

"L'art est une porte"

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

Qu'est-ce que la musique et pourquoi est-ce si important pour nous?

- Q. – Merci d'être un si grand maître, maître Eckhart ! Ma question concerne la musique. Qu'est-ce que la musique ? D'une certaine façon, elle arrête effectivement notre mental. Pourquoi est-ce si important pour nous, peut-être aussi concernant l'art en général et quel est votre genre de musique favori ?

- E. – Oui, elle stoppe certainement le mental conceptuel, quoi qu'il existe des niveaux différents de musique. Il y a des sortes de musique qui stimulent pas mal les émotions, non pas le mental, mais les émotions. L'écoute de la musique peut être une méditation magnifique et plus encore la pratique de la musique Jouez-vous d'un instrument ?

- Q. – Non.

- E. – Mais vous écoutez de la musique, quelle sorte ?

- Q. – De la musique classique la plupart du temps.

- E. – De la musique classique, oui ! Il y a un certain nombre d'années, peut-être une quinzaine, j'écoutais très peu de musique. Pourquoi cela ? J'ai répondu un jour à quelqu'un qui m'avait posé une question similaire : « Non, je n'écoute pas beaucoup de musique ». C'était à cette époque. « Pourquoi pas ? », m'a-t-elle demandé. Parce que j'avais l'impression que toutes ces choses comme la musique et les arts étaient en moi. Je pouvais et je peux encore sentir continuellement en moi l'essence de tout ce que la musique peut exprimer. Je peux apprécier la musique, lui dis-je à l'époque, mais je n'en ai pas besoin. C'est comme si j'avais la crème et que tout le reste était le lait écrémé.

Je perçois même la nature comme le lait écrémé. Je me rappelle être souvent resté assis dans la nature dans un état de méditation où je fermais les yeux. Je vivais encore à Londres. J'allais tous les jours à Hampstead Heath m'asseyais là sur un banc et je fermais les yeux. Il y avait une telle beauté et une telle profondeur de la vie sans forme elle-même ou de la conscience et quand je rouvrais les yeux, la nature était toujours très belle, mais elle semblait être une version diluée de ce que j'avais à l'intérieur ou même de ce que j'étais à l'intérieur, non pas qu'il y ait quelque chose à redire de ça. Pour beaucoup de gens, la musique peut être un point d'entrée dans la présence. Elle peut vous y mener.

Depuis, je me suis remis à écouter de la musique pour le plaisir. Peut-être pas tous les jours, mais j'écoute de la musique de temps en temps et plus récemment avec mon iPad bien que les haut-parleurs soient très petits sur les côtés. En fait, j'aime bien écouter une sorte de musique spirituelle, parfois de la musique new age. Je peux l'apprécier, mais parfois, elle peut être un peu douce, émotionnelle ou superficielle, mais j'aime beaucoup d'autres sortes de musique new age.

L'autre jour, j'ai trouvé une station de radio. Je crois que c'est Kim qui l'a trouvée. Elle s'appelle « Calm radio » je crois qu'elle est canadienne. Calm radio est constituée de nombreuses fréquences et vous pouvez donc choisir le type de musique que vous aimez : musique classique, orientale, méditative, musique de guérison, populaire, classique, opéra. Il y a beaucoup de stations. C'est super !

Oui, la pratique d'un instrument peut être une belle méditation pour beaucoup de gens, parce qu'elle arrête réellement le mental. Il y a cependant une chose importante qui peut être très utile. La présence ne doit pas être associée à une activité particulière. L'activité peut être d'une grande aide. Vous devez l'utiliser en tant qu'aide, comme jouer d'un instrument, la flûte par exemple. Si j'apprenais à jouer d'un instrument, je choiserais probablement la flûte. C'est une chose simple, même si elle n'est probablement pas facile à maîtriser. Je suis en train de jouer de la flûte silencieuse. . . . C'est l'équivalent de l'applaudissement d'une seule main.

Il ne faut pas devenir dépendant d'une activité particulière pour pouvoir être présent bien qu'elle puisse aider pendant un temps. Vous l'utilisez comme un outil pour vous aider, oui ! Mais ne soyez pas dépendante de la musique pour pouvoir être présente. Vous ne seriez présente que lorsque vous écoutez de la musique. Ne devenez pas dépendante de votre instrument de musique, ni de la danse qui est également magnifique, bouger votre corps.

Ne soyez pas dépendante au point que vous ne pourriez être présente que lorsque vous dansez. Certes, c'est très bien si vous pouvez être présente au moins en dansant, mais vous ne pouvez pas danser continuellement, à moins que vous ne considériez toute votre vie comme une danse. Cela pourrait marcher alors. Ne devenez pas dépendant de l'alpinisme pour pouvoir être présent. Là, si vous n'êtes pas présent, vous tombez. Ne devenez pas dépendant d'une voiture rapide . . . Oh, vraiment présent ! La présence ne doit pas être complètement rattachée à une chose que vous faites.

Néanmoins, utilisez ces choses comme moyens pratiques pour vous amener dans la présence, mais une fois qu'il y a plus de présence, arrêtez la musique, ça ne veut pas dire que vous ne puissiez la remettre, plus tard ou demain, arrêtez la musique. Si la musique vous emmène dans la présence, il y a l'acte pur d'écouter, vous êtes conscient qu'il y a cet acte pur d'écouter, et vous êtes la conscience, vous vous connaissez en tant que la conscience qui écoute. C'est une belle méditation.

Et l'étape suivante, arrêtez la musique et continuez... d'écouter ! Écoutez quoi ? Rien ! Quand vous enlevez l'objet de la conscience, ce qui reste est la conscience elle-même. Voilà comment la chose peut être un portail magnifique. Vous faites la même chose avec toute activité qui vous amène dans la présence. Une fois que vous sentez que la présence est là, cessez l'activité et soyez conscient de la présence elle-même. Bien sûr, si vous êtes dans l'appréciation, continuez la chose, mais arrêtez-vous à nouveau pour que la présence ne soit pas complètement rattachée à une activité particulière.

Vous pouvez aussi regarder une photo d'un enseignant spirituel qui est présent pour vous amener dans la présence. Il y a une photo particulière de Ramana Maharshi qui est très belle et où vous sentez vraiment la lumière transparaître de ses yeux. Elle a été prise en 1930 environ et Ramana Maharshi a demandé : « Y a-t-il assez de lumière ? » Le photographe a répondu : « Vous êtes la lumière ». Et c'est une très belle photo.

Chose étonnante, des gens ont même utilisé des photos de moi. Dès lors que vous savez que vous ne regardez pas une personne, que ce n'est pas pour cela que vous avez la photo, elle peut vous aider à vous mettre dans un état particulier de conscience. Ultiment, vous êtes en train de vous regarder vous-même, l'essence. Une photo peut donc activer cela en vous.

L'étape suivante, comme je l'ai dit précédemment, fermez les yeux ou enlevez la photo et continuez de sentir la présence. Vous pouvez utiliser tout ce qui est là pour vous aider, mais n'en devenez pas dépendant. Quoi que ce soit, utilisez-le, appréciez-le, mais n'en devenez pas dépendant au point que cela devienne exclusivement associé à la présence. Par exemple, vous ne pourriez plus être présent qu'en érigeant un autel avec la photo de Ramana Maharshi. Et dès que vous vous en éloignez ! ... Appréciez la musique !

Quelle est la relation entre le silence, la Conscience et l'œil humain?

« Quelle est la relation entre le silence, la conscience et l'œil humain ? » L'œil, cet œil ! « Quand on regarde quelqu'un dans les yeux ou les siens dans un miroir, quelque chose semble se passer ».

Et c'est vrai. C'est une belle pratique. J'allais presque dire, une chose très agréable à faire est de regarder quelqu'un dans les yeux. Il y a là énormément de conscience. Peut-être est-ce l'endroit du corps où la conscience peut s'écouler le plus fortement. Elle peut s'écouler de nombreux canaux, d'autres canaux. Elle peut s'écouler à travers la peau, mais au niveau purement physique, comme vous le savez, l'œil et le cerveau sont très étroitement reliés.

Quand on regarde quelqu'un dans les yeux, en pouvant être silencieux en même temps, sans pensées, on peut se sentir au début un peu mal à l'aise. Si l'on s'y abandonne et continue de regarder, le silence absolu à l'arrière-plan, regardant profondément la personne dans les yeux, on peut sentir à la fois sa propre essence et celle de la personne comme ne faisant qu'une. Absolument aucune pensée, juste l'union de l'essence !

Je suggère alors, ce qui nous ramène à la question précédente, que vous fermiez les yeux tous les deux pour juste sentir la même chose en vous et il y a l'autre et vous-même en une seule « personne », parce que vous touchez l'unité en vous. C'est l'unité. Rouvrez les yeux et regardez à nouveau, puis refermez-les. C'est une belle chose à faire avec un partenaire, parce que vous transcendez le personnel dans votre relation et vous y amenez le transcendant. Il y a de nombreuses autres manières d'amener le transcendant dans votre relation, mais celle-ci est très belle. Comme vous le savez, si vous n'amenez pas le transcendant, vous avez des problèmes.

Également relié à cela, quand on regarde quelque chose de beau... Soit dit en passant, si l'on porte véritablement son attention sur quoi que ce soit, il est difficile de trouver quelque chose qui ne soit pas beau. Si on lui accorde vraiment son attention, même la surface d'une table qui peut ne pas être particulièrement exceptionnelle, ni faite main, ce peut être une table IKEA comme celle-ci, on peut percevoir sa belle présence.

Il y a de la beauté partout où vous regardez. Et pour reconnaître cela, vous n'avez pas besoin de prendre de l'acide. Être présent est réellement beaucoup mieux pour le reconnaître. Certaines personnes ont peut-être besoin d'acide pour découvrir ce qui est possible, mais il ne

vous aidera pas à vous élever dans la présence. Il pourra peut-être vous en donner le goût, mais il vous restera toujours à être présent.

La beauté ! Il y a donc de la beauté. Vous regardez pendant un moment. Où est-ce que vous sentez la beauté ? Où est la beauté ? C'est en vous. Donc, vous fermez les yeux. Même un son magnifique, le son mélodieux de la cloche. Vous suivez le son avec votre attention et il disparaît dans le néant. Tous les sons disparaissent très rapidement dans le néant. Vous devenez alors conscient de ce néant, parce qu'il est la conscience elle-même. La conscience a perçu l'objet dans la conscience, le son. Le son disparaît, ce qui reste est la conscience. C'est l'essence de qui vous êtes. Le son peut donc vous y amener.

En parlant de flûte et de musique, tout à l'heure, j'aime la flûte japonaise Shakuhachi. C'est une flûte très simple en bambou et quand vous écoutez cette sorte de musique, il est très facile de percevoir le silence entre les sons. Et si vous écoutez véritablement, vous écoutez principalement le silence. Le son vous emmène toujours dans le silence. Le son suivant surgit et vous mène plus profond dans le silence. Puis un nouveau son, et silence. Pendant que vous écoutez la flûte Shakuhachi, vous percevez les sons mélodieux et vous percevez également la conscience en vous-mêmes. C'est une méditation merveilleuse.

Toutes ces choses sont liées, comme je l'ai dit, et cela nous ramène toujours à l'intérieur, à la source, à la source qui est à l'intérieur. Laissez-les vous ramenez à la source, à la conscience elle-même.

Merci beaucoup ! Sonnez la cloche de la conscience !