

# "L'émotion du Moment Présent."

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

## Le moment présent provoque-t-il une émotion qui survient sans pensées?

- Q. – Eckhart, c'est super de vous parler. Merci pour vos enseignements qui m'aident tellement ! J'ai fait une expérience d'éveil cette année passée et j'ai trouvé très efficaces vos instructions sur trois questions différentes pour avoir accès à la présence et au silence. Ma question concerne l'émotion du moment présent. Y a-t-il une émotion dans l'expérience du moment présent ? Parce que j'ai remarqué que des pensées génèrent des émotions, comme vous le dites. On ne peut pas avoir d'émotion sans avoir de pensées. On ne peut pas être en colère sans avoir des pensées de colère, etc.

Et pourtant, quand je peux entrer dans cet état, quand je suis dans la perception pure, dans ma cour par exemple, où je peux arrêter de penser et être complètement présent, il n'y a vraiment aucune pensée là, c'est davantage comme une félicité tranquille.

- E. – Oui.
- Q. – C'est une félicité tranquille. Je suis donc curieux : quand vous parlez de la joie de l'être, c'est un état si doux qui peut être sans pensées. Je vais être assis là et tout d'un coup, comme l'autre jour, une mouette a volé dans la cour. J'étais comme hypnotisé, parce que nous étions tous deux présents l'un avec l'autre. Il y eut alors la félicité. C'est comme une félicité tranquille, parce qu'il n'y a pas de pensées, hormis parfois l'appréciation qui surgit. Quand les pensées s'en vont et que je peux être là avec le silence, j'essaie de trouver la qualité de ce silence. C'est davantage comme la paix que j'ai recherchée toute ma vie. C'est simplement la paix, parce que la machine à penser s'est enfin arrêtée.
- E. – Oui.
- Q. – Donc, ma question : est-ce que la nature de ce silence, est la félicité ? Y a-t-il une émotion associée au moment présent qui survient sans pensées ?

E. – Eh bien, ce que vous décrivez en tant que félicité n'est pas une émotion. Cela peut être pris pour une émotion, parce que les langues occidentales sont pauvres pour évoquer le monde intérieur quand des langues comme le sanscrit qui émane d'une ancienne tradition spirituelle ont beaucoup plus de mots pour décrire les phénomènes de ce monde intérieur. Nous avons donc si peu de mots que lorsque nous ressentons quelque chose que nous appelons « félicité », nous pensons que cela doit être une émotion, mais en réalité, ce n'est pas une émotion.

Le mot « émotion » vient du latin « emovere » qui signifie « remuer, mettre en mouvement ». Remuer, comme remuer sa tasse. La félicité, ça n'est donc pas ça. C'est quelque chose qui transcende l'émotion. Une émotion peut survenir dans le champ de la présence de la même façon qu'un nuage peut arriver dans un ciel bleu et disparaître ensuite.

Vous pouvez tout à coup avoir une émotion. Vous voyez quelque chose et il y a une pensée. Dans l'espace infini de la présence, il peut y avoir une petite pensée comme . . . Il peut y avoir une émotion qui se dissipe ensuite. Mais la joie d'être en elle-même est plus profonde que toute émotion. Elle est au-delà du champ des opposés. Les émotions appartiennent au champ des opposés. Bon, nous n'avons pas les mots pour en dire plus. Si ce n'est pas une émotion, qu'est-ce que c'est alors ? Nous n'avons pas de mot pour cela.

Ce dont vous faites l'expérience est le ciel clair et ce n'est pas une émotion. C'est un sentiment intense de vie, au-delà de la dualité, au-delà des hauts et des bas. Il n'y a pas à s'en inquiéter. Ce n'est qu'une question de vocabulaire.

- Q. – Je pense que les pensées contrecarrent l'expérience de la félicité dans le moment présent et vous dites souvent d'imaginer qu'il n'y a ni passé ni futur. C'est une instruction qui aide beaucoup, parce que, quand je reste présent, j'ai remarqué les pensées qui essaient de s'infiltrer, mais je suis devenu plus habile pour les laisser aller très rapidement. J'ai donc constaté... Oui, je manque de mots pour décrire le ressenti, mais je me suis réveillé en pleine nuit il y a quelques semaines, il était environ 4 heures, et pendant environ une minute et demie, alors que j'étais assis dans mon lit, j'ai eu la sensation la plus incroyable de ne pas avoir d'histoire. C'était comme si j'étais dans les deux mondes en même temps. J'avais l'impression d'être à la fois dans la dimension de la forme et dans celle du sans-forme. Il n'y avait pas de mots. Ce furent 90 secondes comme de nirvana, mais il n'y avait pas de pensées.
- E. – Oui, c'est magnifique. Merci de nous faire partager ça. Je suis sûr que l'entendre est pour tout le monde un encouragement.
- Q. – Merci.
- E. – Merci.

### **Je ressens souvent que quelque chose ne va pas et que je dois agir pour changer quelque chose.**

- Q. – Bonjour
- E. – Bonjour
- Q. – Je me sens souvent submergé par la colère et avec cette colère, ma pratique spirituelle est mise au placard. J'éprouve beaucoup d'impuissance et de pessimisme : « ça ne va pas marcher de toute façon ! ». c'est juste l'enfer avec ça. C'est une chose et j'éprouve aussi très souvent que ça ne va pas et que j'ai quelque chose à faire pour régler le problème. Ce n'est probablement que de l'imagination. Ce n'est pas réel. Il n'y a très probablement rien à faire, mais il faut que je fasse quelque chose et je suis donc embarqué par ça. Pour l'instant, je sens mon cœur qui bat très fort. Je suppose qu'il n'y a pas de raison !
- E. – Bon, vous êtes en train de parler en public et peut-être est-ce la raison. C'est OK, vous reconnaissez que le cœur bat et vous le laissez être ainsi. Quant au ressenti que quelque chose ne va pas, ce n'est pas l'un de vos problèmes personnels. Porter ce ressenti à l'intérieur « quelque chose ne va pas » provient de la condition humaine universelle. Le mental cherche alors ce qu'il peut faire et les façons dont les choses vont de travers, ce qui lui fait interpréter les situations de façon erronée.

Quant à la colère, dès qu'elle remonte, son champ d'énergie circule bien sûr immédiatement dans votre mental et les pensées que vous avez alors sont le reflet de la colère. La colère vous fait avoir certaines pensées et, comme vous l'avez formulé, elles disent : « Apparemment, toute cette histoire spirituelle ne sert à rien ! » C'est une pensée qui surgit de la colère, de son champ d'énergie.

- Q. – Ou encore « Quoi que je fasse, ça sera toujours pareil. Ça ne sert à rien, ça ne marchera pas ! » Il y a ce genre de pensées.
- E. – La prochaine fois que cela arrivera, en plus d’avoir ces pensées, voyez si vous pouvez être conscient que ce sont des pensées qui ont surgi du champ d’énergie de la colère. Autrement dit, voyez si vous pouvez être dans la perception. Ce n’est pas facile avec la colère, parce qu’elle vient brutalement.

Voyez si vous pouvez percevoir, non seulement qu’il y a l’énergie de la colère qui circule en vous, mais peut-être également que l’énergie de la colère qui peut être une vieille colère en vous depuis fort longtemps – j’appelle ça le corps de souffrance – que cette colère peut arriver dans votre mental et contrôler vos pensées. Êtes-vous capable de rester conscient pendant que cela arrive et de reconnaître la colère comme une expression du corps de souffrance ? Et si vous avez des pensées de colère, de vous rendre compte que ce sont les pensées de la colère ? C’est la colère qui a, qui pense ses pensées. Elles ne sont pas vraies. Il y a simplement des pensées qui reflètent le champ d’énergie de la colère.

L’expérience à faire alors, voir si vous pouvez rester conscient en tant qu’observateur ou témoin de ces pensées et du champ d’énergie de la colère. C’est possible que vous ne le puissiez pas. Je le suggère simplement comme expérience. Voir si vous êtes ou non capable de rester présent. Cela dépend de combien la présence est déjà en vous, combien le pouvoir de la présence est déjà en vous. Après avoir passé du temps ici avec nous, le pouvoir de la présence en vous peut être plus manifeste, parce que ce champ d’énergie est d’une grande aide pour vous libérer.

- Quand vous êtes là en tant que témoin, des changements commencent à se produire. Vous n’avez même pas à faire quoi que ce soit. Vous savez ce que je veux dire par « témoin ». Il s’agit simplement d’être témoin de l’énergie, de la percevoir, de sorte
- que vous n’y soyez pas complètement identifié. De la même façon, vous êtes peut-être maintenant témoin d’une certaine nervosité, le cœur qui bat. Il peut y avoir de la nervosité à vous trouver là. Vous êtes alors témoin de la nervosité, du cœur qui bat, et le témoin permet à toute chose d’être là telle qu’elle est, mais il y a en vous une dimension plus profonde d’où vous pouvez dire : « Mon cœur bat ; je ressens en moi l’énergie de la nervosité ».

Ce sont encore des verbalisations, mais au-delà de la verbalisation, il y a la possibilité simplement de voir ce qui est sans le nommer. Et cela va changer tous les vieux schémas. Plus il y a de conscience, de perception, et plus les vieux schémas changent. Vous n’avez donc pas à vous changer vous-même, parce que c’est très compliqué. Beaucoup de gens essaient de faire ça : « Il faut que je change ». Le changement réel se produit en devenant conscient de tout ce qui se passe en vous de sorte que la colère, par exemple, ne soit plus VOUS. La colère est la colère et vous êtes la conscience. Vous la connaissez. Vous la voyez, vous la sentez. Elle est là.

Passer du fait d’être la colère pour juste avoir la colère dans son champ d’énergie et l’observer, C’est un changement décisif et magnifique. Donc, utilisez la colère comme votre pratique spirituelle. Si vous échouez, évidemment, la colère va vous faire dire

immédiatement : « Tu vois, tu as de nouveau raté, tu ne peux pas le faire ! » C'est la colère qui parle.

- Q. – IL y a quelque chose qui ne va pas avec toi !
- E. – Oui, ça en particulier ! « IL y a quelque chose qui ne va pas chez moi ! » Je ne sais pas si vous le savez, vous pourriez être surpris : il y a des millions, des milliards de gens sur la planète qui ont ce même schéma mental « quelque chose ne tourne pas rond chez moi ! » Cela fait partie de l'égo humain. Vous y amenez la conscience et cela changera tout. C'est la seule vraie clé.

Si vous échouez, la prochaine fois que la colère remonte, ce qui va se passer, c'est que vous serez immédiatement conscient après que la colère se sera calmée : « Oh, elle a été là et je n'ai pas été présent ». Ensuite viendra le moment où, vous la verrez au premier instant de son apparition. Vous pourriez même voir qu'elle est l'effet d'une simple pensée, une pensée qui crée la colère. Si vous pouvez être là à ce premier instant de la colère, avant qu'elle se généralise, si vous pouvez rester là, il se peut qu'elle ne devienne pas excessive. Il s'agit de la saisir au premier instant de son apparition. Vous pouvez sentir les premières secondes de la remontée de colère. Elle peut arriver très rapidement. La colère est comme une énergie explosive.

Vous pouvez n'avoir que deux à cinq secondes pour rester là avec votre conscience et sentir que la colère revient, qu'elle est là. C'est le corps de souffrance, le corps de souffrance fait de colère qui s'active. Et si vous le saisissez à son premier stade, ne le réprimez pas. Par le saisir, je veux dire le sentir, être là en tant que témoin. Ensuite, vous pouvez rester là, même si le corps de souffrance se réactive, car le témoin se développe de même. Il peut même alors ne pas se développer. Vous verrez s'il devient ou non la colère généralisée. Ça n'a pas d'importance.

Ayez de la gratitude pour votre colère, parce qu'elle peut devenir pour vous une pratique spirituelle très importante. Grâce à elle, la conscience peut se développer. C'est parfois étrange pour les gens de considérer que l'on peut avoir de la gratitude pour des choses dont on pense qu'elles sont les pires obstacles dans sa vie. Ils peuvent pourtant devenir la meilleure occasion pour l'éveil spirituel. Utilisez la colère comme une partie de votre pratique.

- Q. – Oui, je pense que la chose la plus difficile à gérer est l'impuissance.
- E. oui, vous vous sentez sans pouvoir.
- Q. – Oui, avec beaucoup de pessimisme : ça ne va pas marcher, je vais échouer !
- E. Il vous faut reconnaître que ce sont des formes-pensées, des pensées qui émergent dans votre mental. Quand vous les percevez, vous n'avez pas besoin de croire toutes ces pensées qui apparaissent. Et c'est une libération colossale. Vous reconnaissez la chose comme une pensée qui provient de la colère et qu'elle n'est pas la vérité. C'est une pensée, une forme-pensée qui surgit de la colère, du corps de souffrance.

Si une pensée vient de la colère, elle n'est donc pas la vérité. C'est une déformation. Reconnaissez-la et dites-vous : « Voici une autre forme-pensée qui proclame quelque chose de négatif ». Elle vous dit qu'il n'y a rien que vous puissiez faire, que vous devriez laisser tomber. Quelles que soient les pensées qui viennent, reconnaissez-les, ce sont des formes-pensées. Percevez-vous combien c'est important ?

On se reverra peut-être d'ici un an et ce sera intéressant de voir comment les choses

ont évolué. En pratiquant maintenant, alors que vous amenez la conscience dans la colère, vous verrez ce qui lui arrivera un an plus tard.

- Q. – Merci.
- E. – On doit finir maintenant. Merci ! C'est juste merveilleux de voir la conscience qui évolue, qui s'éveille dans différentes formes humaines, de différentes façons, et nous pouvons être reconnaissants pour tout, en particulier pour les parties difficiles de notre vie, parce que sans elles, il n'y aurait pas d'éveil. Les épreuves créent l'énergie nécessaire pour l'épanouissement de la conscience.

Ce n'est donc pas que dans les films que les choses doivent aller de travers. Si rien ne va de travers dans un film, il n'y a pas de film ! Le personnage n'évolue pas. Il reste toujours le même. Dans un mauvais film, ce qui ne va pas est résolu à quelque niveau extérieur, mais dans un bon film, le personnage évolue à mesure qu'il fait face à ses problèmes. Il change, développe des aptitudes qu'il n'avait pas précédemment. Et dans de très bons films, il y a même une sorte de réalisation spirituelle. Mais seulement parce que quelque chose n'allait pas bien !