

# "Miroir, mon beau miroir..."

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

- Q. – Bonjour Eckhart
- E. – Bonjour
- Je me retrouve souvent en train de me comparer aux autres, en particulier avec mon apparence physique par rapport à d'autres femmes. C'est très pénible, comme vous pouvez l'imaginer. Je me demandais si vous aviez des conseils pratiques pour régler ça.
- E. OK, merci ! Et je suppose que, parfois, vous vous trouvez mieux qu'elles, à d'autres moments pas aussi bien, n'est-ce pas ?
- Q. – Oui.
- E. et « mieux que », ça fait du bien ; « pas aussi bien », ça fait mal !
- Q. – Tout ça est pénible, pour être franche !
- E. – Il est bon d'en arriver à ce point, en avoir assez d'un vieux schéma comme ça. Vous êtes alors prête à lâcher prise. Comme le dit « Un cours en miracles », la comparaison est l'un des procédés favoris de l'égo pour se maintenir en fonctionnement. Il maintient lui-même son fonctionnement en particulier en comparant, que la comparaison ait à voir avec l'apparence extérieure ou avec bien d'autres choses.

Il y a l'évaluation des autres comparée avec la façon mentale dont on s'évalue soi-même. Cela peut se rapporter aux connaissances, à l'instruction, à la classe sociale, à la force physique, aux possessions et à la valeur qu'elles représentent : « Il vaut telle fortune et je vaudrais telle autre ; je vaudrais tellement plus que lui ou tellement moins que lui ». Il y a toutes sortes de choses.

Ce qui est impliqué ici, c'est le désir de l'égo de rehausser son mérite et si quelqu'un a moins que vous, apparaît moins que vous ou peut faire moins que vous, d'une manière plutôt absurde, il semble ajouté quelque chose à votre sentiment de soi. Ça n'a évidemment pas de sens, c'est un peu stupide, mais c'est ainsi que fonctionne l'égo.

À l'inverse, si quelqu'un a accompli quelque chose que vous n'avez pas réalisé vous-même, l'égo a l'impression que quelque chose a été enlevé à son sentiment de soi. Il est alors comme dégonflé et se sent malheureux. Si vous êtes vraiment piégé par l'égo, vous n'êtes pas contente quand quelque chose de bon arrive à quelqu'un qui vous est proche, parce que l'égo a l'impression d'être amoindri quand quelqu'un peut à ses yeux être valorisé dans son identité.

Quand vous avez cette compréhension, vous pouvez vous rendre compte de l'absurdité à éprouver que vous êtes devenue moins si quelqu'un d'autre a reçu davantage ou qu'il peut faire quelque chose que vous ne pouvez pas faire. Vous pouvez sentir combien ce sentiment d'identité est irréel. Vous vous sentez amoindri, parce que l'un de vos proches a vécu quelque chose de bon.

Et dans certains cas, si l'égo est très fort et n'a pas une once de conscience, vous ne pouvez même pas vous avouer que vous vous sentez mal quand quelque chose de bon

est arrivé à l'un de vos proches. C'est là en tant qu'émotion non observée. Cela pourrait bien ressortir dans votre communication avec cette personne à travers le désir de minimiser ce qu'elle a désormais et que vous n'avez pas. C'est totalement inconscient.

Pour votre part, vous n'êtes pas totalement inconsciente car il y a déjà en vous une perception qui vous permet de reconnaître ce schéma. S'il n'y avait pas cette perception en vous, vous n'auriez pas posé cette question. Vous ne seriez pas assise ici. Vous seriez plutôt en train de rejouer ailleurs ce schéma si habituel :

Vous rencontrez quelqu'un près de chez vous qui porte une nouvelle robe qui a l'air absolument géniale. Complètement dominé par l'égo, vous la regardez et quelque chose en vous se contracte, mais vous ne le savez pas, parce qu'il n'y a pas de conscience, de perception. Or, en tant que champ d'énergie, cette contraction s'infiltré alors dans votre mental. Inconscients là encore, des mots sortent de votre bouche pour diminuer la valeur de cette robe et voici que vous dites : « Oh, cette robe irait bien à ta sœur ! ».

Et si l'autre personne est également complètement identifiée à son propre égo, elle se sent profondément blessée. Dans les deux cas, le célèbre dicton peut être appliqué : « Ils ne savent pas ce qu'ils font », ce qui pointe évidemment vers le manque total de conscience. C'est de cette façon que les gens se blessent les uns les autres, essaient de se dévaloriser, chacun pour s'en sentir plus fort, avantagé.

Et dès l'instant où l'égo a dit, dans notre exemple, que ça irait très bien à quelqu'un d'autre, il se sent déjà un peu mieux, parce que l'on a diminué la valeur perçue de la chose. C'est un système délirant, mais beaucoup de gens y restent totalement piégés, pas vous bien sûr ! Ce n'est pas le cas pour vous. Vous n'êtes pas totalement piégée. Il opère encore en vous dans une certaine mesure, mais il ne vous piège pas complètement.

Il y a ici un lien avec la valeur ou le mérite se rapportant à votre apparence physique. Ça pourrait se rapporter à d'autres choses. Il y a en vous une image de qui vous êtes. C'est une image superficielle de votre corps. La solution est très simple : amener votre attention au-delà de la surface où elle reste habituellement. Elle reste sur l'apparence de votre corps et ce qui le recouvre, les vêtements. Vous amenez maintenant votre attention plus profond, jusqu'au champ d'énergie sous-jacent, jusqu'au sentiment de vie ou la présence consciente qui imprègne qui vous êtes, l'être tout entier. Cela n'a rien à voir avec l'extérieur, rien à voir avec la forme du corps, ni avec ce qui le recouvre.

Vous pouvez commencer à aller là, dans cette dimension, mettre votre attention dans cette dimension où vous n'êtes pas la forme extérieure. Vous ressentez l'essence même de qui vous êtes, la vie que vous êtes au-delà de la forme. Vous n'avez plus besoin alors de vous identifier à la forme. Vous ne vous sentez plus menacée quand la forme de quelqu'un d'autre semble plus avantageuse que la vôtre. Elle n'affecte plus en rien votre sentiment d'identité ou votre sentiment de mérite.

Vous êtes alors libre. Vous êtes libre d'admirer la belle apparence de quelqu'un d'autre et vous êtes libre d'être contente de votre propre apparence telle qu'elle est

maintenant jusqu'à ce que les années passent et que le corps ne semble plus aussi beau (après quelques décennies de plus). Vous devez composer avec quelques décennies, mais elles passent très vite aussi. Et plus vous avancez, plus il semble qu'elles passent vite. C'est étrange.

Un temps arrive donc où vous remarquez une détérioration de votre apparence et qu'autour de vous, la plupart des femmes semblent effectivement plus belles que vous, du seul fait qu'elles sont plus jeunes que vous. Vous pouvez apprécier leur apparence, parce qu'elles sont une manifestation de la vie, une manifestation extérieure. Ce sont des formes de vies, de belles formes de vie.

Vous ne vous sentez en rien menacée dans votre propre sentiment de soi, parce que cette vie même dont ces belles femmes autour de vous sont des manifestations, vous pouvez la sentir dans son essence en vous-même. Vous pouvez ainsi reconnaître toute la beauté en autrui quand bien même cette beauté peut ne plus être manifestée sous votre forme extérieure. C'est une libération magnifique que de pouvoir apprécier la beauté que vous voyez autour de vous-même si votre corps n'en fait plus partie. Il y a en vous une beauté qui n'a rien à voir avec la forme. On peut appeler ça l'essence de toute beauté. C'est l'essence même de la vie.

Quand vous connaissez l'essence, vous pouvez en apprécier les manifestations extérieures sous ce que l'on pourrait appeler sa forme diluée, par exemple dans une fleur. Bon, les égos ne se sentent pas menacés par les fleurs, mais disons un autre être humain. Vous pouvez apprécier la beauté d'un autre être humain. Le besoin compulsif de comparer disparaît. Il n'y a plus : « Et moi, qu'en est-il pour moi ? »

Ce schéma mental a disparu depuis longtemps quand vous en arrivez au point où la plupart des femmes sont plus belles que vous extérieurement. Il disparaît déjà et vous n'avez donc pas besoin d'attendre quelques décennies pour y arriver. Et l'égo pourrait se dire ici : « Bon, il me reste une bonne trentaine d'année à pouvoir m'identifier à ma beauté ».

La réponse, c'est donc trouver l'essence de qui vous êtes et c'est tout le sens de cet enseignement. Trouvez l'essence de qui vous êtes afin d'être en contact avec le sentiment intrinsèque de l'état d'être ou de vie intense, la présence en vous qui pénètre ce que l'on appelle le corps physique, mais ce n'est pas le corps physique. Et pendant que j'en parle maintenant, vous devriez pouvoir sentir ça en vous, le fait qu'il y ait une vie intense qui pénètre tout votre être. Pouvez-vous le sentir ? C'est plus essentiellement qui vous êtes que l'apparence extérieure de qui vous êtes et ce sera dans trente ans exactement la même chose que maintenant. Vous vous libérez de la forme. Vous êtes essentiellement la conscience derrière tout ça.

Donc, connaissez-vous en tant que cette vie ou conscience. C'est la même... non-chose. Connaissiez-vous en tant que cela et vous êtes libérée de l'égo. L'égo n'est qu'un substitut. C'est se chercher dans la forme. C'est une illusion qui engendre une vie de souffrance. Or, c'est une chose magnifique, parce que c'est libérateur de voir l'absurdité de l'égo, voir la folie du schéma que je viens de décrire, qui fait se sentir mal et amoindri quand quelque chose de bon arrive à quelqu'un, se sentir revalorisé quand quelque chose de mauvais arrive à quelqu'un, et sans même en être conscient.

Bien, voyons ce qui va se passer ! Vous pouvez admirer la belle forme féminine sans comparaison. En fait, ressentez plus intensément la beauté qui est en vous quand vous voyez la beauté à l'extérieur. C'est une pratique merveilleuse !

Nous avons le même phénomène avec un bel objet, qu'il s'agisse d'une chose naturelle ou d'un objet fabriqué par l'homme. Vous pouvez apprécier la beauté sous toutes les formes, là encore sans le besoin égoïques de posséder le bel objet : « Oh, comme j'aimerais AVOIR ça, le garder et que ce soit à moi ! » Vous pouvez par exemple regarder une vitrine. Bon, on y voit surtout beaucoup de camelote, c'est vrai !

Mais de temps en temps, dans certaines vitrines, vous pouvez réellement voir de très belles choses fabriquées par la main de l'homme et pendant 30 secondes ou une minute, vous pouvez en apprécier la beauté sans avoir forcément besoin de vous précipiter dans la boutique et de dire : « Combien ça coûte ? Je le veux ! » On va se sentir rehaussé dans son sentiment de soi ou plus vivant si l'on peut posséder l'objet, l'ajouter à sa vie...

Cela ne veut pas dire que vous n'allez jamais rien acheter. Il peut vous arriver d'entrer dans un magasin et d'acheter un bel objet, mais non plus à partir du besoin obsessionnel de le posséder. Il n'y a plus que l'appréciation de sa beauté. On n'a rien contre le fait d'avoir chez soi pendant un temps quelque chose dont on apprécie la beauté et vous le pouvez donc. Or, la plupart du temps, vous verrez qu'il vous suffit de regarder et de sentir la reconnaissance de la beauté des choses et de juste poursuivre alors votre chemin.

Bon, ce n'est probablement pas idéal du point de vue économique, mais on n'y peut rien ! Si trop de gens en arrivent à embrasser l'état sans égo, cela ne nous sortira peut-être pas de la récession, mais qu'y pouvons-nous ? Il faudra qu'il y ait des changements dans la structure économique du monde que nous avons créée. C'est inévitable ! Nous ne sommes pas ici pour alimenter les vieux schémas, ni intérieurs, ni extérieurs.

- Q. – Merci.
- E. Merci.