on veut et l'autre est d'obtenir ce qu'on veut". Et bien sûr, ça reste vrai tant que vous ne pouvez pas vivre dans l'acceptation, dans l'unité, dans l'alignement sur ce qui est, dans l'abandon à cet instant tel qu'il est. Alors, cela s'applique : quoi que vous obteniez, cela ne vous rendra pas heureux.

**Geneen** – Et j'ai l'impression d'avoir essayé de toutes mes forces dans ce sens. Je l'appelle maintenant "si seulement j'avais ..." - remplissez le blanc – "je serais heureuse", état d'être. Et vous pouvez y mettre ce que vous voulez : si seulement j'avais le corps, la relation, l'argent, le travail, la maison, la réussite, l'accomplissement, peu importe !

**Eckhart** – Oui, et pour beaucoup de gens, leur sentiment d'identité est étroitement relié à ce qu'ils considèrent comme étant leurs problèmes, à savoir "les choses qui manquent dans ma vie ou les choses dans ma vie dont je dois me débarrasser". C'est l'un ou l'autre. Et ce sont les problèmes, les choses que je dois attirer Pour être satisfait et heureux ou les choses dont je dois me débarrasser pour être satisfait et heureux. Et se déplacer dans ce monde de problèmes fabriqué par le mental devient pour beaucoup de gens le point de concentration pour leur identité personnelle : "moi et mes problèmes", comme je l'appelle parfois. Et les gens se considèrent comme étant un problème qui doit être résolu. Tu le mentionnes dans le livre : considérer sa propre vie comme si elle était un problème qui requiert une solution. C'est un état de conscience étonnant. Quand vous pouvez voir cela, cette vision est peut-être déjà un commencement/ "Ouah, c'est ce que j'ai fait de ma vie". Cette vision est déjà un début, la conscience qui émerge.

**Geneen** – Oui, c'est ça. C'est ça. Pour moi, ce qui s'est passé avec la nourriture, c'est que j'ai vraiment arrêté de faire régime et j'ai mis fin à ce que j'appelle la guerre en moi. J'ai arrêté d'essayer de m'améliorer. Et j'ai vraiment commencé à me comprendre moi-même. Cela voulait dire cependant... - et c'est une partie de ma question – cela voulait dire avoir une relation différente... me mettre en contact avec mes sentiments au lieu d'en être issue, au lieu d'exister en tant qu'eux. Cela signifiait aussi une sorte de questionnement concernant les nombreux schémas que j'avais développés dans ma vie. J'étais très identifiée avec mon passé, avec des abus, parce que j'avais subi beaucoup de maltraitance et d'abus sexuels. Il y avait un corps de souffrance si fort, comme tu l'appelleras, qu'il fut très difficile de s'en dégager. Ça n'a pas été difficile avec la nourriture pour une raison ou une autre. Ça n'a pas été difficile. Mais j'ai vraiment dû continuer d'y revenir de nombreuses années et je le fais encore à un moindre degré quand je ressens que quelque chose prends beaucoup d'espace ou je retrouve – tu sais, j'appelle ça la loyauté fondamentale envers la souffrance. Je sais qui je suis, parce que je souffre. Je sais qui je suis... ou j'ai un ami qui dit... Il se réveille et dit : "Il y a quelque chose qui ne va pas, qui doit être accusé ?". J'ai l'impression que je peux me réveiller un peu comme ça aussi : "Quelque chose ne va pas, qui doit être accusé ? Est-ce moi ou est-ce quelqu'un d'autre ? Mais quelqu'un doit être blâmé ! Et cela est un aimant qui attire encore de la négativité et de la souffrance. Et pour moi, il y avait des moments – et c'est ma question; je tourne autour – il y avait des moments où cela ne suffisait pas de simplement y mettre

l'étiquette "passé" ou "douleur". J'avais l'impression qu'il me fallait me poser des questions à ce sujet. Ainsi, c'est devenu de plus en plus léger et j'ai commencé à comprendre : "Oh, c'est quelque chose qui m'est arrivé" et soit la colère, soit la tristesse, soit la solitude ou soit l'ennui n'est pas ce que je pensais que c'était. J'ai vu que c'était ça. Ce n'est pas l'histoire que je me raconte à ce sujet, l'expérience directe ressentie de la tristesse que je ressens toujours. Je peux la supporter maintenant. Comment c'est quand je la sens dans mon corps ? Donc, je me demandais à ce sujet, pour toi, et quant à ce que tu dis concernant le fait de reconnaître le moment où tu complètement pris dans le mental et tu reconnais ensuite ce qui n'est pas pris dans le mental. Il semble que pour toi, cet éveil s'est produit, ce grand éveil – quand tu parles de s'éveiller – le lendemain matin. J'ai lu ce chapitre de nombreuses fois. Je pense que c'est dans l'introduction du livre Le pouvoir du moment présent – et c'était une expérience différente d'être présent et il ne semble pas que tu aies eu besoin d'y revenir pour explorer quoi que ce soit, ce qui t'avait mené à la douleur dont tu as parlé.

**Eckhart** – Non, c'est vrai. IL y a eu une désidentification du mental, de la pensée, également du champ émotionnel. Pas de répression, ni rien de ce genre, mais simplement un large espace autour. Néanmoins, l'intégration de l'état de présence jusqu'à ce que cela influence vraiment tout ce qu'on fait dans la vie a pris du temps, sans même parler de la compréhension de la chose. Je n'avais aucune idée de ce qui s'était passé. J'ai simplement réalisé que j'étais en paix. Je ne savais pas du tout pourquoi. Je n'aurais pas pu l'expliquer. Cela m'a pris plusieurs années pour vraiment comprendre cette désidentification du mental. Je ne savais pas que cela s'était produit à ce point. Je ressentais simplement une paix profonde et je ne savais pas pourquoi.

Cela n'a pas changé tout de suite tout ce que je faisais dans ma vie. J'ai continué... C'était comme si l'ancien soi – en particulier avec les actions extérieures – il y avait encore une certaine dynamique. J'ai donc continué de faire ce que je faisais déjà. J'étais toujours dans le milieu universitaire. J'ai donc continué ça. J'ai commencé à travailler un doctorat sans savoir que mon but dans la vie ne se situait plus du tout là. Mais l'ancien mouvement avait toujours sa dynamique jusqu'à ce qu'elle s'épuise finalement.

Et j'en suis ensuite arrivé au point où j'ai senti qu'il y avait une divergence entre ce que je faisais et ma conscience, qui je suis. Et cela m'a fait quitter le milieu où je me trouvais, tout le monde universitaire pour être sans rien, sans avoir de travail, d'argent, ni rien d'autre. Mais j'étais heureux ! Et là encore, je n'avais toujours pas intégré. Après avoir passé deux ans à errer ici ou là, je me suis dit qu'il me fallait trouver du travail quelque part. Je ne savais pas quoi faire. Je n'étais toujours pas au clair avec ce que je voulais faire de ma vie. J'ai même postulé une fois pour un emploi dans une banque.

J'ai présenté ma candidature pour un poste universitaire, parce que j'avais besoin de gagner ma vie. Et là, j'ai réalisé... - IL y avait un professeur plein de sagesse, l'une des personnes qui me faisaient passer l'entretien d'embauche pour le poste universitaire. Ils me posaient des questions et je parlais spontanément et le vieux professeur avait dû remarquer quelque chose, parce qu'à la fin de l'entretien, il m'a demandé : "Et qu'est-ce que vous voulez vraiment faire ?". Et ce fut pour moi une révélation. L'univers me disait quelque chose à travers lui.

Ensuite, les gens se sont mis à me poser des questions de temps en temps et à me parler de leurs problèmes. Et je me suis mis à dire des choses. Et peu à peu... - Et même là, je n'ai pas compris que c'était ce que j'étais censé faire. Il s'est passé encore un peu de temps jusqu'à ce

que je réalise finalement : "Ah, je suis supposé faire ce que je suis déjà en train de faire maintenant".

**Geneen** – Oui, oui... Bien, ce n'est pas exactement ce que tu dis, mais dans une interprétation quotidienne, il s'agit de faire ce que le cœur aime, faire ce qui vient naturellement d'une certaine manière. Quand j'ai commencé à enseigner au début, je pense que j'en parle un peu dans "Les femmes, la nourriture et Dieu". Je pensais en fait retourner dans une école de médecine, non pas retourner, mais j'étais diplômée, mais je n'avais pas envie d'obtenir un autre diplôme, mais je ne savais pas quoi faire. Et j'ai pensé : "OK, j'ai besoin d'être médecin" Et je détestais la chimie et la physique. Je n'y comprenais rien du tout, mais je continuais de penser qu'il me fallait être médecin. Et je prenais de plus en plus de poids. C'est avant l'ouverture que j'ai eue. Et quand j'ai vraiment lâché prise finalement et que j'ai eu cette ouverture, j'ai compris qu'il y avait une autre façon de faire, avec la nourriture. J'ai pensé : "J'ai envie d'en parler aux gens". Je n'avais pas de travail, je n'avais pas d'argent. J'étais baby-sitter, au sous-sol chez des amis, m'occupant de leur enfant de 2 ans et j'avais toujours beaucoup d'embonpoint. Je pesais environ 30 Kilos de plus que mon poids actuel. Mais je savais toujours que j'allais trouver quelque chose ou que quelque chose me trouverait. Et j'avais envie d'informer les gens. J'ai donc décidé de publier une annonce : "Groupe de soutien pour les mangeurs compulsifs : tout le monde est admis pour un dollar la soirée". Et beaucoup de gens voulaient venir et mes et mes amis m'ont dit que je pouvais utiliser leur maison pour les recevoir. Et j'ai décidé de m'arranger en ayant une permanente, parce que je disais que ma chevelure était la seule chose qui soit légère me concernant et j'ai donc décidé de l'avoir très très bouclée et c'était l'une de ces permanentes cheveux secs qui m'avait obligé à dormir toute la nuit avec des bigoudis. Le lendemain qui était le jour du soir où allait se réunir le premier groupe, quand je suis allé me faire enlever les rouleaux, il y avait un grand panneau sur la porte du salon de beauté qui disait : "J'ai du me faire opérer d'urgence, n'enlevez pas vos bigoudis jusqu'à demain. Donc, il m'a fallu démarrer mon tout premier groupe beaucoup plus grosse que je ne le suis maintenant, avec vraiment beaucoup d'embonpoint, portant une robe d'été en plein mois de décembre, parce que je n'avais rien qui m'allait, et j'avais donné rendez-vous aux gens en face du magasin de vin et spiritueux, parce qu'autrement, ils n'auraient pas pu trouver où je vivais. Et maintenant, j'étais là, les bigoudis sur la tête, en face du marchand de vin, à saluer tout le monde en disant : "Bonjour ! Je vais vous aider à vous libérer de votre boulimie." Et les gens qui ne se sont pas sauvés en hurlant du parking sont en fait restés avec moi plusieurs années. Mais cela s'est passé aussi naturellement, un peu moins naturellement que ce dont tu as parlé, mais néanmoins, en ne sachant pas ce qui allait arriver, j'ai simplement fait ce que je savais faire et ce que j'aimais.

**Eckhart** – Oui. Oui, c'est un bon indicateur pour beaucoup de gens. Donc, l'addiction... comment pourrais-tu, en quelques mots, évoquer la cause de toute addiction ? Il y a une cause commune. Je pourrais dire avec mes propres mots comment je le vois, mais j'ai envie d'entendre ton point de vue. Quelle que soit l'addiction, un comportement de dépendance, un comportement compulsif, quelle en est la cause principale et comment dépasses-tu cela ?

**Geneen** – Oui, et ensuite, j'aimerais entendre ce que tu en penses également.

**Eckhart** – Ok.

**Geneen** – Bien, je pense que l'obsession et l'addiction... – et habituellement, Je n'utilise pas de grands mots comme ça, parce que je pense que les étiquettes effraient les gens. Ils



s'étiquettent ensuite eux-mêmes et ils ont peur des étiquettes. Donc, je n'utilise pas ces mots habituellement.

**Eckhart** – Très bien.

**Geneen** – Mais j'utilise effectivement "obsession" plus facilement que je n'utilise "addiction". Ce dont je fais directement l'expérience à ce sujet et que je vois également chez mes étudiants, c'est que c'est un moyen, comme je le formule, de changer la direction du mental... quand vous n'aimez pas. Ce qui survient en face. Et cela résulte aussi de la conviction "Je ne peux pas être avec ce qui est ici, juste maintenant". IL faut donc que je le change, que je le transforme, que je l'arrange. "Si j'accepte de le ressentir, je vais ..." Vous pouvez alors compléter la phrase. "Je ne serai pas capable de supporter l'inconfort", "Je m'ennuierai terriblement", Au début, quand tu parlais d'être simplement tranquille, qu'est-ce que ça fait ? Et à moins que la tranquillité vous soit un peu familière, vous vous ennuyez davantage, ou vous êtes plus inquiets, plus agités ou même paniqués. Et vous ne savez pas que... - Ok, même à quoi cela ressemble. Je pense donc qu'il y a là comme une petite carence que beaucoup d'entre nous ressentent comme étant basé sur leur passé et nous ne réalisons pas cela fait partie de nos comportements et croyances conditionnés issus de notre passé. Et nous ne réalisons pas que nous sommes scrupuleusement identifiés à cela, scrupuleusement. Ils nous sont insupportables. Et nous essayons donc de trouver quelque chose à l'extérieur – de la nourriture – pour le changer.

**Eckhart** – Ou pour ne pas le sentir.

**Geneen** – Ou pour ne pas le sentir. Pour nous aider à nous sentir plus vivants, parce que dès l'instant où vous mettez quelque chose dans votre bouche, simplement dans ce premier instant, Il y a un : . . . Et votre attention quitte l'endroit où elle était fixée, quoi que ce soit, sortant du mental désirant, pour en arriver à "Oh, c'est si bon !". Donc, momentanément, il y a un étouffement de ce qui vous cause tant d'inconfort, de ce que vous croyez qui vous cause tant d'inconfort.

**Eckhart** – Je pense que c'est Fritz Perls, qui a créé la gestalt thérapie, qui disait : "**5008** You can't put up with just a little bit of suffering, vous ne pouvez pas vous en sortir avec juste un peu de souffrance", ... vous mentionnez dans votre livre : cela commence souvent quand vous êtes enfant et l'enfant a besoin de le faire. Il a besoin d'éliminer de sa conscience une certaine souffrance. Mais ce qui serait pour un enfant une souffrance énorme, c'est relativement peu de chose pour un adulte. Mais le schéma de ne pas vouloir ou de croire "je ne peux pas sentir ça, je ne peux pas me permettre de sentir ça ; je ne dois pas considérer ça", c'est un schéma qui renvoie à l'enfance, qui ne s'applique plus à l'adulte. Pour un enfant, en fait, c'est très sensé d'agir ainsi. ça marche parfaitement. Pour l'adulte, c'est un fonctionnement dysfonctionnel. Et une fois que l'adulte réalise "Cela n'est pas si terrible ; je peux en fait commencer à me permettre de ressentir tout ce qui est à sentir et y mettre de la conscience", c'est l'étape qui va au-delà.

**Geneen** – Oui, très juste. C'est cette compréhension que nous voyons souvent la souffrance ou croyons que la souffrance ou pensons que nous endurons la souffrance de la façon dont nous l'avons endurée en tant qu'enfants, quand nous n'avions pas d'autre choix que le refoulement, que de nous rendre insensibles, de nous fermer et de nous justifier. Et en tant qu'adultes, vous avez le choix. L'une des possibilités, c'est d'être intéressé et curieux concernant ce qui se passe, parce qu'à la seconde... - et tu l'as dit quand nous avons parlé de

conscience et de compulsions – la conscience et la compulsion ne peuvent pas exister dans le même espace. Donc, à la seconde même où vous êtes intéressés par ce qui se passe ici, il y a une conscience qui fait qu'il y a vous et ce que vous dites être "ma douleur" et vous pouvez voir que la conscience est plus grande que ce que vous qualifiez d'insupportable ou croyez être insupportable. Et à ce point insupportable que vous croyez qu'il vous faut manger pour vous en libérer.

**Eckhart** – Et la conscience n'est pas seulement plus grande que cela, mais elle est plus grande que tout votre sentiment de soi basé sur le mental, le sentiment de qui vous êtes qui repose sur des idées dans votre tête, des choses que vous vous dites à propos de vous-même, des croyances. Toutes ces choses sont des pensées. Et il y a donc une immensité là. On peut dire que c'est en vous ou que c'est aussi transcendant. C'est peut-être expérimenté au début comme une immensité en vous, mais c'est une immensité transcendante qui va bien au-delà de toute chose. IL y a une formule excellente qu'utilisent les théologiens, elle est très profonde : "Dieu est immanent et transcendant". "Immanent" veut dire que Dieu réside en vous en tant que vous. Et Dieu est transcendant, Dieu est totalement inconnaissable, totalement au-delà de toute chose dans le monde de la forme. C'est Atman et Brahman, le Dieu intérieur et le transcendant. Et ils sont un en réalité. Et c'est ce qui est. Et c'est pourquoi ça s'appelle "Les femmes, la nourriture et Dieu", parce qu'ultimement, ce à quoi cela mène, c'est à la réalisation de Dieu, bien que je n'utilise pas souvent cette expression.

**Geneen** – Moi non plus, bien que le titre de mon livre l'emploie.

**Eckhart** – Et le sous-titre du livre est : "Un chemin inattendu qui mène quasiment à tout". C'est magnifique.

**Geneen** – Oui, Je ne voulais pas mettre... " qui mène à tout"? Mais je crois vraiment, que ça mène à tout, parce que, vous savez, l'enseignant zen Cheri Huber, dit "La façon dont nous faisons quoi que ce soit est la façon dont nous faisons chaque chose". Et donc, si vous considérez la façon dont vous mangez ou examinez la façon dont vous gérez vos relations !... Vous faites pratiquement tout... de façon inhérente à votre façon de manger ou vos croyances à propos de : "Oh, je ne peux jamais en avoir assez et je vais donc manger plus que de besoin". Ou encore : "Ce que je veux vraiment est impossible ; je vais donc manger cette purée à la place". "Ce que je veux vraiment..." ou "je suis un raté et donc, je pourrais aussi bien..."

**Eckhart** – Une autre : l'un de mes amis qui a de l'embonpoint me racontait une fois qu'il a souvent... - Il vit en Angleterre. Il dit : "J'ai eu une dure journée, je mérite bien de me faire un petit plaisir".

**Geneen** – Oui, c'est ça ! Tourner autour et autour. Et alors, tu sais, ce que je lui aurais dit : "Et alors, que s'est-il passé une fois que tu t'es fait ce plaisir ? Tu as donc mangé et cela a-t-il vraiment amélioré les choses ?". Parce que ce qui arrive souvent avec... - disons avec la nourriture – vous mangez et vous réalisez ensuite : "Oh, je pensais que j'allais me libérer de ma souffrance, mais au lieu de cela, je n'ai rien fait d'autre que la découpler. Parce que maintenant, il y a toujours ce qui a fait ma dure journée, parce que ça ne s'en va pas en mangeant une part de gâteau au chocolat. Et il y a ensuite la façon dont le mental embarque : "Oh non, j'ai encore mangé ce morceau de gâteau au chocolat et maintenant qu'est-ce que je vais faire ?", etc. etc.

**Eckhart** – "Je peux tout aussi bien en manger un autre bout. Ça n'a plus d'importance !

**Geneen** – C'est juste, c'est vrai ! Vous savez, je mangeais, je me disais à moi-même : "Je commence le régime lundi" et j'avais l'une de ces montres digitales. Et il était 11 h 30, 11 h 35, 11 h 56 et je continuais à manger très très vite, parce qu'à minuit, j'allais commencer mon régime. Donc, je mange tout maintenant, parce que demain, je commence mon régime. Et ça pouvait aussi être une certaine quantité de bonbons.

**Eckhart** – Merveilleux ! Et quelque chose qui est lié à cela, mais légèrement différent. C'est ce dont tu parles dans ton dernier livre, Lost and Found ("perdu et trouvé"). C'est un défi très intéressant qui s'est présenté dans ta vie, il n'y a pas si longtemps. Le défi fut miséricordieusement lancé par l'un de tes enseignants spirituels ou peut-être par le plus important d'entre eux, qui s'appelle Baghavan Bernie Madoff. Miséricordieusement, Il t'a retiré 30 années d'économies, les économies de toute ta vie, pour t'aider à faire l'expérience de l'essence de qui tu es. Cependant, tu n'as pas immédiatement fait l'expérience de qui tu es.

**Geneen** – Je dirais que c'est une affirmation en-dessous de la vérité !

**Eckhart** – Et tu décris dans le livre comment ça a commencé. Et c'est magnifique, je crois que c'est au premier chapitre ou au deuxième, au début la somme incroyable de réactions et de peur quand tu perds les économies de toute ta vie. Et tu décris ce que cela a fait à ton état de conscience. C'est expliqué et illustré de façon magnifique. Je ne sais pas si tu veux en parler brièvement et quelque chose s'est produit alors.

**Geneen** – Oui. Pour ceux d'entre vous, les quelques personnes d'entre vous qui peuvent ne pas savoir qui est Bernie Madoff, Il a réalisé une escroquerie, en fait partout dans le monde, et il a fini par voler l'argent des gens pour 65 milliards de dollars et comme mon mari aime beaucoup dire quand il raconte l'histoire : "Et pas tout cet argent n'était le mien !". Nous avons donc effectivement perdu toutes nos économies. Et nous avons eu un coup de téléphone ou j'ai reçu un coup de fil un jour – mon mari n'était pas là. On avait cru que c'était sans danger.

L'un de nos amis était un ami de Bernard Madoff ; son père était un ami de Bernard Madoff. Dans notre fond tout le monde pouvait placer ce qu'il voulait dans ce fonds de 600 dollars ou mille dollars jusqu'à la somme dont vous disposiez. Et nous avons donc continué à y mettre tout notre argent, parce que notre ami le faisait lui-même depuis 30 ans. Et également, comme dit mon mari, vous savez, vous commencez à croire à la gravité quand à chaque fois que vous jetez une balle en l'air, elle retombe. Chaque fois depuis 30 ans.

Donc, nous avons absolument cru que c'était tout à fait sans danger. Et cela ne l'était pas ! Et nous avons reçu ce coup de fil disant que tout était parti en fumée. J'ai été choquée, épouvantée, je pense. D'abord, j'ai été choquée, puis complètement hystérique et ensuite épouvantée. Et j'ai appelé ensuite quelques amis très chers qui sont enseignants et je leur ai dit "nous avons perdu notre argent". C'était peu après le coup de téléphone. Et deux d'entre eux m'ont dit : "Tu as perdu ton argent, mais rien de valeur n'est perdu". À ce moment-là, j'ai dit à chacun d'eux :

"Maintenant, ce n'est pas le moment d'être spirituel !". J'étais convaincue, vous savez ! "Ne me dis pas ça ! Nous avons perdu notre argent. Qu'est-ce qu'on va faire ? On va être sdf, on va se retrouver à la rue, qu'est-ce qu'on va manger ?" C'était une panique terrible et, heu,

bon ! Il suffit en fait que j'en parle pour que je retrouve ce moment de choc et de panique et il m'a fallu en faire une pratique très vite après. En réalité, j'ai avant appelé mon mari. Je me suis débrouillée pour le trouver.

Il était en Antarctique. Je lui ai téléphoné et cela coûtait très cher, l'appel par satellite. Mais néanmoins, je sentais qu'il fallait que je lui dise que nous nous retrouvions sans un sou. J'ai fini par trouver le bon numéro pour l'appeler. Il a pris le téléphone et il a dit : "Qui est mort ?". Et j'ai répondu : "Personne, mais nous avons perdu tout notre argent". Il n'a pas dit un mot, je suis aussi restée silencieuse. Il a fini par dire que tout irait bien et nous avons ensuite pleuré tous les deux. L'un d'entre nous a eu la présence d'esprit de dire : "Il faut que nous raccrochions. Nous ne faisons plus partie des gens qui peuvent se permettre des appels par satellite à 10 dollars la minute".

Nous avons donc raccroché et j'ai commencé très vite à réaliser que cela allait être insupportable... de vivre dans mon mental. Je ne pouvais absolument pas vivre dans le mental qui me disait : "Qu'est-ce que tu as fait ? Je ne peux pas croire que tu aies fait ça. Qu'est-ce qui t'a pris ? Comment se fait-il que tu n'aies pas diversifié tes placements ? Même un enfant de 4 ans sait diversifier ses activités.". Et bien sûr, je me suis mis à rejeter la responsabilité sur tout le monde et sur moi-même ensuite. Les élucubrations et le délire étaient si envahissants que j'ai compris presque immédiatement, en l'espace d'une journée, qu'à moins de me rappeler ce que j'avais, non pas ce que j'avais perdu, mais ce que je pouvais trouver plutôt que l'argent perdu, ce qui était déjà là, qui est cette vie animée qui réside à l'intérieur dont je t'ai entendu parler... à moins de pouvoir me ressaisir d'instant en instant, à chaque fois que mon mental divaguait, j'allais me perdre, j'allais vivre dans une terreur affreuse.

Et je me suis donc ressaisie. Ce fut une pratique de la vigilance et à chaque fois que je la perdais, la panique ou l'hystérie me rappelait... Et parfois, avec le mental, c'est difficile de repérer... C'est difficile de repérer les choses et je ne savais même pas que je me retrouvais à cet endroit jusqu'à ce que je commence à me sentir dans une colère noire : "Qu'est-ce que je peux faire ? Où est-ce que je peux aller ? Où allons-nous pouvoir vivre ?". Et je me suis arrangé pour vivre chez des amis. J'avais une autre amie qui me dit : " Vous ferez partie de la famille. Vous pouvez vivre chez moi aussi longtemps que vous limitez votre quantité de pulls" Vous savez, il y avait des gens qui m'offraient beaucoup de choses.

Mais la chose qui fut la plus grande bénédiction, et je la considère vraiment comme une bénédiction, c'est que cela m'a enseigné à revenir à moi, quoi qu'il se passe, à chaque instant. Et j'ai vraiment vu, bien que ce fût une "projection imaginaire exagérée" ou théâtrale, comme je l'appelle, de ce que fait le mental lors d'une catastrophe, que c'est en réalité ce que le mental fait tout le temps. Ce n'était qu'une version plus exacerbée, des petites divagations qui se produisent quotidiennement. Et donc, en l'espace d'un ou deux jours, j'étais si heureuse, vraiment très très heureuse.

Ma mère m'a appelée et m'a demandé comment j'allais. J'ai écrit à ce sujet, je lui ai dit que je me sentais merveilleusement bien. Je me sentais merveilleusement bien. C'était environ 48 heures après avoir découvert que nous avions perdu notre argent. Et elle dit, d'une voix tendue et inquiète : "Ma chérie !". "Oui", dis-je. "Je veux te poser une question. Je ne t'accuserai pas, je ne te jugerai pas. Sans dire que je serai d'accord, mais je dois te demander". "Quoi donc, maman ?" répondis-je. "Est-ce que tu te drogues ?". Je lui ai dit non, mais je comprenais que cette sorte de joie, une joie sans cause, simplement la joie d'être avec ce qui est, est quasiment impossible à comprendre d'une perspective conventionnelle Où votre vie

dépend de ce que vous avez et si vous avez perdu la sécurité, si vous avez perdu quelque chose d'important, au fond, c'est alors comme si vous étiez perdu.

**Eckhart** – Et c'est la raison pour laquelle, comme tu me le disais quand nous nous sommes parlé il y a quelques jours, ton éditeur t'a dit que tu ne pouvais pas mentionner cette joie intense, parce que personne n'y croirait.

**Geneen** – C'est exact.

**Eckhart** – "Dites simplement que vous étiez assez heureuse ou quelque chose comme ça".

**Geneen** – Oui, c'est vrai ! Si vous lisez "Lost and found" je dis "frôler le fait d'être heureux", mais elle a eu l'impression que c'était illisible de dire que j'avais été... - ce n'était même pas "heureuse", mais remplie de joie, presque dans l'extase, parce que je voyais ce que j'avais manqué. Je voyais les façons très subtiles de me concentrer sur ce qui n'allait pas, les pièges mentaux très subtils dans lesquels je me trouvais après toutes ses années. En revenant à la quiétude, à la pratique, à la méditation. J'étais toujours là !

**Eckhart** – C'était donc la désidentification de la forme et cela ne s'est pas produit complètement jusqu'à ce que l'expérience de la forme soit extraordinairement insatisfaisante, parce que la forme se dissolvait, les formes auxquelles tu t'étais identifiée se dissolvaient, ce qui laisse derrière un espace vide, lequel est très effrayant pour la conscience égoïque et donc, si cela n'était pas arrivé, si ce gros événement ne t'était pas arrivé, la désidentification réelle de la forme... - aussi longtemps que les formes peuvent vous donner un sentiment de sécurité, dans une certaine mesure, vous ne vous désidentifiez pas jusqu'à ce que cela devienne radical, jusqu'à ce que l'insatisfaction soit extrême. Vous voyez en fait à quel point les formes sont instables, les formes extérieures. Elles ont l'air si stables !

D'autres personnes font cette expérience lorsqu'on leur diagnostique une maladie grave qui peut les confronter à une mort imminente ou qui s'entendent dire qu'elles n'ont plus qu'un certain laps de temps à vivre. Et à nouveau, Il y a d'abord parfois une peur terrible, une panique et ensuite, pour certaines personnes, cela mène à une désidentification complète de la forme et la conscience sans forme émerge et surpasse quasiment, peut-on dire, l'identité en tant que forme physique et psychologique.

J'ai rencontré des gens qui étaient proches de la mort et qui étaient lumineux. On pouvait voir presque physiquement la lumière briller à travers eux. Et cela peut arriver avec n'importe quelle sorte de soi-disant événements désastreux. Cachée derrière le désastre, il y a la possibilité de la grâce. Il y a la grâce cachée dans la mort, dans la perte. C'est la bénédiction. Tout être humain n'est pas vraiment capable d'embrasser cela, parce que chez certaines personnes, cela occasionne un durcissement de l'ego. Cela aurait pu t'arriver. Tu aurais pu être une personne amère et furieuse pour le reste de ta vie. La chose aurait été possible, mais bien sûr, tu as également été avantagée par de nombreuses années de travail spirituel. Tu as pratiqué la méditation bouddhiste et autres. Combien d'années de pratique spirituelle ?

**Geneen** – Plus de 30 ans.

**Eckhart** – 30 ans. Et donc, malgré ça, au tout début, tu as dit : "Ce n'est pas le moment d'être spirituel".

**Geneen** – Oui, c'est exact. Et j'ai vu à cet instant que j'avais subtilement séparé les choses : La spiritualité est excellente et il y a aussi l'argent ! Et également, cet éveil, pour ainsi dire, devenir complètement vivant à la vie, n'était pas possible pour moi dans cette existence. C'est ce que je croyais. Je croyais pouvoir travailler dur de sorte que je serais toujours une bête de somme. J'y travaillerais dur, je ferais du forcing et je méditerais. Et même si je n'aimais pas vraiment méditer beaucoup, je voulais toujours être une bonne apprentie spirituelle. J'ai vu que je continuais d'essayer encore et encore, mais cela n'était pas... Même si je pouvais entendre intellectuellement que telle était ma véritable nature, je continuais de croire que cela n'était peut-être pas la vérité. Peut-être que ce n'est pas ma vraie nature, peut-être c'est la vraie nature des autres mais ce n'est pas la véritablement la mienne. Et je pense que j'ai dû en passer par là pour expérimenter et voir que si je ne suis pas consciente de cette vie, cette vie qui réside à l'intérieur, même pas une feuille de papier à cigarette ne m'en sépare et c'est possible pour tout être humain. Je ressens toujours que si c'est possible pour moi, c'est possible pour tout le monde, parce que j'ai l'impression d'avoir été aussi que toute les personnes que j'ai rencontré, qui ont participé à mes retraites, mes séminaires pendant 30 ans. Je veux dire que j'ai fait tout cela. Et je me suis dit : "Bon, c'est Ok ! Tout va bien alors ! Ce qu'Eckhart a dit est vrai. Ce n'est pas qu'une idée, ce n'est pas juste chouette à entendre, c'est vrai. C'est vrai, parce que c'est ici, en cet instant, sans argent, pas un sou. C'est ici.

**Eckhart** – Oui. J'en ai souvent fait l'expérience sur le banc du parc : le bonheur intense, la joie d'être dans l'instant où le mental pouvait dire, s'il revenait, ce qu'il faisait parfois brièvement : "Qu'est-ce que tu fais ? Ne devrais-tu pas chercher du travail Ou faire quelque chose ?", mais la pensée n'avait plus de force derrière elle. Et donc : "Je ne sais pas". J'aurais pu rester ainsi, ce qui aurait été tout à fait dysfonctionnel dans ce cas, et continuer d'être heureux. Mais après un temps, le faire s'est remanifesté. J'étais capable de faire, de mettre en place des choses, et de répondre à ce que le moment présent amenait. Et je suis redevenu une personne normale, au moins en surface, extérieurement.

**Geneen** – Mais tu sais, j'ai envie de te poser une question concernant ce qui est remonté pour moi quand j'ai écrit "Lost and found", "Perdu et trouvé" quand j'ai voyagé partout et quand et que j'étais en tournée avec ça, j'ai remarqué qu'il était très difficile de parler d'argent, non pas pour moi à ce stade, parce que je suis devenue si intéressée par l'argent, après cela, je m'étais dit que j'allais parler aux gens au supermarché "Ok, que pensez-vous de l'argent et qu'en est-il de votre relation avec l'argent ? Et combien est-ce que vous gagnez ? Avec votre conjoint, est-ce que vous parlez d'argent ?". J'étais devenu fascinée par le sujet comme je l'avais été par la nourriture, comme point de départ pour ainsi dire, ou comme point d'accès à nos croyances concernant le manque et la privation, et ce que nous nous autorisons à avoir et à être.

Quand j'ai commencé à parler de la nourriture, c'était en 1978, les gens ne voulaient pas me parler, sauf ceux qui étaient disposés à le faire, même avec mes bigoudis dans les cheveux. Ceux-là voulaient bien me parler. Mais quand je disais qu'il ne s'agissait pas de volonté, de force, ni de privation, mais de l'utiliser comme point d'accès à qui vous êtes véritablement, la plupart des gens répondaient : "Non, il est bien question de volonté et de calories". Et avec l'argent, j'ai eu l'impression d'être revenue 30 ans en arrière. Il y avait une réaction similaire : "Non, je ne parle pas d'argent". Un peu comme j'ai réagi moi-même : "Il y a la spiritualité et il y a l'argent". Donc, je me demande ce que tu penses à ce sujet : pourquoi l'argent est-il en fait un sujet si difficile à aborder ? Pourquoi les gens sont-ils plus disposés à parler de leur vie sexuelle ? Et dans les moindres détails en plus ! Et ce qu'ils ont mangés ou pas mangés, avec

excès ou sans excès, incluant des choses comme "je vole de la nourriture" et des choses du même genre, plutôt que de parler d'argent. Je suis curieuse de savoir ce que tu en penses.

**Eckhart** – Eh bien, il est vrai que pour beaucoup de gens, l'évocation de l'argent peut provoquer une perte immédiate de conscience, même pour les gens qui ont par ailleurs déjà amené la conscience dans beaucoup d'aspect de leur vie. Il reste de la peur coagulée autour des idées qui se rapportent à l'argent et, je dirais, c'est la peur de la survie. Et il y a également un trait de caractère égoïque, l'un des traits de caractères les plus importants de l'ego qui fait éprouver "ça n'est pas assez". "Pas assez" est l'un des traits égoïques les plus fermement ancrés. Tout ego a cela. Et pour beaucoup de gens, le "pas assez" se rapporte à l'argent.

Il pourrait se rapporter à beaucoup d'autres choses : pas assez de nourriture, pas assez de quoi que ce soit. L'ego ne ressent jamais qu'il en a assez. Et cela se manifeste particulièrement dans le domaine de l'argent, parce que l'argent peut acheter... Il est neutre, mais il peut devenir presque toute chose dans le monde de la forme et il provoque l'insuffisance, le sentiment de "pas assez" de l'ego. Cela pourrait aussi être n'importe quoi rattaché à l'argent. Ça pourrait être le fait de parler d'acheter une maison ou quelque chose comme ça. Et il y a des problèmes à ce sujet. Vous parlez à votre agent immobilier et vous êtes contrarié. Je vois souvent la façon dont les gens perdent la conscience. Dès que quelque chose de ce genre se produit, tout ce qui est relié à l'argent d'une manière ou d'une autre, une possession ou n'importe quoi d'autre, . . . . Il y a une perte immédiate de la conscience.

Mais une fois que vous le savez, cela peut être très utile, parce que la fois suivante, avant de prendre le téléphone pour appeler votre banque, votre fonds de placement... - je ne sais pas s'il y a encore quelqu'un qui place son argent, voyez si vous pouvez restés conscients plutôt que de perdre la conscience. Il peut y avoir d'autres domaines de votre vie qui vous entraînent dans l'inconscience et une fois que vous le savez... - ça peut être une personne, l'évocation d'une personne, quelqu'un du passé, votre père qui a fait quelque chose, votre ex-femme ou qui que ce soit. Et penser à cette personne peut vous plonger dans une inconscience profonde, dans l'angoisse, la colère, etc.

Une fois que vous savez ce qui, dans votre vie, a toujours ce pouvoir de vous provoquer, vous pouvez quasiment en jouer. Vous pouvez commencer à y penser et voir si vous pouvez rester conscients. Vous pouvez en parler à un ami et voir si vous pouvez rester encore présents en parlant, ce qui veut souvent dire sentir le corps subtil pendant que vous en parlez, pendant que vous parlez de quoi que ce soit, de l'argent. Ressentez la vie dans le champ d'énergie intérieur, parce que finalement, quand on dit que cela vous rend inconscients, cela veut dire que cela vous ramène complètement dans le mental réactif. Cela vous ramène complètement dans la pensée.

L'argent est une chose très abstraite, c'est en fait une forme pensée à laquelle tout le monde souscrit de la même façon que pour une possession. Par exemple, "je possède cette maison". La possession d'une chose est une forme pensée. Cela n'a pas de signification réelle dans la réalité extérieure. C'est tout à fait dénué de sens. Vous ne pouvez rien posséder. C'est tout à fait absurde. Mais je ne parle pas d'une possession spéculative. Je parle de reconnaître qu'au bout du compte, c'est tout à fait dénué de sens. C'est pourquoi je l'ai mentionné, je crois dans Nouvelle Terre.

Dans Nouvelle Terre, je dis : "Si vous vous promenez dans Manhattan et que vous regardez un gratte-ciel immense en disant "C'est à moi, je possède ce gratte-ciel", vous êtes soit un fou,

soit très riche et vous le possédez effectivement, mais dans les deux cas, il n'y a qu'une petite différence. La seule différence est que, si vous êtes fou, personne d'autre ne le croit ; si vous êtes riche et le possédez effectivement, tout le monde le croit également. On vous délivre même des papiers pour certifier qu'on le croit. Il n'y a rien d'autre. C'est la seule différence. Si vous ne faites qu'y croire, vous êtes fous, mais si les autres y croient également, vous le possédez.

Et cela vous montre l'irréalité au bout du compte de tout le concept de la propriété et en particulier, je veux dire, quand il s'agit de terres, que c'est encore plus absurde. Comment pouvez-vous posséder une partie de la planète et dire "c'est à moi" ? C'est pourquoi pareille chose était incompréhensible pour les habitants de l'Amérique du Nord, qu'on appelait les Indiens à l'époque. Les Occidentaux sont venus, les Européens sont venus et ils leur ont dit : "Vous pouvez en fait posséder des terres" et ils ne pouvaient pas comprendre ce que cela signifiait. Vous pouvez sentir que vous faites un avec ou que vous appartenez à la terre. Ils pouvaient comprendre ça, mais qu'on la possède, Ils ne pouvaient pas le comprendre, parce que c'est un mythe. Mais actuellement, c'est ainsi que la société fonctionne.

Cela peut arriver, à un certain stade, une fois que les êtres humains se développent et que davantage d'humains s'éveillent de l'identification à la forme, qu'à un certain stade... - peut-être ce que le communisme voulait amener, sans changement de conscience et c'est ainsi qu'ils ont créé l'enfer – ce qu'ils voulaient amener peut vraiment arriver et arrivera probablement dès qu'il y aura un changement de conscience.

**Geneen** – Oui, parce qu'il semble qu'aussi longtemps que nous nous identifions à la forme, nous nous identifions à la possession d'une forme.

**Eckhart** – Oui.

**Geneen** – Et tu disais qu'avec l'argent, ça vient de ce ressenti de "pas assez", de la position égoïque du "pas assez", ce qui est très parlant. Dans les quelques jours après que nous ayons perdu notre argent, J'aurais pris un verre d'eau ou une tasse de thé et j'aurais simplement dit : "Oh, une tasse de thé. La voici. De l'eau. C'est là". Il y avait ce sentiment d'abondance, le fait d'en avoir tant juste par le fait de pouvoir boire de l'eau. Donc, au début, Je me suis mise effectivement à me concentrer sur les formes, comme les arbres, les oiseaux que je pouvais entendre, et il y a eu ensuite le sentiment de la vie intérieure Pour la sentir enfin partout.

**Eckhart** – Oui, l'appréciation des petites choses vient avec cela. Cela m'est arrivé quand je me suis éveillé la première fois après ce changement survenu la nuit. Tout ce que je regardais était si précieux, les petits objets apparemment sans importance qui traînaient dans la pièce. Ils dégageaient quelque chose de précieux et un état d'être. Et il y avait donc simplement un honneur rendu à tout cela dont je faisais l'expérience pour la première fois. Ça m'arrive toujours, même souvent, parce qu'on est bien sûr continuellement entouré, dans sa vie quotidienne, par toutes ces choses apparemment insignifiantes. Mais une fois qu'on y prête attention, c'est en réalité magnifique et profond. Et même la gratitude peut émerger pour la chose la plus insignifiante en apparence.

**Geneen** – Oui, Je me rendais à mon studio les premiers jours et j'ai réalisé: "Ouah, je n'ai pas arrêté de faire des allées et venues ici et je n'avais pas entendu les oiseaux chanter. Je ne peux même pas dire depuis quand. Et tout d'un coup, le seul fait qu'il y ait des oiseaux était une chose incroyable et je me suis dit que j'avais marché jusque-là comme un fantôme, dans un



monde de fantômes en quelque sorte, et simplement slalomé entre les objets, les choses à franchir, à dépasser pour arriver à l'endroit suivant.

**Eckhart** – Oui, c'est la conscience normale. Oui. La conscience normale dit au moment présent : "Enlève-toi de mon chemin !"

**Geneen** – Oui, enlève-toi de mon chemin !

**Eckhart** – Ce qui revient pour vous à dire à la vie, qui est toujours maintenant : "Enlève-toi de mon chemin, j'ai quelque chose de mieux en tête ! Et bien sûr, cette chose qui est mieux n'arrive jamais, parce que c'est dans la tête.

**Geneen** – Oui, c'est exact. et de bien des façons, pour en revenir à la nourriture, c'est la même chose que nous expérimentons ou que j'expérimente quand j'ai envie de manger alors que je n'ai pas faim : "J'ai quelque chose de mieux en tête que ce qui est ici".

**Eckhart** – Ah, également, excellent !

**Geneen** – Oui, il y a donc également ce lien.

**Eckhart** – C'est étonnant.

**Geneen** – Oui, je sais, c'est vraiment étonnant. Quand je pense à la façon dont le manger compulsif ou les obsessions sont gérées ou traitées comme quelque chose à écarter du chemin ! Je dois juste régler ça et m'en débarrasser pour pouvoir continuer d'avancer au lieu d'être avec... "Oh, il y a ceci".

**Eckhart** – Oui. Une dernière chose peut-être ! Il y a ici une citation qui débute l'un des chapitres, juste une citation d'une ligne de James Joyce. Je ne sais d'où elle vient...

**Geneen** – Du livre "Gens de Dublin".

**Eckhart** – "Gens de Dublin". James Joyce a écrit cette chose : "M. Duffy vivait à une courte distance de son corps". Et tu dis : "J'aurais aimé penser à cette formule" Il y a bien sûr tellement de gens qui vivent à une courte distance de leur corps, partis dans leur tête. Et tu parles de l'importance – et tu le fais dans tes ateliers et tes retraites – d'amener son attention, non seulement dans le corps, mais plus particulièrement dans la région du ventre, ce que les japonais appellent le hara, parce que c'est en quelque sorte le point central de tout le corps. Je vous ai déjà mentionné un dicton zen qui dirige l'attention là-dessus et qui dit : "Il y a un bouddha aveugle dans votre ventre, permettez-lui de voir !". Pas plus d'explications ! C'est l'instruction pour la méditation. Il y a un bouddha aveugle... Comment puis-je permettre de voir à un bouddha aveugle dans mon ventre ? Vous ne pouvez pas y penser, mais ce qui se passe, c'est que votre attention se dirige sur : "Oh !". Vous commencez à sentir cette partie dans votre ventre et ainsi, le bouddha aveugle, la conscience commence à pénétrer tout le corps et le bouddha aveugle commence à voir, tout le corps devient conscient. Je me demande si tu peux faire avec nous une petite méditation sur le ventre que tu fais souvent dans tes retraites et dont tu parles dans ton livre de sorte que nous mettions notre attention dans le ventre. Serais-tu d'accord ?

**Geneen** – Oui. J'ai lu dans l'un de tes livres cette phrase : "La transformation arrive par le corps". Et cela m'a touché très très profondément, parce que le corps est la partie de l'univers qui vous a été donnée et si la transformation doit se produire, cela ne peut pas arriver là-bas. C'est ici, dans cette forme.

Donc, ressentez vos deux pieds sur le sol. Permettez-vous d'être conscients que vous avez effectivement un corps en ce moment même, que la conscience qui émerge émerge aussi dans et à travers ce corps.

Soyez conscients de vos pieds et de leur point de contact avec le sol. Soyez conscients de vos fesses sur la chaise et leur point de contact. Revenez ainsi dans votre corps. Et dans vos mains, ce qu'elles touchent et la façon dont elles touchent. C'est un vrai miracle que d'avoir des mains et d'avoir ce corps.

Soyez conscients des sensations dans votre corps, s'il y a des endroits particuliers qui palpitent, qui bougent ou qui vibrent, s'il y a de la chaleur ou de la fraîcheur, une contraction, un resserrement. Doucement, permettez à ce qui est là d'être là, accueillez-le. Ressentez ce corps, ce que vous appelez vous, vivant dedans et à travers

Ensuite, avec douceur, dirigez votre attention sur votre ventre. Le ventre est un endroit auquel beaucoup d'entre nous n'aiment pas accorder d'attention. Nous avons des jugements à son sujet. On nous a dit de rentrer le ventre, la valeur d'avoir un ventre plat. Mais permettez-vous simplement de respirer, permettez à votre ventre d'être tel qu'il est maintenant.

Et si vous le voulez, juste pour sentir le mouvement de votre ventre, placez la paume de l'une de vos mains sur le nombril et la paume de l'autre main sur la première. Et le ventre est la partie au-dessus du pubis, avec votre nombril, juste là avec votre nombril. Soyez conscients simplement du mouvement de cette respiration, de cette inspiration. Et si cela vous est difficile de vous concentrer sur le ventre, si votre mental vagabonde, ramenez-le à l'inspiration et à l'expiration. Inspiration... Expiration... Sentez le mouvement. Souvent, quand les gens commencent à ressentir leur ventre, ils ne sentent rien ou ils sentent de l'engourdissement. L'engourdissement est une sensation. Ce qui est là, quoi que ce soit, accueillez-le, permettez-le, remarquez-le. Et tandis que vous respirez, suivez la respiration jusque dans vos mains de sorte que vous ayez une pleine respiration. Nous retenons souvent notre respiration sans même le remarquer.

Suivez tout le cheminement de l'expiration. Simplement abandonnez-la. Et relâchez toute tension que vous ressentez là, toute retenue. Les bouddhistes parlent du ventre mou, simplement du ventre mou. Restez tranquilles un moment Pour être conscients du changement des sensations dans votre ventre.

Si vous remarquez le vagabondage de votre mental, ramenez-le. Permettez à votre conscience, cette vie qui réside à l'intérieur, d'habiter votre ventre. Elle est déjà là. Il s'agit seulement de lui accorder de l'attention. Remarquez comment cela vous concerne de permettre à cette partie de votre corps d'occuper l'espace en permettant son aspect vivant. Voyez si votre ventre est content de cette attention. Et s'il le pouvait, parlez-vous comme votre ventre pourrait vous parler. Que dirait-il ?

Restez à nouveau un moment avec chacune des sensations, incluant l'engourdissement. Permettez à ce qui est là d'être là, quoi que ce soit.

Et doucement, ramenez votre attention dans tout votre corps. À nouveau, en incluant vos pieds sur le sol, vos fesses sur la chaise, le contact entre vos mains et vos bras. Et lentement, à votre propre rythme, ouvrez vos yeux.

**Eckhart** – Quelqu'un qui n'a pas de problème avec son poids, c'est le bouddha chinois au gros ventre qui rit. Si vous lui demandez s'il a un problème de poids, il continue . . .

**Geneen** - On dirait le père Noël.

**Eckhart** – Oui, c'est merveilleux. La méditation sur le ventre est... - Vous pouvez voir aussi des bouddhas, non pas les bouddhas au gros ventre, mais les anciennes statues ordinaires du bouddha, beaucoup d'entre elles, les bonnes, si vous faites bien attention, vous pouvez voir qu'elles ont un ventre légèrement proéminent, non pas un ventre plat. Le point focal de leur être n'est pas dans la tête, c'est ici. Ils se reposent là. C'est magnifique.

Il y a trois ans, je m'étais mis à avoir un peu un ventre de bouddha et cela a duré environ un an. Il est redevenu ensuite très petit. Je ne sais pas ce que ça veut dire.

**Geneen** – Je pense que ça veut dire qu'il y a trois ans, tu as eu un ventre de bouddha et que tu l'as perdu ensuite.

**Eckhart** – Oui.

**Geneen** – Mais tu sais, parfois, quand je suis tranquillement assise et que je ferme les yeux, je suis si consciente de mon ventre que j'ai l'impression de n'être qu'un gros ventre. Il y a une sensation de . . . juste ici. Pendant très longtemps, quand je faisais cette méditation sur le ventre, je ne sentais rien du tout. Je pense vraiment que pour certains d'entre nous – cela nous ramène peut-être à ma première question – pour certains d'entre nous, c'est un déroulement progressif. Pour toi, il semble que ce fut un éveil subit.

**Eckhart** – Oui. C'est plus rare. Je connais quelques cas où cela s'est aussi passé ainsi pour des gens, mais c'est plus rare. La chose plus fréquente est un éveil progressif, comme un processus d'éveil. Le processus implique que vous ne vous éveillez pas comme ça, ni du jour au lendemain, mais l'éveil se produit en spirale. Vous revenez en arrière. Vous le perdez, vous perdez complètement la présence et cela revient. C'est donc un processus en spirale. C'est pourquoi nous parlons d'un processus d'éveil. Et parfois, vous pouvez aller . . ., comme cela s'est passé avec la perte de tes économies. Ensuite, pendant une courte période, vous pouvez retomber dans la réaction complète et l'inconscience, mais ensuite, quand vous retournez profondément dans la présence, ce qui arrive facilement, et vous vous en sortez alors . . . Il y a cette expression française : *Reculer pour mieux sauter*. Donc, pour aller de l'avant, il vous faut souvent d'abord faire marche arrière. Donc, souvent, avant qu'il y ait l'éveil ultime qui est alors irréversible, il arrive parfois qu'il y ait une grande perte sous une forme ou sous une autre Ou une souffrance profonde est endurée. Vous êtes alors entraîné dans la réaction et dans une peine profonde, peut-être pour peu de temps – et il y a finalement cette ouverture. C'est peut-être ce qui est appelé parfois la nuit sombre de l'âme qui précède l'éveil.

**Geneen** – Je suis vraiment très contente que tu dises cela, parce que très longtemps, j'avais l'impression d'avoir fait quelque chose de travers ? Parce que j'aurais dû... - Et dans ma situation particulière, je pense que j'ai dû être très bouchée, parce que j'ai continué d'avoir...

- je me suis retrouvée dans quelques accidents de voiture presque mortels où il y avait une grande... - Une fois, j'ai fini en fauteuil roulant et ce fut pour moi une expérience merveilleuse. Mon mari était très attentionné, mais pour répondre au téléphone, il est arrivé qu'il me laisse en plan et m'oublie pendant quelques minutes. Et je réalisais : "Oh, il n'y a rien que je puisse faire, il n'y a rien à faire. Il n'y a rien à quoi j'ai à penser. Je suis simplement ici. C'était un grand soulagement et une ouverture, mais ensuite, je retournais à mon fonctionnement et apparemment à ma vieille habitude m'incitant à trouver quelque chose à blâmer, à l'état égoïque. Et je pensais : "Ouah !". Et je me jugeais à ce propos, ce qui, je l'ai finalement compris, m'empêchait...- parce que c'était de la résistance à ce qu'était le processus. Mais j'ai pensé "Je devrais y arriver plus vite maintenant", parce que pareille chose est arrivée à Eckhart. Je suis donc très contente que tu aies parlé du processus en spirale.

**Eckhart** – C'est ce qui se passe pour la plupart des gens. Mais j'aime ce "quelque chose ne va pas et qui est à blâmer ?". Cela peut être une indication très utile si ou quand cela vous arrive une fois ou l'autre. Ce schéma "quelque chose ne va pas, qui est à blâmer ?". Oh, c'est là, c'est ce qui est !

**Geneen** – Oui. Ou je retombe dans la victimisation : "Ok, qui m'a fait quoi ?". Alors, voyons !... Et je me mets à me gonfler, puis je réalise : "Ok, c'est juste ça ! Et ça a pris du temps pour être capable de dire : "Oh, ce n'est que ça !", pour voir le schéma plutôt que de se laisser embarquer dans le contenu.

**Eckhart** – Oh, point très intéressant : voir le schéma plutôt que de se laisser embarquer dans le contenu . . . Parce que le contenu n'est pas ce dont il est question. C'est le schéma à travers lequel quelque chose est interprété à tort et cela devient un contenu. Merci.

**Geneen** – Un grand merci. Ce fut pour moi un grand privilège !

**Eckhart** – Merci. Nous te sommes reconnaissants d'être venue ici, d'avoir parlé de ton éveil et du processus de ton éveil. Merci.