

# "La foi, s'abandonner et la prière..."

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

## **Pouvez-vous expliquer la foi selon Jésus ?**

- Q. – Bonjour Eckhart, je m'appelle Michaela. Je suis enchantée de vous rencontrer et c'est un privilège et une expérience magnifique que d'être ici et de pouvoir poser une question. Merci ! J'ai une question à propos de la foi et souhaite vous demander si vous pouviez expliquer la foi de la façon dont Jésus en parlait. Jésus disait : « Si vous avez la foi d'un grain de moutarde, vous pouvez déplacer des montagnes car rien n'est impossible à celui qui a la foi ».

- E. – Merci, c'est une bonne question ! Parfois, la foi est assimilée erronément au fait de croire en quelque chose, d'autant plus dans des langues comme l'allemand où « foi » et « croyance » sont un même mot. Mais même en anglais, les gens assimilent parfois la foi au fait de croire. Croire implique en fait quelque chose que vous entendez ou lisez et le christianisme conventionnel vous demande de croire en une histoire qui vous est racontée et on dit que vous êtes sauvés si vous croyez en cette histoire. Or, ce n'est pas la foi, ça ne déplace pas les montagnes, ni ne vous sauve en réalité.

Un couple était allé à l'église, la femme et son mari, et ils revinrent après avoir précisément entendu ce que vous venez de dire, lu dans la Bible par le pasteur. La femme dit à son mari : « Tu sais, notre chambre donne sur cette petite colline qui entrave notre vue. Cette nuit, je vais croire très fort qu'elle va disparaître. Si l'on peut déplacer des montagnes, on peut aussi déplacer cette petite colline ». « C'est une bonne idée », répondit son mari. Le matin suivant, la femme ouvrit les rideaux et la colline était toujours là. Et le mari de dire : « Tu vois, j'étais sûr que ça ne marcherait pas ! » Cela n'est donc pas non plus la foi.

Se dire simplement « je crois que ceci va arriver » n'est probablement pas efficace, à moins d'avoir de la chance. Le vrai sens de la foi est le pouvoir et avoir la foi veut dire avoir accès au pouvoir qui est au-delà de tous les phénomènes, avoir accès à la source de la vie. Si vous avez trouvé l'accès à cela, cela veut dire que vous avez la foi. La foi, c'est sentir en vous-même le pouvoir de la vie elle-même, lequel n'est pas celui de la personne, lequel est plus profond, le pouvoir de la conscience elle-même. Il s'agit de sentir cela en vous-même et quand vous vous y reliez, vous vous rendez compte... Ce n'est pas tellement que vous vous y reliez, c'est l'essence de qui vous êtes. Donc, avoir la foi en réalité, c'est être pleinement qui vous êtes en votre essence.

Le moyen pour y parvenir fait l'objet de tout notre enseignement : aller au-delà du mental bruyant, de tout ce qu'il produit, pour arriver dans la dimension du silence vivant où vous

touchez la source. La personnalité a besoin de s'abandonner pour pouvoir aller plus profond, sans quoi cette personnalité, laquelle comprend le mental pensant, laquelle est essentiellement le mental pensant, joue le rôle d'une porte fermée. Avec une forte personnalité, vous ne pouvez aucunement aller plus profond. Vous êtes bloqué. Il y a cette porte fermée qu'est la personnalité.

L'enseignant spirituel russe, Gurdjieff, a mentionné deux aspects de l'être humain qu'il a appelés la personnalité et l'essence. Il disait que la plupart des gens dans ce monde ont une personnalité fortement développée, mais que très peu de l'essence en émanait. L'essence est qui vous êtes au-delà de la personnalité. Il disait qu'il arrivait de temps en temps que rayonne profusément l'essence en quelques rares êtres humains avec peu de personnalité.

La plupart des gens que vous rencontrez dans ce monde ont une personnalité plutôt très développée, en particulier en Occident, mais le monde entier s'occidentalise. Donc, même en Orient, on peut désormais trouver de fortes personnalités. Et si la personnalité se retire, c'est ce qui nous arrive ici, quelque chose de plus important, de plus essentiel peut transparaître et c'est précisément l'essence.

Ensuite, ce qui est notre but dans la vie, l'essence commence à s'écouler également dans notre mental. Notre mental devient un serviteur de la conscience, comme nous l'appelons, ou de la présence consciente et elle commence à vous dire ce qu'elle veut, même si vous risquez encore de le percevoir comme quelque chose que « JE » veux, mais le « je » égoïque n'est plus impliqué. Cela vous vient ou vous vous voyez faire ou dire spontanément quelque chose. Vous pouvez aussi juste être, très intensément. C'est le pouvoir qui circule à travers vous et ce pouvoir est beaucoup plus grand que tout ce que vous percevez dans le monde de la forme.

Dans le monde de la forme, tout est soumis à ce pouvoir. Il peut donc changer très facilement la réalité extérieure si c'est ce qu'il veut, non pas de façon futile. On ne peut pas se dire : « Essayons ça ! » Ça ne marche pas ainsi. De façon non superficielle, votre état intérieur de connexion change la manière dont vous interagissez avec le monde et à mesure qu'elle se modifie, le monde change. La frontière qu'il semble y avoir entre vous-même et le monde n'existe pas réellement. Il y a un continuum entre votre état de conscience et la réalité extérieure. Dans une large mesure, la réalité extérieure reflète votre état intérieur de conscience.

Que vous puissiez déplacer des montagnes, ce qui est dit en réalité, c'est que la réalité extérieure est une réflexion de l'intérieur. À mesure que les humains se tournent dans cette direction, je suis sûr que telle est notre destinée, on finira par être capable de changer complètement la réalité si on le veut, non pas en tant que personnes, mais en tant que cocréateurs de la conscience Une. Elle peut alors travailler à travers nous et changer des choses.

Notre destinée est peut-être de devenir comme... Bon, ça n'aura de sens que pour les fans de Star Trek. Il y a un personnage dans "Star Trek, Next Génération", appelé Q et ce personnage peut tout faire. Il peut déplacer toute une galaxie ou vous expédier instantanément dans une

autre galaxie. Il contrôle totalement l'extérieur. Cela ne semble pas avoir de sens par rapport à Star Trek, parce qu'il semble avoir un gros égo et ça ne colle pas ici.

Ce pouvoir ne serait jamais utilisé à des fins égoïques. On s'affaiblit grandement si l'on a des fins égoïques. L'écoulement du pouvoir se réduit. C'est donc la foi qui déplace des montagnes. Dans le Tao-tê-Chin, le « Tê », c'est le pouvoir et le Tao-tê-Chin nous montre comment être en contact avec cela. C'est une autre version. Le pouvoir est inséparable de qui vous êtes en votre essence. Ultimement, c'est dire que Dieu peut déplacer des montagnes, Dieu en vous et à travers vous peut déplacer des montagnes. Cela ne veut pas réellement dire que VOUS pouvez déplacer des montagnes. Dieu à travers vous peut déplacer des montagnes, mais il vous faut trouver Dieu en vous de sorte que Dieu puisse déplacer des montagnes à travers vous. Si vous n'avez pas trouvé Dieu en vous, ça ne marchera pas.

- Q. – Merci.
- E. – Merci

### **L'ego peut-il s'abandonner à la lumière de la conscience ?**

- Q. – Eckhart, ma question est autour de l'abandon. Je suis curieuse : quand la coquille de l'égo s'est brisée et que la lumière de la conscience s'exprime à travers, est-ce que l'égo peut s'abandonner à cette lumière de la conscience ou cela doit-il ultimement être abandonné ?

E. – Je parle souvent de l'égo comme s'il était une entité. Ce n'est pas réellement une entité. Il agit comme s'il était une entité. Il a l'air d'être une entité qui a pris possession de vous, ce n'est finalement qu'une façon particulière de votre mental de fonctionner, une identification au mental. L'égo lui-même est cette façon dysfonctionnelle dont marche le mental. La façon dysfonctionnelle ne peut pas mettre fin à son propre dysfonctionnement. Elle peut seulement se dissoudre quand la conscience émerge.

La conscience n'est pas de la pensée. La conscience est antérieure à la pensée. Vous vous rendez compte que vous êtes cela et quoi que le mental produise ou dise sont des pensées, mais les pensées ne sont plus dotées d'un sentiment de soi et c'est la fin de l'égo. Quand vous ne vous identifiez plus à chaque pensée qui survient, c'est la fin de l'égo. C'est donc ce qui se passe. Si je comprends la façon dont vous avez formulé la question, l'égo ne peut pas se dissoudre lui-même, mais à la lumière de la conscience, il disparaît.

- Q. Quelle est alors cette disposition à permettre qu'il soit vu ?

E. – Cette disposition est l'impulsion d'un processus d'évolution de l'univers qui a créé l'égo au départ de sorte à le transcender maintenant. Ce fut une étape dans l'évolution de l'humanité. L'égo a été une étape considérable pour l'humanité, une grande chose, et il est arrivé ensuite ou il arrive maintenant à la fin de sa durée de vie. Ce mouvement particulier

d'évolution ou cette manifestation que nous appelons « égo » a une certaine durée de vie. Il a fait son temps ; il est désormais inutile. Nous avons beaucoup appris grâce à lui et maintenant, il doit disparaître. C'est toujours un stade critique.

La transition d'un état de conscience à un autre est toujours critique. Il pourrait y avoir un retour en arrière. Nous sommes à ce stade transitoire où l'égo doit disparaître. La chenille est arrivée à la fin de sa vie devenue inutile en tant que chenille. C'était très bien. La chenille a été heureuse un temps, rampant dans les arbres pour manger les feuilles. Maintenant, il n'y a plus de feuilles sur les arbres, le temps est venu pour la chenille de cesser d'être une chenille et de devenir quelque chose d'incroyable. Cette petite chose visqueuse ne sait pas ce qui lui arrive soudainement.

La chenille ne se dit pas « je dois devenir un papillon », ni « j'essaie de devenir un papillon », mais elle remarque que ramper devient de plus en plus difficile. Et elle cherche des feuilles, elle les a mangé toutes et il n'y a plus rien à manger de toutes façons. Si elle ne devient pas maintenant un papillon, elle va mourir. C'est donc ce qui arrive aux humains, le passage à un niveau ou à une dimension différente d'évolution. Le fait que nous soyons ici représente ce passage. Le papillon émerge ici. La chenille n'est pas encore complètement partie. C'est la période transitoire.

Merci ! Chacun d'entre vous peut remarquer ce phénomène : parfois, vous êtes encore la chenille et à d'autres moments, vous êtes déjà un papillon, présent, conscient, non réactif, aligné sur le moment présent.

### **Quel est la différence entre les exercices d'Un Cours en Miracles et votre enseignement du silence ?**

- Q. – Bonjour Eckhart,
- E. – Bonjour
- Q. – Merci d'être là. Voici ma question : quelle est la différence entre les exercices, les phrases à répéter dans « Un cours en miracles » et votre enseignement du silence ? Je vous ai aussi entendu dire que la pensée spirituelle n'existe pas, la pensée étant une forme : la prière est-elle donc également une forme-pensée ? Pouvez-vous expliquer un peu ? En venant ici en avion, un indien était assis derrière nous et pendant au moins une heure et demie, il a prié à haute voix. Il était là . . . Une deuxième phrase . . . puis une troisième, et il a répété ça sans arrêt. J'ai pensé alors que ça n'avait pas de sens.

E. – Le but du Cours en Miracles consiste à vous amener dans un endroit où les paroles ne sont plus nécessaires. Il vient à vous, non pas à vous personnellement, mais à l'être humain, il vient à l'être humain qui se trouve dans le monde de la pensée. Le Cours en miracles dirait qu'autrement, rien du tout n'est possible. En tout premier lieu, il doit venir à l'être humain où il peut être atteint et c'est dans le domaine de la pensée. Il en va de même pour un psychiatre qui veut atteindre une personne qui délire. Il ne sert à rien que le psychiatre dise à son patient : « Vous n'êtes pas Napoléon ». Cela ne fera que renforcer l'illusion du patient qui se prend pour Napoléon. Il ne pourra jamais l'atteindre de cette façon.

Or, pour un moment, si le psychiatre s'accorde au mental du patient et dit « OK, vous êtes Napoléon », il peut là y avoir une rencontre. Une fois que la rencontre a eu lieu, le psychiatre étant entré dans le système délirant du patient, il a la possibilité de le sortir de l'illusion. S'ils ne se rencontrent pas, rien ne peut être fait. De la même façon, « Un cours en miracles » tente d'atteindre les gens là où ils se trouvent, dans le monde de la pensée, pour les en sortir peu à peu. Dans le livre, la pensée est encore utilisée, mais dans les dernières leçons, il pointe de plus en plus vers le silence. Vers la fin, dans les dernières leçons, il est dit : « Notre utilisation des mots tire à sa fin ». C'est à la fin du Cours. Il est donc destiné à vous amener dans la présence ou le silence.

Si vous pouvez entrer dans la présence ou dans le silence tout de suite ou quand vous le voulez, si vous vivez déjà la présence, le silence, la tranquillité, la conscience spacieuse à l'arrière-plan de votre vie quand vous interagissez avec les gens et les circonstances, vous n'avez pas besoin d'Un cours en miracles. Si vous pouvez entrer dans la présence quand vous n'êtes pas dérangés, mais perdez la présence, la conscience ou la tranquillité dès que vous interagissez avec les gens, ce cours peut en revanche toujours être utile, parce qu'il contient certaines leçons qui peuvent constituer de bons indicateurs.

Je me rappelle par exemple une leçon qui dit, pour une situation où vous vous sentez contrariés, en colère ou irrités : « Je pourrais voir la paix au lieu de cela ». Je pourrais voir la paix au lieu de cela. C'est un indicateur. Les paroles ne produisent pas la paix miraculeusement, mais elles pointent vers la possibilité d'approcher telle situation à partir d'un état différent de conscience. Les paroles pointent réellement vers un état différent de conscience. Cela ne se passe pas dans les paroles, c'est là vers quoi pointent les paroles.

Comme les bouddhistes nous disent si justement, le doigt qui désigne la lune n'est pas la lune. Seul le chien pourrait penser que le doigt pointant la lune est la lune, parce qu'il reste un chien. « Va là-bas ! » : la plupart des chiens regarderont votre doigt. Donc, les paroles sont des indicateurs.

« Un cours en miracles » est particulièrement utile pour les interactions humaines, vraiment d'une grande aide pour les relations comme pratique spirituelle, et c'est une bonne chose. Beaucoup de leçons peuvent donc être appliquées aux relations. Si le cours vous convient – il ne convient pas absolument à tout le monde – il pourrait vous être utile s'il se trouve que vous vivez toujours beaucoup de conflits et beaucoup de contrariétés avec les autres. Vous pouvez donc l'utiliser dans ce sens. Si vous ne vivez plus ces choses, vous n'avez évidemment pas besoin d'Un cours en miracles.

Si vous ne compreniez profondément ou ne pratiquiez profondément que la leçon n° 1 du cours qui en compte 365, vous pourriez vous en tenir là : « Rien de ce que je vois ici ne signifie rien ». C'est ce que vous dit la leçon. « Cette table ne signifie rien. Cette fleur ne signifie rien. Cette salle ne signifie rien ». Qu'est-ce que tout cela signifie ? Cela signifie que vous abandonnez toutes vos interprétations et tous vos jugements. Vous effacez le tableau de votre mental, tous les gribouillages qui s'y trouvent. Vous enlevez tous les bruits de la bande, pour prendre une autre expression, mais on ne trouve plus de bandes aujourd'hui. Disons alors que vous supprimez les signaux digitaux de votre mental.

Rien ne signifie rien, comme je le perçois, vous conduit à l'endroit où vous ne savez plus rien. Et que se passe-t-il quand rien ne signifie rien ? Vous ne pensez plus. Si vous pouviez appliquer la leçon n° 1 de façon vraiment profonde, vous n'auriez plus besoin de rien d'autre. Cela stopperait les jugements et interprétations inutiles de votre mental. Si vous avez déjà pratiqué le cours, si vous avez toujours des difficultés relationnelles, vous pouvez continuer de l'utiliser. Il peut vous aider à devenir plus consciente à ce niveau. À la fin, il vous amène à l'essence de cet enseignement, laquelle essence est la conscience, la pure conscience ou le silence, la tranquillité. Et c'est la fin de...

D'ailleurs, le cours dit aussi : « Ce cours est un commencement et non une fin ». Il vous amène donc à cet endroit où vous vous ouvrez à la conscience qui peut alors fleurir à travers vous, si ce cours est pour vous ! Il n'est absolument pas pour tout le monde.

- Q. – J'utilise ces affirmations quand je sens que je me mets en colère. Je dis quelques affirmations et je repousse la colère.
- E. – Oui, mais ne la repoussez pas ! Ne la repoussez pas : vous pouvez dire la phrase et permettez à la colère de se dissoudre si c'est ce qu'elle veut, parce que si vous êtes en colère ou contrariée et que vous essayez de la réprimer, cela se renforcera. Ne réprimez rien, mais permettez que cela se dissipe. C'est une approche différente. N'attaquez jamais un état intérieur. N'attaquez jamais une émotion qui remonte, parce que c'est encore de la résistance. Permettez-lui d'être et si vous n'y résistez pas, elle se dissout. C'est une belle pratique !

Vous avez posé une autre question concernant la prière : l'indien derrière vous !

- Q. – Et les prières en général, cela signifie-il se parler en soi-même ? Comment expliquez-vous les prières ?

E. – C'est un vaste sujet ! Il utilise les prières de façon répétitive, peut-être comme un mantra. Le gros avantage, c'est évidemment que cela empêche le mental de faire autre chose, comme se complaire dans les pensées produisant de la peur ou de la négativité. Cela stoppe le mental, mais finalement, nous devons oublier ce genre de choses. Quand Jésus disait « Priez sans cesse », cela ne veut pas dire, ce qui serait absurde, prier continuellement . . . Il utilise le mot « prier » dans une acception très différente, mais il est possible que les gens qui ont transcrit ce qu'il a dit aient mal compris, parce qu'ils n'avaient pas réalisé la vérité en eux-mêmes.

Jésus enseigne la présence. Il pointe continuellement vers le moment présent, rappelle l'importance du moment présent et de l'importance de rester éveillé. Il y a des paraboles sur le fait de ne pas dormir et de rester éveillé. Jésus dit : « La vérité vous affranchira ». Cela veut dire que là où vous en êtes, vous n'êtes pas libres, parce que vous êtes animés par votre conditionnement mental. Ici, tout l'enseignement de base vous demande simplement de le voir.

Si vous avez besoin de la prière répétitive, c'est ce que vous pratiquerez. Le temps viendra où elle ne sera plus appropriée pour vous. Toute méthode de méditation peut être très utile. Mentionnons la méditation. Vous avez une méthode. Certaines personnes comptent quand elles méditent, de 1 à 9, de 9 à 1, de 1 à 6, de 6 à 1. Elles comptent leurs respirations, ceci, cela ; elles ont un mantra qu'elles répètent dans la tête, ce qui laisse de côté toutes autres sortes de penser.

Le but du mantra n'est pas de rester bloqué avec sa répétition, mais d'en arriver finalement à le lâcher. Le mantra réduit l'activité mentale à une seule pensée sur laquelle on peut se concentrer. Ensuite, on est censé l'abandonner. Au départ, votre mental est plein de toutes sortes de pensées. Le gourou arrive et vous dit : « Je vais vous donner un mantra. Vous allez le répéter tous les jours cinq cents fois et si vous le faites, il amènera votre mental à un seul point de concentration ».

Il y a des gens qui s'attachent au mantra : « Mon mantra ! ». Non ! À un certain moment que vous précise le gourou, vous êtes censés lâcher le mantra, parce que ce qu'il reste quand toutes vos pensées ne sont plus qu'une seule forme pensée et que cette forme-pensée est abandonnée, c'est seulement la conscience. Il peut donc vous amener là si vous ne restez pas bloqué en chemin. Si vous êtes bloqués en chemin, vous l'êtes jusqu'à ce que vous souffriez à nouveau un peu plus.

Donc restons-en là. Il s'agit de savoir quand abandonner quelque chose qui a été un temps très utile. C'est un peu comme pour une échelle dont vous n'avez besoin qu'une fois.

Il y a cet exemple célèbre du Bouddha parlant du radeau utilisé pour traverser la rivière. Dans cette parabole, le Bouddha parle de l'enseignement bouddhiste et de la pratique bouddhiste. Vous utilisez donc le radeau pour traverser la rivière. Quand vous avez traversé la rivière, vous n'emportez pas le radeau avec vous. C'est lourd ! Arrive le moment où vous abandonnez le radeau et il y a alors une libération complète. Que vous appeliez cela bouddhisme ou que vous vous disiez bouddhiste, cela vous appartient, mais soudainement, il y a libération. Une chose est très utile pendant un temps, jusqu'à ce qu'elle devienne un obstacle. C'est vrai pour toute pratique. À la fin, il n'y a plus que la conscience, la présence.

Et Certains gourous enseignent cela directement. Ils ne vous donnent pratiquement aucune technique et c'est pour certaines personnes qui y sont prêtes, c'est très bien. Ce qui vous attire est aussi ce qui est juste pour vous et sachez ensuite quand il est temps de le lâcher.

- Q. – Merci.
- E. – Merci.