

" La Présence et la loi de l'attraction "

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

Comment diminuer l'emprise du corps de souffrance?

- Q. – Bonjour Eckhart
- E. – Bonjour
- Merci beaucoup de prendre ma question ! Elle concerne surtout le corps de souffrance. Quand il s'active, comment puis-je réduire son emprise sur moi ? Il semble que je puisse en être consciente quand il est actif, peut-être pas continuellement, mais au moins par intermittence, et je peux l'observer en train d'agir. Or, malgré cette conscience, je continue de me sentir agitée et contrôlée par lui, à sa merci quoi qu'il en soit pendant plusieurs heures, souvent en pleine nuit, quand ma conscience ferait mieux de dormir. Je pense souvent à votre observation concernant des canards qui se battent et qui battent simplement des ailes à la fin du combat et libèrent toutes les énergies négatives, pouvant alors continuer de nager tranquillement. Donc, ma question : métaphoriquement, comment puis-je battre des ailes ?
- E. – Qu'est-ce qui vous réactive habituellement ?
- Q. – Je ne sais pas s'il y a une chose habituelle. Il peut s'agir de quelque chose d'anodin qui se passe au travail et en pleine nuit, Je pense que j'aurais dû agir autrement, à ce que j'aurais dû dire, ça tourne en rond dans ma tête.
- E. – Donc, ce qui vous réactive, ce sont certaines pensées dans la tête ?
- Q. – Oui, absolument, j'en suis consciente parfois et je peux voir que ce ne sont que des pensées, mais je me demande pourquoi je ne peux pas les arrêter. Je n'y arrive pas.
- E. – Donc, parfois, la réaction émotionnelle du corps de souffrance arrive quand vous pensez à quelque chose qui s'est produit le jour précédent et non pas forcément au moment même où cela s'est produit. Cela commence quand vous vous mettez à y penser.
- Q. C'est exact.
- E. – C'est important d'observer le lien entre les processus mentaux et les émotions et c'est important de couper ce lien entre les émotions et les pensées. Autrement, les pensées sont ce qui donne vie aux émotions et les nourrit. En fait le corps de souffrance se nourrit de certains types de penser, parce que la pensée est de l'énergie. Et si vous n'êtes pas suffisamment observatrice, vous ne vous rendez pas compte qu'en alimentant le corps de souffrance avec vos pensées, vous l'amplifiez et vous le perpétuez.

Cela n'arrive pas au canard, parce que le canard n'est pas encore arrivé au niveau du penser. Il y a là de la conscience, bien sûr, mais le canard ne pense pas en lui-même à ce que cet autre canard lui a fait il y a quelques heures : « C'était terrible ! Qu'est-ce que je vais faire si ça se reproduit ? ». On revit la situation dans sa tête et l'émotion est encore pire. Vous êtes vraiment sous l'emprise du corps de souffrance quand le corps de souffrance est totalement relié aux processus mentaux et quand vous pensez à travers le corps de souffrance.

Toutes vos pensées sont alors déterminées par l'émotion qui pourrait être la peur, qui pourrait être la colère. Vos pensées sont alors complètement contaminées par la vieille émotion en vous. Peu importe à quoi vous pensez, peu importe la situation à laquelle vous pensez, peu importe la personne à laquelle vous pensez, que ce soit à vous-même ou à quelqu'un d'autre, ce sera une déformation totale de la réalité, parce que vos pensées seront contrôlées par le corps de souffrance. Vous regardez le monde, vous-même et les autres à travers les émotions.

Vous pouvez vous écouter vous-même ou, ce qui est plus facile, écouter quelqu'un d'autre qui est sous l'emprise du corps de souffrance et qui parle de la façon dont il perçoit le monde à ce moment particulier. Vous pouvez voir alors combien il est victime de ses illusions, mais il ne le sait évidemment pas. Il pense que c'est la seule façon de voir la chose : « La façon dont je juge cette personne ou cette situation est incontestable et il n'y a rien d'autre à dire. Elle est comme ça ! Il m'a trahi, il m'a trompé, il m'a fait ça »...

Il n'y a alors pas de séparation entre l'émotion et la pensée. Voyez donc comment cela arrive, si vous pouvez le saisir le plutôt possible. La pensée arrive et vous sentez l'émotion correspondante et vous pouvez vous dire alors : « Ah, je viens de le faire ! Je viens juste de m'approcher du corps de souffrance. » Il y a alors une conscience là. À ce moment-là, l'émotion est peut-être déjà là et va subsister pendant un moment, mais si vous ne continuez pas d'y penser et continuez au contraire d'être la conscience, elle va s'éloigner très rapidement. Dans ce cas, vous n'êtes pas sous son emprise.

Peut-être ne pouvez-vous pas vous débarrasser tout de suite de l'émotion et ce n'est pas nécessaire. En fait, lui permettre d'être là telle qu'elle est, c'est vraiment quelque chose de très puissant, au lieu de vous dire que vous ne devriez pas l'éprouver, parce que dans la conscience spacieuse, elle peut réellement se dissiper, quand vous la permettez, quand vous n'y résistez pas. Or, il vous faut faire attention qu'elle ne se rattache pas à votre mental pour se nourrir alors de vos pensées. Vous retrouveriez là le cercle vicieux : l'émotion génère des pensées, les pensées amplifient l'émotion, l'émotion génère plus de pensées, etc. Cela demande donc de la vigilance.

Si c'est plus particulièrement la nuit que vous vivez ça, quand vous vous réveillez et que le processus se met en route, il vous faut être vigilante à ce moment-là. Quand vous vous réveillez en pleine nuit, je recommande aussi d'aller directement dans le ressenti du corps subtil de sorte que votre attention passe du mental au champ d'énergie du corps subtil. Ressentez l'état vivant du corps subtil alors que vous êtes allongée dans votre lit la nuit. En fait, c'est commencer à être présent. Vous êtes là présente de tout votre être et vous sentez cette présence en vous. Le besoin de penser diminue alors. Si vous ne pouvez pas le faire, restez attentive pour saisir la première pensée et voyez comment elle produit l'émotion.

Il est aussi possible que l'émotion a traîné par-là, n'ayant pas pu sortir pendant la journée, et elle s'apprête maintenant à se nourrir de vos pensées. Elle attend par-là et elle profite de ce moment où vous êtes peut-être encore un peu endormie pour se faufiler dans votre mental. La vigilance est nécessaire. Ce n'est pas que vous ayez à vous débarrasser de l'émotion. C'est le lien entre l'émotion et vos processus mentaux. Saisissez ça, mais vous ne pouvez le saisir qu'en étant consciente, en étant vigilante. Plus l'émotion est forte et plus vous devez être vigilante. Vous avez donc besoin de ce que j'appelle parfois l'épée de la présence de sorte que

vous coupiez le lien entre l'émotion et le penser . . . Vous maniez l'épée . . . et vous êtes le guerrier . . .

Ça va bien pour le canard, il ne pense pas. C'est facile pour lui d'aller comme ça . . . Vous avez peut-être observé des canards qui se retirent après une bagarre. Ils battent des ailes et il n'y a plus trace d'aucune émotion, si l'on peut parler d'émotions, il ne reste plus rien de l'énergie de la bagarre qui était là, l'agitation qui était là . . . Et ils sont là, ils battent des ailes et . . . Plus rien, tout est parti. Or, les humains ne peuvent pas faire ça, peut-être le maître zen, mais le maître zen reste dès le départ sans émotions. . .

- Q. – Merci.

Le point de vue de Stephen Hawking

- Q. – Bonjour
- E. – Bonjour
- Q. - Il me parlait alors que je venais tranquillement au micro. J'ai une question en deux parties concernant Stephen Hawking. D'abord, en début d'année, ce fut son 70^{ième} anniversaire avec différents évènements pour le célébrer dont notamment une émission de radio sur BBC 4. C'était une session de questions-réponses à partir des lettres de ses fans. Une question concernait le big-bang et l'existence de Dieu. Il a répondu que le big-bang s'est produit sans intervention divine et que Dieu n'existe pas. Je l'ai écouté en ligne et j'ai été ennuyée de l'entendre parler ainsi. C'est un personnage public et il a beaucoup d'influence auprès de tellement de gens partout dans le monde et en particulier des jeunes gens. Ne pourrait-il pas retarder le processus d'éveil, surtout pour les plus jeunes ? Et je me suis demandée ce qu'Eckhart en penserait et j'ai alors envoyé ma question.

Maintenant, la seconde partie de ma question : en fait, je rencontre beaucoup ça dans ma vie quotidienne, beaucoup de gens qui pensent comme Stephen Hawking, la famille, des amis, des collègues. Cela devient de plus en plus difficile d'être en relation avec eux. Qu'est-ce que je dois faire ?

- E. – Pendant que vous me racontiez ça, je pouvais entendre dans ma tête la voix de Stephen Hawking, qui n'est évidemment pas sa voix : « Il n'y a pas d'intervention divine... Il n'y a pas de Dieu ».

Tout n'a-t-il pas commencé avec Darwin ? La croyance au hasard, au pur hasard bien qu'avant, l'univers fût perçu comme vivant, comme un organisme vivant. Darwin est arrivé avec des compréhensions importantes, mais les gens ont commencé à percevoir le monde comme fondamentalement mort, n'envisageant plus qu'un processus de pur hasard sans intelligence sous-jacente.

Soit c'est ce dont Stephen Hawking a parlé, soit il a parlé du concept de Dieu qu'ont beaucoup de gens, d'une entité au contrôle en disant que cela n'existait pas. Est-ce qu'il a parlé d'une intelligence sous-jacente inconcevable qui est derrière et à

l'intérieur des phénomènes ? Je ne sais pas à quoi il s'est référé, mais ce n'est pas un maître spirituel. Il a des compréhensions profondes de la nature de l'univers, mais limitées, parce que quelle que soit la compréhension que tout être humain peut avoir, avec le mental conceptuel, concernant la nature de l'univers, elle est par nécessité absurdement limitée.

Je savais que vous alliez me poser cette question, parce qu'elle est sur ma liste, et j'ai apporté quelque chose que je vais vous lire dans un instant, que j'ai déjà cité, mais que j'ai envie de vous relire, ce qu'Einstein a dit à ce sujet. Rappelez-le-moi si j'oublie ! Je le lirai en finissant ma réponse.

Vous pouvez approcher ça d'un point de vue philosophique et voir ce qui vous parle le plus. L'univers est-il l'effet du pur hasard ? Considérez la complexité de l'organisme humain ou de toute forme de vie, la complexité des formes de vie sur la planète. Est-ce que c'est du pur hasard ou non ? Est-ce que tout cela peut advenir sans une intelligence sous-jacente dominante ? Qui ou qu'est-ce qui coordonne les milliers de fonctions dans le corps ? Il y a différents organes et cellules qui marchent ensemble en formant un tout. Si ce n'est pas une intelligence, par exemple, qui ou qu'est-ce qui coordonne tout ça ? Vous pouvez poser toutes ces questions et les scientifiques vous contesteront et maintiendront qu'il n'y a rien d'autre que le pur hasard.

D'une façon encore plus utile, vous pouvez trouver des réponses à des questions universelles en vous regardant vous-même, parce que l'univers se reflète en vous-même : « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas », macrocosme / microcosme. Vous pouvez en apprendre beaucoup en regardant votre propre vie. Vous pouvez alors extrapoler et voir que la réponse peut s'appliquer aussi à tout l'ensemble.

Par exemple, je regarde ma vie et je vois que beaucoup de choses qui se sont produites semblent très chaotiques, des choses que je n'aurais pas dû faire et qui semblent insignifiantes, des choses que j'ai commencées et que je n'ai pas finies, des relations qui ont commencé et qui se sont révélées être des erreurs. Toute vie est plus ou moins chaotique. Elle a l'air un peu décousue.

Quand vous considérez un petit domaine, il semble souvent que le hasard soit concerné. À ce niveau, le hasard semble intervenir. Je ne dirais pas que tout ce qui arrive est contrôlé et déterminé par quelque intelligence divine. À une petite échelle, je crois... Regardez votre propre vie, vous verrez que certaines choses et certains événements sont dus au hasard. Or, il y a une plus grande échelle où les événements apparemment dus au hasard font partie d'un ensemble plus grand qui est réellement intelligent.

Donc, toutes les choses chaotiques de ma vie ont conduit à un éveil. C'est étrange. Si l'on isole un segment, on voit les choses arriver par hasard les unes après les autres, tantôt bonnes, tantôt mauvaise. Et pourtant, il y avait là un plan primordial que je n'ai pu voir que beaucoup plus tard. Je n'aurais même pas pu savoir comment la partie chaotique de ma vie s'inscrivait dans cet ensemble plus vaste. À ce niveau, il y a quelque chose qui est l'intelligence. J'ai découvert ça en considérant ma propre vie.

Beaucoup d'entre vous peuvent découvrir ce qui vous a amené ici. Eh bien, pour beaucoup d'entre vous, c'est le chaos dans votre vie, parce que si votre vie était

totalemment et merveilleusement en ordre, si tout vous semblait absolument sensé et se produisait suivant un plan absolument magnifique, vous ne seriez pas ici, vous n'en auriez pas besoin. La vie serait juste trop agréable, tout fonctionnant à merveille selon le plan divin. Or, c'est parce que ça ne marchait pas à merveille que vous êtes ici.

Ensuite, vous réalisez que cela peut marcher magnifiquement à un niveau beaucoup plus profond que le niveau superficiel dont vous attendiez avant qu'il vous satisfasse sans jamais vous satisfaire. En fait, beaucoup d'événement se produisent par hasard. Je dirais qu'il y a les deux niveaux, le niveau du hasard et un niveau plus large qui est celui de l'intelligence. Regardez une forêt et une petite parcelle de cette forêt qui n'a pas été entretenu par l'homme, une forêt sauvage, et vous pouvez remarquer qu'elle est très chaotique.

Des choses pourrissent, des choses en dévorent d'autres, il y a des nouvelles plantes, toutes sortes de choses en lutte... Si vous élargissez la perspective, vous pouvez voir que toute la forêt existe depuis des centaines de milliers d'années et qu'il y a surtout là un champ d'harmonie. Quand vous regardez la forêt dans son ensemble, vous découvrez finalement que le chaos apparent de la parcelle isolée de la forêt existe dans un équilibre et dans l'harmonie. Ainsi, ce qui semble être dû au hasard est en réalité bien plus que cela, mais nous ne pouvons pas le voir de notre perspective limitée.

Il y a un ressenti et c'est une approche beaucoup plus utile pour cette question : vous pouvez sentir en vous... Et l'on quitte là le niveau conceptuel de la compréhension. Dans la mesure où l'univers est concerné, il serait absurde ne serait-ce que d'essayer une réponse à travers le mental conceptuel. La différence entre ce qui est là et ce que le mental conceptuel peut comprendre est simplement absurde. Il y a une différence inconcevable.

Une approche beaucoup plus utile consiste à vous rendre compte qu'il y a en vous une faculté qui n'est pas l'intelligence conceptuelle, ce qui est en réalité tout le sujet, la possibilité d'accéder à ce que nous appelons parfois la conscience ou la présence et il y a là une connaissance qui transcende tout ce qui peut être connu à travers le mental conceptuel.

La première partie de ma réponse concernait donc le mental conceptuel et l'on ne peut pas aller très loin avec ça. Je vous suggérerais alors d'aller à l'intérieur où vous allez pouvoir sentir, comme je le peux, qu'il y a une intelligence – « intelligence » à défaut d'un autre mot - qui pénètre tout l'univers, vous y-compris. Vous en faites partie, en êtes un aspect, une cellule – pour ainsi dire - à l'intérieur de cette intelligence et il n'y a aucun doute là-dessus, qu'il y ait une telle intelligence et c'est ce que vous êtes.

Vous ne pouvez évidemment prouver ça à personne. Et si vous discutez avec un scientifique, tout ce que vous pouvez lui dire, c'est : « Je te suggère de faire l'essai de rester un moment en silence, sans pensées ». Autrement, vous ne ferez que vous disputer.

Maintenant, j'aimerais vous lire ce que disait Einstein à propos de la même chose. C'est dans ma poche. Einstein parlait du « sentiment religieux du scientifique ». Certains scientifiques peuvent avoir des sentiments religieux et beaucoup n'en ont probablement pas. En fait, c'est de lui qu'il parle, de son sentiment religieux :

« Le sentiment religieux du scientifique prend la forme d'une stupéfaction enthousiaste face à l'harmonie de la loi naturelle qui révèle une intelligence d'une supériorité telle qu'en comparaison, tout le penser systématique des êtres humains est une réflexion complètement insignifiante. Ce sentiment est un principe dominant de sa vie et de son travail ». Quand il dit « sa » et « son », il veut évidemment dire « ma » et « mon ». « Ce sentiment est le principe dominant de ma vie et de mon travail ».

C'était donc la spiritualité d'Einstein. Bien qu'il n'eût jamais pratiqué la méditation, pour ce que j'en sais, rien de la sorte, et il n'en avait pas besoin, il avait accès au silence en lui-même. Je ne l'ai jamais rencontré, évidemment, mais quand on regarde des photos d'Einstein, on peut voir que c'était une personne qui n'était pas complètement dominée par le mental. Il y avait cette dimension en lui du silence. Il a donc vu l'harmonie de la loi naturelle et une intelligence d'une supériorité telle qu'en comparaison, tout le penser systématique des êtres humains est une réflexion complètement insignifiante ». Cela s'appelle humilité et c'est bien sûr la vérité. J'enverrai peut-être ça à Stephen Hawking.

E. – Je l'ai rencontré. Je ne lui ai jamais parlé, mais comme je l'ai écrit dans « Nouvelle terre », je l'ai vu prendre son déjeuner presque tous les jours pendant plusieurs années et je l'ai observé. J'étais impressionné car il n'y avait pas en lui d'apitoiement de soi, ni de souffrance. Il avait atteint un point d'abandon et c'est pourquoi il vit depuis si longtemps. On ne lui avait donné plus que trois ou quatre ans à vivre, il y a une trentaine d'années et sa pensée est devenue très féconde. En approchant la fin de sa vie, les dernières années de sa vie, peut-être ira-t-il plus profond et transcendera le mental pensant. C'est très possible. Merci.

Q. – Merci.