

"Dois-je arrêter de me maquiller?"

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

Corps de souffrance et théâtre.

- Q. – Bonjour Eckhart
- E. – Bonjour
- Q. – Je prends des cours de théâtre depuis peu et je comprends combien la présence est importante pour un comédien et toute forme de créativité. Mais beaucoup de professeurs de théâtre demandent d'utiliser des souvenirs d'expériences douloureuses pour produire une expression émotionnelle authentique quand une scène pendant une représentation. D'une certaine façon, c'est comme si l'on demandait à son corps de souffrance de répondre à ce besoin créatif. J'aimerais donc connaître votre point de vue sur le fait de retrouver volontairement des souvenirs de douleurs passées dans le but d'accéder à plus d'authenticité dans l'art théâtral.
- E. – Ah, OK ! Merci.

Eh bien, habituellement, je ne recommande pas de s'occuper du passé, mais il y a certaines pratiques qui peuvent être utiles pendant un temps. Je ne parlerais pas de théâtre. Je l'évoquerai en seconde partie de ma réponse. Je ne le savais pas avant de le dire.

Certaines personnes ont un corps de souffrance très lourd qui les domine. Comme la plupart d'entre vous le savent, j'appelle corps de souffrance l'accumulation de douleurs passées qui subsistent en soi sous forme latente ou manifestée. Le corps de souffrance de certaines personnes est si lourd qu'elles ne peuvent absolument pas restées conscientes quand il surgit subitement dans leur vie. C'est particulièrement le cas avec la colère. Certaines personnes sont parfois dominées par la colère si soudainement qu'elles perdent directement la présence. Et elles se réveillent quand la dernière vague de colère s'est calmée et se disent : « Oh, qu'est-ce que c'était ça ? C'est passé ! »

Elles sont alors totalement sous l'emprise de la colère et pour ces personnes-là, je recommande parfois de revivre dans leur tête un épisode passé, quelque chose qui les a mises en colère et d'éprouver alors l'apparition du champ émotionnel. Ce n'est pas la situation réelle, mais un revécu de cette situation. Cela ne sera pas aussi puissant que la situation réelle, mais suffisamment puissant pour que vous pratiquiez alors le fait de rester présente en tant que conscience observatrice à l'arrière-plan pendant que l'énergie remonte. Et cela peut être une pratique très utile pour ceux qui ne peuvent autrement pas rester présents.

Vous pouvez donc pratiquer ça, revivre un épisode passé de perte totale de conscience et rester alors consciente pendant que cela se passe. La prochaine fois, il pourrait y avoir suffisamment de conscience, toujours un reste de conscience, alors que cela pourrait bien encore arriver.

Concernant le théâtre, ce serait une chose similaire mais pour une raison différente. Vous devez vérifier si vous pouvez abandonner cette énergie quand vous en avez fini avec votre rôle. Si vous la conservez pour un temps prolongé ou si vous remarquez que vous vous retrouvez dans certaines humeurs négatives après avoir joué la scène, pendant des heures ou des jours, je dirais que cela ne vaut pas la peine de le faire. Il peut y avoir alors un autre moyen pour produire cette émotion que d'utiliser votre passé. S'il peut être abandonné dès que vous n'en avez plus besoin, cela pourrait marcher. La pratique de la conscience pourrait même vous aider quand vous évoquez volontairement, consciemment une émotion passée. Elle n'est plus alors une émotion passée, elle devient une émotion présente.

S'il existe ou non une autre façon de produire une émotion dont vous avez besoin au théâtre, je ne sais pas. C'est à vous de trouver. Je n'ai pas fait de théâtre. Vous devez trouver par vous-même. Peut-être pouvez-vous croire complètement à la situation que vous jouez, ce qui est d'ailleurs ce qui se passe dans la vie ordinaire. Si vous pouvez à ce point croire au scénario, quoi que ce soit, si vous êtes complètement dedans, si la situation elle-même qui n'est bien sûr que le scénario peut vous mettre en colère, parce que vous êtes tellement dedans, peut-être n'avez-vous donc pas besoin de replonger dans le passé. Je ne sais pas. Je ne sais pas si je pourrais jouer la colère si je faisais du théâtre. Je ne sais pas comment je pourrais le faire. Je peux essayer et je vous dirai ce qui se passe.

Voyons un peu, qu'est-ce que je pourrais me rappeler ?

- Q. – Il y a aussi l'inverse. Un professeur de théâtre qui vous écoute a dit que l'on peut imaginer une situation catastrophique pour éprouver une certaine émotion.
- E. – Oui, c'est juste. Là encore, vous devez faire attention à ce que cela ne reste pas dans votre champ d'énergie trop longtemps après avoir joué, ce qui ne serait pas bon. Si vous êtes sous l'emprise d'une humeur négative après avoir joué dans une pièce, par exemple, si vous vous retrouvez dans une humeur négative par la suite, pendant des jours ou des semaines, vous devez voir comment vous pouvez vous nettoyer, par la pratique de la méditation, par la pratique de la perception ou par d'autres moyens, incluant peut-être une pratique physique, la combinaison d'une pratique physique avec la présence, pour que vous puissiez vous nettoyer tout de suite après avoir joué.
- Q. – Oui, je peux utiliser ces stratégies, c'est OK, mais seulement quelques-unes. Celle que vous préconisez en premier est la présence
- E. – Oui, oui.
- Q. – OK.

Comment aider mon frère paranoïaque?

- Q. – Bonjour Eckhart
- E. – Bonjour
- Q. – J'ai un frère qui se bat contre des pensées paranoïaques, le délire et il ne voit pas qu'il y a un problème et donc ne souhaite pas d'aide. Il est dans une sorte de position où n'importe quoi de dangereux pour lui ou pour les autres pourrait arriver. Je dois en quelque sorte gérer le monde de la forme autour de lui et un tas de trucs. Il me manque terriblement en tant que personne et je me demande ce que je peux faire, s'il y a

quelque chose que je puisse faire pour l'aider.

E. – Oui, OK. La réponse comprend peut-être aussi deux parties. J'ai personnellement un peu d'expérience à ce sujet, parce que j'ai eu également un parent proche qui a souffert de ce qui est habituellement appelé paranoïa que je vois comme une intensification de l'état égoïque ordinaire. Il devient là beaucoup plus intense, si bien que vous voyez qu'il s'agit en réalité de folie, d'une forme de folie.

Dans l'état égoïques ordinaire, cela commence quand on suspecte les motivations des autres : « Qu'est-ce qu'il me veut en fait ? » On projette souvent sur les autres des intentions négatives quand ce ne sont en rien les leurs. On considère avec méfiance des étrangers que l'on rencontre, l'apparence des gens en général. Ces attitudes sont toujours considérées comme normales.

J'ai pu m'en rendre compte, parce que j'ai observé ce membre de ma famille pendant quelques années quand elle était encore considérée normale. Or, j'étais déjà conscient à l'époque de son égo démesuré qui la faisait tout le temps suspecter les autres. Ils étaient forcément malhonnêtes, etc. Elle avait toujours ce regard-là, mais c'était tout à fait ordinaire ; beaucoup de gens sont comme ça. Elle était pleine de méfiance envers la vie et les autres.

Quelques années après, je ne vivais plus là-bas, et je me suis rendu compte lors des visites que le phénomène s'était aggravé et elle avait même fini par être placée dans un hôpital psychiatrique. Elle en est ressortie ensuite en continuant de faire de gros délires, interprétant complètement de travers les autres et la vie autour d'elle. Elle racontait d'incroyables histoires sans fin concernant des complots contre elle. Elle accusait des gens dans la rue de la suivre, toutes sortes de choses très bizarres.

Quand j'étais avec elle, lors de mes visites, dès que je la voyais, je pouvais me sentir entrer dans un état intensifié de présence... quand j'étais avec elle et qu'elle me racontait ce qui se passait, la plupart du temps des fantasmes. Je pouvais voir toute l'ampleur de sa peur qui était la base de son état. Il y avait tant de peur en elle que son mental tentait d'interpréter la peur qu'elle éprouvait. Et je pense que c'est la base de la paranoïa en particulier qui fait tout le temps voir une menace quelque part. Cette peur provient de la déconnexion d'avec l'être, de l'état égoïque.

Tenant de comprendre et d'expliquer cette peur, le mental doit bien trouver une cause et il crée donc une explication extérieure par besoin de l'explication même. D'ailleurs, beaucoup de rêves se produisent de cette façon. Supposons que nous rêvons d'un monstre qui essaie de nous dévorer et que nous sommes dans la panique. Nous croyons généralement que le rêve a créé la panique, mais dans tous les cas, c'est le ressenti qui a créé le rêve. Le ressenti d'une peur intense est dans le mental et le mental tente de créer des images qui explique le ressenti de peur préalablement existant. Le mental tente donc de créer les images qui correspondent au ressenti et crée ainsi le rêve. Cela se produit dans un rêve et cela peut se retrouver avec la paranoïa.

D'ailleurs, on retrouve ce même phénomène avec la conscience dite normale. On tente de trouver des explications aux ressentis déplaisants au lieu de faire face directement aux ressentis. On se demande pourquoi l'on ressent ceci ou cela.

Il y a quelque chose que vous pouvez faire et ce n'est pas dû faire en réalité. C'est l'écouter en étant dans une présence intense. Il ne doit pas y avoir la moindre pensée dans votre tête et avant tout pas la moindre émotion. S'il y a une émotion en vous, son entité émotionnelle lourde va s'y précipiter directement, s'attacher à l'émotion . . . il en redemande, d'autant plus de la réaction comme nier ce qu'il dit. Évidemment, dès que vous nier quelque chose, vous faites partie de son délire. Tout cela ne marche pas. Vous n'avez pas non plus besoin d'acquiescer. Vous êtes simplement dans une ouverture totale.

J'ai pu observer plusieurs fois, en étant avec cette personne de ma famille, que son état mental changeait et qu'il était alors complètement en paix. Son délire s'était à chaque fois apaisé. Et tant que j'étais là, absolument présent, le délire était absent. Quand je parlais, quelques heures plus tard, le délire revenait. Mais j'étais rarement auprès d'elle.

Si vous passer davantage de temps avec lui, si vous pouvez amener une présence intense dans vos interactions avec lui, dans votre relation avec lui, cela pourrait être une aide, parce que cela pourrait éveiller cette conscience en lui. S'il peut voir qu'il y a quelque chose qui est délirant, ne serait-ce que dans un bref instant de lucidité, peut-être la conscience pourrait-elle se développer lentement en lui. Il n'y a pas de garantie, mais c'est quelque chose de bon à faire, si vous voulez parler de faire. C'est bon pour vous et c'est bon pour lui.

Passons à la seconde partie de la réponse. Ce n'est pas forcément facile, mais dans certains cas, vous devez permettre aux autres humains de traverser leur souffrance karmique. Vous faites ce que vous pouvez, mais il y a toujours une limite à ce que vous pouvez faire. Et au-delà, une acceptation doit arriver. C'est la même sorte d'acceptation que vous pratiqueriez quand quelque chose vous arrive directement, quelque chose de difficile à supporter, ce que l'on appelait la croix dans la chrétienté médiévale. Chacun doit porter sa croix et la croix de certains est très lourde. Vous amenez donc une pleine acceptation.

Cela ne s'applique pas qu'à vous. Cela s'applique de même à des parents qui voient leurs ados faire des choses folles et dangereuses. Ils font tout ce qu'ils peuvent, mais il y a une limite. Vous ne pouvez pas les mettre en prison. Vous ne pouvez pas verrouiller la porte. Il y a donc une limite à ce que vous pouvez faire. En plus de ce que vous pouvez faire, une acceptation est absolument nécessaire.

Tous les humains ont leur propre processus d'apprentissage et il y a des différences considérables dans la façon dont les humains apprennent et se développent. Vous pouvez aussi avoir à le faire avec vos parents. Vos parents peuvent être profondément sous l'emprise de l'égo. Ils peuvent vous désapprouver. L'acceptation là encore ! Tout le monde a son propre processus d'apprentissage. C'est particulièrement difficile quand vous voyez quelqu'un de proche faire d'épouvantables erreurs.

Vous pouvez même voir qu'ils vont en souffrir, mais il est vrai également que faire des erreurs est l'une des choses les plus importantes qu'un être humain peut faire dans sa croissance. Sans faire d'erreurs, il ne se passerait pas grand-chose. Créer des conflits ; quelque chose doit aller de travers dans votre vie... Comme vous le savez, il n'y a pas de film sans que quelque chose se passe mal. Vous ne pouvez pas voir un film dans lequel rien ne va de travers. Qui voudrait voir ça ?

Si vous regardez bien la base même de tous les films, il y a des gens et il y a quelque chose qui se passe mal. Personne ne dépenserait son argent pour aller voir quelque chose qui ne se passe pas mal. Dans son état d'évolution actuel, la vie fonctionne ainsi bien que nous sommes en train d'en sortir, mais beaucoup d'humains sont encore pris dans ce jeu. Et ce que nous percevons comme mal ou allant de travers ne l'est pas. On le qualifie ainsi. Un approfondissement se produit à travers la souffrance, ainsi qu'un apprentissage.

Nous ne savons donc pas ce qu'est son chemin, mais je vous suggérerais, quand vous êtes avec lui, d'être dans une présence très intense. C'est le plus beau cadeau que vous pouvez lui faire, le cadeau de votre présence et le cadeau de votre présence peut également appeler sa présence, mais ce n'est pas la chose principale. Simplement, vous offrez le cadeau.

- Q. – Merci, Eckhart, ça m'a beaucoup aidée.

Dois-je arrêter de me maquiller pour m'éveiller?

Est-ce que je dois arrêter de me maquiller pour parvenir à l'illumination ?

Comme vous l'avez peut-être remarqué – bon, les gens qui regardent à l'écran ne l'auront pas remarqué, mais les gens qui sont ici l'auront peut-être remarqué – je suis maquillé ! C'est pourquoi j'ai l'air si mort. Ils me maquillent, parce qu'apparemment, c'est obligé pour ne pas avoir le nez et le visage qui brillent. Ça ne passe pas à la caméra. Mais la question concerne une autre sorte de maquillage.

La personne qui pose la question peut être concernée par l'identification aux apparences extérieures. Le problème n'est pas le maquillage, les vêtements que vous portez, et il s'agit de savoir d'où provient votre sentiment identificateur, le sentiment de soi. Le retirez-vous principalement de votre look ? Cela comprendrait le maquillage, la forme de votre corps, les vêtements que vous portez.

Si c'est la base de votre sentiment identificateur, vous recommanderais-je de porter des vieux vêtements, de ne pas vous maquiller, de transformer votre corps ? Non. Ces choses ne sont que les apparences et le problème, c'est l'identification. Donc, d'où retirez-vous le sentiment de qui vous êtes, votre sentiment « je », le sentiment de soi ? D'où est-ce que cela provient ? Provient-il de votre look ou provient-il d'un endroit plus profond en vous ? Provient-il des pensées, des choses que vous vous racontez à votre sujet ? Ou provient-il d'un endroit plus profond qui est au-delà des pensées ?

Ce qui importe vraiment est, d'aller à l'endroit plus profond où vous réalisez que qui vous êtes en essence n'est pas la forme, la forme extérieure, ni même la forme psychologique, la structure du « moi », lequel est constitué de pensées, mais la conscience qui est derrière tout cela. Vous êtes la conscience ; vous êtes le silence ; vous êtes la présence. Et une fois que vous savez cela, vous pouvez vous amuser dans le monde de la forme et vous maquiller ou ne pas vous maquiller. Cela ne fait aucune différence. Vous pouvez porter de beaux vêtements ou n'importe quoi d'autre. Cela ne fait aucune différence. Vous pouvez vouloir encore porter de beaux vêtements sans identification. C'est parfait. Cela ne vous obsèdera plus. Il y a une différence entre être dans l'appréciation et être dans l'obsession.

Donc, ce ne sont pas les apparences qui importent, mais là d'où provient votre sentiment « je ». Si votre sentiment « je » provient de l'identification à la forme, il causera de plus en plus de souffrance, parce que votre forme extérieure va se détériorer. Oh, vous ne le saviez pas ? Il se peut bien que ça ne soit pas enseigné à l'école. La forme extérieure se détériore progressivement et peu importe tout le maquillage que vous utilisez, la détérioration ne peut finalement plus être cachée. Et c'est parfait !

Si vous ne vous êtes plus identifiée à la forme, cela n'a franchement pas d'importance. Vous pouvez en fait regarder vos photos. C'est une chose plaisante d'observer la progression. Près d'un miroir, vous pouvez prendre l'une de vos photos : « C'était moi il y a quinze ans, vingt ans, oh ! » Et ce n'est pas effrayant si le sentiment de qui vous êtes provient du sans-forme, de la conscience. C'est très paisible.

Vous pouvez même permettre la déchéance progressive de la forme. C'est vraiment ce qui se passe. Et c'est toujours paisible. Vous devenez même plus paisible. Que vous continuiez alors avec votre maquillage ou non est sans aucune importance. Peut-être est-ce une habitude. Elle écrit qu'elle aime toujours avoir l'air jolie : « Bien que j'aie 75 ans, j'aime toujours me maquiller, j'aime avoir l'air jolie ». C'est parfait ! Si elle est en contact avec ce niveau plus profond, ça n'a pas d'importance.

Donc, d'où provient votre sentiment de soi ? C'est la seule question. Le maquillage n'est pas le problème, ni les vêtements, ni la forme de votre corps.

Que pensez-vous du mouvement "Occupy Wall Street" ?

Que pensez-vous du mouvement « Occupy Wall Street » (le mouvement d'occupation de Wall Street) ? Cela pourrait-il être un véhicule pour un changement réel dans la conscience humaine ?

Plusieurs personnes ont posé cette même question. Occupy Wall Street s'est désormais étendu à d'autres endroits, n'est plus cantonné à Wall Street et s'appelle maintenant le mouvement d'occupation. Il a même été à Vancouver. Je ne sais pas s'il y est toujours. Peut-être est-il encore là. Il était quelque part dans le centre de la ville et à proximité, il y avait quelques moines bouddhistes qui méditaient. Un reporter est venu leur demander ce qu'ils faisaient là, à quoi ils ont répondu : « Nous occupons le moment présent ».

C'est évidemment en partie la réponse. La condition préalable au succès du mouvement – je ne sais pas ici ce que « succès » veut dire car ils ne sont pas vraiment concentrés sur ce qu'ils veulent exactement- la condition préalable au succès serait que les membres du mouvement occupent le moment présent. C'est la base. Certains le font peut-être. Il s'en trouve parmi eux.

Nous voyons dans ce monde des structures qui ont été créées par l'égo, l'ignorance égoïques, la conscience égoïque, et beaucoup d'entre elles ne sont pas susceptibles d'un vrai changement. Le changement veut pourtant se produire dans ce monde, parce qu'il y a un changement de conscience, mais les anciennes structures qui comprennent les politiciens, les systèmes politiques, toutes ces choses qui sont en place, ne sont pas en mesure de changer. C'est la même chose en grande partie pour beaucoup de structures religieuses.

L'éveil spirituel des humains qui se produit sur la planète, davantage en certains endroits, n'est pas dû en grande partie aux structures existantes des anciennes religions. Il se passe en dehors des vieilles structures. Si elles ne sont pas trop rigides, certaines de ces structures peuvent également devenir des véhicules pour le changement. Il peut y avoir des chrétiens, des églises qui en soient capables. Comme autres véhicules pour l'éveil, on trouve encore des bouddhistes, d'autres religions, peut-être les soufis, mais l'éveil a lieu principalement en dehors de toutes ces structures.

Le mouvement d'occupation est aussi quelque chose qui parle du grand besoin de changement qui ne peut pas être adapté aux structures existantes. C'est un mouvement embryonnaire. Va-t-il se développer ou rester un certain temps sur le plan mental pour se transformer en autre chose ? Quoi qu'il en soit, je suis sûr que beaucoup de mouvements pour le changement vont naître en dehors des structures existantes. Ce mouvement pourrait être un commencement, un début embryonnaire du changement qui se produit en dehors des structures établies. Je dis « embryonnaire », parce qu'il n'est pas encore vraiment défini. Ils ne sont pas concentrés sur quelque chose de précis. Cela n'a pas encore clairement pris forme, ce qui n'est pas un problème, parce que toute chose doit se développer naturellement.

Oui, ce mouvement pourrait aboutir à quelque chose de beaucoup plus important, même inspirer d'autres mouvements encore et amener du changement en dehors des structures existantes, voire provoquer la disparition de certaines vieilles structures, ce qui ne serait pas une mauvaise chose. D'ailleurs, beaucoup des structures existantes vont provoquer leur propre disparition, mais c'est une autre histoire. Les systèmes bancaires et autres travaillent beaucoup à leur propre effondrement.

Il y a là un danger, parce qu'évidemment, la conscience égoïque plane toujours dans le collectif. Il y a le danger que certains de ces mouvements soient à nouveau récupérés par l'ancienne conscience bien que leur impulsion provienne d'un état de conscience différent. C'est pour un changement non violent. Il y a toujours le danger dans ces situations que l'égo reprenne le pouvoir. Il nous faut accepter que ce danger subsiste. Cela peut ne pas arriver, parce qu'il y a un éveil qui se propage davantage sur la planète. Dans l'ensemble, je pense que c'est une bonne chose inévitable et voyons où cela mène, comment cela se développe ou si quelque chose de totalement différent se présente ailleurs.

Oui, un changement arrive absolument hors des structures. Cela se passe en particulier où les structures gouvernementales ont été extrêmement rigides, par exemple dans les pays arabes.

Je veux dire qu'il n'y avait pas la possibilité du moindre changement. Si vous pensez qu'ils sont rigides ici, ce qu'ils sont, les anciens régimes dans les pays arabes étaient infiniment plus rigides. Ils étaient complètement incapables de n'initier aucune sorte de changement. Il faut donc que cela arrive en dehors des structures.

Et si vous ressentez l'envie de participer à un tel mouvement, c'est une bonne chose, la chose importante étant bien sûr que vous occupiez le moment présent pendant que vous participez de sorte que vous ne vous perdiez pas dans des réactions égoïques et que vous puissiez incarner l'état de présence. Il ne s'agit pas que de vous, cela se propage à partir de l'individu, de la même façon qu'un individu inconscient peut attirer les autres dans l'inconscience.

C'est un phénomène étonnant : vous pouvez avoir un groupe de gens en train de discuter et une personne qui s'exprime est complètement inconsciente. Cinq minutes plus tard, tout le monde s'engueule. Or, d'une façon semblable, il peut arriver aussi que parmi cinq personnes, l'une soit présente et que tout le champ d'énergie du groupe soit élevé à une plus grande présence. Ça marche donc dans les deux sens.