

"Grâce ou pratique"

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

Ne vaut-il pas mieux saisir la Présence que l'enseigner?

- Q. – Eckhart, c'est si bon d'être ici ce week-end ! Je veux profiter de cette occasion pour exprimer ma gratitude infinie pour vos enseignements et me joignent en cela de nombreux amis en Angleterre de différents groupes de silence.

- E. – Oh, merci !

- Q. – Merci infiniment !

- E. – Merci. D'où venez-vous plus précisément ?

- E. Je vis dans une ville appelée Totnes dans le Sud ouest.

- E. – Oui, je connais très bien, un bel endroit, beaucoup de gens spirituels et alternatifs se sont installés là.

- Q. – Oui.

- E. – Et la campagne est magnifique, un endroit magnifique !

- Q. – Nous avons là un groupe de silence très actif, avec des ramifications et nous avons des rencontres hebdomadaires. Ma question est très courte, mais je pourrais expliquer le contexte. Je la laisse dans ma poche et vais tenter de la dire. Ne vaut-il pas mieux saisir la Présence que l'enseigner?

- E. – Merci.

- Q. – Ce matin, quand je me suis réveillé à l'hôtel, j'ai essayé de respecter mes habitudes. Je les oublie souvent quand je voyage, je ne sais pas pourquoi (une association, je pense) et je me suis rappelé la première chose que je fais toujours. Actuellement, je lis des passages de votre livre, « Quiétude », que j'aime beaucoup. Après avoir fini ma lecture, je me lève, m'arrête normalement quelques instants et médite, deviens conscient de ma respiration, et j'ai complètement oublié de faire cette partie, mais je suis allé à la fenêtre pour ouvrir les rideaux. À ce moment-là, l'étendue du ciel matinal, l'air frais et les arbres autour de moi m'ont réveillé avec une présence ressentie, je ne peux le décrire que comme ça. J'ai remarqué avec les années que la présence peut me venir de façon très soudaine bien que je puisse être dans un état d'oubli. Et quand cela arrive, elle apporte de la force, de l'énergie, de la paix, de la joie, et j'ai l'impression que je ne peux jamais la retenir. La chose qui m'intrigue et le lien entre le travail que vous venez juste de décrire pour la dame de Finlande que j'ai essayé de pratiquer et la survenue de moments de quiétude profonde. On dirait juste des cadeaux.

E. – Merci, merci. C'est bien sûr magnifique si le silence, la tranquillité survient spontanément dans votre vie, sans forcément être le résultat de la pratique, de la pratique du silence. C'est la grâce qui surgit spontanément, mais il peut y avoir un lien entre la pratique et la grâce. La grâce peut plus probablement se manifester si l'on pratique davantage, si l'on s'ouvre à la présence ou si l'on invite la présence dans sa vie où elle ne serait pas apparue autrement, dans les situations où il n'y aurait autrement pas de présence. Indéniablement, la première apparition de la présence est un acte de grâce.

Avant même que vous puissiez vous rendre compte qu'il y a la possibilité de pratiquer la présence, il doit y avoir un minimum de présence, sans quoi tout cela n'aurait aucun sens. Si vous savez qu'il est possible de pratiquer la présence, il doit y avoir déjà de la présence en

vous, parce que seule la présence peut reconnaître cette possibilité. Si vous étiez complètement identifié au penser et que quelqu'un vous recommande de pratiquer la présence, vous diriez : « De quoi est-ce que tu parles ? Si tu peux m'expliquer ce qu'est la présence, je pourrai peut-être le faire ! » Et il va alors attendre des concepts à ce sujet et essayer de comprendre à travers des concepts.

Votre question originale est si bonne que je veux vous citer : « La présence n'est-elle pas saisie mieux qu'elle n'est apprise ? » Eh bien, c'est une belle citation. La présence est saisie mieux qu'elle n'est apprise. C'est évidemment vrai. J'ai dit souvent et dis toujours souvent que vous ne pouvez pas comprendre ce qu'est la présence, excepté avec un minimum de présence. En d'autres termes, seule la présence peut comprendre la présence. Sans cela, il n'y a rien que vous puissiez faire. Là, vous avez peut-être la grâce ! Vous avez ce minimum de présence qui vous fait dire : « Ah... oui ! » Ensuite, vous pouvez choisir consciemment, en certaines occasions, la présence.

Là encore, je rencontre souvent des gens qui discutent cette terminologie et disent : « Qui est-ce qui choisit ? Peut-on vraiment choisir la présence ? Ou est-ce la présence qui nous choisit ? » Mais ce ne sont là que des mots pour tenter de décrire quelque chose qui est au-delà des mots et aucune affirmation n'est absolument vraie. Quand je dis que vous pouvez consciemment choisir la présence... Une fois que vous avez goûté la présence et que vous l'avez connue par vous-même, en avez un aperçu, elle peut être active dans votre vie. Dans toute situation donnée, vous pouvez alors voir que vous choisissiez la présence. Parfois vous ne serez pas capable de le faire.

Souvent, vous serez capable d'être présent plutôt que de rester pris dans le penser inconscient. Vous commencez aussi à faire l'expérience de la différence qualitative entre l'état de présence et l'état d'absorption dans les pensées. La différence qualitative est énorme entre les deux états. Parfois, je la mime pour que les gens en aient une idée. Bon, si vous voulez que je mime ça... . . . Être absorbé dans les pensées nous montre que les gens ne sont pas ici. Vous pouvez voir à travers les yeux que l'attention est dans les pensées. Et quand ils vous regardent ainsi, ils ne vous voient pas ; ils voient leurs pensées à votre sujet. C'est un voile de conceptualisation à travers lequel ils perçoivent le monde. Ensuite, il y a l'éveil à la présence qui est...

Vous pouvez donc passer de . . . à . . . et c'est véritablement un éveil. Vous pouvez donc vous éveiller à la présence, vous pouvez choisir la présence. C'est juste une façon de regarder ça et je crois que c'est une façon qui peut aider beaucoup, mais on pourrait dire tout aussi bien, au moment où il vous semble que vous pouvez choisir la présence, que la présence émerge en vous dans une telle mesure que vous puissiez être à même de sentir que vous pouvez choisir la présence. Il n'y a donc pas une affirmation qui serait absolument exacte. Si vous prenez les deux, vous y êtes ! Oui, vous pouvez choisir la présence, mais si la présence n'était pas en train d'émerger, vous ne pourriez pas la choisir. Il y a donc les deux.

Il y a une question similaire que je pose parfois : est-ce que l'éveil est quelque chose qui nous arrive ou est-ce quelque chose que nous pouvons faire arriver ? Là encore, il n'y a pas une réponse qui soit absolument exacte. On pourrait dire, quand on s'abandonne complètement, que l'on s'éveille et que l'on peut donc le faire arriver. OK, mais comment en arrivez-vous à ce point de cet abandon complet ? Quelque chose a donc besoin d'être là pour être capable de s'éveiller. Ne vous attachez à aucune des deux façons de regarder les choses ou de les exprimer. Cependant, dans la mesure où l'utilité est impliquée, bien que la véracité absolue

puisse être limitée par les mots que nous utilisons, j'aime l'affirmation « nous pouvons choisir la présence ».

Donc, la présence n'est-elle pas saisie mieux qu'elle n'est apprise ? Oui, bien sûr, elle doit être saisie, qu'elle soit saisie à travers un enseignant ou un moment où vous êtes quelque part où cela surgit en vous. L'endroit n'importe pas, mais vous la saisissez alors. Ce n'est pas à travers la compréhension conceptuelle que vous pouvez être jamais présent. La seule chose que vous pouvez comprendre, c'est ce que sont les nombreux obstacles à la présence. Je peux comprendre comment ces choses arrivent, comment le mental crée les obstacles.

Je peux comprendre ça, mais je ne peux pas comprendre la présence, d'où cette petite histoire zen célèbre : le maître zen demande à son disciple « Est-ce que tu comprends le zen ? Dis-moi ! » Et le disciple répond embarrassé : « Non, Maître, je ne le comprends pas ! » Et le maître de dire alors : « Moi non plus ! » Parce qu'on ne le peut pas, parce que ce n'est pas par la compréhension conceptuelle.

La présence ne peut pas être enseignée, effectivement, c'est très vrai. Saisie, oui, c'est une façon de l'exprimer et c'est une très belle phrase. Est-ce qu'elle vient de vous, la présence peut être saisie mieux qu'enseignée ?

- Q. – Oui, il y a quelques semaines maintenant.
- E. – OK, excellent, merci !
- Q. – Merci.

Comment être à l'aise avec la présence ?

- Q. – Bonjour, je m'appelle John et je suis de Vancouver. J'ai deux questions en une. Comment être à l'aise avec la présence ? J'ai essayé la pratique que vous avez indiquée à d'autres personnes, mais je ne me sens pas à l'aise. Je ne me sens pas bien. Est-ce quelque chose que je dois accepter pour finir par me sentir bien, pour finir par saisir la présence. J'ai l'impression d'être discipliné, je me discipline pour être présent. Il me semble que mon égo est impliqué, parce que j'essaie de conquérir la présence.

- E. – Oui, oui.
- Q. – C'est une chose et l'autre chose : une fois que j'y arriverai, est-ce que je serai plus calme ? Je vous vois et je remarque que vous êtes super calme. Mais je sens que je ne suis pas du tout aussi calme, et je me demande pendant combien de temps encore je dois méditer. Est-ce que c'est d'ailleurs important ? Je ne sais pas ! Je suis juste curieux de savoir comment être présent et en finir avec la souffrance, parce que c'est ce que je veux.

E. – Il semble que vous essayez encore d'exercer un peu de volonté pour vous amener dans la présence. Je l'ai mentionné brièvement tout à l'heure. En particulier, les hommes peuvent faire ça parfois, peuvent très facilement faire cette erreur, et c'est pourquoi ils ne se sentent pas vraiment bien, parce que bien que vous puissiez arrêter votre mental par la volonté, une pression est impliquée là. Je crois que c'est ce qui vous met mal à l'aise.

C'est comme de l'eau qui bout dans une casserole. Si vous maintenez le couvercle, l'eau à l'intérieur devient comme inconfortable. La pression monte. S'il est possible d'arrêter le mental par la volonté, on ne peut pas tenir très longtemps. Et si vous y parvenez plus longtemps, vous ne faites que lui donner plus d'énergie. Quand vous allez arrêter d'exercer la volonté, le mental sera encore plus actif, un peu comme pour l'eau qui bout. Elle va jaillir quand vous allez enlever le couvercle.

Donc, pour vous peut-être, plutôt que d'essayer d'être présent à travers le vouloir être présent, quelle pourrait être votre pratique ? Il y a différentes façons d'approcher la présence que j'appelle parfois les portails de la présence. Donc, le portail pour vous ou la façon d'approcher la présence serait d'utiliser l'acceptation du moment présent tel qu'il est. Ce serait pour vous le portail qui accède à la présence. Ne résister à rien de ce qui arrive au moment présent, quelle que soit la forme qu'il prenne, petite ou grosse.

Disons par exemple que vous voulez aller quelque part et que quelque chose vous arrête : les embouteillages, rater un bus ou un avion, quelqu'un qui vous pose un lapin, vous êtes mis en retard pour un rendez-vous, il pleut et vous êtes trempé... Des centaines de choses peuvent se produire pour activer la résistance à ce qui est et elles ont tendance à arriver tous les jours sous différentes formes. Si vous pouvez faire une pratique d'accepter tout ce qui arrive dans le moment présent, c'est un portail puissant de la présence. Plutôt que de choisir la présence directement, ce que certaines personnes peuvent faire et ce qui est magnifique, utilisez tout ce que la vie vous donne à tout moment, à savoir au moment présent, et acceptez intérieurement ce qui est.

Par exemple, quand vous êtes bloqué dans les embouteillages, comprenez la futilité de la résistance et reconnaissez le simple fait de l'état d'être du moment. La résistance n'apporte rien d'autre que du désagréable. Soyez simplement avec ce qui est en tant que pratique. Vous n'allez évidemment pas réussir tout le temps, mais il vous arrivera de réussir. Vous pouvez commencer avec des petites choses qui pourraient vous contrarier, dont vous pourriez vous plaindre. La chose est déjà ce qui est et vous pourriez tout aussi bien lui dire « oui ».

Acceptez ce qui est. Cela vous mènera dans la présence sans la volonté. Vous ne pouvez pas utiliser la volonté, accepter ce qui est par volonté, parce que l'acceptation appartient au principe féminin. C'est une qualité féminine, la réceptivité et l'approfondissement. Cela vous écarte du positionnement masculin « il faut que je sois présent ». Donc, « j'accepte cet instant tel qu'il est, sous toute forme qu'il prenne ».

Utilisez ça pour votre pratique et commencez ensuite à accueillir les choses qui vont mal dans votre vie, parce qu'elles sont des occasions de pratique de l'acceptation du moment tel qu'il est. Vous remarquerez aussi que la façon dont vous gérez les circonstances devient plus efficace quand la base à partir de laquelle vous les traitez est l'acceptation préalable de l'état d'être de la circonstance concernée. De cette façon, vous ne vous séparez pas intérieurement de la vie qui est maintenant telle qu'elle est maintenant. Et l'acceptation du moment présent tel qu'il est vous place dans un endroit de pouvoir.

C'est principalement une pratique pour entrer dans la présence, mais en même temps, la façon dont vous traiter les circonstances va s'améliorer, vous devenez plus efficace. Si vous posez une action à ce moment-là, si elle est possible, parfois elle ne l'est pas. Si vous êtes dans les embouteillages, vous êtes dans les embouteillages. Bon, vous pouvez peut-être emprunter un autre chemin, mais... Parfois, une action est possible, parfois non. Le principal est l'abandon à ce qui est et de cette façon, entrer dans la présence. Vous ne pouvez pas vouloir vous abandonner, vouloir et s'abandonner ne vont pas ensemble. Donc, utilisez cette approche et dites-nous la prochaine fois ce qui se passe !

- Q. – Merci.