

"La fierté fait-elle obstacle ?"

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

Arrêter volontairement de penser est-il de l'acceptation ou de l'évitement?

- Q. – Bonjour
- E. – Bonjour
- Q. – Juste avant de poser ma question, j'ai envie que vous sachiez que deux personnes qui vont aujourd'hui poser leur question viennent du Texas. Je ne sais pas si c'est important, mais cela m'amuse de le dire.
- E. – OK, c'est bien !
- Q. – Voici ma question : quand j'arrête volontairement de penser à quelque chose, est-ce de l'acceptation ou de l'évitement ? Et finalement, y a-t-il une différence entre simplement laisser tomber une pensée et la véritable acceptation ?
- E. – Ah, oui ! Il faut d'abord considérer si une action est requise dans une situation particulière...
- Q. – Pardon ?

E. – Dans certaines situations, vous pouvez avoir besoin de certaines pensées afin de déterminer ce qu'il est approprié de faire. Bon, c'est toujours plus facile en prenant un exemple concret. Disons que vous perdez votre travail et vous vous dites « je vais arrêter d'y penser et voir ce qui se passe ». La plupart du temps, ça peut être une bonne chose, mais il y a un moment, comme dans cet exemple, où la pensée appliquée peut être fort utile, pour certaines situations qui exigent de l'action.

À moins que vous ayez beaucoup d'argent et que vous n'ayez en fait pas besoin de travailler, si vous perdez votre travail, vous devez passer à l'action. Maintenant, certaines actions ne demandent pas d'y penser préalablement, une action pouvant être une réponse spontanée à une situation qui se produit. Vous êtes présente, vigilante, et vous regardez la situation ! La perte de son travail n'est pas une situation de ce genre. Il s'agit de situations qui exigent une réponse directe. Il se passe quelque chose et vous regardez. Vous êtes présente, vous ne pensez pas, et à partir de cet état de présence, l'action juste surgit spontanément.

Les gens connaissent parfois cette action juste qui découle, non pas du penser, mais de l'état de présence, et même des gens qui ne pratiquent jamais la présence. De temps en temps, dans des situations d'urgence, ils entrent dans cet état. Par la suite, on va leur dire : « C'est merveilleux ce que vous avez fait là, vous avez sauvé la vie à une personne ! » Et la réponse : « Je n'ai pas l'impression d'avoir fait quoi que ce soit, je l'ai simplement fait ! »

Donc, certaines situations n'impliquent pas une prise de décisions, parce qu'il n'y a pas le temps. La situation elle-même vous met en état de vigilance et de là, s'il y a quoi que ce soit que vous puissiez faire, que vous ayez besoin de faire en réponse à la situation, vous

le faites. Ce genre d'actions ne requièrent pas le moindre penser. En fait, le penser contrecarrerait l'action juste.

Il y a ensuite d'autres situations où des pensées appliquées peuvent être très utiles pour autant que le penser soit enraciné dans la conscience ou le silence, la tranquillité. Ce n'est donc pas ce penser qui va mobiliser tout votre mental, et ne plus vous lâcher. Revenons à l'exemple que j'ai donné : vous perdez votre travail. « Qu'est-ce que je peux faire maintenant ? Quel genre de travail est-ce que j'ai envie de rechercher ? Est-ce que je veux monter ma propre affaire ? Est-ce que je veux créer quelque chose, une application pour les smartphones et que des millions de gens voudront et qui les aidera à devenir très conscients ? » Peut-être ferez-vous ça. Oh, ça pourrait être une bonne idée !

Or, ça demande du penser. Quelle sorte d'application ? À quoi ça peut bien ressembler ? Vous vous mettez donc à y penser, vous appliquez le penser. Après quelques minutes, une demi-heure ou une heure (probablement pas) de penser actif et peut-être inspiré, ce penser s'assèche et vous revenez au silence. Vous alternez entre le penser actif et le silence ou une promenade dans la nature. Vous pouvez simplement regarder le ciel, sentir le corps subtil, être consciente de votre respiration ou être juste présente, dans le moment présent. Après un moment, vous utilisez à nouveau le penser ou une pensée peut même surgir spontanément dans votre tête en tant que réponse ou idée créatrice.

Dans une telle situation, il n'y aurait pas lieu de laisser tomber le penser : « J'ai perdu mon travail, mais je ne vais pas y penser ! Je ne vais pas du tout penser à trouver un nouveau travail, il se présentera de lui-même ». C'est possible, mais c'est plus puissant si vous avez les deux dimensions dans votre vie. Vous utilisez le penser, vous passez à l'action ensuite, mais le penser doit être enraciné dans le silence. La chose essentielle est d'avoir l'aptitude à retourner dans l'espace conscient. « Pour l'instant, j'y ai pensé suffisamment ». Vous pouvez alors laisser le sujet de côté et retourner à la conscience observatrice.

Il peut arriver que vous vous réveilliez en pleine nuit et que le penser compulsif s'impose. Vous devez en être consciente. Le penser est vain quand vous n'êtes pas en situation de passer à l'action. Le penser qui ne conduit pas à l'action, comme se faire du souci, est précisément ce que l'on doit laisser tomber. Souvent, pour déterminer si le penser a sa place ou non, il suffit de se demander s'il y a quelque chose que l'on peut ou devrait faire dans l'instant. Autrement, penser n'est rien d'autre que tourner en rond. Quand on se fait du souci, cela ne mène jamais à rien. Donc, juste savoir ce que requiert la situation en cause.

- E. - Avez-vous un exemple dans votre propre vie où vous vous demandez si vous allez y penser ou pas ?
- Q. – Oui. Eh bien, la question se pose quand des pensées arrivent. Ok, une pensée émerge et je me dis que je ne vais pas suivre cela. Donc, est-ce de l'acceptation ou de l'évitement ? Peu importe ce que c'est dès lors qu'on lâche prise.
- E. – Eh bien, ce peut être une pensée qui représente une idée créatrice. C'est possible. Des pensées proviennent d'un niveau plus profond et vous êtes là « Ah ! », mais ce n'est pas ce dont vous parlez ici.

- Q. – Je parle plutôt de jugements.

Oui, il est mieux d'abandonner ces choses en reconnaissant bien sûr leur vanité. La première étape consistant à voir justement qu'elles n'ont aucun but utile. Et c'est même en fait le contraire. Elles affectent votre état vivant, votre capacité à vous sentir présente et vivante. Les jugements et toutes ces choses vous retirent quelque chose, affaiblissent votre champ d'énergie. Vous pouvez reconnaître qu'ils n'ont pas de but réel, en dehors de renforcer le faux sentiment de soi. Quand vous pouvez critiquer quelqu'un, cela renforce l'égo, parce que, suivant l'égo, vous êtes en position de supériorité.

Reconnaissez donc le penser auquel vous ne tenez pas en réalité. Cette seule reconnaissance est souvent suffisante, parce qu'alors, le penser ne vous possède plus. La reconnaissance qu'une certaine sorte de pensées est vaine et même vraiment préjudiciable est souvent suffisante pour que les pensées s'apaisent d'elles-mêmes, cela impliquant qu'il y ait là une perception. Sans cette perception, vous ne pouvez pas vouloir lâcher les pensées, parce que vous êtes alors les pensées. Donc, quand vous êtes totalement sous l'emprise des pensées, quand elles ne sont pas perçues, vous n'êtes pas là ; vous êtes possédée par les pensées.

À ce moment-là, la question de savoir si vous lâchez ou non les pensées ne se présente même pas, parce que vous n'avez pas accès à ce qui est au-delà de ces pensées. Donc, il faut d'abord qu'il y ait là une conscience pour reconnaître les pensées comme inutiles et que vous ne les voulez pas en réalité. Souvent, cela suffit. Vous n'avez même pas besoin de passer à l'étape suivante qui serait de dissoudre la pensée. Elle a déjà perdu son emprise sur vous une fois que la conscience est là. Or, elle peut essayer de revenir quelques minutes plus tard. Vous retrouvez alors le corps subtil comme ancrage de l'état de présence. Ressentez l'état vivant de votre champ d'énergie, en particulier si vous êtes couchée, en pleine nuit.

La nuit, quand les pensées surviennent, ressentez l'état vivant du champ d'énergie et restez là, quand arrive ce type de pensées inutiles qui sont des pensées d'inquiétude, des pensées angoissantes, des pensées empreintes de peurs, de regrets. Et dans l'état de présence vivante, toute pensée qui va surgir pourrait être une idée et vous vous rendez compte tout à coup que c'est quelque chose que vous pourriez faire, ce que vous pourriez essayer le lendemain. Ces pensées peuvent arriver, mais elles ne peuvent arriver que lorsqu'il y a en vous un espace suffisant. Il est possible aussi qu'aucune pensée ne se présente et c'est tout autant magnifique. Vous sentez simplement l'énergie. Chaque cellule est vivante avec la présence. C'est tellement mieux que penser : « Ah, c'est bon ! »

- Q. – Merci.

Les avancées dans la Conscience sont-elles permanentes ?

- Q. – Bonjour Eckhart
- E. – Bonjour

- Q. – Voici ma question : les avancées dans la conscience sont-elles permanentes ou le sont-elles seulement après être passé de l'autre côté ? Allons-nous conserver notre niveau de conscience dans la prochaine vie ?

E. – Non, parce que la conscience n'est pas quelque chose que vous avez à la façon que vous pouvez avoir un investissement. Vous connaissez bien sûr l'expression « tu ne l'emporteras pas avec toi » qui fait référence aux choses matérielles de ce monde. Maintenant, quand je dis que vous n'emporterez pas la conscience avec vous, c'est parce qu'il n'y a pas vous et la conscience. La conscience, vous ne l'avez, ne la possédez pas ; vous l'êtes. Quand vous demandez « puis-je la prendre avec moi ? », peut-être la question est-elle basée sur un sentiment limité de qui vous êtes et finalement sur un sentiment erroné de qui vous êtes, parce que ce que vous pensez être vous, la personne ou l'entité n'est pas qui vous êtes.

L'essence de qui vous êtes est la conscience. Par conséquent, vous ne pouvez pas la prendre avec vous. Il n'y a rien qui soit séparé de la conscience. Ce que vous percevez en tant que vous-même, la personne que vous êtes, c'est une expression de la conscience à un certain stade d'évolution et cela commence à s'épanouir à travers cette forme. La conscience est qui vous êtes. Vous ne pouvez donc pas emmener la conscience avec vous comme ayant acquis quelque chose. Dans l'éveil spirituel, vous réalisez que votre nature essentielle est la conscience. Cela veut dire qu'à travers vous se produit sur la planète l'épanouissement de la conscience. La conscience devient consciente d'elle-même à travers vous. Cette conscience est bien sûr éternelle et intemporelle.

Considérant votre perception limitée, disons qu'à travers cette personne que vous êtes, la conscience a pu s'exprimer seulement parce que vous avez reconnu l'irréalité de la personne : « Oh, la conscience, c'est ce que je suis ! » Vous n'avez donc pas besoin de l'emmener avec vous, parce que séparé de la conscience, vous n'êtes rien. C'est difficile de le traduire en mots. Ce dont je parle peut-être vous donner une idée de ce que je veux dire. Vous êtes la conscience. Vous ne l'avez pas. C'est votre identité, votre identité essentielle.

La question comprend donc une erreur élémentaire : « Puis-je l'emporter avec moi ? » Ce n'est pas une question correcte, parce que c'est ce que vous êtes, éternellement. Or, il y a une réalisation qui s'approfondit alors que la conscience s'éveille et s'épanouit dans tout l'univers. Et ce que vous percevez comme étant vous n'est qu'un aspect de l'épanouissement de la conscience.

- Q. – Merci.

Est-ce un obstacle spirituel que d'être fier d'autrui et de soi-même ?

Est-ce un obstacle spirituel que d'être fier d'autrui et de soi-même ? Être content de ses accomplissements, est-ce de la fierté ?

« Est-ce un obstacle spirituel que d'être fier d'autrui et de soi-même ? » Eh bien, si vous êtes fier d'autrui, cela veut dire normalement qu'il y a une sorte de lien égoïque entre vous et la personne qui peut être votre enfant, un proche, un membre de votre famille. Il y a une différence entre ressentir du bon pour quelque chose que vous avez fait et éprouver de la fierté. La fierté est habituellement basée sur une perception erronée : « C'est moi qui l'ai fait, qui ai fait ça ! ». Ce n'est évidemment pas dans ce cas le « je » universel profond dont je suis une expression temporaire, mais le sentiment limité de « je » en tant que moi, l'égo : « Moi, j'ai fait ça ! Regardez-moi ! »

Maintenant, il nous faut permettre aux enfants de faire ça. Un petit garçon ou une petite fille dit « Regarde ce que je peux faire ! » ou dit à un autre enfant « Tu ne peux pas faire ce que je fais. Je peux sauter beaucoup plus haut que toi ! » C'est bien sûr le début de l'égo, mais ce serait vain de dire à l'enfant : « C'est ton égo, arrête ça ! » En fait, l'égo peut être et devrait être comme une maladie infantile, comme la rougeole.

La rougeole est quelque chose que beaucoup d'enfants attrapent. Ils doivent en passer par là. En fait, avec l'évolution des humains, l'égo sera vécu de cette façon, comme un état de conscience infantile au cours de la croissance. Quand l'être humain atteindra sa majorité, il dépassera l'égo. C'est vers quoi nous allons. Ce n'est pas encore le cas avec la plupart des humains. Il ne dépasse pas l'égo celui-ci devenant même plus gros.

Ce n'est donc pas un problème que l'enfant dise « regarde ce que je peux faire » et que le parent le complimente : « C'est magnifique que tu puisses faire ça ! » Maintenant, c'est autre chose si, arrivée à la trentaine, il continue de dire : « Regarde-moi, regarde ce que j'ai fait ! Regarde un peu ma voiture, regarde ma maison ! Regarde toutes mes connaissances ! Regarde mon look ! Tu l'aimes bien mon look ? » On peut s'identifier plus fortement à tout autre chose encore.

Habituellement, l'égo choisit la chose qui est la plus manifeste. Si vous avez un look avantageux et peu de connaissances, vous vous concentrerez sur votre look, tout le reste devenant sans importance. Et si vous avez un look désavantageux, vous allez peut-être acquérir beaucoup de connaissances et en mettre plein la tête aux autres. Vous pouvez encore acquérir des possessions ou du pouvoir, du pouvoir dans le monde : « Regarde-moi ! » Parfois, c'est une sorte d'égo rudimentaire, presque un égo physique que vous pouvez repérer directement quand la personne concernée traverse la pièce.

En général, la fierté implique le « j'ai fait ça » par rapport à d'autres qui ne l'ont pas fait, qui n'ont pas atteint ce que j'ai atteint. Je dirais que la fierté implique le fait de se comparer à d'autres. Quand il y a fierté, que je me compare à d'autres, je dois avoir, faire ou savoir plus qu'autrui. Je dois être au sommet et c'est ce qui produit la fierté. C'est l'égo. Et il y a autre chose qui est un sentiment de satisfaction par rapport à quelque chose qui se produit à travers vous plutôt que quelque chose que vous avez fait.

Je vis cela, par exemple, quand des gens viennent me voir et me disent : « Vous avez changé ma vie ou votre livre a changé ma vie ». C'est bon à entendre, mais je sais que je n'ai pas écrit le livre, que cette entité n'a pas écrit le livre. La conscience a écrit le livre. Manifestement, la conscience une a écrit le livre et il a changé la vie des gens. Cela ne me procure pas un sentiment plus grand d'identité.

Cela arrive dans des endroits les plus improbables, quand je voyage par exemple. Je vais prendre l'avion, je montre mon passeport et mon billet et l'agent me regarde et me dit : « Vous avez changé ma vie ». Je ne me sens pas fier par rapport à ça, parce que ce n'est pas le petit « je » qui l'a fait. Seul le petit « je » peut se sentir fier, mais c'est agréable. Il y a le sentiment de quelque chose de juste et de bon face à un éveil qui s'est produit à travers ça. En fait, si l'on a l'impression d'un faiseur séparé, on est dans l'illusion. Si l'on ne reconnaît pas sa connexion avec le tout, si l'on ne reconnaît pas le tout ou la conscience qui agit à travers soi, on est alors dans l'illusion de la séparation.

Quand l'illusion de la séparation est là, la fierté peut se faire éprouver, ainsi que l'opposé, le découragement quand vous n'avez pas atteint ce que vous vouliez atteindre ou parce que le monde ne reconnaît pas vos accomplissements. Avec l'opposé, le découragement, vous vous sentez indigne, parce que quelque chose dans ce monde de la forme n'est pas arrivé jusqu'à en éprouver donc une forme d'indignité. Vous avez donc la fierté et son opposé quand il y a l'illusion de la séparation, le faiseur séparé, le moi séparé. C'est l'iceberg qui ne se connaît que comme sa pointe qui sort de l'eau.

Oui, se sentir bien avec quelque chose qui est arrivé à travers vous. Ce n'est pas très différent de la fierté et c'est très bien. Ça pourrait être n'importe quoi, des gens qui aiment venir vous voir. Vous pouvez avoir une affaire. Les gens viennent se faire couper les cheveux ou quoi que ce soit et ils aiment être là. Non pas seulement parce que vous êtes un bon coiffeur, vous savez qu'ils aiment être en votre présence, juste parce que vous les reconnaissez en tant qu'êtres. Vous ne vous sentez plus fier. Vous sentez combien tout cela est bon, dans la totalité de ce qui se passe, mais vous ne vous extrayez plus de la totalité en disant « moi, j'ai fait ça ! » C'est aussi ce qui vous retire du pouvoir. Plus vous êtes piégé dans l'illusion de la séparation, moins le pouvoir ou la conscience peut s'écouler à travers vous dans ce monde.

Vous pouvez être fier de votre enfant, parce que c'est le stade de développement de la conscience. Ma mère avait un égo très développé, comme sa génération où l'égo était peut-être plus gros que de nos jours et elle était très fière de moi, bon, seulement après que j'aie publié « Le pouvoir du moment présent » ! Or, je pouvais voir combien son égo était concerné. Elle n'a jamais lu tout le livre, mais elle en parlait.

Je l'aimais profondément. J'acceptais complètement qu'elle ne puisse pas le comprendre, mais ce qu'elle comprit très bien, c'est que ce fut un succès mondial. Et elle persistait à dire à tout le monde « mon fils, le célèbre auteur ». Ce n'était que l'égo et la fierté. Mais c'était OK. Je ne lui ai pas dit qu'elle ne devrait pas faire ça. Il y avait une pleine acceptation. C'était son stade d'évolution et c'était ce qu'elle faisait. C'était OK.

Vous pouvez être fier de votre enfant de six ans qui peut faire quelque chose. C'est OK et ce n'est pas vraiment de la fierté. Vous reconnaissez complètement qu'il y a un égo qui se développe et vous devez permettre à cet égo de se développer. Maintenant, quand votre enfant devient adulte, c'est une autre question. Si vous continuez d'en parler en disant : « Oh, ma fille, mon fils, tout ce qu'il peut faire, ce qu'il possède, ce qu'il a accompli ! », vous n'avez pas alors dépassé l'égo. C'est un égo secondaire. Beaucoup de parents ont cet égo.

Vous pouvez avoir une identification égoïque à un membre de votre famille à un certain moment et un égo en concurrence à un autre moment avec ce même membre familial. Par exemple, parlant à ses amis, une mère peut parler avec fierté de la position de sa fille, de ses possessions, de ses accomplissements, impliquant bien entendu « ma fille est mieux que la tienne », mais quand la mère rencontre sa fille, elle lui en veut de son succès. À ce moment-là, l'identification égoïque est abandonnée et l'égo est en lutte. L'égo peut donc passer du moment où il s'identifie quand ça l'arrange au moment où il est en concurrence. Ce sont là tous des états d'inconscience. L'égo est toujours l'identification à la forme, à l'idée mentale de qui je suis ou de qui est l'un de mes proches, si proche qu'il fait partie de mon égo.

Et les choses sont ainsi. Vous permettez aux gens leurs identifications égoïques et vous pouvez les voir. Quand vous les voyez, il peut y avoir un petit sourire intérieur, lorsqu'ils le font, bien que je doive admettre que certains égos puissent être assez odieux, mais c'est juste ce qui est.

Pouvoir supérieur ?

- Q. – J'aimerais savoir comment je peux réconcilier ma tranquillité intérieure que je comprends désormais et la relation que j'ai au pouvoir supérieur que j'ai dans mon programme en douze étapes qui a été fondamental pour moi ces vingt-deux dernières années. J'ai l'impression que c'est un concept concernant quelque chose qui est à l'extérieur de moi et je ne peux donc pas vraiment réconcilier ces deux choses.
- E. – Pouvez-vous juste en dire un peu plus concernant cette relation au pouvoir supérieur que vous mentionnez ?
- Q. – Dans mon programme, il s'agit de tourner ma vie et ma volonté vers ce pouvoir supérieur.

En fait, « le pouvoir supérieur », quand vous utilisez cette sorte de jargon, « supérieur » suggère que ce n'est absolument pas à l'intérieur. Avec « pouvoir supérieur », on entend généralement... là-haut ! Il y a de nombreuses années, j'avais un ami qui disait souvent : « Mon soi supérieur me dit quelque chose ». En disant cela, ses yeux se tournaient vers le haut. Le message arrivait après quelques secondes. C'est bien sûr une projection.

Donc, si vous changez de jargon, parce que ce n'est jamais rien de plus que du jargon, au lieu de dire « le pouvoir supérieur », si vous dites « le pouvoir intérieur », vous n'aurez changé qu'un mot, mais « intérieur » est un mot plus puissant et un indicateur plus efficace de ce qui est au-delà du mot, plus efficace que le mot « supérieur ». Vous n'avez fait que remplacer un mot par un autre. Les mots ne sont que des indicateurs, ils ne sont évidemment pas la réalité, mais l'indicateur « intérieur » ou « plus profond » est plus efficace que « supérieur ».

Si vous changez simplement cela, cet indicateur va commencer à agir en vous. Au lieu de chercher le pouvoir supérieur, vous n'allez pas seulement chercher le pouvoir intérieur ou le pouvoir plus profond, mais vous allez commencer à le sentir comme votre pouvoir plus profond à l'intérieur. C'est la même chose. Le langage peut facilement nous égarer. Donc, au lieu d'utiliser un indicateur qui peut vous égarer, utilisez-en un autre et vous avez alors accès à la réalité.

- Q. – Merci.